



# 子どもの体が危ない!

第5回 子どもの脳も危ない

高野医院院長 高野 英昭

## 牛乳の知られざるリスク：学力低下・情緒障害・認知症

母乳や魚に多いω3系多価不飽和脂肪酸（n3PUFA）が生活習慣病の予防に役立ち、牛乳・乳製品、脂身の多い肉、卵黄に多い飽和脂肪酸が生活習慣病のリスクになることを説明してきましたが、子どもの知性や情緒といった脳の発育にも同じことがあてはまります。

「シアーズ博士夫妻のベビーブック」は、子どもの脳を育てる食育を奨励しています。「なぜ母乳が一番なのでしょう？」

母乳を出す哺乳類のすべてが、自分の種に対してそれぞれ特別製の母乳をつくり出しているのです。人間の赤ちゃんが生き残るために必要なものはなんでしょう？それは、脳です。ヒトの母乳の中には、脳の成長を促進するような特別な栄養素が含まれているのです。

### 「頭のいい子を育てる7つの方法」

あなたは赤ちゃんの脳の発達に影響を与えることができ

-3-

ます。

1 賢い子宮からスタートしましょう：脳を形成するオメガ3系脂肪酸が豊富なお母さんの食事は、赤ちゃんを賢くする栄養になります。

2 母乳で育つ赤ちゃんは粉ミルクの赤ちゃんよりも知的にすぐれていることがわかっています。

7 子どもの食べたものがよくも悪くも子どもの行動、考え、学習に影響を与えることが確認されています。

WHO は粉ミルクに関する国際規則を作り、粉ミルクの宣伝を禁止していますが、日本政府はこの規則を批准していません。「THE INTERNATIONAL CODE OF MARKETING OF BREAST-MILK SUBSTITUTES」はインターネットに公開されています。医療機関でサンプルを配布することも、赤ちゃんの絵をラベルにのせるのも禁止されています。ラベルには煙草同様に、粉ミルクによる育児のコストと危険性を記載しなければいけません。

「母乳保育は、成人後の高血圧、高コレステロール血症、2型糖尿病や肥満の罹患率低下に役立ち、肺炎、中耳炎、髄膜炎、尿路感染症などの感染症や、1型糖尿病、潰瘍性大腸炎、クローン病の危険性を下げます。」

脳の食育に関する医学論文もインターネットで公開されています。「Omega-3 Fatty Acids in Boys With Behavior, Learning and Health Problems」 Physiology & Behavior, vol.59, Nos. 4/5, pp.915-920, 1996 は、アリゾナ州の男児小学生100名の、血中n3PUFA濃度と、情緒・知的能力の関係を調べています。結果は、n3PUFAの血中濃度が低い児童に、過動障害、行動障害、不安障害、心身障害、衝動行動、癩癩、睡眠障害、学習障害が多く、n3PUFAの血中濃度が高い児童は、数学力と総合学力が優れていました。

「アルツハイマー病と食事栄養因子」を自治医科大学 大宮医療センター神経内科教授植木彰教授がインターネッ

トで解説しています。「日本では、長い間、脳血管性痴呆が多く、アルツハイマー病は少ないと言われていました。しかし、日本でも1990年を境にアルツハイマー病の方が多くなってきました。また、最近では発症年齢が若年化している傾向があり、45歳～50歳のような若い患者さんも稀ではなくなりました。」「ロッテルダムで住民2万人ぐらいたる2年半追いかけた極めて重要な調査です。これによりますと、脳血管障害を伴ったアルツハイマー病では飽和脂肪酸と総脂質のとり過ぎが危険因子であり、脳血管障害を伴わない純粋なアルツハイマー病では、魚の摂取の低さが危険因子になるとの結果でした。」

n3PUFAは脳の髄鞘の形成に必要とされ、アルツハイマー病は髄鞘の破壊とされています。動脈硬化と同様に、脳の破壊も小児期から始まりますので、アジア・欧米諸国では、脳を育てる食育を周知して、国際競争力の向上を目指していますが、東京都の保育園では0歳児にも牛乳を飲ませて、学級崩壊や少年犯罪への食育をしています。日本の認知症患者さんは、462万人まで増えましたが、健康のためには、ヨーグルトを摂取して認知症に罹患しています。老後の不安、介護の負担、社会保障費・医療費の増加が、暗い影で覆っていますが、日本政府は脳を育てる食育を隠蔽しています。

医学論文を捏造して、学校給食を食い物にしている乳業各社は、赤ちゃんをも食い物にして、粉ミルクから利益を得ています。健康な子どもに育って欲しいという人間性は微塵もありません。ごはん味噌汁、魚、野菜、緑茶といった和食を壊した牛乳・パン給食は、子どもの情緒障害、学力低下、国際競争力低下、認知症の蔓延を引き起こし、日本を崩壊へと導いています。牛乳給食を追放して、完全米飯給食を実現して、健全な精神の宿る日本を取り戻しましょう。  
(つづく)