

からだとは・病とは(38) 給食に温かい牛乳を 鈴木斉観^{せいかん} (斉観堂治療院院長)

10月31日、娘の通っている伊佐見小学校の校長宛に次のような申し入れをした。

〈給食に温かい牛乳を〉のお願い

日頃、娘がお世話になり、ありがとうございます。

この度は標記の件について検討をして頂きたく書面と致しました。

現在、給食では毎回、かなり冷たい牛乳が出されていると聞いています。温かい牛乳を飲めるようご配慮頂きたいと思えます。娘がカゼぎみの時に、給食の牛乳を飲まないように頼まなければいけなかったのは残念なことでした。

私は東洋医学を学び、鍼灸師として治療していますが、冷飲食は現代人の不健康の大きな原因の一つとなっています。冷飲食は胃腸を冷やして一時的な下痢を起こすだけでなく、習慣化すれば、低体温やアレルギーなど慢性病の誘因となります。病原菌に対する抵抗力を弱め、環境への順応力を低下させるということです。慢性病の患者を腹診すれば、当にお腹が冷えている人が多く見られます。胃腸は単に消化吸収しているだけでなく、正常に働くことで、アレルギーの原因となるタンパク質など高分子の物質の吸収を防いでいます。

元気な子供は一時的に冷飲食したからといっても、何の問題なく健康でいられるでしょう。ところが体調の悪い子や慢性的な病気を持った子では、その状態を悪化させます。現代の栄養学では冷たい牛乳も温かい牛乳も同じ評価がされてしまうのですが、子牛を育む牛乳は牛の体温の温かい牛乳です。人の乳児もまた温かい母乳を飲むのです。

現代の多くの家庭では、特に冷飲が一般化しています。子供たちに冬でも当たり前のように、冷やしたペットボトルや缶の飲料を与えています。食事の時にも急須で温かいお茶を出すのではなく、冷蔵庫から出したペットボトルのお茶を飲む家庭も多いようです。一方で子供たちは以前に比べて外で運動するような遊びをすることが少なくなっていますから、冷飲食の悪影響は大きいものになります。給食で冷たい牛乳を飲まされていることに、

家庭で冷飲を当たり前のようにさせている親から苦情がないことは不思議なことではありません。子供は熱気盛んですから冷飲を好みますが、過度な冷飲や習慣化された冷飲は、そんな熱気盛んな子供たちでも次第に病ませます。薄着させて外から冷ますのは必要ですが、冷飲食によって内側から冷やすのは良くないことです。

「食育」の重要性が言われている現在、様々な工夫をされ、より良い給食が実現されていることは知っていますが、その一つの課題として冷飲食を減らすということが挙げられないのは、関係者の認識不足ではないでしょうか。牛乳は温めることによって、その本当の甘さや味わいがよく感じられるようになります。子供たちに温かい牛乳の美味しさを知らせず、逆に冷たい牛乳を当たり前と思うように習慣化させて、「食育」と言えるでしょうか。

牛乳がメニューに無関係に毎回出されている問題、ポスト・ハーベストが使われ農薬が残留している輸入小麦によるパンや麺が出ている問題、南国の果物が冬にまで出されている問題等、他にも気になる点はあります。その中でも「冷たい牛乳」は最も重要な問題だと思えます。

給食関係者・先生方の手間は増えるとは思いますが、創意工夫をして頂き、「温かい牛乳」を実現して頂きたく、よろしくお願い致します。これからカゼの流行する時期を迎えます。その予防の為に、早急に先ず①「冷たくない」室温の牛乳、②病弱児童・希望児童への「温かい牛乳」を実施して頂きたく思えます。

この問題は単に伊佐見小学校に限られたものではありませんので、広く働きかけを行なっていきたいと思っています。参考として、以前私が書いた文章3篇を同封致します。

同封した文章は、『食とは』・『食とは(六) 冷えていないビールを下さい』・『からだとは・病とは(27) 赤ちゃんと蜂蜜と腸と冷飲食』である。斉観堂ホームページに掲載されている (<http://www.d9.dion.ne.jp/~seikan>)。

(2007年11月小雪)