

特250

917

昭和五年六月於愛知縣立第一高等女學校講堂

榮養之合理化

榮養研究所長
醫學博士

佐

伯

矩



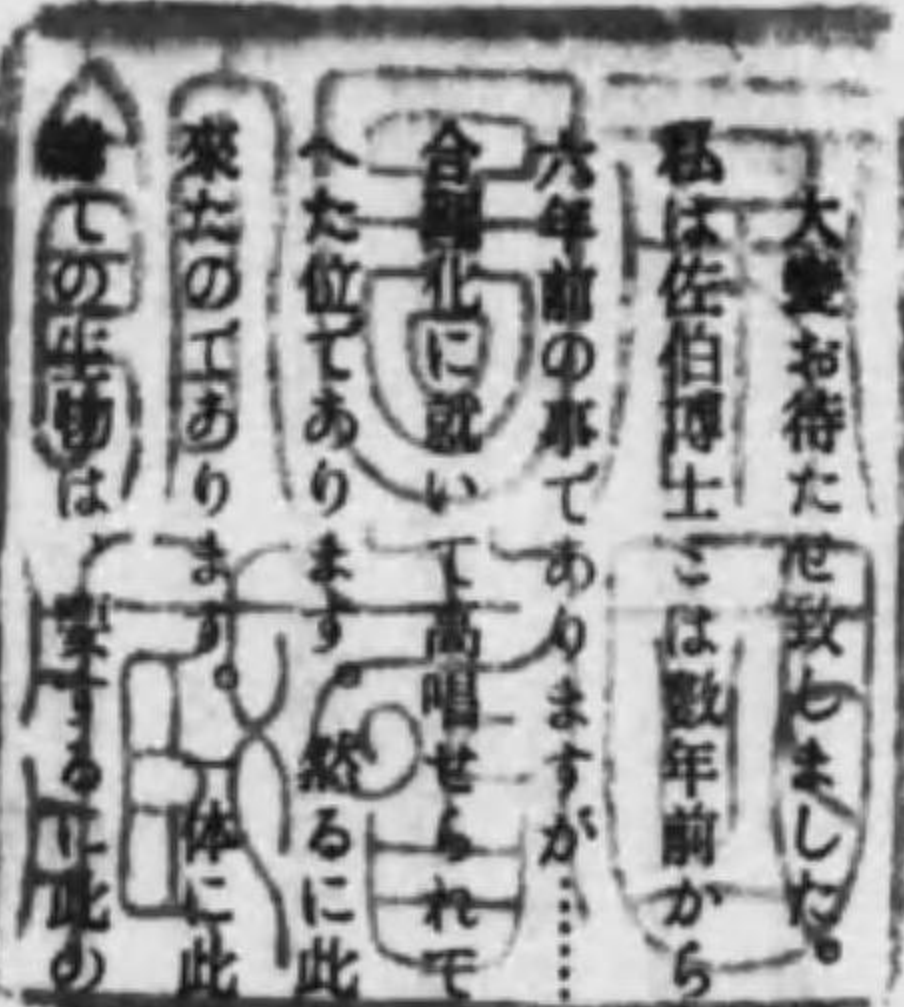
始



3
1

挨拶

有吉警察部長



大變お待ちたせ致しました。真に申し譯ありません。只今開會いたしますが、最初に私から佐伯博士を御紹介いたします。私は佐伯博士とは数年前から御懇意に願つてゐるのであります。丁度私が山形縣の學務部長を致して居ります頃、約六年前の事でありましたが、此の頃に始めて僻阪地の山形縣にお迎へ申したのであります。その頃から、山形縣の合議化に就いて高唱せられてゐたので、私共は最初は聊か同博士を或は正氣の沙汰でやりになつてゐるものゝ爲めには、考へた位であります。然るに此の榮養の合理化と云ふ事は、同博士の御研究に依りまして、社會に認められる事になつて來たのであります。此の世の中の生物は總て自然の理法に依つて合理化されて今日に至つてゐるのであります。總ての生物は、要するに此の合理化に俟たなければならぬと存する次第であります。

節約の問題も同様であると考へます。要するに此の根本問題は生物を愛護するに云ふ、所謂慈悲の念から起つて來なければ、眞の合理化は出來ないと考へて居ります。我々が常に自分の榮養を充たしてゐるころのものでも、多くの生物が我々のために犠牲になつてゐる。一粒の米を味はうに致しましたが、これは天の與へました生物が自分に對して、其の満腔の赤誠を以つて、一身を獻げてゐると云ふ事を考へますれば、無駄やおろそかには使用出來ない云ふ事になるのであります。私は茲に至りまして、自分の榮養を攝るにおいても、此の點充分考へる必要があると感ずるのであります。先般内務大臣には、靜岡縣行幸がありました際、親しく、聖上陛下に御供申し上げまして、賤機山に登られました際、

畏れ多い話ではありますが、聖上陛下には竹の皮包みの御辨當を御持ちになりました、中から握り飯を召し上つたのであります、それを横に陪從してゐた内務大臣が秘かに拜見いたしました、宮内大臣に御伺ひ申しましたところ、陛下には夙に此の榮養の合理化と云ふ事に對して、深く大御心を御注ぎ遊ばされ、是非此の問題を一般國民によく周知せしめ、自分もこれを實行しやうと云ふ、御考へをもつて居られると云ふ事に、大臣は深く感激いたしました、我々の會議の席上に於いても、此の點よく我々に示されたのであります。即ち榮養を攝るにつきまして、此も考へない我々が、榮養を攝つてゐる事は、身体の健康の上に於いても、非常に障害あるに於いて、また生物を愛護する上から考へましても。今申し上げましたやうに、非常な犠牲を拂はしめた生物の、總てを空費せしめる結果になるのであります、これは我々として其の情に忍びざるところであります。例へば石炭でも鐵でも、今日我々が手にするまでには、彼等が最善の能力を發揮するために、凡ゆる研究をもつて、人間が作り出したものであるのです。我々が榮養を攝取する場合に於いても、攝るべきところの食物を充分研究して、自己の体に合ふやうな食物を攝取する事が、最も必要な事でありませぬ。自然これがために、自分の保健上非常な英氣を有つて來る事になるのであります。今日博士が此處に親しくお話にならうと云ふのは此の點であります。さうか皆さん、此の考へをもつて、同博士が多年の間榮養研究所に於いて、研究されました結果を、御靜聽あらむ事を希望いたしました、一言博士を御紹介いたします。

「榮養之合理化」

榮養研究所長 佐伯矩博士講演

只今有吉警察部長殿からのお話の通りであります。榮養と申します事、即ち飲食を攝ると云ふ事に就きましたは、これまで人が大抵、從來の習慣とか、或は有合せの常識であるとか、と云ふ事でこれを取扱ひまして、所謂合理化と云ふやうな事に就ては餘り考へてゐなかつたのであります。私が思ひまするのに、此の榮養を攝るに云ふは、要するに食物の消費法……何う云ふ風に費ふか？と云ふ問題でありまして、それには凡そ三ツの立て前が有ると思ふのであります。第一は何んであるかと申しますと、我々の身体は食物無しには生きて行く事が出來ない、食物が常に生命に關係する許りでなく、我々の健康、能率その他總ての事に關係したるのであります、所で我々は一体何う云ふものを要求するか？云ふ身體の要求が現實に有るのであります、其の我々の身体……此の生理上の要求に對しまして、應ずる所の食物の消費法が必要であるのであります。これを私は消費の第一と云ひます。又一方には其の土地々々に依りまして、其の土地に出來る食品の種類がある、又勿論それは時代の進むに従ひまして、種々變つて參るのであります。けれども要するに、其の土地に一番豊富に有る物を以て其の用を充たすと云ふ事が一番合理的であります。即ち其の意味におきまして、茲に生産と云ふものがある。其の生産に應ずるやうな食物の消費方を考へなければなりません。これが即ち消費法第二である。其の消費法第二の上はまだ一つ考へねばならぬ問題がある。

何んであるかと申しますと、只今警察部長殿からお話になりました、萬物を尊重するといふ意味での慈悲といふ事にも通するのであります、茲に同情と申しませうか、或は愛と云ひませうか、要するに食を得ざる者に對する同情、思ひや

り……只今丁度御當地で大變問題になつて居りますが、學校へお辨當を持たないで行つてゐる子供の其の立場に對する同情、有吉さんのお話のやうに總ての生物に對する同情も、みな同じ意味であります。我々は此の社會を作つてゐる唯の一員である。云ふ意味合から我々自身のためのために、其處に有るものを自由勝手に取り得る。云ふ考へてなくして「我々は社會と共に楽しんだり苦しんだりしなければならぬ」と云ふ考へ、それが消費の第三であります。

