

栄 養 学

より完全な食事によって真の健康を保つためには、食品をどのぐらい摂取したらよいか、また食品の種類は数多くあるので、何をどのぐらい選びどの食品と組合わせたらよいか、ということは経済状態の上下にかかわらず大切な問題である。

それで先ず数多く種類のある食品の栄養的特徴を知り、更に人間が必要とする栄養等について知っておくことが大切である。次に代表的な栄養素について簡単に述べる。

○各栄養素の人体内における栄養的価値

蛋白質	(1) 体構成成分 (2) エネルギー源
炭水化物	(1) エネルギー源
脂 肪	(1) エネルギー源
無 機 物	(1) 体構成成分 (2) 体機能の調節
ビタミン	(1) 体機能の調節 (2) 体構成成分
水	(1) 体構成成分 (2) 体機能の調節

蛋 白 質

蛋白質は生物界に広く分布し、私達の体組織のほとんどすべての細胞に存在し、体組織の構成、体力の維持および組織の増殖などを司る要素の1つで、生活現象上重要な役割を果している。

一般に蛋白質は、植物体において空気および土壤中から吸収した炭素、水素、酸素および窒素らによって合成され、動物体においては植物の体内で合成された蛋白質から（動物性）蛋白質を生成し、私たち人間は実に動植物の蛋白質を摂取

して身体蛋白質を合成している。これらの蛋白質の最も著しい特徴は、約16%の窒素を含み、炭水化物や脂肪で代用出来ない栄養素であるということである。

体細胞の構成成分である蛋白質はたえず消耗を受け、尿中へ尿素その他の窒素化合物として排泄されてゆく。尿中に排泄された窒素の量を測定するとほぼ体内で分解された蛋白質の量を推定することが出来る。体を正常に保つためには、この尿中へ排泄された窒素の値と食物からとった窒素の値とが等しいこと、すなわち窒素平衡が保たれていることが必要である。成長期にある幼児や学童および妊産婦や授乳婦などは、更に窒素の出納がプラスでなくてはならない。そこで人が1日にどれ位の蛋白質を必要とするかが問題となってくる。しかし、蛋白質の栄養価が蛋白質の種類によってちがうので、蛋白質の最少必要量は蛋白質の種類によってちがってくる。

数多く種類をもつ蛋白質はアミノ酸の結合物で、人体に吸収される時はアミノ酸にまで加水分解されて吸収されるものであるから、アミノ酸が必要な栄養素と考えられる。そのアミノ酸の組成のちがいによって蛋白質の栄養価が違ってくる。ではどのように違うかについてみると、蛋白質の栄養価を左右するアミノ酸には20余りの種類があり、その中には食物として摂らなければならないアミノ酸と食物としてとらなくてもよいアミノ酸とがある。体内で合成することが出来ないために食物から必ずとらなければならないアミノ酸を一般に必須アミノ酸または不可欠アミノ酸と呼び、それ以外のアミノ酸、すなわち体内で必須アミノ酸から合成出来るので食物としてとらなくてもよいアミノ酸を可欠アミノ酸と呼んでいる。そして、成人においては8種類の必須アミノ酸、成長期にある幼児および学童には更に1つ多い9種類の必須アミノ酸がある。故に蛋白質の栄養価は、必須アミノ酸を数多く、多量に含んでいる蛋白質ほど高くなる。種類の多い蛋白質の中で乳、卵、肉などの動物から産み出された蛋白質が比較的栄養価が高く、植物性蛋白質は、それに比べると少し劣るといわれている。しかし、いくら栄養価が高いといわれる蛋白質でも、すべての必須アミノ酸を含んでいるものではないので、色々な種類の蛋白質をとって組合わせなくてはならない。この組合わせは適切な食物の組合わせ、すなわちよりよい食事の献立によるのである。

個人の蛋白質の必要量は、年齢、体格および身体の状態などによってことなる。普通成人は標準体重 1 kg 当り 1 g が必要とされ体重が標準体重よりも重い場合、その分は体脂肪といわれ、これを保持して行くための蛋白質は必要とされない。故に蛋白質の必要量は標準体重に基づいているといえる。女性は妊娠後期になるとこの他に毎日 20 g、授乳期には 40 g を増加して考えなくてはならない。また成長期に当る 幼児期には 1 kg につき 3.5 g が必要で 青年期になると 1 kg につき 1.5 g に減じる。このように蛋白質の必要量は色々な要因で変動するが、常に蛋白質が組織の保存と成長のために充分提供されるような食物を摂取することが大切である。

