

日々の暮らしに

香川芳子 女子栄養大学学長

学校給食の牛乳を試験的にやめるといふ自治体もあるようです。70年前と比べると14歳男女で全国平均の身長は20cmも伸びました。この体格向上の背景には、戦後始まった学校給食の脱脂粉乳がありました。全員に飲ませることで子どもたちはみるみる元気になったのです。その後は牛乳に移行しますが、母・綾はこの体験から日本人の食生活に決定的に不足していたのが、牛乳・乳製品であることに気づきます。そしてなにをどれだけ食べたらいいかの指標「四群点数法」(130<sup>1)</sup>)の第1群に、優れた栄養食品である卵とともに「乳製品」を据えました。

これには綾自身の年子4人の子

育ての経験もありました。もともと母乳があまり出ないたちなのでとても乳が足りません。牛乳を手するために、牛の生育環境、飼料、衛生管理、飼い主の人柄などを調べ、よい乳を出すための条件を備えた牧場を千葉に探し当てました。その牛乳を子どもたちに飲ませたのです。昭和初期、牛乳はまだ一般の日本人の食生活に浸透しておらず、結核などの病人に、栄養価の高い食べ物とらせるためのものでした。良質たんぱく質やカルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む牛乳は子どもたちの成長だけでなく、高齢社会を迎えた日本人の健康長寿を実現するのにも欠かせない優れた食品なのです。

牛乳は子どもたちの成長と  
高齢者の健康長寿を  
支える食品です