

右の手には長短の利劍を握り、日月の御眼を光らして、祐天の前に現れ、朗かな御聲で、『善哉々々、我れ汝が無二の丹誠、不拔の念力に感じて來現したる者なり、汝、宿業の故に無智魯鈍なりと雖も、茲に方便あり、此の長短の劍の中、其一を吞めは智を生ずる事疑なし。長きを吞むか、短きを吞むか』と仰せられた。祐天、打ち驚き、御前に跪きて申すやう、『希くば長き方を吞ませて下さい』と大口を開けて待構へると、不動尊は、其長劍を振り上げ、唱へる呪文と諸共に、祐天の口の中へグット差込まれたので、祐天は茲に氣絶して仕舞つたが、程經て蘇生り、偈は不動尊の御利生疑ひなしと、飛び立つ許りに喜んだ。

**靈智の開顯** 折柄、本堂では看經の最中であつたが、耳を欬て、夫れを聴けば、以前から知つた經文を聴く如く、一字一句をも忘れずに誦誦する事が出來た。斯様にして祐天は一を聞いて十を知るの發明者となり、次第に修學精進し、淨土宗の經論章疏は勿論、各宗の經文にも眼を徹して、悉く暗記する様になり、今迄は博學を以て

誇つて居つた先輩も、舌を捲いて其穎敏に服したと云ふ話である。

**顯職に上る** 其後、上人は元祿十二年には將軍の命によつて大巖寺第十五世に補せられ、尋いで小石川傳通院に移り、正徳元年十二月には芝の増上寺三十三代に補せられ、大僧正に任ぜられ、居る事三年の後、強ひて辭表を上り、隱退して澁谷に一寺を建て、此處で靜に自利利他を行せられた。

**目黒の開基と大往生** 今の東京市外、目黒の不動(祐天寺)が即ち夫れである。享保三年(大正七年より二百年前)七月十五日、八十二歳を以て、念佛三昧裡に眠るが如く、大往生を遂げられた。

## 待定法師の斷食

**修行の猛烈** 待定先づ出羽の國、最上の文殊が瀧に詣で、斷食念佛する事三七日晝夜六時間、瀧壺に飛び入り、立ち乍ら念佛する事、毎時一萬遍、斯くて遂に一ヶ月餘



に涉つて修行された。其修行振りの猛烈さが、何時しか土地の人々の知る所となり、文殊が瀧に生菩薩が現はれて、世の人々の爲に罪障を懺悔し、念佛の功德を擲めて居る、宜しく其恩澤を蒙るべく、又急ぎ供養をしなければならぬと、近郷の人々群り來つて恭敬禮拜しない者はなかつた。

**各地の苦修** 其後、待定は此瀧を辭して陸奥の國藏王嶽を初めとして、出羽の鳥海山、信州淺間山、紀州熊野山、駿河富士山、常陸の筑波山、越中立山、出羽の羽黒山、同神波山で三七日の斷食念佛を修行し、次いで下野日光山、上州妙義山、相州大山、箱根山等の靈窟に籠つて、三十日、五十日、或は百日の行を成し遂げた事は、枚擧に遑あらずである。

**函嶺百日の斷食** 就中、箱根山和合村の庵室に於ける百日の斷食行は猛烈を極めたもので、先づ佛前に大さ身を容る許りの板の圍ひを作り、蓋を作り、さて圍ひの中へは炒豆千五百粒と、一椀の淨水とを入れて置く。之は一晝夜に念佛十五萬遍、一萬聲

ごとに炒豆一粒を水に濕して食べ、一晝夜で十五粒、百日間で千五百粒と計算したのである。斯くて愈々、行に取りかゝる事となつたので、人々は稀代の苦行とて、諸方から群り集つて、口々に行中には定めし絶命さるゝ事であらうと、涙を流して弔はぬ者はなかつた。さて法師は愈々安詳として圍ひの中に入り、結跏趺坐したので、兼ねての約束の如く圍の蓋をなし、其上に重い物を積み重ね、庵の戸も表から釘付けにして、群集は各々に念佛し乍ら、夫れく歸路に就いた。

**行中の奇瑞** さて其後はと云へば、無事百日満願の後、法師の語る處によれば、初め圍ひの中へ入つて、脊骨を伸し、合掌して懺悔文を念じ、念佛する事數萬遍に及ぶと、一時精神かポーツとしたかと思ふと、胸中に太靈の靈動するを覺えた。そして丁度念佛する事、十五萬遍で、一晝夜を経る事を知つた。斯様にして、三七日を無事に了つた頃に、一人の端正威嚴ある僧が現はれて、珍味を與へられた。そこで其れを頂いて食べたが、こんなに甘いものは外にはない位であつた。そして食べて仕舞ふと、



僧の姿は、何時の間にか消えて、夫れは、全く夢であつた。けれども、此の一事が、私の肉體を養うた事は、平生の幾倍であつた。其後、別の僧が又現はれて、時々私を導いて金色世界に到らしめ、瑠璃池を遊行し、七寶の樓閣に在つて、靜に琴瑟の調を聽かせ、或は八葉の蓮華に座して、金人の歌舞を見せて、愉快に其の日を暮させたので、一度も飢渴い事はなかつた。そこで愈々一日満願の日に六人の僧が來て、高聲に告げて云ふには、『汝の大願は成就した、早く函から出でなさい』と云つて庵の扇を打ち放し、圍の蓋をはねて、私の手を執つて、私を函の中から出し、私を圍んで且つ歎じて曰く、『奇なる哉、汝が信心の堅固なる事は、苦行林の修行者さへ、一七日を困難として居る。然るに汝今日の苦行を成就した、大信大行、空前絶後だ』。

**空前の苦行** 其後、法師は、四十八日の間、一切の食物、飲水を斷つて念佛苦行を成就した事は、『出羽待定法師忍行念佛傳』に委しく書いてある。

## 忍徵上人百日一食

**竹生島起請** 京都鹿ヶ谷忍徵上人は東海道を上り、江州木下に着し、淨信寺に詣でた。處が同寺の本尊地藏菩薩は、南天竺の龍猛菩薩の作で、靈驗あらたである、至心を以て祈願すれば、諸願成就しない者はないと云ふので、上人は此所で一七日の斷食行を行ひ、衆生濟度の願を成就させ給へと一心專念に祈願した。これから、竹生島に渡り、常行院で休息し、辨才天社、觀音堂を巡拜して心に感ずる處あり、昔の高僧は、遠く道を求むる爲に苦行をされた。自分も法の爲に苦行しようと、そこで自ら願文一卷を書き、誓を起し、百日の間、一食長齋、毎日三度湖水で垢離を取り、阿彌陀經一卷、念佛一萬遍、觀音の名佛千遍、辨天の陀羅尼五千遍、禮拜は力の竭るを限りとし、之を懺悔滅罪の行として、三月二十三日より行に入つた。

**夢境の奇蹟** 所が二十四日の後、即ち四月十五日の曉の夢に、大海の中に一つの高



山があり、其巔いたゞきに日輪にちりんが出て、其日輪の中に辨才天が現はれて居た。そこで上人はあゝ有難や、御姿を拜まんとすれば、俄に黒雲が起つて日輪を覆ひ、辨才天の御姿は明かに拜む事が出来なかつた。其時、傍に天の童子が居て、上人に『之は此れ業障ごうしょうである』と二聲云ふかと思ふ間に、夢は覺めたのであつた。

苦修成就　そこで上人は益々我身を責め、宿業を滅さんが爲に、百日の外に、七日一夜斷食べつじきやうの別行を誓ひ、行中暫くも平臥せず、晝夜禮拜し、満願の日には、心身疲れ果て、悶絶した位であつたが、遂に其行を成し遂げられた。

### 高野山の斷食修行

雲照律師の復興　近代の傑僧釋雲照律師は、紀州高野山在嶺中、即ち慶應元年から同二年頃にかけて、同山寶龜院で、秦海はたかい充じゆう老師らうしの指揮の下で、其後、高野山奥院の護摩堂(今はなし)で三週間斷食して、修法のために、不動八千枚護摩を何回となく修行