これ大体お解りになつたと思ひますが、此の消費法の第一と申しますのが所謂健康の因になるもの、第二と申しますのが經濟の因になるもの、第三に關する事、これが道徳の因になるものであります。而して此の三つの食物の消費法。云ふものが個々別々になる事のないやうに、一つにして何方の方面から見しても、立派に合理的に食物が取扱はれるやうになると云ふ事を私共は主眼としてゐるのであります。そう云ふ考へ方を致しまする。我々は喰べ物を毎日心なしに喰べてゐる場合が多いのでありますけれども、眞個に其のものを喰べる意味合を考へますと、それは非常に大きな問題でなければならぬのであります。従つて此の榮養問題に關しましては種々と工夫致しまして、出来るだけ不完全な點を除き理想に近い榮養の生活を實際に行はんければならぬと云ふ事になるのであります。そして此の事は種々の方面から研究しなければならぬのであります。先づ第一には、此の榮養問題の取り扱ひ方を最初に申し上げました如く、常識であるとか、或は習慣であるとか云ふ事には委して置きませんで、今日の所謂科學化と云ふ考へをもつて、此の問題に對し、正しい事はこれを進め、間違つた事はこれを正して行くと云ふ風に取り扱つて行かなければならぬのであります。

從來は此の喰べ物の問題に申しますものは、主として餘り卑近な事でありましたがために、そして毎日々々の事でありましたがために、動もすると其の問題は非常に教育のない人であるとか、或は仕事をする時に普通の人に見るだけの能率をよゝ上げないとか、云ふやうな人に委して安心してゐると云ふやうなのが普通であつたのであります。例へば工場なきにおきまして、普通の仕事の充分出来ないものは賄の方に廻しておくとか、或は家庭の中でも、女中委せにしておくとか

云ふ風に、兎角此の事を大事な事として取扱はれてゐなかつたのであります。それと同時に、日本の婦人と云ふものは、情操と云ふ方面では非常に立派な、世界第一の女性でありますけれども、長い間の習慣で總ての事を科學的に見る。云ふ事は非常に不得手である。例へば臺所の取扱方にいたしましたとしても、ドイツ邊りの婦人のやうにキッチンとしたやり方をやらないのであります。

かういふ話があります。昔天下の副將軍云はれた水戸の光圀公は、非常に世事に通ぜられた方でありましたが、或る時臺所へ參られました。「御飯を炊く時の水加減は何う云ふ風にするものか？」とお訊きになられた。飯炊きが云ふ事には「御飯を炊きますには、一升の米を釜に入れてその上に片一方の手を入れ、その手が水の中に一杯になるだけ水を入れだなら良い御飯が出来ます」とお答へしておいた。ところが此の光圀公が江戸で澤山の大名が並んでゐる時に「君達諸侯は人の上に立つものである。食物と云ふものは非常に大切な問題であるが、飯を炊く事を知つてゐるか？」と問はれた。大名は何れも突然の事でありましたので、答へる事が出来なかつた。光圀公は「それでは俺が教へてやらう、先づ一升の米をお釜に入れ、片一方の手を突つ込んでその手が水に隠れるだけ水を入れると、非常に結構な御飯が出来、それを知らないでお前達は政治が執れるか？」と云はれた。大名達は非常に感心して、流石は天下の副將軍だ。恐れ入つた。ところが此の大名の中に、たつた一人感心しない大名がありまして、「一升の飯の炊き方は解りましたが、二升でありましたら如何いたしますか？」と質問した。光圀公驚かれた。一升の炊き方は習つたが、二升の炊き方は習つてない。仕方がないから「一升の飯を炊く時に片一方の手を入れるのだから二升ならば兩方の手を入れ、ば良い」と云はれた、と云ふ話があります。そう云ふ風配があるんです。て何んとかしてこれを科學化しやう——これが先づ第一に合理化の第一歩でなければならぬのです——

科學化すると云ふ事は總ての事を實驗的に研究いたしましたして、一々その事實に依つて、其の原因と結果を明らかにし、其の原因と結果に依つて天地間の大自然の法則を發見し、その法則に合致するやうな生活をするに云ふのが、即ち新しい榮養生活の方法であるのであります。其處で種々研究を致すのでありますが、何分此の學問は未だ非常に新しいために、其の研究の完成を見たに云ふ譯ではありませんが、今日までに研究し得た成績だけに就きましても、今まで人が考へて居つたよりも、より以上の重要な關係が、食物の上にあると云ふ事が解つて來たのであります。そう云ふ新しい研究の種々の事實を、一々此處で申し上げる事は時間が許しませんから、只だ其の代表的なものをお話して、他はそれに依つて御理解なされるやうに致したいと思ひます。

其の實例として、第一に茲に撰びますのは「成長」と云ふ事でありませぬ。以前は只だ莫然と喰べ物を攝らなければ餓死する。攝つて居れば生命が培はれると云ふだけの事でありましたが、種々研究いたして行きますと、生命が支へられ活動が、何うにかこうにか續けられると云ふだけでは、此の「成長」と云ふ一つの機能は望み得られないのであります。茲にお目にかけますが、これはモルモットです。三毛と白とが二匹居ります。一つの腹から同日に生れた兄弟であります。これは此三毛の方が白よりも大きかつたのであります。此の二匹のモルモットに喰べ物の差別をつけて見ました。動物が生命を維持し、兎に角暫らくの間は健康を保つて行けるに云ふ目的のみであるならば、これだけでも良いと云ふ喰べ物が何方にもやつてあつた。然したつた一部分だけ喰べ物が變へてあつた。それは白の方にはコーヒーや茶を用ふる時に使ふ小さな匙に、ホンの一杯だけの汁が一日分にして與へてあつた。三毛の方にはそれが與へてなかつた。其の匙一杯の汁を一日に飲ましたに云ふ事のために、八日間の後には、こう云ふ風に反對になつて了つた。元は三毛の方が大きかつたのが、今は却つて小さくなつて白の方が、非常に優越して成長して了つた。

こう云ふ風の研究に依りまして「成長」に云ふ機能が食物の成分の加減によつて甲乙が出来る事が解つたのであります。

此の「生長」に云ふ事に就きましては、我々が只だ健康を保つて且つ働いて行くと云ふ喰べ物だけでも、まだ不十分な點があるのであります。これを平たく云ひますと、小さな子供や、今發育盛りの若い人達に、四十歳過ぎた人と同じ喰べ物を與へて満足してゐるは非常な過ちが出来るのであります。其處で白の方のやつた「匙一杯の汁」と云ふのは一体何んであるか?」と申しますと、何んでもありません。大根おろしの汁であります。梅干位の分量の大根を、おろし金でおろして其の汁を匙一杯だけ飲ましたばかりです。即ち大根汁に含まれてゐる成分に依つて、これだけの成長の差が出来る事が解るのであります。これは動物の研究許りでなく、人間にも直ぐ應用の出来る事でありませぬ。例へば牛乳をもつて育て、ゐる乳兒、其の乳兒に充分牛乳を消毒して……御飯蒸して煮立てるとか、鍋で沸騰させるとかして……用ゐますと其のために、牛乳の中の成分——「成長」に云ふ事のために必要な成分が害められて、そう云ふ乳を呑んでゐる乳兒ですと非常に榮養不良になつて來る、顔は老人のやうな顔になる蒼くなる。皺だらけな貌になる事がよくある。

こうした乳兒に今申しました、僅かな大根おろしの汁を匙一杯だけ入れて吞ませますと一週間或は十日の後には此の乳兒は非常に丸々と肥つて來てリンゴのやうな顔色になる。欺されたと思つて貴女方の知つてゐる範圍内にそう云ふ乳兒があつたなら、試めして御覧なさい、貴女方はキツト非常に御禮を云つて貴女方が出来ると思ひます。これは強ち乳兒の場合だけではない。例へば小さな子供でありますと、よく百日咳のやうな非常に長い病氣に罹る。そして病氣の方は何うにか終りになりかけたが子供の体力が續かず死んで了ふと云ふ事がよくある。そう云ふ時に此の僅かな大根の汁が非常な役に立つホンの僅かな大根はありますけれども、此の大根の汁が發育には非常に役に立つ場合があるのであります。此の成分がなふ風に、食物中の或る成分が生物の或る機能をするために、是非なければならぬ材料になるのであります。此の成分がないと云ふと、他のものが幾ら完全に揃つてゐても「成長」と云ふ目的を果す事は出来ないものであります。

