

## Q 牛乳を飲まないとカルシウム不足になるんじゃないの？

A いいえ。牛乳からカルシウムをとっても骨の強化には役に立たないという研究結果が多数あります。つまり牛乳を飲んでも背は伸びません。カルシウムは、海藻類、ごま、凍り豆腐、きくらげ、モロヘイヤ、小松菜、ケールなどに豊富に含まれており、カブの葉などをぬか漬けにすれば乳酸菌も一緒に摂取できます。

## Q 牛乳は栄養豊富じゃないの？

A 牛の赤ちゃんにとっては栄養満点な完全食です！ そう、牛乳は牛の赤ちゃんを育てるためのもの。人間を育てるものではありません。そもそも牛乳は母乳ですから血液が変化したものです。つまり牛の血を飲んでいます。さらに牛乳には飼料から摂取した農薬や、治療に使われた抗生物質などが残留している場合があります。残留濃度の基準値も設けられていますが、その基準値はゼロではありません。



ある日本の酪農場の牛のお乳。  
牛乳はここから絞られる。



## Q 乳酸菌はどうやって摂ればいいの？

A 乳製品を摂らなくても、近年では植物性の乳酸菌を含む食品が販売されています。また日本にはぬか漬け、たくあん、生味噌など乳酸菌を多く含む食品がたくさんあります。豆乳のヨーグルトも販売されています。

## あなたにできること

||

## あなたにしかできないこと

1. 牛のため健康のために牛乳や乳製品を買わない
2. 牛乳の実情や牛の現状を周りに人に伝えよう
3. チラシを配布しよう（チラシ差し上げます）
4. アニマルライツセンターの活動に参加、または活動を支援しよう



もっと詳しい情報はWEBサイトへGO!

<http://www.HopeForAnimals.org>

### 認定 NPO 法人アニマルライツセンター

東京都渋谷区宇田川町12-3 ニュー渋谷コーポラス1009

animalrights@arcj.org

<http://www.arcj.org>

募金

郵便振替 00110-7-127583

三菱 UFJ 銀行 渋谷中央支店 普通 5968916

モー信じられない！

# 牛乳の ウソ&ホント



Animal Rights Center

<http://www.HopeForAnimals.org>

## Q 牛って一年中お乳がでるんじゃないの？

A いいえ。牛は私たちと同じ哺乳動物だから、妊娠し出産をしないとお乳は出ません。お乳を出し続けるために、牛は産後 2 ヶ月程度で人工授精させられ、妊娠しながらお乳を絞られているのです。

## Q 牛の赤ちゃんもお乳を飲んでいるんじょ？

A いいえ。牛の赤ちゃんは、生後すぐに母親から引き離され、人工乳で育てられます。感情豊かな牛は親子を何日も呼び続けます。



## Q 牛は広い牧場で飼育されているんじょ？

A いいえ。日本では乳牛を放牧しているところはほとんどありません。牛が実際に生活をしている場所は牛舎の中。73%の農家が繋いだまま飼育しています。1 頭づつに区切られた狭いコンクリートの上で、殺されるまでの一生を狭く不衛生な場所で、歩くことも許されず、過ごさなければなりません。700 キロの体重を運動もできずに支え、コンクリートの地面で寝起きをすると、立てなくなったり、脱臼したり、関節が擦れて骨がむき出しになったりします。淘汰（殺処分）される乳牛の 24.6%が、このような足腰がぼろぼろになって使い物にならなくなり、殺されています。



床ずれによる関節炎で血が出てそこに糞がこびりつき、骨まで見える状態に。治療は一切されず、数ヶ月後殺処分された。

## Q じゃあ、牛たちは緑の草を食べてないの？

A 本来、草食動物の牛は、様々な種類の草や葉っぱなどを自分でむしり取って食べています。しかし、牛舎で飼育されている牛は粗飼料と呼ばれる乾燥した草とともに、濃厚飼料とよばれるトウモロコシやダイズ、油粕、肉骨粉、鶏糞などの纖維の少ないタンパク質・脂肪の多い飼料を与えられています。

## Q なんで、濃厚飼料を食べさせるの？

A 高脂肪のお乳を大量に絞るためにです。牛たちは本来の身体に合わない食べ物を与えられているため様々な病気になります。



## Q ホルスタインは角がないんだっけ？

A いいえ。ホルスタインであっても角はあります。でも、日本の乳牛の 85.5%は角を無麻酔で切られています。子供の時に焼きごてで焼くか、ワイヤーのこぎりで切り落としその後焼きごてをあてます。角には神経も血管も通っており、出血し、血が大量に噴き出ることも、失神してしまうことも、傷が治るまで 3 ヶ月もかかることもあります。死んでしまうこともあるんです。



## Q 乳牛はずっとお乳を搾られるけど殺されないから、まだましなんじゃない？

A いいえ。乳牛は 2 ~ 6 年程度で廃牛といって肉用にと殺されます。生きている間は、お乳を搾り取られ、お乳の出が悪くなると肉にされるのです。しかも、生きている間は動けない状態で、やることもなく妊娠を繰り返させられ、生んだ途端、我が子を奪われ続けます。



## Q でも牛乳は体に良いといわれるんだけど？

A そもそも、東洋人の 90%以上は乳糖不耐症の民族で、乳糖を消化する酵素ラクターゼをもっていないために、下痢になったり腸にガスが溜まりやすくなります。さらに、牛乳を飲む女性の方が骨折率が高く、心臓病や癌による死亡のリスクが高いという研究があります。医師の団体 PCRM によると、高脂肪で飽和脂肪をたっぷり含む牛乳および乳製品、心臓病のリスクを高めます。また前立腺癌のリスクをアップさせ、乳糖不耐症の人々における肺がん、乳がん、および卵巣がんのリスクを増加させます。もはや牛乳に変わる、豆乳、アーモンドミルク、ライスマilkなどが多くあります。なにも危険を犯して牛のミルクを飲む必要はないのです。