無 機 質

無機質は生体構成成分としては小部分を占めるにすぎないが、ビタミンとともに生命に関係のある多くの生理作用に関係する栄養素である。その代表的なものについて次に述べる。

鉄 (Fe)……体内の鉄の大部分は血液中にあり、その他は筋肉中に含まれている。血液中の鉄は赤血球中にヘモグロビンとして存在している。そこで鉄は体内での呼吸作用に関係し、組織へ酸素を運搬し、また組織から肺へ炭酸ガスを運搬する役割を果している。また鉄は銅とともに食物の静的エネルギーを運動エネルギーに変化する際に触媒作用として関与する。

鉄の必要量は、成年男子において 10~12mg で、女子および子供は男子にくらべて多量に必要とするといわれている。また、授乳中の母親や妊婦は更に多量の鉄分を摂取することが望まれている。鉄分は天然の食物中に広く、少量ずつ含まれており、特に、卵黄、牛肉、野菜（特に葉野菜）などは、鉄分を豊富に含有している。また鉄分は肝臓にたくわえられるので、動物の肝臓を食べることによってよりよい鉄分の補給となる。十分に鉄分が補給されないと骨髓における赤血球の生成の能力が減退するために貧血を起こすから注意を要する。

カルシウムおよび磷 (Ca, P)……カルシウムは磷とともに骨格ならびに歯牙の主成分をなし、体内に含まれている無機質としては、この両者が最も多く、生理

機能上も重要な役割を果たしている。

カルシウムと磷は卵、大豆、小魚、牛乳および乳製品などから摂取して骨質や歯の形成に用いられる。ことに乳幼児から青年に至るまでの成長発育中は、これらを十分に摂取する必要がある。カルシウムの必要量は一般に成人男子で1日に約1gといわれ、女子は男子より多量を、幼児や妊婦、授乳婦は更に多量を必要とする。このカルシウムの必要量を牛乳で換算すると成人で1日にカップ2杯、成長期、妊娠期および授乳期はカップ4杯になるといわれている。

磷の必要量は成人男子で1日に1.2gで、カルシウムと同様に女子は男子より多量を、幼児、妊婦、授乳婦は更に多量を必要とする。

食物中のカルシウムと磷は十分摂取してもビタミンDが不足するとよく吸収利用されないから、カルシウムや磷とともにビタミンDを充分にとる必要がある。また紫外線の多い日光に当たると、皮膚内でビタミンDがつくられ、骨格形成の機能を助けるのである。

沃素 (I)……沃素は人体中において、血液その他各種器官に含有されているが、甲状腺およびその分泌物中に最も多く含有されている。しかし体内に存在する沃素の量はわずかに 15mg である。だから1日の必要量も約 0.7mg という少量である。

沃素は発育ならびに新陳代謝と密接な関係を持っており、沃素が欠乏すれば新陳代謝、特に脂肪の新陳代謝障害をひきおこし、脂肪を体内に沈着せしめるために肥満してくる。また甲状腺ホルモンの分泌に支障をおこし、バセド氏病をおこすこともある。

沃素の欠乏に陥らないようにするためには海草類を多量に摂取するとよい。

塩素・ナトリウム (Cl, Na)……塩素・ナトリウムはほとんど塩化物となって、血液、組織液などの体液中に溶けて含まれ、筋肉の収縮、弛緩、浸透圧の調節、体液の中性保持などの重要な機能を果たしている。また塩素は胃液中に塩酸として分泌され、胃内の蛋白質消化酵素の機能を助ける。

塩分は毎日尿中に多量に排出されるから、毎日充分に摂取しなければならない

い。また発汗の多い時は、塩分が汗の中に失われるので、その補給もしなければならぬ。

しかし、ナトリウム塩を含有する動物性食品を多くとる場合はナトリウム塩の補給をあまり要求しないが、それ以外に菜食を多くする場合はナトリウム塩の補給を充分にしなければならない。