され、以て久しく廢絶して居つた八千枚護摩修行を復興された。

松橋慈照師の再興　其後、暫く中絶して居つたが、近來高野山大乘院現住職、松橋慈照師之を再興し、今日では、同山の有志の僧正連によつて、年々盛んに行はれて居る。

斷食修行が、雲照律師一代の堅志嚴修に、或る力を與へた事は申す迄もなからう。



## 抵抗養生法の眞髓

高野式抵抗養生法は高野太吉氏の主唱に係り、主として胃腸病を治癒し、而も其療法は、病者も固形物を食料とす可きを説く者であつて、所謂抵抗療法、抵抗養生法を以て江湖に知られて居る。なほ氏の説く所は、氏が多年の按摩按腹法から會得された點が、大に與つて居る様である。

### 抵抗養生の立脚點

凡そ食物は刺戟あるに因つて其抵抗力を發動する。刺戟があれば、随つて抵抗力は次第に増して行く、之に反して刺戟が減じ、遂に無くなれば抵抗力も亦衰へて行くのみである。されば吾人は心身ともに適度の刺戟を與へて、其抵抗力を養ひ、益々之を旺んならしめなければならぬ。この抵抗に伴うて起る所の肉體の運動が即ち新陳代謝であつて、生命保存の淵源は茲に在るのである。願れば人類の疾病中、最も多いの

は胃腸病であるが、其原因の多くは天然の生理的原則に悖り、抵抗力の養成を怠る爲めであるから、之を未發に防ぐ事が必要である。斯うした着眼の下に創唱されたのが即ち『高野式抵抗養生法』である。

### ▲消化器と固形食物

さて消化器と固形食物との關係を説いて此の理を示さんに

**齒の發生と固形食物の必要** 小兒は生後百日位でスハブリコを與へ、又は澤庵漬の大切れを吸はせるのは、齒の發生を早からしむると共に、咀嚼筋の發育を促す爲である。齒の發生後と雖も固きものを與へなければならぬ。常に固いものをさへ採つて居れば、齒は自然に磨け齲齒の患ひ少く、自然に慣れて固形物をも容易に咀嚼する事が出來、且つ其部の血液の循環を盛んならしめ唾液の分泌を多量ならしめる。之に反して柔軟物を與へる時は、齒の發生は鈍く、發生しても柔弱と云ふ具合に、諸種の機能が



全然相反するものとなり、結局齒の爲に苦しむ事となる。

**咽喉部及胃と固形物の必要** 咽喉部も亦ある固形物や或は容積大なる物を嚥下するの必要がある、之も平素の習慣によつて發達する。胃に於ては殊に然りて、一體胃には蠕動運動と廻旋運動との二種類があるのであるが、此の運動を誘起するのは食物の刺戟であつて、食物が硬ければ硬い程、運動は活潑となり、其壁質も強靱となるのである。そのみならず血液は食物の刺戟によつて胃壁に集まり温度を高くし、胃液の分泌を盛んにして消化力を旺盛にし、之に反して始終粘著食物、又は流動食物のみを食し、固形物を攝取しないと、胃腸の運動は漸次減退して、胃液の分泌は勿論、酸酵素の産出も減少し、消化不良を來すのである。

**腸の機能と固形物の必要** 腸の機能も亦食物の刺戟によつて起る。即ち刺戟によつて腸壁より腸液を分泌し、同時に其液は食物と相混じて必要な變化を起し、腸壁より吸収せられ、残渣は大便となつて體外に排泄せられる。此排泄機能も腸の運動によ

つて起るものであるから、腸も平素なるべく固形を以つて刺戟し、習慣性を養成し、抵抗力を強め、内容物を左右せしむるやう努めなければならぬ。抵抗力さへ強ければ無意識に毒物を食つても、胃腸が之を厭ふから一時に之を吐瀉し、胃腸は何等の故障が無く、健康時と同じく働く事が出来、此抵抗力が鈍麻すれば必ず之に侵され、往々其回復に困難な疾病を惹起する事がある。

**便通調節と固形食物の必要** 脱糞機能を調節するにも固形物を必要とする、何となれば固形食物即ち粗食は残渣が多いので肛門を刺戟し、窘迫作用を盛ならしめ排便を快くす、之に反して所謂滋養物は残渣即ち便量少く、従つて窘迫作用が鈍く快通しない、會々通ずるも尙残留せるが如く不快を感ず。食物は胃腸の間を通過して脱却する迄には、大抵柔軟となるから、直腸の下部に來つては、刺戟を興ふる事が少い、夫れではいけないから其質の頗る硬い不消化纖維の物を必要とする、即ち麥、牛蒡、澤庵漬、海藻類、果物ならば柿などを、此の場合最も良い食物とするのである。



## ▲明快なる實驗

此の理は病者にも及ぼす事が出来る、外國では普通病者に對して肉食に換ふるに流動食物を以てする、我國ではまた飯に換ふるに粥を以てする、處が粥を嚙り得る患者ならば、必ず茶漬飯を食ふ事が出来るだらう。否唾液の分泌の乏しい場合は却つて之れを喜ぶ、殊に熱性患者は必ず渴を覺ゆるものであるから、其渴に乗じて水漬或は茶漬飯を攝らしめる事は最も機宜に適した事である。尙水漬飯を攝り得るならば普通の飯を勸むる方一層良好である。凡そ患者は食慾が缺乏する者であるから、適當の食物としては第一なるべく養分の多いもの、第二なるべく胃腸の消化及吸収の機能を刺激亢奮せしむるものでなければならぬ。此の條件から見ると、飯の半碗は粥の二碗に當り、之れを食する上から見ると、多くの患者は粥の二碗より、水漬飯の半碗の方が遙に利益である。凡て流動物は水分の量が多くあつて栄養分意外に少く、今十四五貫

目の體量を有する人で、一日の生存に必要な牛乳を得ようとするには、約二升五合の牛乳を呑まなければならぬ。

斯くの如く固形食物は有効であるが、然し凡ての疾病に可なりと云ふのではない、故に固形食物を患者に與ふるには其結果に深く注意しなければならぬ、若し食後二三時間にして何等の苦悶を訴へなければ、已に固形食物を攝取し得るの證であるから、引續いて之れを食せしめても差支はない。

## 胃腸病通俗療法

偕此處に此抵抗養生法を基として、胃腸病の通俗療法を説いて置くのも無駄ではあるまい。

初期の療法 胃腸病は其初期に於て先づ食餌を絶ち、空復を來す迄何物をも食しないのである。場合によつては、一日二日乃至三日位絶食するも差支がない。胃腸の消



化機能減退せる場合、強て食すれば却つて障害を増進する、又絶食すれば一時は幾分の衰弱を來すも、食慾が起れば速に回復する。

手當としては仰臥して手を心窩部みづかちに當て、左右交代に下方に軽く揉むが如くに擦下し、漸次に力を増して撫で下ろすのである、尤も強く壓擦しようとするれば掌を起し、小指側を腹部に接着して行ふのが好い。此の術は總て胃腸の蠕動機能誘起と内容物を下方に輸送するのが目的であるから、食前空腹を感ぜざる時に行ひ、又食後にやるが可い。そして食事毎に之を施せば次第に食慾を増し、胃腸の蠕動も活潑となり、従つて栄養物の吸収も亦盛んとなるばかりでなく、便通を促す方便ともなるのである。

**便秘の療法** 便秘の人は臍より下、殊に左下部より揉み始め、漸次上方に進めて之を反復すると、便は追々下方に移送されて快通するに至る。又下痢の場合も此治療が最も必要である。但し、此の際、強度の壓擦を加へてはいけな、徐々にやる事が大切である。

**下痢の療法** 一般に下痢なるものは胃腸中に吸収すべからざる物質、或は吸収せざるべからざるものでも、機能減退せるが爲に其部に滯溜し異様の醗酵を起して腸壁を刺戟する場合に起る者であつて、早く下瀉すれば、は直に止る者であるから、下痢は決して恐るべきものではない。而して一般の神経と同じく、胃腸の神経も、一度亢奮すれば必ず疲勞し、ついで一時は沈靜或は魔酔する。下痢すれば腹痛は鎮靜するから此の治療によつて充分に蠕動を起し、併せて神経を疲勞せしむるのである。