餘り時間ありませんので、詳しくはお話は出来ませんが、茲にある表のやうに合理的な喰べ物を喰べさせますと——此

の甲の學校は合理的な喰べ物を喰べてゐる子供、此の乙の學校はそう云ふ喰べ物を喰べないで、普通の家庭の喰べ物を喰べてゐる子供です——此の甲と乙と兩方を比べて見ますと、合理的な喰べ物を喰べてゐる方は非常に發育が良い、そして此の甲の方も此の乙の方も同一の師範が柔道を教へつゐる。或る時、此の甲と乙との兩方に柔道の試合をさせて見た……兩方の學校から二十人宛の選手を撰び弱い者から順々にやらせた所、此の乙の方は全部負けて了つたのに、此の甲の方の方は強いのが七人も残つてゐる。チャンと其の手が書き残してあるが決してわざで勝つたのではない。此の甲の方の小供は發育が良いから、減茶々に相手を捻ぢ倒して了ふ、そうてなければ、足で蹴倒して了ふ云つた調子であつた。其の結果今日では此の乙の方の小供も、今では合理的な喰べ物に改良致したのであります。大人が喰べて良いから小供にも良いだらうと考へるのは、非常な間違ひであります。「大きくなる」「成長する」と云ふ事は、只だ我々が「健康である」と云ふ事よりまた別な問題であるのです。それにはまた考へて、それだけの喰べ物を攝らなければなりません。こう云ふ風に、身体の機能と云ふものは、それ／＼特別な成分と關係があるのであります。

今のは「成長」の話であります、もう一つ貴女方の目につき易い例をお話する事が出来ます。それは「繁殖」と云ふ事です。子供を作ると云ふ問題もまた体さへ丈夫であればそれで良いと云ふ譯ではありません。これは鼠であります。雄と雌の鼠です。小さなものと、順々と大きくする成分が與へてあつて、立派に成長してゐる。鼠としては眞に立派で毛並も良い。体格も良い。喧嘩もやるし、壯健な鼠である。然しこれが何時まで経つても子供を生まない子供を生むやうな、成分が喰べ物に入れてないからです。で、その喰べ物の中に、子供を生むやうな成分を、米粒程入れて見る。そうしますと、忽ちにして此のやうに子供が出来る(標本を見て驚異の爆發揚がる)また其の成分を取つて除けると、此方のやうに生まなくなる。更に子供が欲しいからと、其の成分を與へるにまた此方のやうに子供が生れる。

右に述べた事例は何を物語るかといふと、すなはち今までわれわれは生命であるとか、健康であるとかと云ふことを唯

莫然と考へてゐたのであるけれども、そう簡單に考へる事は不可ない事であると、いふ事が解つて來たのである。先刻お話しした「成長」と云ふ事については、子供を大きくするについて、特別に考へなければならぬ。

また此の「繁殖」と云ふ事についても、喰べ物が非常に關係ある事を知らなければならぬ。子供が多過ぎて困ると云ひ乍ら、子供の出来る成分を知らずに喰べてゐる人がある。そうか云ふと「子供が欲しい、子供が欲しい」と云ひ乍ら一向子供の出来るやうな、喰べ物の工夫をしないで、過ごしてゐる人がある。喰べ物と「子供の出来る」と云ふ事が非常に關係のある云ふ事を人は今まで知らなかつたのです。そう云ふ事の例を上げて一々こう云ふ時には、こうしたら宜からう、あ、云ふ時にはあ、したら宜からうと云ふ事を、お話しすれば非常に宜しいが、時間が許しませんので出来ません然し茲に婦人てあります。妊娠してゐるにしましても、別に「妊娠中だから何う云ふ物を喰べなければならぬ」と云ふ考へも有つてゐないで「平常より大喰いして居ればそれで良い」位に思つてゐる(—笑聲起る—)

だから、妊娠すると直きに身体を痛める、齒が悪くなる。或は呼吸器病の下地がある人は、呼吸器病を發する。日本の婦人は三十歳を越すと、もう餘程若さを失つて了ふ。六十才まで若さを保つと云ふやうな事は、日本の婦人には到底も出来ない。それは平常喰べ物と經濟の意味に於いては、非常に注意して居りますけれども、自分の体のための喰べ物と云ふ事は、チツとも考へてゐない、家庭の料理の餘りて満足してゐたり、そうこうしてゐる中に、それが子供を多く生む原因になつたり、子供を生むから榮養不良になつたり、亦榮養不良になつたから、また子供を生むと云ふ事になる。

今、日本の婦人に就いて研究して見ますと、榮養不良の婦人は一人平均五人四分と云ふ妊娠をする。榮養の良い方の婦人は三人四分です。そして榮養不良の婦人は、妊娠の數が多いと共に妊娠中に早産であるとか、或は流産と云ふやうな、種々な過ちが起り易い、そして生まれた子供は虚弱で育たない、そうしてお葬式をする。日本の婦人は食事に對しては、非常に經濟家であるけれども、此の經濟と云ふ事を穿き違えてゐる。葬式する代を平常の喰べ物の中に使へば餘程、その

方が経済である譯です。此の點これからの日本の婦人なるものが非常に注意しなければならぬのであります。同時に男子たるものも、また注意しなければならぬ。自分一人で種々のものを喰べないで、婦人にも少しは分けて喰べさせると云ふ、考へがなければならぬのであります。(―笑聲起る―)

今お話いたしました事は種々研究いたして見まするに、我々の考へが平常及びもつかない事柄が、喰べ物に非常に關係のある事が、解つて來たと云ふ事です。そして「成長」とか「繁殖」と云ふことは人間の當り前の仕事——責務なんて今日はお話いたしません、種々の病氣でも、今日まで「何う云ふ原因で起るか？」と云ふ事の解つてゐなかつた。その病氣でも、喰べ物の關係で起る事が解つて來たのであります。或はまた、今まで薬で癒す事の出來ないやうな病氣でも、喰べ物に依つて癒す事が出來ると云ふ、種々の研究が出來て來たのであります。そう云ふ研究が出來て來ましたにつきましては、其の研究の結果を出來るだけ世の中に擴げまして、世の中の人が其の研究の利益を、充分に受け容れられるやうにしたいと私は思つて居ります。また、そうされなければならぬのであります。

然し乍ら、先刻警察部長さんからお話がありましたやうに、私が榮養云ふ事に志して勉強を始めまして以來、今日まで三十幾年になりますが、思ひ返して見ますと大根おろしが「消化剤」であると云ふ事を發見したのは私の二十五歳の年であつたのです。随分長い間、種々研究をつゞけて來たのでしたが、あの頃の人は、眞に先刻御紹介になつた辭句の通り「佐伯は正氣であんな事を云つてゐるのか」と思はれた位であります。今日では時代が進んで參りまして、漸く人が少しづつ、私の云ふ事を肯いて下さるやうになつて來ました。そしてそれを種々な方法で實際の生活に行つて見ますると、追々良い結果が現はれて來る。例を申し上げます。此處に表がありますが、これは仙臺の有名な片倉製絲會社です。職丁が三千人ばかり居る工場です。此處で今申しました、合理的な喰べ物を、こう云ふ風に喰べなければならぬ云ふ組合せに依つて喰べますと……これは三ヶ月間の成績ですが……病人が順々と減つて行く、胃腸病は勿論、脚氣病が非常に減つた。

そして紡績會社に多い、肋膜炎とか氣管支カタルなどが目立つて減つた。只だ神經衰弱病がまだ三ヶ月では減つてゐない、然し續いて行ひ九ヶ月にもなりますと、大分神經衰弱病も減つて來た。そして結局前年度におきまして、二千七百五十幾人云ふ患者があつたのが、千人だけ減つたこれは他にも例が澤山ありますが只だ其の一例を示したのです。私共がこうしたならばと云ふ喰べ物を與へますと、患者は從來の半分にする事が出來ると思ひます。殊に肋膜炎とか、氣管支カタルは從來紡績會社では、非常に質の悪い病氣云ふ事になつて居りまして、紡績會社を罷めて歸つて行かなければならぬ職丁の六割は大抵肺病である云はれて居ります。こうした悪い肋膜炎とか、氣管支カタルが、だん／＼減ると云ふ事は病人の数が減る事だけでも、其の影響は非常に大きい事考へられます。詳しくは時間がありますので説明する事は出來ないが、代表的なものだけをお話いたします。