ビ タ ミ ン

ビタミンとは炭水化物、脂肪、蛋白質と違い、体内で熱源として利用されるものではなく、代謝機能を調節する重要な有機化合物で、しかも、一般に人間および動物はビタミンを外部より食物によって摂取しなければならないものである。このビタミンには20種類あまりの種類があるが、一般にそれを性状から水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに大別する。

次に代表的なビタミンについて述べる。

ビタミン A……ビタミン A は魚の肝油の中に最も多く含まれ、普通の食品では卵黄、バター、肝臓などに多く含まれる脂溶性ビタミンである。ビタミン A は、カロチンのようなプロビタミン A の形で食品中に広く分布している。カロチンは緑黄色野菜に多く含まれる黄赤色の色素である。日常摂取しているビタミン A の大部分は、普通緑黄色野菜中のカロチンの形でとられる。ビタミン A は特に上皮細胞の形成、上皮細胞の代謝にたずさわって、一般に上皮組織を健康に保ち、抵抗力を高めるのに役立っている。ビタミン A が欠乏すると、皮膚、粘膜が乾燥し、重症の時は角膜軟化症をおこす。また伝染性の病気に対する抵抗力、回復力が衰える。ビタミン A は調理や貯蔵で失われることは少ないが、長時間の加熱で失われるので注意を要する。

ビタミン D……ビタミン D は、ビタミン A と同じく脂溶性のビタミンで、特に肝油の中に多く、その他、にしん、いわしなど脂肪の多い魚、肝臓、卵黄、バターなどにビタミン A とともに含まれている。ビタミン D は、体内でカルシウムとリンから骨がつくられる時に必要とされ、欠乏すると骨が軟弱となり、骨格の形成に異常が起こって肢骨が曲がったり、関節がはれたりして、くる病などを起

こす。しかし人体が日光に当たれば、皮膚内で紫外線的作用によってプロビタミンDからビタミンDが生成される。ビタミンDは水に溶けず、加熱によって失われることは少ない。

ビタミンB₁ (サイアミン)……ビタミンB₁はビタミンB複合体の1つで水溶性ビタミンである。

ビタミンB₁は、特に炭水化物が体内で燃焼する時、中間に出来るピルビン酸を更に分解して、一酸化炭素を放つ反応に必要な酵素としての機能をもつ、従って摂取熱量が多ければ多いだけ、ビタミンB₁の必要量も多くなる。ビタミンB₁は体内に貯蔵されないから、毎日補うことが必要である。ビタミンB₁が欠乏すると筋肉や神経をおかし、かっけになる。それで欠乏症にならないよう鳥獣魚介類、卵黄、豆類、麦類、芋類、などを食するとよい。しかしビタミンB₁は、水に溶けやすく、熱によって破壊され、特にアルカリ性の液中で熱すると破壊するので、調理のさいに、これらの点に充分注意することが必要である。

ビタミンB₂ (リボフラミン)……ビタミンB₂は広く動植物組織中に分布し、特に牛乳、肝臓、卵などに多く含まれている。ビタミンB₂も、ビタミンB₁のように体内で重要な酵素、すなわちアミノ酸その他の中間代謝産物の酸化酵素となり、栄養素の代謝にたずさわっている。ビタミンB₂が欠乏すると代謝が阻害されるため、成長発育が衰え、口角炎、口内炎などを起こす。ビタミンB₂はビタミンB₁より加熱調理に安定であるが光線にさらしておくと破壊されるので注意を要する。

ナイアシン (ニコチン酸)……ナイアシンはニコチン酸という化合物で、ビタミンB群の1つである。ナイアシンは食物中に広く分布しているが、肉類、酵母、落花生、肝臓以外は極く少量ずつである。ナイアシンが欠乏すると顔面、手足に左右対称性のペラグラといわれる皮膚炎を起こし、口腔炎、下痢なども併発する。

ナイアシンも、ビタミンB₁やビタミンB₂のように、体内で重要な酵素として主に栄養素の酸化過程に働くので、欠くことの出来ないビタミンである。しかしナイアシンは他のビタミンとちがってトリプトファン(アミノ酸)を十分と