**盲腸の機能促進** 下腹部の右側に盲腸がある、此處はよく大便或は瓦斯が溜る部分であるから終始蠕動を促す必要がある。最も餘り力を加へるのは宜くない、極めて徐々に動かすと、固有の蠕動が反動的に起つて、適宜に内容物が輸送される。

其方法は以上の如くであるが、之を加ふるには自ら一定の時間がある、餘り長きに失するは宜しくない。先づ十五分乃至二十分位に止めて置く、之は神経の亢奮及麻痺に關係があつて、長くやれば麻痺するから、亢奮の時で止めて置くのである。



**急性胃カタル療法**

此蠕動運動を興ふる外に、急性胃カタルのやうな性質の者であれば、食餌にさへ注意すれば直に恢復するのである。即ち吞酸、嘔吐、噯氣等のある場合はなるべく苦きもの、落の莖、牛蒡の莖の如きものを食し、又食後にセンブリ等を飲めば宜い。之れ等のものは皆無害であり、只センブリは餘り長く用ひては可けない。又食欲缺乏の時は成るべく粗食し、牛蒡、筍、大根、人參、ヒジキ、アラメ、カヂメ等を副食物とすれば食欲が非常に増進する。其他干物類は差支なく、鹽辛い物は食欲を催進するの力がある。尙注意すべきは、食欲缺乏の場合、多く世人は美味を食する習慣があるが、之等は誤解の甚しきものであつて、最も慎まなければならぬ。

**胸焦の療法**

俗に胸焦けと稱する徵候のある時は、先づ漬物類、淺漬、茄子漬、味噌漬、菘、福神漬、澤庵漬等が最も可い。或は摺り大根に酢醬油を加へ、辛子、唐辛子、山葵等の辛味を加へて食するのも可い。昔から病氣には酢の物を禁ずる風習があるが決して懸念するに及ばず、嗜好な人はドンドン喰ふが可い。礦物性の酸過多症には酢の

物は宜しくないやうであるが、決して之れが爲めに胃壁を侵すやうな憂ひはない、何となれば、日常生活する所の酢の物は、植物酸であるからして、食欲缺乏の時、殊に熱性の病には却つて必要である。

**▲胃腸の急性劇痛療法**

之れは背部即ち脊椎骨の兩側を拇指頭を以て徐々に壓すると可い。此壓し方は如何に強くやつても宜い。局部の疼痛に打ち克つ程の力を加ふれば、直に緩和する事疑ない、其理由は胃腸の神経は凡て脊髄神経より起り、交感神経を経て胃腸に分布し、總ての運動を主宰する者であるからして、脊髄の兩側を壓迫すれば所謂中樞に刺戟を興ふる爲めに、其處に神経を集中するので、一時局所の疼痛を緩解するのである。此理由は下痢症、吐瀉症、便秘症にも大關係がある。

此方法は殊に潰瘍、又は癌腫による痛みに對しては最も必要なる一時療法である。



脊部を壓するか灸治を試むるか、捻鍼を刺す等は如何なる沈痛劑を用ふるよりも適當なる處置である。尙溫菴法を施すも一時効を奏するものであつて、其方法にも種々あるが、普通行はるゝ所のものは懷爐、湯タンボ、煎鹽、熱蒟蒻、熱粥、芥子泥塗附、半身浴等の方法である。

尙此外に腹部按摩によつても一時の疼痛を緩解する事が出来る、之れは胃腸内の蓄積物を下部に脱却する理と、知覺神經が疲勞麻痺するので、一時之れを忘れるのである。

此等の方法、殊に脊部壓迫の方法は古來行はれて來た所であるが、之が生理的理論の確固たるものが無かつたので、醫界からは頗る輕蔑の眼を以て見られて居つたが、之れは間違つて居る。此方法はモルヒネを服用するか或は皮下注射を施す場合、之れに代用して行ふべきものであつて、此術を以て腹痛を治むる時は、服藥又は注射によるよりも遙に勝る事萬々である。何となれば化學的麻痺は必ず後害を醸すの憂がある

ばかりでなく、之れに慣れて來る時は、此等恐るべき劇毒藥を多量に用ふるに非ざれば其効なく、其結果遂に中毒を起すに至る。然るに此機械的及び溫熱刺戟療法によるときは、何等の害なく而も食慾を惹起し、且つ其方法等も至つて簡單であるから、醫師に託する前に、是非試むべきである

### ▲通俗攝食療法

**急性胃腸加答兒** 食餌の攝取を急ぐ必要は少しもない、初めは焦飯や或は握飯の燒焦したもの、或は茶漬或は湯漬飯に梅干、燒鹽等を副食として取り、而して次回の食事は空腹を感じたる時でなければならぬ、若し空腹を感じなかつたなら、其間斷食する方が好いのである。之れは一二回乃至一日二日に及ぶも決して差支がない。尙食後、腹痛或は嘔吐を催さなければ、次回も前同様にすれば宜い、斯くすれば必ず食慾を惹起して來る。



**胃痙攣** 飲食物の何たるを問はず十分空腹を感じる迄は決して食へては可けない。食慾の起らない間は、胃の機能は、休止の状態にあるので、此場合に強ひて食すれば必ず痙攣の度を増すから、よく／＼注意しなければならぬ。又空腹を感じれば其際、胃加答兒に於けると同一の方法を試み、四五時間を経て疼痛、吐氣なければ前同様の手段を執るべく、尙ほ食後必ず胃部を軽く摩擦するを可とする。

**慢性胃加答兒** 食慾の有無に拘はらず、從來流動物を食し來れる人ならば、固き飯は勿論握り飯の焼き焦したるもの等を食する方が却つて可い、若し其儘にて嚥下に苦しむやうな場合は、湯、茶、水漬などで食べて、而して外部より十分に胃部を動かし、副食物は初めから蔬菜類を食する方が可い。若し之等を好まなかつたらば、平素嗜好するもの、中で、なるべく不消化繊維に富む固形食物を攝るべきである。

**急性腸加答兒** 胃加答兒と同じく、固形食物を取らしむべきである。然るに腸加答兒に伴ふ裏急後重は、腸の運動精神の亢奮に基く腸蠕動の病的亢進であるから、固形

食物を攝取して腸の内面を刺戟するのは益々其蠕動を亢進せしめ、裏急後重をして益々強からしむるの恐れがある様であるが、實際に於ては決してさうではない。

抑も急性腸加答兒に於ける裏急後重は、腸管内容物缺乏に原因するものであつて、輸送すべきもの無き爲めに益々小蠕動を起し、遂に腸管内面の粘膜剝離し血液を漏らすに至るものである。然るに不消化質固形食物を攝取する時は、其食物を輸送せんが爲めには、小蠕動では目的を達する事が出來ないからして、大なる蠕動即ち生理的蠕動が起り、小蠕動が止まるのである。恰も之れ水面に於ける小波中に小波動を起す時は、其小波動は大波動の爲めに休止すると何等の相違ないのである。且つ生理的蠕動の後には必ず少時の蠕動休止期があるのであるから、其間には苦痛緩和がある、若し緩解期連續する時は、裏急後重は必ず除かるるのである。

平素注意家として流動物、柔軟物或は流養物ばかりを攝つて居つた人が、突然斯かる食物を取る事は、聊か恐ろしい氣もするであらうが、之れは斷じて杞憂に過ぎな



い。此の方法を施して悪結果に終るのは幽門狭窄、胃痛の末期及び潰瘍だけであつて、他は總て好結果を生んで居る。從來患者には一般に柔軟食物を興ふるの習慣があるを以て、固形食物を攝る事は、一層恐れを抱くかも知れないが、之れ亦杞憂に過ぎない。たとひ臥床患者であらうとも、胃腸は尙其作用を繼續する者であるから、其作用をして益々活潑ならしめんが爲には、故らに固形食物を攝らしむる必要がある。

身體中、殊に抵抗力を養ふべき部分、即ち刺戟を興ふべき部分は、胃腸、肺臓、皮膚で、就中最も大切なのは胃腸である。肺臓及び皮膚は不斷適宜の刺戟を受くるやうに自然的に構成せられて居るが、胃腸は日常食物の如何によつて其の受くべき刺戟に適不適を生ずるのであるから、よく茲に注意しなければならぬ。