「病人の減る點はそれで宜ろしい、然し其の他に何う云ふ事があるか？」と申しますに、丁度茲に表が貼つてある、これは愛媛の瀨から糸を績む工場で實驗された事です、此の榮養改善を行ひますに、職丁の能率が非常に上る。此處の職丁は、瀨から糸を績み、そして其の糸の質を見て、等級をつけ其の出來上り高の目方を見て、糸の質が良く等級が良く、出來上り高が多ければ其の職丁は、それだけ澤山の歩合を貰ふのです。それが榮養改善を致しますと、茲に見えてゐる通り榮養改善實施一ヶ月にして一人一日四錢六厘づつ、賃金が増してゐる、一人が一日四錢六厘餘計に貰ふ事は即ち其の工場も非常に利得を増した云ふ事になる。それを同時に前年度においては、其の月に百六十一日病氣で休んだ日數があつたのが百三日になつた。即ち一ヶ月に五十八日と云ふ病氣で休む日數がなくなつた。此の病氣で休む日數を少くすると云ふ事は、また非常に利益が上つて來る事です。此のやうに病氣が減り、能率が上り職丁も利得があれば、資本主も利益を得ると云つた、兩方都合の良い結果が生まれて來るのであります。

而して私の茲に特に申し添へたいのは、榮養改善をするに云ふ事は「非常に面倒な事であつて、而も食費が非常に嵩み

はしないか？」と云ふ心配があるが事實はこれと全然反對で、榮養改善を行ひますと、多いので四錢四厘八毛、少いとこ
ろで五厘一日一人分の食費が安くなるのです。——でありますから、此の榮養改善と云ふ事は職工の病氣を少くし、能率
を増し、従つて職工の収入も、會社の収入も増やし、其の上に食費を非常に節約する事が出来て眞に結構な事云ふ事が
出来るのであります。滋賀縣の如きは、僅か會社が六つしかありませんが此の榮養改善をした、めに、一年に三萬六千圓
と云ふ金が浮いて来るさうです。そう云ふ譯でありますから、めい／＼の家庭におきましても、これを行ふ場合には同じ
やうな結果が得られるのであります。何んと申しても、喰べ物の事は人は話位は聴くか知れないが、それを實行しやう
云ふ人は却々ない、喰べ物の事は、何うにか、こうにか今日までやつて來てゐる事でありませうから、其の上これに改革
を加へる事は、やり惜い見えますして、却々それを實行して見る事をしない。私は手本を示すために、こう云ふ澤山人數
のある會社とか、或は學校の寄宿舎みたいな所で試みたのであります。

先に柔道の試合をした學校の話をしていましたが、其の學校は「雨天体操場は要らんから、食堂を作る」云つて食堂
を作つた學校です。此處に其の食堂の寫眞がありますが、千三百人の學生が同時に、榮養食を攝る事の出来る食堂であり
まして、今日では、これが世界一の學校食堂になつて居りまして、ドイツ、アメリカ邊りからも見本として、此の食堂の
參觀を願ひ出て來る有様であります。少し問題が横道へ入りますが、今日、私が此方へ參りまして新聞を拜見しますと、
學校で飯を喰べない子供が澤山あるやうです、勿論それは、不景氣云ふ事が時節柄關係をもつて、目立つて來たのかも
知れませんが、一体に小學校へお辨當を持つて來ない子供と云ふ話は常にあります。今に限つた事ではないのです。私は地震
後——大正十二年以後、東京で日本榮養協會云ふものを作りまして、そう云ふ方面の問題にも努力いたしてゐるのであ
りますが、只今の所では、毎日朝飯を喰べて來ない、或はお晝のお辨當を持つて來ない子供五百三十人宛に、此の榮養食
を喰べさせて居ります。平均五百人と云ふものはある。昭和四年度、即ち昨年は延人員にしまして私の協會で喰べさせた

ものだけでも五萬八千人ある。こう云ふ事はもう平素からある事でありまして、今更のやうに驚いたり「何うしたら宜か
らうか？」と云ふ事は餘りに人が其の事に、無關心であつた事を現はす事になるのです。

これには、私共の協會に何うしたら宜いかと云ふ、其のやり方なきの手法が出來て居りますから、一番最初に申しまし
た、社會上の食物の消費云ふ意味から、自分さへ良ければ、他人は何うでも良い云ふのでなく、他人の子供も自分の
子供も、飢もちいのは同じである。——これは餘計な話の儘であります。そう云ふ問題につきましては、私共相當の經
験を持つて居りますが、問題の解決は、決して困難な事ではない、方法その宜しきを得るならば、必ず解決し得る事であ
ります。——而してこれを解決いたしまするには皆んなが飢ぢさを一緒にする、先刻有吉さんからお話し「慈悲心」私
の申します「社會上の食物消費」と云ふ點から此の解決の道を求むれば、大して骨の折れる問題でないと思ふのであり
ます。「學校給食」即ち學校で晝飯を喰べさせると云ふ事は、今まで人が餘り重く意を置いてゐなかつたが、今後は非常
に重く見なければならぬ、問題であるのであります。殊に子供を育てられるところの、責任ある親御達は、他人の子供の
問題として考へないで、他人の子供も、自分の子供も同じ事であると云ふ考へに、考へて頂きたいと思ふのであります。
今まで申上げました所で、大体お解りになつたと思ひますが、食物の問題は、學問的に研究いたしましたして、其の研究の
結果を實際に行ひますと、それ相當の結果を擧げる事が出来るのであります。今後は工場であるとか、學校であるとか
澤山人のゐる所、結果の擧がつかつた事は、矢張りめい／＼の御家庭においても行ひ、實際の役に立て得るやう御工夫なされ
る云ふ事が、非常に必要であるのであります。「ては學校の寄宿舎や工場なきて良い結果を擧げると云ふ、其の喰べ物
の改良とは、一体何うしたら良いか？」と云ふ問題が起つて來ます。これは誰しも聴きたいと思ひになるに違ひない。
私は此の問題に就いては時間のある限りお話ししたいと思つてゐるのであります。

先づ第一に主食品の問題であります。何を申しましたも御飯を喰べなければならぬ。其の御飯も種々ありますけれど

も、主なるものは日本では米であります。此の米は随分古くから用ゐられて居りますから其の用ゐる方につきましては、随分また種々の實驗もあり、工夫もあるはずであります。然し一般の人は主として、白米を用ゐて居ります。中には玄米を用ゐる人もあるでせう。或は胚芽米といふものを用ゐる人もありませう。が、何の米を用ゐるにしても、チヤンと合理的な献立と、調理法が行はれてゐるさへすれば、それで立派にやつて行けるものです。例へば白米を喰べてゐても副食物に充分注意の届いた献立が、巧く行つて居れば、決して差支へはないのです。然しそう云ふ合理的な献立を用ゐず例へば下級な生活をしてゐる人とか、或は農村の萬事が非常に不行届きの所であつて、澤庵であるとか、梅干であるとか云つた位のことを副食物にしてゐる人が、白米を喰べてゐますと必ず白米病になります。またそれが原因になりまして第二次的の種々の病氣を作る事にもなります。玄米でも同じ事です。相當年輩の進んだ人や、平素便秘をするやうな人、筋肉労働でなく主に精神的労働に従事する人、或はこれまで白米を用ゐてゐて、白米の害に罹つてゐる人或は會社の重役なきが、玄米を用ゐますと非常に良い結果を得られますが、これに反して發育期にある人、或は副食物の注意の行届かぬ人、或は會社の女工なきに玄米を強ひることは、非常に欠點があるのです。胚芽米でも同じ事です。

既に大正八年に私は、胚芽のある白米を、私立時代の榮養研究で、東京の十五の新聞社記者諸君の前で實地に調製して試食會を催したことが、當時の新聞紙上にも記事として残つて居ります。これが日本での最初の胚芽米であつたのです。だが、その後私の米の研究は昔の儘に一つ所に足踏して居ることを許しませんでした。即ち米に關する知識の進歩が、胚芽米なるものを過去のものにして仕舞つたのです。だから、此節の所謂胚芽米でも非常に好都合の胚芽米に打突つた人は結構であります。何んの値打もない胚芽米に打突つた人は、豫期しただけの成績は得られません。米に胚芽が着いてゐるたからと云つて、それで値打が定まるものではないのです。——そう云ふ種々の關係がありまして、米を用ゐます時にも、却々一概に云ふ事の出来ない、難かしい場合があるのです。況んや食物全体に就きましては、其の人の境遇、年齢、