っていると、体内でこのトリプトファンからナイアシンが生成されるので、ナイアシンの欠乏を防止することが出来る。ナイアシンは水に溶けるが加熱には強いビタミンである。

ビタミン C……ビタミンCは、抗壊血病性ビタミンであり、アスコルビン酸ともいう。酸化されやすく、容易に効力を失うし、また水に溶けやすいので調理の際など十分な注意を要する。柑橘類、トマト、ほうれん草、こまつ菜などの緑黄色野菜、キャベツ、大根などの淡色野菜などに多く含まれるから、新鮮なものを選んでとるようにし、また生食出来る野菜はなるべく生食することが望ましい。人参、キャベツなどにはビタミンCの酸化を促進する酵素が含まれているため、空気中におくと酸化され、また熱によって破壊される。故に出来るだけ新鮮なものはやく食さねばならない。

ビタミンCの生理機能は明らかでないが、蛋白質の代謝、体内の酸化還元反応の一定保持、細胞間質の成分生成に関係しているといわれている。ビタミンCが欠乏すると歯ぎん腫脹、出血を起こし、壊血病となり、また病原菌に対する抵抗力も減退する。

炭 水 化 物

炭水化物は、炭素、水素、酸素からなる有機化合物で、植物の光合成によりつくられるものである。毎日摂取する食物中に、糖類、でんぷんとして多量の炭水化物が含まれており、すべての炭水化物は、ぶどう糖、果糖などの単糖類に消化され、小腸壁から吸収される。そして吸収された炭水化物は一時グリコーゲンとして肝臓や筋肉内に貯えられ、必要に応じてこれを燃焼、すなわち酸化分解して、その熱量を人体の活動に利用する。炭水化物は体内で完全に燃焼すると二酸化炭素と水に分解されて排出され、余分の炭水化物は皮下脂肪となって体内に蓄積される。体内で熱量源として役立つ炭水化物は、穀類、芋類に多く含まれている。

脂 肪

脂肪は、蛋白質、炭水化物とともに重要な生体構成成分で、動植物体内に広く分布

している。脂肪は単に動物に対して熱量を供給するばかりでなく、代謝、生理作用に大切な働きをする栄養素である。脂肪は水に溶けなくて、エーテル、ベンゼンなどの溶剤にだけ溶けるので、ビタミンA、D、Eなどの脂溶性ビタミンの溶解運搬剤としての作用も果している。

このような大切な役目をもつ脂肪は、動物体においては脂肪組織として皮下に、植物体では種子中に蓄積されているから、大豆、ゴマ、牛、豚、卵黄およびそれらからとった油脂を摂取して脂肪の補給を行なう。脂肪が欠乏すると発育不全、欠乏症皮膚炎などをおこす。

栄養面からの食事計画

真の健康を保つためには、適切な食品の選択とその分量が必要である。しかし、食品の種類は多く、また各々の食品はそれぞれ特有の栄養的特徴を持っているので細かく考えれば際限がないが、日常の食習慣の上で比較的頻繁に用いられる食品を中心にし、その各々の栄養的な特徴を考えて同じような性質をもった食品をまとめて一つのグループとし、更に、それぞれに類似した食品を分配していくつかのグループを作り、そのいくつかのグループの中から万遍なく食品を選んで献立を作るようにすれば、栄養素のかたよりを最小限にとどめることが出来、バランスのとれた栄養を供給することが出来る。この方法には色々あるが、現在多くの人々に愛好され、どの国の食習慣にもあてはまる「ベーシック4」について述べる。

ベーシック 4

「ベーシック4」は毎日の食事に使用する食品の中核をなすもので、これを中心として、毎日の献立をたてることが望まれている。

先ず、すべての食品を下記の5つのグループに分類する。

第1グループ……肉のグループ

第2グループ……ミルクのグループ

第3グループ……果物と野菜のグループ

第4 グループ……パン，穀物食のグループ

第5 グループ……脂肪，糖分のグループ

そして，1日の献立を立てる時，以上の5つのグループのうち，第4グループまでの食品がとり入れられるように注意するとよい。

第1グループ……このグループは肉のグループといわれ，鳥獣魚介類は勿論のことそれ以外に卵類，マメ類，堅果類を含むグループである。

このグループの食品は主に蛋白質の供給源となるものであるが，蛋白質以外に無機質，ビタミンも比較的多く含有しているのでそれらの栄養素の供給源でもある。またこのグループには前述の食品を加工したもの，例えばピーナッツから作ったピーナッツバターなども含まれている。ピーナッツバターなどは子供達に好まれている食品であるから，このグループの食品中で重要なものとなっている。