## 石塚式食養法の真髓

石塚式食養法は故陸軍藥劑官石塚左玄翁の唱道にかゝり、吾人の健康病弱は食物の配合選擇の適否にありとなし、嚮に『化學的食養長壽論』の著あり、次いで『通俗食物養生法』(一名、化學的食養體心論)の著あり、其言ふ所頗る肯綮に當る。嗣子右玄氏繼いで石塚食療所長となり、世の高評を博して居る。

### 食養法發見の動機

道は適きに在り 故左玄翁が食養法を發見創設したに就て、面白い話がある。夫れは左玄翁は、小禽屋が小鳥の嘴を見て、之は磨餌すり餌でないと育たぬとか、此れは生餌なま餌でないと育たぬとの事から考へて、人間の食物も、第一には齒の形狀が、肉食のか菜食のか、夫れとも穀食のかを考へる必要がある。そして氏は此の考察から、人間は穀食



動物であると断定し、穀食を本位として食養法を化學的に研究して、茲に石塚式食養法を建設した。なほ翁は後に説く様に穀物七分に副食物三分を正食正養とし、副食物は更に菜食を七分に、肉食三分を、吾々日本國民の正食正養であると云ふのである。

次に氏が此法を創設するに當つて一つの暗示を與へた事は、疊の上に灰のこぼれた時、鹽をかけて掃除をすると、奇麗に取れるのを見て、陸の灰と、海の鹽と、即ち海陸の協同調和が自然に配合されて居るのを見て、人間の食物に就ても、海の魚肉には陸産の野菜、又は山の産物を配合する事が、最も自然であり、且つ最も調和し、夫れ丈け最も有効であると信じ、此の大眼目の下に化學的研究を積んで、遂に石塚式食養法を創設するに到つたのである。

**食養上の二大要素** 現今食物化學者の言に由れば、人間食物の主なる物は、之を化學的に云へば、蛋白質、(含窒素物)澱粉(含水炭素物)脂肪(以上、有機物より成る)で、此方面に就ては、其研究も日に精細に進んで居るが、其れ以外の灰分(無機物)等

に就ては、殆ど顧みられて居ない。處が翁は、是等の部分に於て、最も重大な養分が含まれて居ると云ふ事を唱へて居るのである。即ち其養分とは、一つは加量鹽であり、一つは那篤倫鹽である。此の二つの物は、例へば男と女との如く、夫と婦との如く、陰と陽との如く、随つて此の二つの養分が適當に調和按排されるれば、身心の健康を期し得べく、之に反して其諧調が破るれば病弱たらざるを得ない。そこで此の二つの養分を總稱して夫婦加里鹽と稱し、此の二養分が各種の食物に如何に含有されて居るか、又是等の配合選擇と、氣候風土、體質、職業等と如何なる關係を有して居るかを明にし、茲に一つの原理を發見して、化學的に説いて居るのが石塚式食養法の立脚點である。

**二要素の略説** さて右二要素を略説せんに、那篤倫鹽は多く蛋白質的食物、即ち主として肉食の中に存在し、加里鹽は主として野菜、果實の中に存在し、なほ之を他の方面から判り易く云へば、煮て縮小する食物は那篤倫鹽を含有し、膨脹するものは



加里鹽かりえんを含有し、即ち牛肉の如きは煮れば煮る程、小さくなるは那篤倫鹽なとろんえん的食物であつて、大根や南瓜なぐさや、其他の野菜類は、之に反して煮れば煮る程、膨大する。そして那篤倫鹽は陽性の食物で、人體の筋肉骨骼をして剛強ならしめ、随つて人をして活動的ならしめ、才氣ある人、手腕ある人たらしめる。

肉食は、太く短く幅も利く口も廣くて金も儲かる

處が加里鹽は陰性の食物で、人體の筋肉骨骼をして、柔軟優美ならしめ、人をして温順平和、靜的にして智慮を深からしめる。なほ少しく云へば、前者は商人、實業家、事業家、軍人的方面に適し、後者は學者、宗教家、參謀官等に適して居る。今現代の名士に就て觀察するに、實業家には肉食重用者多く、高僧知識、哲學者、數學者等には、菜食重用者が多い。

弱さうに見えて無病の穀食者智慧の深さに舌を捲くなり  
強さとして當てにはならぬ肉好き者心跪くて病勝ちなり

美食者は顔の小さき人となり氣ばかり勝ちて智慧は少し

以上はホンの概説に過ぎないのであるが、此の二要素の配合選擇と、氣候風土、人種、職業等との調和、不調和が、人をして賢愚利鈍、氣力の強弱、肉體の健剛病弱、軀幹の長短、肥瘦、人相骨骼の美醜、皮膚の色澤、毛髮の多少と硬軟及色澤の深淺、音聲の清濁、壽命の長短より、進んでは文明の種類、國家民族の興敗にも密接間接の大關係を有する事は、以下説く所に由つて、自ら明かにさるゝ事と思ふ。

自然の妙訓 左玄翁は小鳥の嘴の形と食物との關係に着眼し、海(水)陸、動植食物の調和に着眼されたのであるが、今自然界の事物に就て之を觀れば、無數の事實が、實に此の説を證明して居るの感がある。例へば鮓なまこ(那篤倫鹽類)(水産)を煮る時に、番茶(加里鹽類)(陸産)を入れると、鮓が軟く煮えて、骨まで軟く美味しく食べる事が出来る。次に蛸たこ(那)(海)を煮るに筍、芋、栗、大根の類(加)(陸)を入れ、昆布(那)(海水産)を煮るに赤豆又は大豆を入れ、肉類を煮るに菟藟、牛蒡、大根、葱、燕を入



れ、最も早く軟くするには大豆を入れるが如きは、何れも那篤倫鹽的食物と、加里鹽的食物とが、自然に調和せねばならぬ事を證據立てるものであつて、なほ仔細に之を觀れば、海と山と相對し、水と陸と相對し、平野の産物と山林の産物と相對して居る事は、實に微妙なりと云ふの外はない。

### 食養論の細説

齒の形と穀食論 左玄翁は人間の齒の形を研究して、(詳しく云へば下顎の運動も含む)人間は穀食動物だと論斷した。(詳しく云へば穀食七分、其他三分)(但し茲では、一般に云ふ肉食本位、菜食本位に對して斯く云ふ、以下、之に倣へ)試に獅子、虎、犬、猫の如き肉食動物の齒牙を視るに、所謂鋸牙で、尖端が鋭くなつて居る。のみならず、下顎の運動が横又は斜の運動をしない。そして此の二つの條件こそは、堅い強い骨や肉を噛み碎くに最も適した構造であつて、次に羊や馬の如き草食動物の齒を視

るに、是等は何れも平齒であり、隙間なく列んで其面は平らであり、且つ波の如き紋理の線があり、下顎は横又は斜に運動する事は、草食に最も適して居る事を物語つて居る。

人間は穀物動物である 次に人間の齒を視ると、所謂臼齒こそ其主なる者であつて、其臼齒が隙間なく列んで居り、下顎は前後左右に運動し、なほ仔細に齒の形狀を觀察すれば、邊緣の處が高くして、中央が凹んで、丁度臼の様である、而も其凹みは僅に高低がある許りで、所謂菊座の形をなし、上齒と下齒と相合すると、自ら大小不同の扁平い圓い形の空隙を作り、實に穀粒を磨り碎くに最も適當した形を具へて居る。

菜肉三割説の立脚點 次に副食物三割説(詳しく云へば副食物中、菜食七割、肉食三割)の根據はと云へば、現代人の食物は、之を翁の立論より云へば、例へば米飯を主食す可きに、或者は麩麵を食し、或者は半搗米、麥飯、玄米飯を主食す可きに、精



白米を食し、或者は肉食を重んじて夫婦加里鹽の調和を破るから、此缺點を補はんが爲に、副食物菜肉三割説を主張するに到つたのである。(なほ是等の事に就ては、今一層細説を要し、随つて後に詳説する所あらんとす。)