其の他種々の事に依りまして斟酌いたさんければなりませんから、これを一概に云ふは、云ふ事は難かしい事であるのであります。丁度種々の事柄に規則のありますやうに、「こう云ふ物さ、こう云ふものと比べた時は、こう云ふ關係になる」と云ふ原則は、實際必要があるのです。

そこで、此の米を「玄米で用ゐるが良いか？」「精白して用ゐるが良いか？」と云ふ關係から話して行きますと、先刻も既にお話しましたやうに、中には玄米で良い人もあり得るのですが、これは一般的ではない、玄米を喰べてゐる人でも若しも合理的に、これから私が主張します所の適當の精白をした米を用ゐましたならば、必ず良い結果が上るのであります。また今まで、玄米を用ゐてゐなかつて、玄米を用ゐたがために非常に健康が良かつた云ふやうな人は、以前に玄米でない米を用ゐて居た時代に、其の献立が間違つてゐた云ふ事が解るのです。で「玄米を用ゐるか？」「或は多少精白して用ゐるか？」と云ふ問題につきましては——少し遠いかも知れませんが、此處に數字が表になつて居ります——「こう云ふ風にやつて行くのです、一つの定まつた米を取りまして……それに種々の精白をやつて見る。「白米」「七分搗」「半搗」精白しない「玄米」と云ふ風にやつて見て、其の米の中の「成分」が身体に「何んなに利用されるか？」其の「利用」される歩合を研究する。そして身体の中で實際に役に立つた分量と、何んの役にも立たないで身体の外へ出て行つた分量とを計算して見る。すると、今玄米百瓦から出發したとしまして「白米」は三一五、九九カロリー身体の中で利用されます「七分搗」ですと三〇三、六三カロリー「半搗」は二八三、五五カロリー「玄米」は二七三、五〇カロリー利用されます。これで見ますと、同じ百瓦の米を消費するのですが、其の精白の度合で「白米」が一番身体の中で役を餘計する「玄米」が一番役をしない。一方大便の方へ出て行く分量は何うか？と云ひますと「白米」四、八三「七分搗」六、九五「半搗米」一〇、一九「玄米」一九、七二で、これだけが無駄になる分量であつて「白米」は非常に少く「玄米」は非常に多い。これは「何う云ふ關係から来るか？」と申しますと、玄米が身体の中で、充分利用されるには骨が折れるので

あります。玄米でも、其の喰べ方に依りまして……よく嚼んで喰べると云ふ事にいたしますと、勿論其の利用される歩合も、多少高める事が出来ませんが、その點に就きましては玄米を豫め粉にして喰べた場合の研究が、一切を説き明します。則ちその時役に立つ歩合が二八二、〇一カロリー、糞便になる歩合が一二、〇〇カロリーとなります。よく嚼んで喰べるさいふ事は何も玄米に限つた事はないのです。他の米でも、矢張り歩合を高める事が出来ます。人が同じやうな喰べ方をした場合は……同じやうに嚼んで喰べた上「白米は何う？」「七分搗は何う？」「半搗は何う？」と比較する。或る場合は「非常によく嚼んだから、」また或る場合は「え、頃加減に嚼んだから」と云ふのでは、比較にはならない。

また先刻も申したやうに、四十才以上の人ミ、子供達のやうに發育盛りの人ミを比較したのでも不可ない、平素非常に便秘する人ミ、そう云ふ事のない、動もすると下痢し易い人を比較しても不可ない。比較は同じ所において、同じ條件において、比較して、これが良い云ふのでなければなりません。此處にありますやうに、利用の歩合の一番大きいのは白米で三一五、玄米は二七三です。同じ分量のものを使つて、それだけしか玄米は役をしないのです。然し情けない事には、白米は種々「成分」の欠點がありまして「白米病」が起る。例へば脚氣のやうな病氣が起るのです。幾ら利用能率が高くても、病氣が起るやうでは不可ない、勿論最初申しましたやうに、其の献立が完全であれば——副食物の組合せ方が、其の欠點を補ふやうな事になつて居るならば、白米病は起らないのです。然し、副食物の献立で成分を補ふことは普通經濟的に食費が嵩むので、一般の人に向つて……貧しい人にも、間違ひのないやうに行はなければならぬ云ふ事になります。白米は非常に危険がある。其の上、そう云ふ成分の欠點のある白米を喰べて居りますと、何うしても分量を餘計に喰べなければならなくなります。

これは、宮城縣の師範學校の経験であります。此の師範學校では非常に病人が多くて困つてゐた。私の方へ相談がありました。喰べ物を變へましたが、初め何んな風だらうとよく見てゐますと、喰べるも喰べたり一べんに二合五勺宛喰べない足りない、一人一日七合五勺宛の御飯を喰べて居た、何がためかと申しますと、副食物が非常に間違つてゐる成分が足りないため成分を完全にしたい希望で「もう一杯、もう一杯」と多く喰べる事になるのです。田舎の人が、一日に八合も一升も喰べなければ、居れないのもこれと同じ事で、そう云ふ飯の喰べ方をして行きますと、役にも立たない餘計なものも、毎日々々喰べてゐるのですから、大便に一日二、三回も行つたり、消化器が悪くなつたりするのです。それが献立を合理的にいたしますと、そんなに澤山喰べる必要がなくなるのです。此の宮城の師範學校でも、喰べ物を改良して一ヶ月後には、今まで七合五勺宛の御飯を必要としてゐたものが、四合三勺になつて了つた。それで生徒が満足するやうになつたのです。そして今まで、毎日二十人分宛のお粥を炊かねばならなかつたのが、もう炊く必要がなくなつて了つた。其の上今までは七合五勺も飯を喰べた上、まだ向のそば屋へ行つて、そばを喰べねばならなかつた云ふ。それが四合三勺で満足するやうになり、そば屋へも行かなくなつたから、そば屋が店を閉ぢねばならない事になつて了つた。そう云ふ風に、喰べ物の「成分」が揃ひませんと、大喰ひをするやうになります。大喰ひをすると云ふ事は悪い癖でもあります。又成分を攝る必要から大喰ひをする場合もあるのです。

其處で「白米」と「玄米」ですが、白米は利用能率は高いが、今のやうな欠點が起る。玄米の方は利用能率は非常に低いが、白米病を起す心配がない。て、此の兩方の中で白米の良い點も持ち玄米の良い點も持つたものを探した結果、「七分搗米」が良い云ふ事を探し當てたのです。此處にも「利用能率高きは白米、次いで七分搗米なり、されど白米は極めて白米病の恐れあるにより、七分搗米を撰びこれを奨励すべく標準精米となす」云ある通り若しも人が、此の「七分搗米」を眞個に用ゐる事が出来たならば、白米を用ゐるよりも、玄米を用ゐるよりも、如何なるものを用ゐるよりも一番健康的で、一番經濟的であり得るのです。今まで白米を用ゐてゐても害がない、立派にそれで行けると云ふ人は、勿論その人獨特の理由があるのです。今日玄米に取り代えて、良くなつたと云ふ人には、また其の人獨特の理由があるのです。

然しこれらの人でも進んで七分搗米に改め、そうして献立を合理的にいたしまするに、なほ一層「良い結果」を擧げる事が出来るのであります。ですから、一般の人も此の七分搗米を用ゐるのが一番保健的で経済で、あると云ふ事になるのであります。

先刻も、有吉警察部長殿からお話がありました如く、眞に畏れ多い事ではありますが、聖上陛下におかせられましたは、御親ら國民の御手本とならせ給はれまして、研究の結果「これが適當である」と云ふ米を用ゐるのであると云ふ御思召しから、現に御用ゐる遊ばさる、のが、この七分搗米なのであります。先般静岡縣御行幸の際にも、陛下が御用ひ遊ばされ又御供の者に賜はりたる米飯に申しますのは、今私が、御説明申し上げる「七分搗米」であつたのであります。其の時、御供をせられました内務大臣が、東京に歸られまして、各警察部長の方々に「何うか此の事を日本の津々浦々に至るまで充分行き亘らすやう努力せられたい」と云ふ事を述べられた時、全國の警察部長を代表して「陛下が平素政務に御精勵の御事は漏れ承り居るところであります、今また食物の問題に就いてまで、大御心を悩ませられ、御親ら御手本を御示し下さつたと云ふ事は、我々恐懼感激何んの言葉をもつて、これに御答へ申す事が出来やうか、其の言葉も知らない次第であります。我々警察部長は、各々其の任地に歸つた晩には、此の事を世間一般に充分行き亘らす事の出来るやう、努力いたします」と云ふ挨拶を述べられたのが、有吉警察部長であります。本日御當地におきまして、此の講演會の開かれましたのも畢竟するに、そう云ふ意味合からの事でありまして、茲に甚だ簡單ではありますけれども、「七分搗米を日本の精米の標準として」、推薦する理由を聊か申述べた次第であります。