また，乳製品であるチーズのうち，カテージチーズは，ミルクの代りに使われない時，この第1のグループとして取扱われる。このグループの食品は1日に最低2回献立にとり入れられることが望まれている。しかし，このグループに属する食品の蛋白質の含有量は各々ちがっている。例えば牛肉1回分中に含まれている蛋白質は卵1個に含まれている蛋白質の約3倍をも含有している。故に使用する分量に注意をはらわなくてはならない。普通一般には大体この第1グループの食品から1日に30gとり，他のグループから各グループの必要量をとっていれば，1日の蛋白質の必要量はみたされるという(次表参照)。

	成 長 期 の 女 子		成 人 の 女 子	
	量	蛋白質量 (g)	量	蛋白質量 (g)
1 肉 およびその加工品	2 回 分	40	1 ½ 回 分	30
2 牛乳およびその加工品	カップ 4	32	カップ 2	16
3 果 物 ・ 野 菜	4 回 分	4	4 回 分	4
4 パ ン と 穀 物	パン 4 切	8	パン 4 切	8
全 蛋 白 質 量		84		58
標 準 摂 取 量		75~80		58

第2グループ……ミルクのグループは、バター以外の乳製品をも含むすなわち、チーズ、アイスクリームをはじめとし、家庭で作成出来るミルクプディング、クリームパイの中身やカスタードなどもこのグループに属する。

このグループの食品の主成分はカルシウムとビタミンB₂(リボフラビン)で、その他蛋白質、ビタミンA(スキムミルクは例外)無機質を含有している。そして、1,000 Cal の熱量を提供する食品中に大体 200mg のカルシウムが含有されているので、1日の消費カロリーの大きい人は自然的にある程度までカルシウムの摂取量が増加するが、1日の消費カロリーの少ない人は充分カルシウムの補充に注意をはらわなくてはならない。

このグループの1日の最低摂取量をミルクで示すと、次の通りである(カップ1=240 cc)。

成 人……	カップ 2	妊 婦……	カップ 4
青 年……	カップ 4	授乳婦……	カップ 6 以上
子 供……	カップ 3～4		

次にミルクとCHEDDARチーズおよびアイスクリームとのカルシウムにおける栄養的概量を示すと次の通りである。

ミルク	カップ $\frac{2}{3}$	= 直径 2.5cm の球状のCHEDDARチーズ
ミルク	カップ $\frac{1}{3}$	= カップ $\frac{1}{2}$ のカテージチーズ
ミルク	大 匙 1	= 大匙 2 のクリームチーズ
ミルク	カップ $\frac{1}{4}$	= カップ $\frac{1}{2}$ のアイスクリーム

第3グループ……果物と野菜グループの食品は毎食またはそれ以上とり入れ、そのうち1回はビタミンCを豊富に含む食品をとり入れることが望まれている。また、ビタミンAに富む緑黄色野菜も充分摂取することが大切である。

このビタミンAはビタミンの供給が充分でない時のために肝臓に貯えられる栄養素である。普通1回分として必要な野菜は70～84gの乾燥したまたは料理したもので、例えばサラダの場合それぞれの重さによって異なるが、普通メインコースでサーブされるサラダの量で、サラダ・ドレッシングが加わるが、56～84gである。果物の場合には野菜に比べて捨てる場所や缶詰ならジュースのために112gまたはそれ以上の重さが必要になる。

このグループの食品がベーシック 4 に加えられるのはじゃがいもやとうもろこしに比べて、カロリーは低いが無機質、ビタミンなど重要な栄養素を豊富にもち、また、食卓の趣嗜を変化させるために、大切な食品である。

第 4 グループ……このグループは、穀物およびそれらの加工品のグループである。このグループの食品は主にカロリー源となり、その他ビタミン B 群および鉄分の補給源となる重要なグループである。故に、毎食このグループをとり入れる必要があり、その 1 回分は食パンなら 1 枚、マッフィン、ビスケットなら 1 個、箱入りのシリアル（コーンフレークス）なら 28 g、オートミール、コーンミール、マカロニ、ヌードル、スパゲティ、御飲ならカップ $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{3}{4}$ である。