氣候風土と食物 左に氣候風土と食物との關係を云へば、今日歐洲文明の中心點は北緯五十度線前後の地帯であると云つてよい。即ち英京ロンドンが五十二度、獨逸の主府ベルリンが五十三度、佛蘭西のパリが四十九度、露都ペテログラードが六十度で、之を吾邦で云へば樺太の露領國境界線より、其大部分は北方に位して居るが、次に吾か帝都東京はと云へば北緯三十五度で、緯度に於て、溫度に於て同日の論ではない。随つて彼等北歐人が肉食を主とし、那篤倫鹽的ナドゥルン食分を主とするに反して、我々日本人(大體東京を標準して、以下同じ)が穀食、菜食を主とし、加里鹽的カリヤン食物を主とする可きは極めて明瞭である。

高安博士の名説 高安博士の名説 なほ此事に就て、大阪高安病院長高安六郎氏の談に『歐州航海を

した者は經驗される事だが、印度洋を通過するときには、必ず内地で味ふことの出来ない美味な果物が喰べられるし、ミオソツチの美しい野花の咲き匂ふ南歐の伊太利では、肉食よりも反つて魚が喜ばれる。これは海岸に近くして、魚肉が潤澤であるといふ關係にもよるが、一つは氣候が溫暖であるから、脂肪分の多い肉類よりも、淡泊な海魚が賞味されるのである。中歐から以北となると、殆んど夏といふ氣候がない位だから、従つて食物は濃厚な脂肪分の多い物をとる。エスキモアの住民が、脂肪を呑んで體温を保つて居るのは有名な事實だが、之等は氣候と食物との關係を最も顯著に證明し、食物は氣候本位に料理しなければならぬ事を教へて居る。

私は獨逸に滞在中によくベルツ博士の邸を訪うた。博士の夫人は純粹の江戸兒で、油濃い肉類よりも、漬物で茶づけをと搔き込むのが好きであつたが、獨逸に行つてからは肉類に對して強い嗜好をもつやうになつた。これは肉類を食べないと、獨逸では寒くて仕方がないからで、事實は平凡であるが、よく氣候と食物の關係を語つてゐる。』



**佛教と肉食禁止** なほ佛教に於て、釋迦は肉食を以て、薬用以外には之を戒められた事は、肉類の毒性を知り、且つ精神統一、慈悲心喚起に害ありと考へられた點は勿論であるか、同時に印度が熱帶國である爲に、其毒性も随つて強く、且つ氣候風土の關係から、左程の必要がなかつたのであつて、如何に釋尊の教へなればとて、其所説を其儘に我邦に移すべきではない。移す可きは釋尊の着眼點である。

**海國的と大陸的と食物** 前の風土を海國的と大陸的から觀察すると、海國には空氣も海岸地帯は大に海氣(那篤倫鹽的)を帯び、海魚の類は、是れ亦那篤倫鹽を帯びて居るから、之と調和を圖る爲に加里鹽的食物、即ち穀食、菜食を主とすべく、大陸的國土は、大體に於て之に反して居る事も、亦自ら明瞭な事實である。

島國の魚と鹽とに富む土地は山や畠に生ふる物食へ

大陸の麥と薯とに育つ人つとめて食へ肉や卵を

**食養の歐化と病種の増加** 醫家の云ふ處によれば日に月に病氣の種類が益々多くな

つて行くのは、醫學の進歩を證明するものであつて、昔の人は只之を發見し得なかつた迄であると云ふけれども、之を左玄翁の石塚式食養眼から云へば、食物の歐化が大に與つて居ると云ふのである、即ち肺結核の如き、腸結核、腎臟病、糖尿病、脚氣、瘰癧の如きは、以前もあつたけれども、其數は極めて少かつた。例へば腎臟病の如きは、西瓜及瓜類を多用し、脚氣の如きは半搗米、麥飯等を重用した時代に少かつた事は、極めて明瞭な事實であつて、翁の痛言は大に味ふ可き言葉であらうと思ふ。

アレコレと鹽うす物を喰ひなば臟腑腐れて蟲も湧くなり

鹽からき菜や味噌にて飯食は結核病の患はなし

**體質と食物** 那篤倫鹽は例へば陸土の如く、吾人の筋肉、血球の實質を形造り、随つて那篤倫鹽を多く取つて居る人は、大體に於て其體質は男性的となり、加里鹽は海河の如くで、此等實質の柔軟滑柔を助け、随つて加里鹽を多く取つて居る人は女性的肉體となる。そこで此二要素が、血液の例で云へば、加里鹽が多く、那篤倫鹽少く、



斯くて適當に按排調和されて居れば、血液は常に粘稠ねばつたり、濃厚こくなつたり、或は稀薄うすならぬから、四時の氣候につれて、能く中和平衡ちゅうあひを失はず、極めて平滑たわらかに循環流行するから、随つて新陳代謝の機能も活潑となり、氣分も壯快を覺え、健康長壽を全うする事が出来る。

一 那篤倫鹽多過の害 今茲に男性的體質を有する人があり、之に加ふるに那篤倫鹽、即ち食鹽を取る事が多い時は、獨り血液が粘稠する許りではなく、發育中の幼少年者は、次第に比較的幅の廣い圓顔の人は、次第に身體が肥ふとつて肉厚にくあつとなり、青年以後の人は體重く、且つ萬事に臆切おそくを感じ、不勝おしよとなり動作に懶く、殊に氣候の變り目毎に心身の不快を覺え、又日々の天候に就ても、天氣晴朗なれば爽快を感ずるも、曇天雨天等には頭重く氣分鬱して、不快此上もなく、(即ち慢性神經衰弱者)而も斯る場合に入浴すれば、假令一時なりとも、不快の念を打消す事が出来る。此れ溫浴によつて、那篤倫鹽たる皮膚及汗腺の鹽を抜き、且つ血液をして其粘稠ねばの度を薄くする爲め

であつて、總じて是種體質者の食養法を觀察すれば、常に大食であつて、魚類、肉類、及び鹽味の強い食物、又は加里鹽の乏しい美味を過食して居る。

牛ぎゅうや魚うし鳥とりや卵たまごと變れども海鹽うしほと同じ物ものとこそ知れ

山里やまは味噌みそと漬物つけもの食くふがよし魚うしと肉にくとの代りするなり

肉喰にくくは、野菜やさいを好すかぬ人ひととなりくすりくると頼たのむ可笑おかししさ

牛食ぎゅうくは、牛ぎゅうの思おもひで憂うれ身み見て我わが體からだたにギウぎうの音ねも出でず

強つよきとて當あたてにはならぬ肉好にくずき者しや心脆こころもろくて病勝やまひがちなり

附 脫鹽法だつえんぽうと其偉効 入浴は一種の脫鹽法で、其方法によつて、脫鹽の程度を異にするが、彼の五月の節句に菖蒲湯を立てるのは、將に來らんとする溫疫の豫防法であり、冬至前後の柚湯も亦脫鹽法に由る、感冒豫防法で、其他、産婦が分娩後、又は痔疾の人が、干葉の腰湯を使ふも其理由は同じである、コレラなども熱加減あつかけんの湯に入浴させて、全治せしめた例は少くない。序ついでに一言す可きは、婦人が入浴後、直に乳を與へ



與へると、乳の中に鹽の分泌が高まつて居る爲に、乳呑兒をしてデフテリア又は赤痢に罹らしめる事がある。

なほ按摩の如き、各種の運動の如き、性交の如きも亦一種の脱鹽法である。

二 加里鹽多過の害 常食に鹽の乏しい乳と、薯と、或は果物とを過分に取り、加里鹽の度を過す時は、血液の粘稠を稀薄にし、身體を虚弱に、羸瘦にし、或は締りなく膨れさせ、爲に痺疔、腹膜炎、腸結核等の病氣を起すに到るのである。彼の歐羅巴大陸の海を去る事遠き高燥の地に住し、加里鹽の多い麥と薯とを常食に、那篤倫鹽の補給の少い地方の人々が、一種の佝僂病(一名英吉利病)に罹り、又我邦に於いても、以前は山野の老人が早くも脊骨の彎曲せるが如きは、加里鹽の中毒が與つて大に力がある。(前の鮒と番茶の煮合せ等、参照)現に海に遠く、随つて麥、黍、馬鈴薯、玉蜀黍の如き加里鹽多き食物を主食とする獨逸、澳地利では、加里鹽中毒の爲に心臟病に犯さるゝ者多く、爲に醫師が醫藥として、那篤倫鹽を賞用して居る事は、地勢風土の然らしむる所である。

