

『おはようございます！今年、二〇二四年に立教大学が、一五〇歳になった事を、皆さんはもう知っていますね。昨日、七月七日の七夕の日に、一〇五歳になった「ある物」があります。ある飲み物といった方が分かりやすいでしょうか。西武線のテレビモニターで紹介していたので、知っている人もいないではないでしょうか。

そう、正解は、カ〇〇ス。このカ〇〇ス、三島海雲（かいうん）さんという方が作り出したそうです。三島さんが、モンゴルという国に行ったときに乳酸菌で発酵させた「酸乳」という、酸っぱい乳、（今で言うヨーグルトのような物）に出合います。

おいしくて、体によい「酸乳」のような飲み物を作れないかと、いろいろ研究を重ね、ついに「カ〇〇ス菌」を発見。この「カ〇〇ス菌」、乳酸菌と酵母がくっついたとても珍しい菌で、カ〇〇スは、この菌が無いと作れません。今から百年以上前から、このカ〇〇ス菌をつぎ足しつぎ足し使い、カ〇〇スを作っているのだそうです。ですから、万が一に備えて、この菌をカ〇〇スの会社の社内に保管しているそうですが、その場所や様子を知っている社員は、ごく僅かなんだとか。

最初の頃のカ〇〇スは、青地に白の水玉模様のパッケージでした。これは、天の川の星をイメージしたものだそうで、今は白地に青の水玉のパッケージに変わっています。

本日は、カ〇〇スの宣伝のために話をしていく訳ではありません。お話ししたかったのは、井の頭公園にあった「カピー」の話。一年生も遠足で出かけた井の頭公園に、今から九十年前、「カピー」というカ〇〇スやコーヒーを扱う喫茶店のようなものができました。井の頭公園の池の端、井の頭線の高架の近くに、池の水を利用したプールがあり、その前に建っていたのがカ〇〇スの直営店「カピー」。



朝日新聞 一九三五（昭和十）年八月三日の夕刊に面白い広告が出ていました。（一部旧字体を新字体に改めました。）

カルピス朝飯会

爽やかな井ノ頭の 朝露を踏んで 散歩に
： ラヂオ体操に 胸一杯の涼気を吸って
― 軽いおいしい 朝食をたべる！ 酷熱の都
心にあつて 清澄と健康を 求むる方の 御
参加を待つ！ 特にお子様御同伴でおいで下
さい

ご朝食ノ献立

1 朝飯前のカルピス 2 特製サンドウィッチ
3 茶粥或は御飯 4 ツクダニと香ノ物 5 半
熟タマゴ 6 食後のカルピス
コードモ 二十五銭 大人 三十五銭

この当時、おそばが一杯二十五銭だったようです。この朝食会の子ども料金は今の値段で言うと、三百円くらいでしょうか。大人の料金は四百二十円くらいになります。

さて、カピーの話から、結論に行きます。もうすぐ夏休みに入ります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけてください。早寝・早起きで十分な睡眠と生活リズムを整えることにより、脳の成長が促され、脳の働きが守られるのだそうです。逆に、睡眠不足は、集中力・記憶力・コミュニケーション力の低下につながります。

また、千人以上の大人に調査をしたところ、朝ごはんをきちんと食べる習慣がついている大人は、午前中のやる気が約二割高く、一日を通して効果的な時間管理ができ、仕事や家事の目標達成力が高い。その結果、年収も高くなる傾向があるのだとか。

もつとと言うと、主食に主菜と副菜を組み合わせたバランスの良い食事をしていると、認知能力（君たちの場合で言うとテストの点や成績のこと。）に約二割の差が出るのですが、脳科学の世界で証明されているのだそうです。早寝・早起きで生活リズムを整えて、朝ごはんを食べる習慣をしっかりとつけるだけで、認知能力が二割アップ！こんなに良いことは無いでしょうか？ どうせなら夏休み、二割アップを目指して、生活できるといいのではありませんか。（立教小学校校長 田代 正行）