第 5 グループ……脂肪と糖分のグループ

今まで述べてきた 4 つのグループの食品を各々必要量だけ摂取していると自然的にこの第 5 グループの栄養は満されるため、特別にこの第 5 グループをとり上げなくてもよい。しかし、脂肪、糖分を少し献立に加えることにより、食事を美味にし、食欲増進ともなるので、この点からある程度使用することが望まれる。

以上述べたベーシック 4 を大いに利用、活用させて栄養的、経済的、すべての面から安定した家庭料理を作ることが望まれる。

献 立

献立は習慣や食物として必要な色々の要素，そして食事の種類，つまり朝食，昼食，夕食，正餐等によって様々で決まった型というものはない。また軽い，中位，重いと個人によってその差は異なる。

今日一般に使われている献立の例を次にいくつか記すが，個人によってまた家庭によって多少変化するものである。

献立を立てる際の色々な様式

朝食の献立

- I ……果物 パン類または穀物食 飲物
- II ……果物 穀物食 パン類 飲物
- III ……果物 パン類 蛋白質を含んだ食物 飲物
- IV ……果物 穀物食 パン類 蛋白質を含んだ食物 飲物
- V ……果物 穀物食 パン類 蛋白質を含んだ食物 野菜 飲物

昼食の献立

- I ……スープ（栄養ある） パン類 デザートまたはサラダ 飲物
- II ……色々な野菜（1つのプレートに美しくアレンジしたもの） パン類
デザート 飲物
- III ……蛋白質を含んだ食物 野菜またはサラダ パン類 飲物
- IV ……蛋白質を含んだ食物 野菜またはサラダ パン類 デザート
飲物
- V ……蛋白質を含んだ食物 野菜 サラダ パン類 デザート
飲物

夕食の献立

- I ……肉 野菜 パン類 飲物
- II ……肉 野菜 サラダ パン類 飲物
- III ……肉 野菜 パン類 デザート 飲物
- IV ……肉 野菜 サラダ パン類 デザート 飲物
- V ……前菜 肉 野菜 サラダ パン類 デザート 飲物

献立を計画するにあたって風味，感触，色形，調理の方法，季節にあったものの，準備や調理に時間がかからない等という点を充分考慮しなくてはならない。

献立の実例

朝 食
BREAKFAST

ストローベリー・アンド・クリーム
Strawberries and Cream

ワッフル
Waffles

オレンジ・ハニー・バター
Orange-Honey Butter

クリスピー・ベーコン
Crisp Bacon

コーヒー・オア・ミルク
Coffee or Milk

オレンジ・ジュース
Orange Juice

パuffy オムレツ・チーズ・ソース
Puffy Omelet with Cheese Sauce

スライسد・トマト
Sliced Tomatoes

パースリィ・ビスケット バター
Parsley Biscuits Butter

コーヒー・オア・ミルク
Coffee or Milk

昼 食
LUNCH

クリーム・オブ・マッシュルーム・スープ
Cream of Mushroom Soup

トーステッド・チーズ・サンドイッチ
Toasted Cheese Sandwiches

レタス・アンド・トマト・サラダ
Lettuce and Tomato Salad

コーヒー・オア・ミルク
Coffee or Milk

イタリアン・スパゲティ・アンド・ミート・ボール

Italian Spaghetti and Meat Balls

キャビッジ・ペパー・スロー
Cabbage-Pepper Slaw

コーヒー・オア・ミルク
Coffee or Milk

夕 食
DINNER

オーブン・ベイクド・チキン
Oven Baked Chicken

コンフェティ・ライス・モールド
Confetti Rice Mold

スウィス・ステイク
Swiss Steak

マッシュド・ポテト
Mashed Potatoes

栄 養 学

ブロッコリー・ウイズ・ハランディーズ・
ソース

Broccoli with Hollandaise Sauce

アップル・パイナップル・スロー
Apple-Pineapple Slaw

バターホーン バター
Butterhorns Butter

レモン・シュフォン・パイ
Lemon Chiffon Pie

コーヒー・オア・ミルク
Coffee or Milk

バタード・ピース
Buttered Peas

シェフス・サラダ・ボウル
イタリアン・ドレッシング
Chef's Salad Bowl Italian Dressing

ハット・ロール バター
Hot Rolls Butter

ベイクド・カスタード
Baked Custard

コーヒー・オア・ミルク
Coffee or Milk