しむる所である。

職業と食物 職業の如何によつても亦食物の選擇配合を別にせねばならぬ。即ち一般的に云へば活動的の職業は那篤倫鹽のなるん事を要し、智慮人格を主とする職業の人々は、加里鹽的食物を多くせねばならぬ。(年齢と食養に就ては、後項、『化學的食養法十則』を参照)

人相骨格と食物 那篤倫鹽が勝てば、骨格體相も硬化し、人相も堅苦しくなる。之に反して加里鹽が勝てば、骨格體相、人相も亦柔軟和適となる。されば各人の骨格體相、人相を觀察して、其場合必要に應じて、兩者の調和配合を圖る事は、食養者の心懸く可き點であつて、なほ其意義を擴充し、此調和の精神を日常食養の上に發揮する事が出来るならば、自分は勿論、其家族、子孫の體相人相をして美にでも醜にでもする事が出来る。

國力及文明上の問題 以上に由つて之を觀れば、穀食は、人をして精神的、慎獨



的、平和的、永久的ならしめ、肉食は、人をして物質的、個人主義的、活動的、暴力的、現實的ならしめ、進んで之を文明上の問題として觀察するも、肉食者の前途は、想ふに道德の墮落、人種の頽廢、文明の没落、亡國あるのみである。

なほ一言すべきは、同じ歐洲でも、肉食小の獨逸と肉食多の英佛とは、其文明の性質に於て頗る異なるものがある。佛人が發明發見に長し、「發明は易く、改良はむつかし」と云ふに反し、獨逸人は「發明は難く、改良は易い」と云つて居る。そして佛蘭西人の發明は獨逸人によつて盛んに應用されて居る。「創業難きか、守成易きか」。それは其國民性、民族性によつて異ならなければならぬ。而して食養法が、此の民族性と密接の關係を有し、文明と密接の關係を有する事は明かである。

なほ此際大に考へなければならぬ事は、現代及將來の爲めにも、科學的、機械的、動的文明は、多々益々之を尊重し、之を振興しなければならぬ。けれども之と同時に之に伴ふ處の害毒禍根までも移入してはならない。今日と雖も、歐米文明諸國

の裏面には、爛熟頽廢の風吹き荒み、早くも降り阪に向ひつゝ、やがては敗亡の外なき民族もないではない。警むべきは此點で在る。

### 化學的食養十則

一、都會に於て精白米飯を食する力役者の如き人々は、常に夫婦亞爾加里の差數近き魚鳥獸の肉類と、差數の遠き植物性食品の鹽味強き品類とを副食して、間食には餅、團子、薯、柿、桃の如きを資るを良しとす。

二、體力及び敏才を要する事少き、座業者の如き人々は、鹽味の薄き植物性食品を多く副食して、魚鳥獸肉及び卵子の類を美食するも、夏期はなるべく其量、其度を少くせざるべからず。

三、商業及び交際上に敏腕の機才を要する人々は、常に膏粱厚味の美食を爲す事、他の職業者より比較的多くせざる可からざるも、亦必ずや生姜、大根、胡椒、芥子泥の



如き品類を食すべし。又間食の「カステラ」煉羊羹の如き加里鹽に乏しき菓子類は、成る可く我慢して少くせざるべからず。

四、知識の發達と、身體の長大とを養成する學齡者、及び沈思深遠の考案思慮を要して、大成の業務に任ずる人々は、成るべく穀菜を主として、雜食(肉を主とす)すべからず。

五、才氣の發達と、體力の強大とを要して、早く任用に堪へんとする人種は、食品の何たるを問はず、多く雜食して、比較的穀菜食を少くせざる可からず。

六、分娩後の兒童をして、體格長大に、相貌優美に、體動靜肅に、無病健康に養成せしめんと欲せば、母體が受胎中より、分娩後に至るも、成る可く人爲を加ふる事少き、穀菜食を多くして、加里鹽の少き調製の菓子類と、鹽味の強き食品と、魚鳥、獸肉、卵子の類とを少くせざる可からず。

但し蔬食者の母親が、分娩する初生兒は、肉食者及び牛乳を嗜好する母體が分娩す

る肥滿の赤子よりも、其體貌は遙に小なるを常とすと雖も、年月を経るに従ひ、肉食者の兒童は、穀食者の兒童が生育して長大なるに及ばざるや遠しとす。

七、小學より中學卒業に至る期間の學童は、壯年期間の大人に於ける食養よりも、鹽氣の強き穀菜を多食せしめ、以て記憶力と、忍耐力との發達を、大に養成せざるべからず。

八、中學卒業より大學卒業の頃に至る期間の食養は、穀菜果實の外に、魚鳥、獸肉及び強鹽味品を時々副食す可き者にして、即ち學事實用の時期に赴くに從ひ、才氣を要する事愈々多きに至るを以て、肉類鹽味品を食すること、愈々多きに至らざる可からざるも、亦必ずや穀食動物の本分を忘る可からず。

九、壯年期を過ぎて、老年期となるに従ひ、智慮と養壽とを專務とする人にありては、孟子の言の如く、七十非<sub>レ</sub>肉不<sub>レ</sub>煖とあるにも關せず、地形天候の異なる我が國、殊に海に近く水に臨める卑濕の地方に住居する人に在りては、成る可く、麥或は赤豆<sub>カウキ</sub>



の混飯、或は味噌の雑煮餅の如き、穀類を主として、飯の菜を少くし、而して魚鳥獸肉及び卵子の類を食する場合には、野菜類と合せて割烹調和したる、美味軟熟の料理品を要するも、而も其量を多くす可からず。

十、徳義道心を専修する僧侶、及び廉耻叔徳を自守する女子の若年期にありては、敢て多く氣轉と才氣とを要せざるが爲め、成るべく穀菜食を多くして、鹽味の薄きを資らざる可からず。若し此等の人々にして酒池肉林に飽き、或は魚鳥獸の肉類、及び鹽氣の強き美味品、或は加里鹽の殆ど皆甘なる蒸菓子、汁粉の類を多く嗜むに於ては、恰も肉食者の肥満家が、身體より脱鹽せんが爲め、頻りに入浴して爽快の情を起さざるを得ざるが如く、破戒濫行に陥り、或は破廉耻を犯さざるを得ざる身體と、精神とを有するに到る。

二三の説明 飯は、玄米飯なれば最良なれど、長年の習慣もあること故、先づ無砂の七分搗きか、若しくは半搗米の飯を食すること。

副食物は、植物性のもの、即ち大根、蓮根、人參、午莠、里芋、南瓜、蕪菁、葱、蒟蒻、豆腐など鹽氣を強めに煮て食すること、但し野菜類は、成るべくその皮肌を剥がずに調理すること。

味噌汁は、毎朝必ず飲む事、但し甘(白)味噌よりは辛(赤)味噌を良しとす。

魚類は、海魚よりは川魚の方良し。海魚なれば赤身のものを選び、白身のものを選び、而して成るべく骨ごと食するやうにし、總て味噌にて調理するがよし(鮓、鮎、めざし、干物、沙魚の佃煮等、最も良し。)

海藻類は、總て之を食して良し、就中昆布、ひじき、若布、荒布等。

油氣の物を食する時は、必ず大根おろしを添へること、但しあぶらは、動物性の脂肪より、植物性の油を最も良しとす。

漬物は總て古漬が良し、就中澤庵漬、味噌漬最もよし、福神漬も亦良し。

肉類は必ず野菜と共に煮合せ食すること、但し肉は食の味付けと心得、多食すべか



らず。

以上の如き食物を大略左の割合に食せば、健康長壽たる事を得べし。飯は七割、副食物は三割の内、野菜類二、肉魚類一の割。

### 石塚式食養の實例

**飯汁の死活** 世人は、精白の飯米、或は粒糊飯に湯を注ぎ、煎じて取つた汁を『おもゆ』と信じ、之を病人に與へて居るが、之は獨り病氣に効能のない許りではなく、熱を高め、嘔吐を催さしめ、爲に病體を衰弱せしめる事は、大に顧る可きである、そこで病人用の飯汁、又は雑炊を作るには、玄米又は炙米を用ひ、若し食べ惡くい時は幾分の白米を混じ、或は湯水の代りに玄米の煮汁で白米を煮る事が大切である。又鹽又は味噌を加へる場合には、結核の如き陰性の病氣には、食鹽の代りに醬油或は味噌を加へて鹽辛くし、次にチブスの如き陽性の病氣には、白米も鹽も入れない處の玄米