此の際、なほ附け加へて置きたいと思ひますのは、第二の問題といたしまして「七分搗米とは何んな米か？七分搗米の目印如何？」と云ふ問題……此の種々あるところの、精白の「度合」を知ると云ふ事は、非常に難かしい問題となつて居たのであります。昔は米が營養分を失ふのは、燐の含量が減るからであると、〇、四以下の燐を含んでゐる米は封じ

たら宜からうと、燐を標準とした事があります。が、それは此處にある標本にもある通り、同じ白米であつて、〇、六位の燐を含んでゐるのもあれば、また米の種類によりまして、其の半分位しか含んでゐない米がある。で、燐の分量で目安を附けるに云ふ事は非常に不都合である事が解つて來た。又胚芽をもつて、米の目印にするが宜からうと云ふので、よく宣傳されてゐましたが、此の胚芽を、米の精白の目印にすると云ふ事は、英國のリスト研究所チツク及びヒューグミ云ふ人が、胚芽にビタミンが多いと發表したので、急に世の注意を惹く様になつたのであります。その後米の研究が進んだ爲め、胚芽を眼印にすることは、これは非常に不都合の點が多いといふことが分つて來た。一々詳しく申上げる事は煩雜でありますから、大体を申し上げます。

此處に鳩の寫眞があります。見えますか？……白米を喰べさせますと、こう云ふ白米病になります。足が痺れて起たなくなる。首が引き吊る。丁度人間の脚氣のやうな病氣です。然るに胚芽を喰べさせると健康である。全然白米病を豫防する事が出来る。これが英國人の研究の主旨であります。けれども、これを以つて直に「胚芽米が良い」と云ふ譯には行かないのです。それは胚芽を取つて除けた「全然胚芽のない米」を喰べさせても、白米病を豫防する事が出来るのです。つまり、米の糠になる部分が残つてさへ居れば、胚芽は無くとも白米病は立派に豫防する事が出来るのです。却つて其の方が胚芽で養つたよりも成長が良い。此處にこう云ふ米がある（米の圖参照）此の米にはビタミンが三つある。ビタミンの第一は脚氣を豫防するもので、これはビタミンBの一と云つて胚芽の所にある。同時に銀皮と云ひまして、精白するのと云つて了ふ糠になる部分にもある。次に動物の成長を助けるビタミンがある。ビタミンBの二と云つてゐる。これは胚芽の所には少なく、銀皮の中に澤山にある。もう一つ繁殖——つまり、子供の出来るビタミンがある。ビタミンEと云つて胚芽の中だけにある。以上の如くでありますから、胚芽で養ふよりは胚芽は無くとも銀皮を残したもので養ふ方が成長が良いと云ふ事になりまして、胚芽だけをもつて米の植打を極めると云ふ事は、非常に無謀な事であるのです。此處に標本が

ありますが、一番此方のは胚芽のない米、次が胚芽のある米……これで良い、悪いを云ひますと、胚芽説では胚芽のある此方の米が、無論立派な米でなければならぬはずですが、試験をするとその通りには行かない。即ち實際のビタミンの定量をして見ますと——この色の度合でビタミンの含量が解るので——それに依ると胚芽のない方がビタミンが多いと表はれたてはありませんか……この色の濃い方がビタミンが多いのです。次にこちらも立派な胚芽を有つて居る、外觀では差別の出来ない、この二種類の米を比較して試験して見ますと、兩者の間にビタミン含量の大變な差等があることが、此標本の通りに明らかになりました。次には何方も同じ米ですが、只だ此方が古くて、此方が新しいと云ふだけで一寸見ただけでは優劣がつかない。然し試験をするに、此新しい方が比較にもならぬ程、ビタミンが多い。こんな具合でありますから、胚芽だけで目安をつける事は出来ないのではありません。

動物試験から行きましたが、またビタミンの証明法から行きましたが、胚芽だけでは何うしても區別が出来ないのであります。では「何を目印として米の良い悪いを極めるか？」と云ひますと、新しい方法が出来たのです。今お目にかけますが、たつた二三分間で解る事です。——此の際一寸標本をお目にかけておきませう——これが玄米です……これは白米なんです……これが「標準精米」と申しまして、先刻お噂申し上げた、聖上陛下の御用になる精白度の玄米でありまして、これに少しの麥を混ぜて、御用する遊ばされてゐるから、のであります。即ち今日國民の間に、「善く行き直らさなければならぬ標準精米、即ち七分搗米です」何の位の程度に仕上げられてゐるが、外觀を御覧になつておけば御参考になると思ひます。

では、新しい米の見分け方に就て茲に皆さんの前で、一つ實驗をしてお目にかけます。此方の米はビタミンの少い米です。……こう云ふ風に見本をお盆の上において、これを甲の瓶に入れます。……別の方の米はビタミン其の他營養分の多い米です。これも此所へ盆の上に見本をおいて、乙の瓶に入れます。これで今御覧になれば解りますが、此の盆の上に

並べて置いた見本を御覧になつたわけでは、何方が何うと云ふ優秀は、ドンナ米の専門家にも解らないのですが、それが新しい科學的方法で直ぐ解ります。此の方法は營養研究所の樋口技師の發明でありまして……甲、乙兩方の瓶へ同じ様に、一プロセントのバラフェニールンディアミン液少量を加へ、次に一プロセントのグアヤコール液の同量を加へます、……素人でも誰にでも出来る事です……これは一プロセント迄の過酸化水素液即ちオキシフルミ云つて、よく用ゐられるものです……これもを數滴加へる。それからよく混ぜる。それで好いです、これで一分間乃至三分間経てば、何方が良いか、悪いが、ハッキリ解つて了ふ。「活性」の勝れた米程濃く色が着くのです。それ、もう着きました。お解りになりました……此乙の方は非常に紫紺色を帯びた黒色になる。甲の方は一向色が着いてない……此の色の度合が活性即ちビタミンの含量を表はすのです——大急ぎでぐる／＼廻して下さい……これからの臺所の司と云ふものは、何うして何うして、大變な見識がなければならぬのです。臺所へチャンと藥を用意しておいて、お米を買ふ場合一々學問的に試験をする。「これは色が着く」「これは着かない」云ふ風に米の活性を調べる。其の次にはよく「何分搗か？」云ふ事を調べるのですが、此の場合に先刻玄米、白米、標準精米の標本をお廻ししましたやうに、一々「これが七分搗米である」と標本をお目にかければならぬやつては困る。茲にお目にかけるのは、これは私の方法であります、最近米の精白度を極める、新しい方法が出来ました。一種の染色法でありまして、それによりますと……（米の圖参照）……米のビタミンのある所は銀皮の部分であつて、又胚芽のぐるりにもある。精白して白米にいたしますと、此の大事な部分が糠になつて飛んで了ふ、然し胚芽のある反対側は比較的に取れ憎い……これを御覧になりますとよく解ります。染色法を行ふた玄米と、白米と七分搗の三種類で……一寸廻して下さい……今までは「白米とは何んぞや」と問はれましても返答が出来なかつた。また假に白米買禁止云つたやうな規則が出来たとして、「これは白米だから不可ない」と云つた所で、「これは白米にはなつて居りません」と反抗しやうものなら、何うする事も出来ないでせう。玄米こそ「精白してないのが

玄米である」と云はれるが、半搗、七分搗と云つた所で何んの事か解らない。それが今お廻したやうに、科學的に藥品で解るやうになつた、そのやうに赤く染まつてゐるのが玄米、赤く染る部分の無くなつて了つてゐるのが白米、背中のこころや胚芽の所なきに、赤い線とか、點とかの、あるのが七分搗と云ふ風に、ハッキリ解るやうになつたのです。方法は石炭酸フクシんで染めてから、硫酸で脱色させるのです。

