

日々の暮らしに

香川芳子

女子栄養大学学長

栄養学は実践しなければ
意味がありません
健康を支える仲間となりました

香川栄養学園の前身「家庭食養研究会」設立から2年後の1935年、小誌は産声を上げました。多くのかたに研究会の講義録を届けたい一心でした。当時、脚気と結核が国民病と恐れられ、ビタミンB₁不足による

脚気の予防や治療に、米の胚芽の有効性をヒトで証明したのが、学園創立者の香川昇三と綾です。そして、日本人の主食を胚芽を残して精米した胚芽米にしようと、その普及に尽力しました。

当時は口伝えであった料理の作り方も、料理人が作るそばで計量・記録し、だれでも再現できるようにし

ました。計量の基本になる計量カップ・スプーンも考案し、四群点数法(155頁参照)を確立しました。

科学的な理論はあっても、日々の暮らしで実践しなければ栄養学は意味がありません。75年間、時代の流れに沿って日本人の健康問題の解消を願い、食生活の改善や病気の予防をテーマとして小誌を刊行してきました。読者の皆さまは、栄養学を実生活で実践しようとする私どものお仲間です。その輪をご家族や周囲のかたがたにも広げ、多くの人々の健康やかな日々の暮らしの支えとなってください。