製の物が一番よい。

**蕎麥饅頭と氣候風土** 蕎麥が夫婦亞爾加里鹽の比較的能く調和した食物である事は、彼の行者、山僧等が蕎麥粉と鹽と水丈りで、長い間生活を持続し、而も山川を跋歩して、能く健身健脚である事は、化學的分析と一致する所である。けれども都會地に於ける蕎麥料理には、一般に七味唐辛、切葱、大根卸し等の所謂藥味を添へる事は、都會の人々は、魚鳥獸肉を食べて居るから、随つて那篤倫鹽が多い、そこで此の毒性を抑へんが爲めである。彼の夏時陰鬱蒸し熱き時などに、蕎麥を食べた爲に、下痢、腸カタル、霍亂等の如き、中毒を起すのは、夫婦二鹽の調和を忘れたからである。次に東京を中心として北陸道、東山道の方は蕎麥屋多く、大阪以南以西は饅頭屋が多いなどは、全く氣候風土の然らしむる處である。

**間食品の吟味** 汁粉、餡餅、餡パン、饅頭、大福餅、蒸菓子、水饅頭、酒し飴、羊羹などは、果物を食べ、鹽氣のある漬物を食べる事の少い都會の人々が食べると、多く



は胸が焼けるとか、胸が焦げるとか云ふ感覺を起さしはる許りでなく、人體中の無機成分を奪ふから、筋肉を軟弱にし、且つ膽力を小ならしめる。

次に豌豆又は赤小豆の粒餡に鹽氣を加へて製した菓子や炙り菓子の類は、鹽氣のない白餡や澆餡で作つた菓子よりも遙に良い。殊に今も田舎などで夜伽などの時に、玄米と粟(餅製)と大豆とを、熬つて作つた鹽氣のある炙り菓子や、赤小豆を煮て、餅を入れた鹽氣のある善哉、所謂田舎汁粉などは最も適當なものであつて、翌日になつても疲れず、筋肉を弛緩せしめず、膽力氣力を繼續し得る事は、一に化學的食養の原理に一致して居るからである。

又曹達を入れたカステラ、ビスケット、ボール、干菓子、押物菓子、ワッブルなどは、目と舌には快感を與へるけれども、無機鹽分の最も少い物であるから、海岸に遠い土地の子供や、蔬食の大人には良いが、都會の人、就中、肉食重視の子供には宜しくない。之に反して鹽氣のある豆入、胡麻入、味噌入り煎餅、鹽氣のある草團子、

黄粉餅、赤小豆餅、鹽煎餅、鹽搔餅などは、近海魚鹽地の大人にも、子供にも、適當である。

**鶏卵と昆布の食養價** 兩者の食養價は、蛋白質の多寡に關係なく、殆ど同等であつて、彼の淨瑠璃などを語る藝人は、講座に出る前に鶏卵を吸ふか、昆布湯を飲んで、音聲を保護して居る。そして化學的に、那篤倫鹽一に對する加里鹽の量を觀るに、鶏卵は〇・七六、昆布は〇・六七である。次に鶏卵を食べるに當つては、白身と一所に、鹽或は醬油を加へて玉子焼とし、醬油の多い大根卸しをつけて食べれば、筋肉に彈力を加へ、心臓の動悸を鎮めるに効力ある事は、昆布の佃煮と同様である。けれども那篤倫鹽の多い中等の健康者が、鶏卵を連食すると、却て腎臟病などに犯される許りではなく、體質を悪くする事がある。

**昆布の有効使用法** 厚板昆布を味噌の中へ入れて置くと、軟化膨大して朝鮮飴の様になり、其味も消化も吸收も共に佳い。凡て是等の海産物は、陸産の豆類、筍類と一



所に煮ると、軟かになつて味もよく、消化も吸収も良くなる事は前にも述べた通りである。又昆布は瘰癧を治すの妙薬であつて、ヘイランド氏の藥劑書には、昆布を稱してゴイトル・リーフ又はゴイトリ・スチック(甲状腺肥大、即ち瘰癧を治す藥の義)と云ひ、漢方の醫林四書にも同様な事が書いてある。

**海藻類の効能** 油煎り、又は油上げを入れた羊栖菜汁は能く下痢を止め、汗疹を治すので、江戸時代には、六月一日に、必ず之を食べた位である。

料理には昆布の物に海の物肉は野菜に合せ食ふ可し

豆と昆布芋と鱈とを煮合せば山と海との異體同心

**梅干鹽漬と配合食物** 梅干、澤庵漬、茄子の漬け止めなどの様に、充分に鹽に漬けた植物性の食品は、脂肪分はないが、其効能は那篤倫鹽の多い魚肉、鳥肉、獸肉に匹敵し、又海産植物たる昆布、若布、海苔の類と相似て居る。そして是れ等の海藻類を食べると、體内の毒氣の爲に起る皮膚病、瘰癧、癌などには非常に有効である。

**二三の配合食品** なほ此等の諸品は何れも配合上、妙を得たものであるから、例へば鯖の如き青魚の切身を煮る場合に梅干を入れれば、肉の味を甘くする許りでなく、又能く其毒を消し、次に古澤庵、鹽漬の菜の葉などを煮る場合に、大豆を加へ、大豆、赤小豆を軟くするに、梅干、鹽漬物を加へ、或は菜類を鹽漬となす場合に、菜と菜の間に、鹽鮭の頭、切身の四五を入れ、或は干大根、蕪菁を鹽漬となすに、鮭と鮓とを入る、時は、何れも風味を佳くし、且つ軟かならしめる事は、一に加里鹽と那篤倫鹽との釣合が良いからである。

### ▲神經衰弱の食養法

**多年の腦病全治** 先づ無砂の半搗米を主食とし、野菜類、肉類を副食し、出来るならば、玄米ばかりの飯と、漬物と、味噌汁丈を四五ヶ月間食べた爲めに、二十年來の腦病が全治した例は少くない。



**頭痛** 林檎を卸金で卸し、之を前額部又は後頭部に塗るか、若し婦人ならば、頭の中刺へ林檎の輪切を入れ置き、又寝る時には、枕の上へ大根か菜の葉を布き、此時、頭が朦朧としたならば石塚氏の雙鹽コーヒーを飲むがよい。次に不眠症の場合には、葱の白根を細かに刻み、之を鼻の側に置いて、其臭ひを嗅げば、知らず識らずの間に眠る事が出来る。

**神経痛** 背中が何處となく痛む様な時、若しくは身體の隨所に起る痛みには、すき油の中に、生姜の卸汁を交ぜて塗るか、又芋を卸して夫れを塗るがよい。

**感覺異常** 皮膚の感覺が異常と云つて、手や足が痺れる様な場合には、大根の干葉湯と、古生姜の煮出した湯で、蒸す様に其部分を温滌るか、柚湯に入浴すれば治る。又食物としては、大根を澤山食べるがよい。

**視力減退** 平常の食物に油氣を少しく餘分に攝り、動物食と、馬鈴薯、甘藷、果物類は一切之を禁じ、番茶は極少量の鹽を入れて、目を毎日蒸む様にして洗ふがよい。

**眩暈** 番茶に鹽か醤油を入れて温服するか、生卵一つ位に、多量の醤油を入れて飲めば治るし、心悸亢進の場合には、福壽草の根を煎じて飲めば治る。但し福壽草の根は連服五日以上は害がある。

**腦溢血** 頭へ、豆腐と其三分の一の餛飩粉を交ぜたものを貼つて、二時間毎に取換へる。そして番茶と醤油を交ぜて、少しく熱く濃くしたのを飲むと、其液體が、身體に通ると同時に、自然に良くなる事は請合である。

**名言！名言！** 彼の神經學者として有名なクラフト・エーピング氏曰く「神經衰弱を絶滅するには、開化の二字を、矇昧に戻すより外に方法はない」と、味ふ可きではないか。

### ▲其他の食養法

**胃癌** 肉食を廢して、玄米飯に野菜は大根、午萎、人參、里芋などを、一切皮を剥



がずに、種油又は胡麻油で極く鹹く煮て食べる時は、薬を用ひないでも、大抵は治る。

乳癭、里芋の皮を剥いで卸し、餛飩粉を加へ、それに乾生姜（はじしやうが）を半分ほど摺り込んだ物を、五分位の厚さに塗りつけ、乾くを待つて取り換へれば、必ず治る。

二日酔 胸に豆腐を貼り、發熱したら、其局所へ餛飩粉と、里芋を摺り合せて、膏薬にして貼つて置くと良い。

骨膜炎 悪性の骨膜炎で、醫師も匙（さじ）を投げた婦人が、純玄米の飯と、味噌汁と澤庵ばかりを食べて、四五月で全治した實例もある。

感冒 蜜柑を皮ともに千切つて、之をコップに入れ、酒と砂糖と加へ、熱湯を注いで、四五分間蓋をして靜に置いた後、之を温服すればよい。なほ平素、一體に鹽味の強い油氣のある菜類を少くして、正食して居れば感冒に罹らず、罹つても直に治す事が出来る。

