

## 牛乳は“嗜好品”

人に限らず、草木も含めたすべての生き物にとつて、一番良い食べ物は何か―答えは、自分が生まれ育った国あるいは土地の伝統食。いわゆる身土不二です。

だから日本人には日本食が何より。近ごろ沖縄が長寿日本一の座を明け渡したようですが、某ファーストフードチェーンの店舗数が日本一多い県だけに、そのせいで沖縄の食生活にただならぬ異変が

それに、伝統的に乳製品に親しんできた欧米人ならともかく、日

本人には牛乳は合いません。日本人が牛乳から栄養分を摂取するためには、すでにあるカルシウムを使わなくてはならないのです。そのせいで逆にカルシウム不足に陥ることもあり、その結果、骨粗鬆症が引き起こされることも。その発症率が、牛乳の消費量に比例するというデータもあります。

そもそも、牛乳は子牛のための食料です。そして母乳は血液から

## ハタさんの食の本懐<sup>⑤</sup>



起きたのではないか、と覚えてなりません。いくら欧米のファーストフードが美味しくても、日本人の体に合うかどうかとは別問題です。

例えば、牛乳。「体にいいから」「カルシウムが豊富だから」常飲している人もいるでしょう。しかし残念ながら、それは迷信です。牛乳くらのカルシウムは、小松菜にも含まれています。むしろ、イリコや干しエビを食べた方が、その何倍もカルシウムを摂取できます。

出ています。それを踏ま

えて聞いてもらいたいのですが、ある実験で、子牛に牛乳を静脈注射したそうです。子牛には気の毒ですね。

でも異変は起きなかった。ところが、人の母乳を同じように注射したら、死んでしまったそうです。

少し脅かしすぎたかもしれませ

んが、自然界で他の動物の母乳を

飲むのは、人が

人が飼うペット

だけ。そのあたり

りを踏まえ、実

は牛乳が“嗜好

品”だということ

とをよく認識し

て欲しいもので

す。

桑善尚 (はた・よしたか)

昭和31年、福岡県福津市生まれ。幼稚園・保育園の仕出し弁当やオフィス弁当などを宅配する有限会社レモンの社長。「健康」にこだわり、日本古来の食に対する知恵を弁当に生かそうと、日夜努力を続けている。ホームページ <http://www.lemon-zen.com/>