先般國際聯盟萬國委員會の委員長であるマドセン博士……この人は野口英世博士の先生です——此の人が日本に参りまして、此の試験法を見まして「これは國際聯盟が、食料問題の國際化についての第一の根據ともなるものである」私の見本を持つて、喜んで歸つて行かれましたが、此の外、米の問題につきましては種々の研究が澤山ありまして、お話したださんければならぬ題目が多いのでありますが、今日は十二時限りで此處の講演を打切る事になつて居りますので……丁度今十二時ですから話は此處で止めなければなりません、只だ一言だけ附け加へたいのは「お米……主食品の話はそれで良いが、副食物は何うか？」と云ふ事です。喰べ物には榮養が、チャンと完全に揃つてゐなければなりません、或る成分の足りないのか不都合であるやうに、或る成分の有り餘るのもまた不都合であるのです。

例へば此處に標本がありますが、これはビタミンAと云ふものを喰べ過ぎると、こう云ふ風に非常に發育が悪くなる。おまけに頭が禿になり、或は動脈硬化症を起す。このやうにビタミンAが子供の成長に良いと云つても、喰べさせ過ぎると、こう云ふ作用を起しますから喰べ物は、たゞ成分が足りない事を心配した。けては不完全であるのです。成分の甲と乙との比例が巧くなければ不可ない、如何に主食物が完全であつても、副食物が良くなければ駄目である。だから物を喰べるには献立が良くなければならないのです。

又献立の方で「成分」が間に合つただけのものを作つても、調理が之に伴はなければ徒勞になります。榮養の研究は調理の方面をも、いろいろ研究しなければ、それは何んにもならないのであります。又少し家庭で注意なされば直ぐ解りま

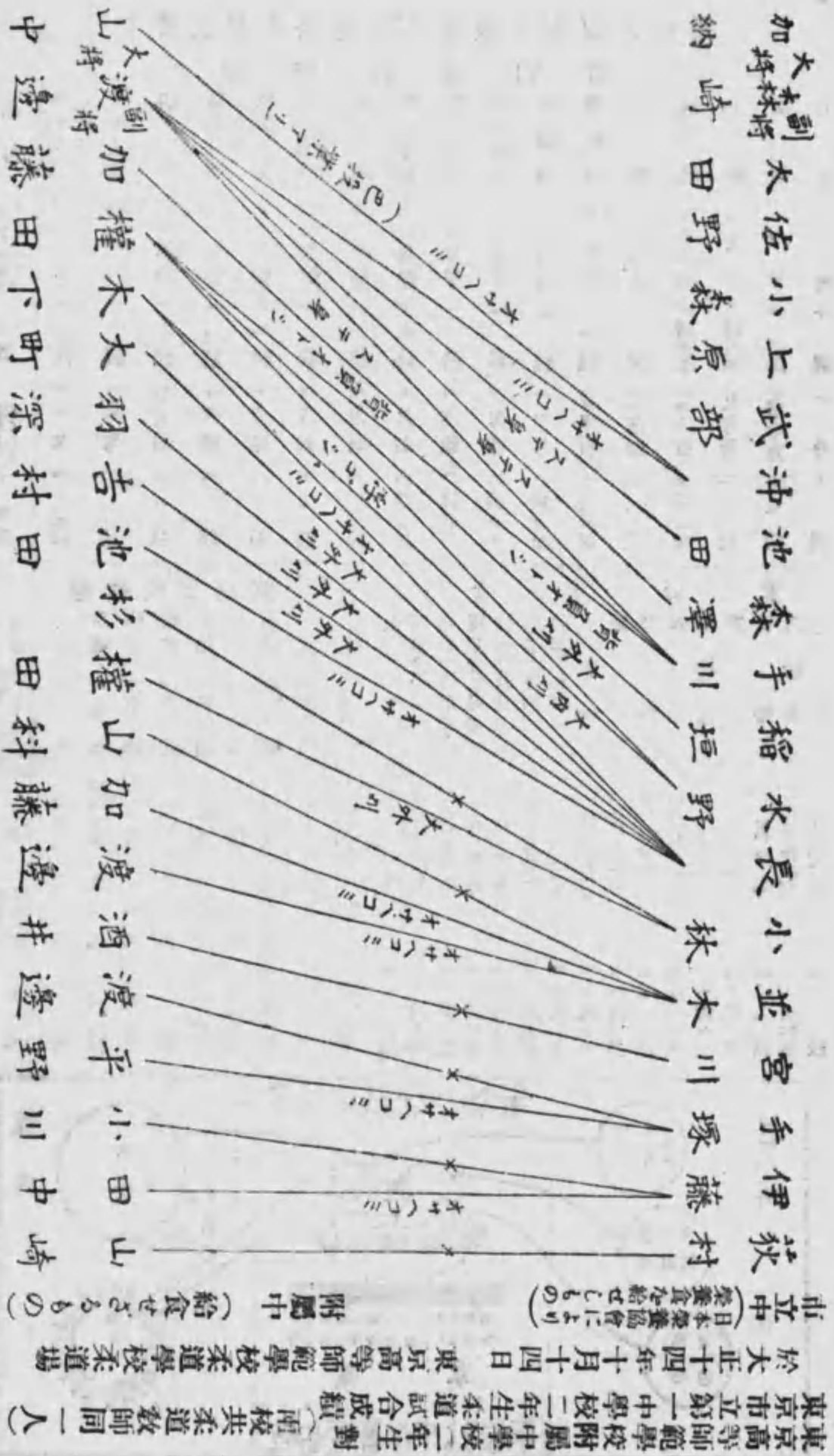
すが、味の問題なども同じ分量の同じ材料で作つたものでも、調理法如何で、人が想像してゐるよりも、餘程違ひを來すのであります。例へば、此の邊には、そら豆がありますか？其の豆を皮の儘、塩茹でにしてごらん、そして皮を剥いて、中の身だけを喰べてごらん、今度は皮だけ喰べてごらん、それから皮のついた儘かちつて喰べてごらん、何方が美味しいか？私此處では云はないから家へ歸つてやつてごらん、同じ材料で同じ分量なんですよ、また鱈は此の邊でも随分あるてせう？此の鱈の頭を取つて腹を割る、そして肉の方だけを摺り潰して團子にしてごらん、今度は頭と骨を焼き、アラと一緒にしてすり潰して、團子を拵らへてごらん、それを喰べ比べてごらん、何方の團子が美味しいか？もう一つ二つ云つておきませう。或は此處に鮭の身がある、此處に薩摩芋がある。何方も同じ分量であつて、これを只た普通に一緒に煮る、或は別々に煮て喰べると、薩摩芋をヒョウシギに切つて、餅卷のやうに束ねて中に鮭を入れ、干瓢でも何んでも好い、結んで油で揚げて喰べると、外の喰べ方を比べてごらん、調理の方法はホンの僅かな差で、非常に味が違つて來るのです。

在來の調理法は、榮養分を非常に多く失ひます。これでは切角の献立が、何んにもならない事になります。美味しくても喜んで喰べるやうな料理を仕上げるには、先づこの新しい調理の方法を、學ばなければなりません、日本の方々の地方では、此の新らしい調理の事を指導するために、特に技術者を設けまして、農業の事を農業技術者が指導するやうに傳染病の事を傳染病の専門家が指導するやうに、榮養の事は理論ばかりでなく、自分で庖丁を執つて、美味しく料理を仕上げる事の出來る技術者が、是非必要になつて來るのであります。そうして第一に美味しく喰べられる。第二には費用が節約出來る。此の二つの點が一緒に伴はないと、榮養の改善、合理化と云ふ事は、却々行はれない事でありませう。私は此の名古屋へは十年振りに來ましたが、十年に一偏位來て、講演を一時間や二時間して行つたからと云つて、成績を擧げる事は出來ません。何うしてもそう云ふ技術者を縣に置いて、機會ある毎に指導して行く、工場、學校、如何なる所で、

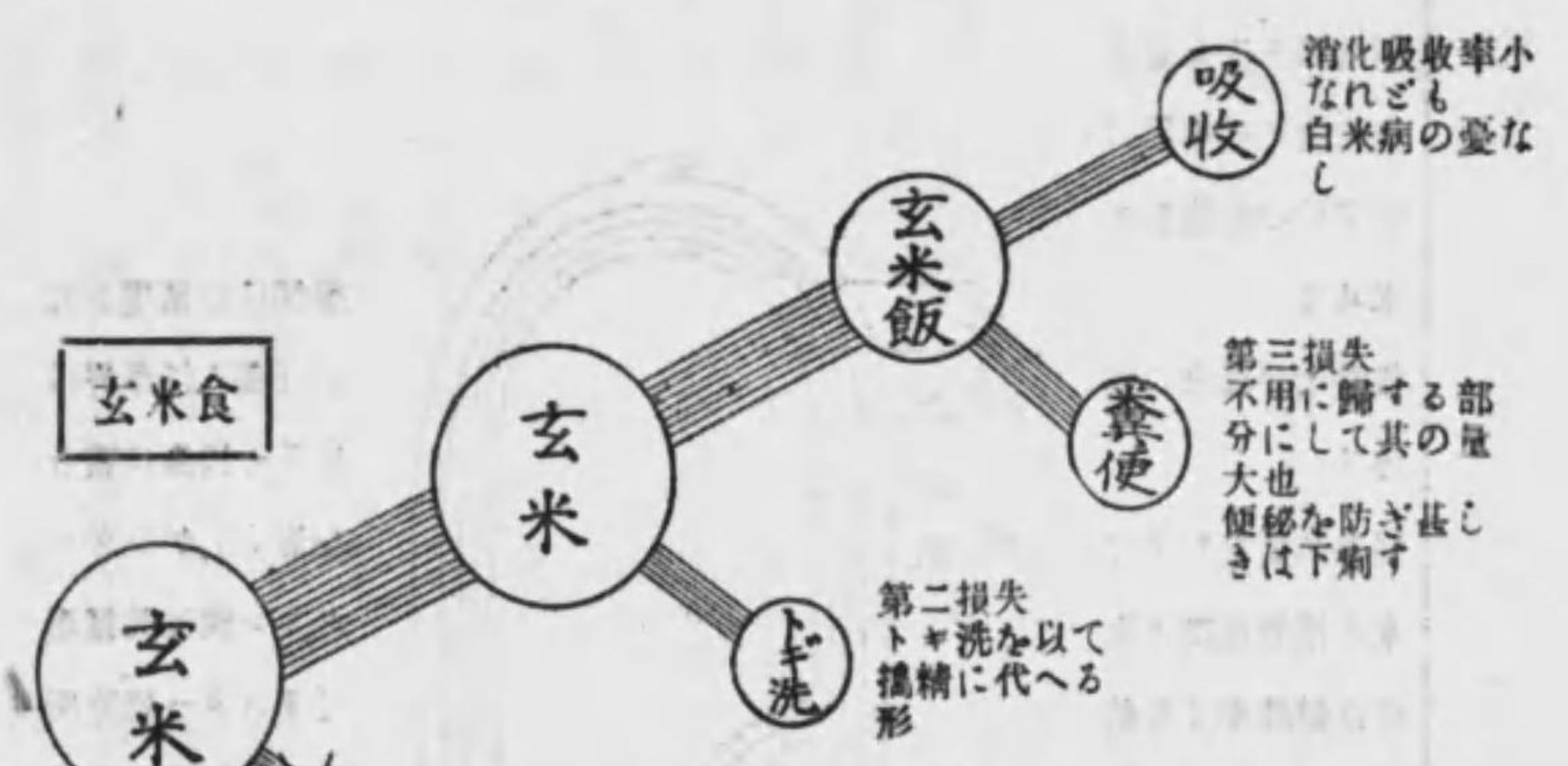
も、一緒にやると云ふ風でなければならぬのです。

國民の榮養改善云ふ事は非常に大切な問題であります。私は今晚歸りますが、明後日は内閣の大臣方の令夫人や約四十名の名流夫人が、榮養食の試食をされて、引つゞき自ら範を示すために、榮養料理講習會をくといふ話になつて居りますから、御當地におられましても、餘り他の地方に距りの出来ないやうに、出来るだけ、早くこの事の實際運動に御着手になるやう、御配慮あらむ事を、私は希望して止まない次第であります。最早や豫定の時刻より餘程過ぎましたから私の講演はこれで終りますが、殊に今申し上げました、献立の極め方と云ふやうな事につきましては、到底具體的に一々申し上げる餘餘がありませんでしたから、毎日曜日にラヂオで放送してゐる、献立を御覽になりました、御参考になりますやう、一度二度は出来なくても、何回も繰返してお試み下さつたなら、屹度貴女方が満足な成績が、得られると固く信じて疑ひません。先づラヂオの榮養料理の献立でも御参考にして下さつて、何う云ふものであるかと云ふ事を、御諒解下さると非常に便宜だと思ひます。では今日の講演はこれで終ります。

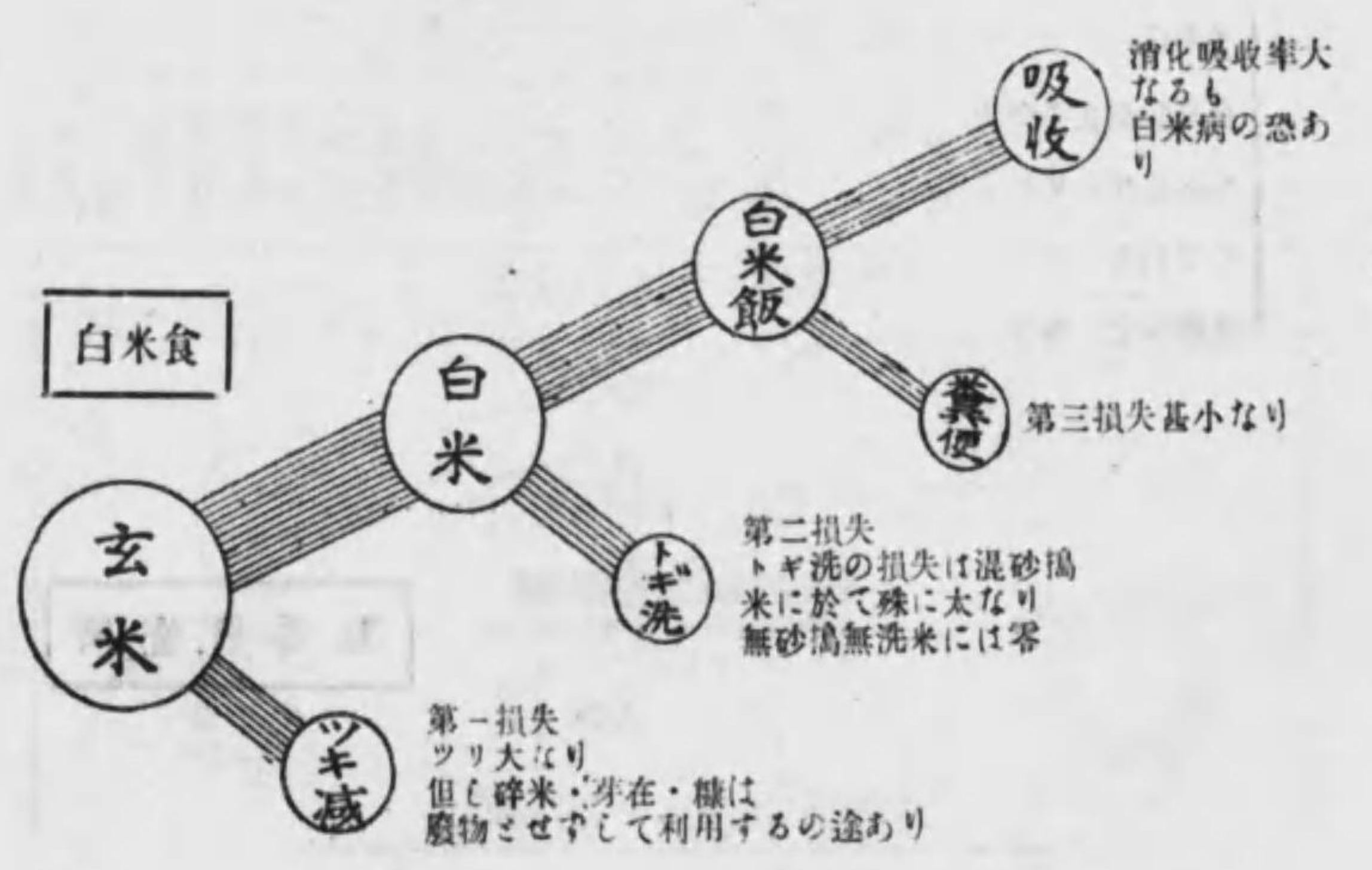
完



「標準精米」推奨



標準精米



昭和五年十月五日印刷
昭和五年十月八日發行

金拾錢

發行者

名古屋市東區朝日町三丁目七番地
愛知標準精米普及期成會
電話東四五六番

印刷人

名古屋市東區吳服町五丁目貳番地
鬼頭與三兵衛
電話東一三七四番

印刷所

名古屋市東區吳服町五丁目貳番地
鬼頭商店印刷部
電話東一三七四番

終

32
0