### 穀食優秀論

以上説く所に由つて穀食（穀七、菜二、肉一）が優秀である事が判つたらうと思ふ。  
國家民族の大問題 なほ以上の所説に基き、之を現今地球上の諸民族に就て觀察するに、穀食者と相似るものは、北方、山地、寒地、濕地の民族で、肉食者と相應するものは、南方、近海、暖地、乾地の民族である。之を我邦に觀るも、關東武士は古來武強を以て鳴つた者であるが、徳川時代三百年の泰平（文明と美食—不正食養）に馴致されて、飧食（蔬食）の西南人に壓せられた事は、なほナポレオンによつて露國が蹂躪された様に、南才を以て北智を制し、暖才を以て寒智を制した者で、何れかと云へば變體に屬して居る。此等の諸點は、食養法を研究する人々の、當に大に着眼すべく、なほ進んで國家民族の前途を思ふ者の、夙夜に熟察す可き點であらうと思ふ。



## 現代栄養學の眞髓

我邦の諺に「病は口より入る」とある、支那の諺には「命は食に在り」とある様に、食物が人間の生命に密接な關係を有して居る事は、前章「石塚式食養法の眞髓」の中にも、處々に説いて置いた通りであるが、此章に於ては、進んで最近に於ける科學的新研究の概要を述べ、如何に食物と強健法とが、密接な關係を有して居るかを明にしたいと思ふのである。

**食物研究の必要** 食物と人生との關係を明にする爲には、先づ食物の成分と、分量と配合等を明にし、(狹義な栄養學又は營養化學)次に身體に於ける消化、吸収、排泄の狀況を明かにし、(栄養學、營養醫學)なほ之が經濟との關係、(安價生活、廉價食養學)進んでは、體質の相違、健康體と病體との場合、子供と大人オトナと老人、男と女、妊娠中、授乳中、暑中と寒中、頭を使ふ場合と、體を使ふ場合(營養醫學、料理法)其人の

好き嫌ひ好き嫌い、食物に對する習慣等の爲に、夫れ／＼に應じて、食物の選擇配合をしなければならぬ。殊に我邦の如き經濟に餘裕のない家庭の多い國では、所謂「廉價滋養食」を研究する事は、極めて必要な事と思ふのである。

## 常識的營養研究

現代營養學に入るに先立つて、常識的營養の一斑を述べる事も、あながち無用ではなからう。常識的研究と云へば、非科學的を聯想し、隨つて其根柢が薄弱な様であるが、併し乍ら所謂健全なる常識は、多數の事實を綜合した、其結論であつて、研究の方法に於てこそ、科學的とは大に其趣之異にして居るが、其材料の價值能力を研究するの努力に到つては、決して科學的研究に劣つては居ない。實に科學的研究は、設備の完全な實驗室で、専門家の精密なる研究に由る丈けあつて、色々の偉大なる研究を産むのであるが、之に反して常識的研究は、過去幾千年の間、幾億萬の人類が、幾多



の犠牲を拂つて得た所の結論であるから、實際の結果に於て、其眞に觸れて居る程度は、獨り科學的研究に劣つて居ない許りではなく、多くの暗示を與へ、多くの研究材料を與へて居る。されば、世間で云ふ所の科學的研究は、是等の暗示や事實に、組織的説明を加へた者であると云ひ得るのである。そして常識的研究に、間違が少くない様に、科學的研究も亦必ずしも完全ではない。何は兎もあれ、健全なる常識的研究にも、捨て難い所の長所があつて、此の二つの方面は、兩々相俟つて吾人の生治を幸福有効ならしめなければならぬ。

### ▲村井弦齋氏の説

村井弦齋氏は、何事に就ても一家の見を立てる事が上手であるが、人間の良食に就て、三個の條件、即ち「自然に近い物、場所の近い物、季節に産するもの」を數へて居る。そして何れも徹底的な着眼と云ふの外はない。

自然に近き物 即ち天然の形狀や、性質を多く破壊しない食物で、之を吾人が常食とする米に就て云へば天然に近いものは玄米である。其の玄米を常食として居れば栄養も足り、消化もよく、決して脚氣病などに罹る憂ひはない。然るに玄米では味も美ならず、外觀も美ならずといふ所から、之を搗いて白米とする爲に、最も栄養分に富んだ糠の部分を捨て、了ひ、而も今日の如きは砂や土を加へて搗く爲に、愈々米の外皮を失つて、極端に云へば、残つて居る部分は滓ばかりである。そこで若しも副食物によつて、營養分の不足を補はなかつたならば、白米の常食者は、何れも健康を害せざるを得ない。(米食論は猶ほ後に言ふ可し)

次に吾人の副食物たる野菜や果物でも、また天然に近い方がよい。大根でも、人參でも、牛蒡でも、甘藷でも、里芋でも、何でも皮を剝かずに、天然の儘で料理するのが、最も衛生的であり、消化もよく、且つ滋養にも叶つて居る。

魚類なども皮共に食する方がよい。海老などは能く中毒を起す物であるが、皮と一



緒に食べると中毒する事が少い。鳥の肉なども、さうである。

天然は、決して、無用な部分を作るものでない、人間が自己の智の不足から、有用を無用視して放棄する事が多い。何によらず食物は、天然の儘利用するやうに工夫しなければならぬ。(前章「石塚式食養法」参照)

**場所の近き物** 第二には成るべく場所の近い食物がよろしい。即ち、自分の住んでゐる場所の附近から、産出する食物がよい。

人間の身體も、草木と同様に、天然の風土氣候から、色々な影響を受ける者で、例へば毎日飲用する水に就て見ても、遠方へ旅行して、飲み慣れぬ水の爲に、病氣に罹つた例はよくある事である。飲用する水さへ、これ程の関係があるから、毎日の食物も、平生自分の用ひ慣れたものが、最も自分の身體に適して居る事は、決して想像するに難くはない。

我國は東西同じやうな温帯で、風土氣候も大した差はないから、東國人が西國の産

物を用ひても、際立つ程の害はないが、日本人が外國産の麥などを主食物とするなどは、衛生上から見て適當ではない。併し、副食物の一部たる、間食の材料位は、外國産であつても大した影響はない。

**季節に産する物** 第三には成るべく季節に近い食物がよろしい。即ち其の季節に應じて産出した食物を選ぶがよい。出盛りの季節に食べると、味も良いばかりでなく、身體の榮養にもなる。之に反して、季節外れの物は、殆ど食物として効用を失ふ許りでなく、事によると有害になる事がある

新鮮な食物が、諸病に効ある事は、春の末に、逆上<sup>ひざせ</sup>より生ずる齒痛は、齧<sup>わらび</sup>で治り、消渴の如きも、西瓜や、胡瓜、冬瓜で治る事は、何人も知る所で、それから秋の末に採れる所の大根、蓮根、葱が、何れも身體を温め、血液を清淨にし、殊に蓮根の如きは、咳嗽<sup>せき</sup>の出るのに特效がある位である。

以上の如く、人は、季節に産する物をさへ食べて居れば、身體を調和して、衛生上



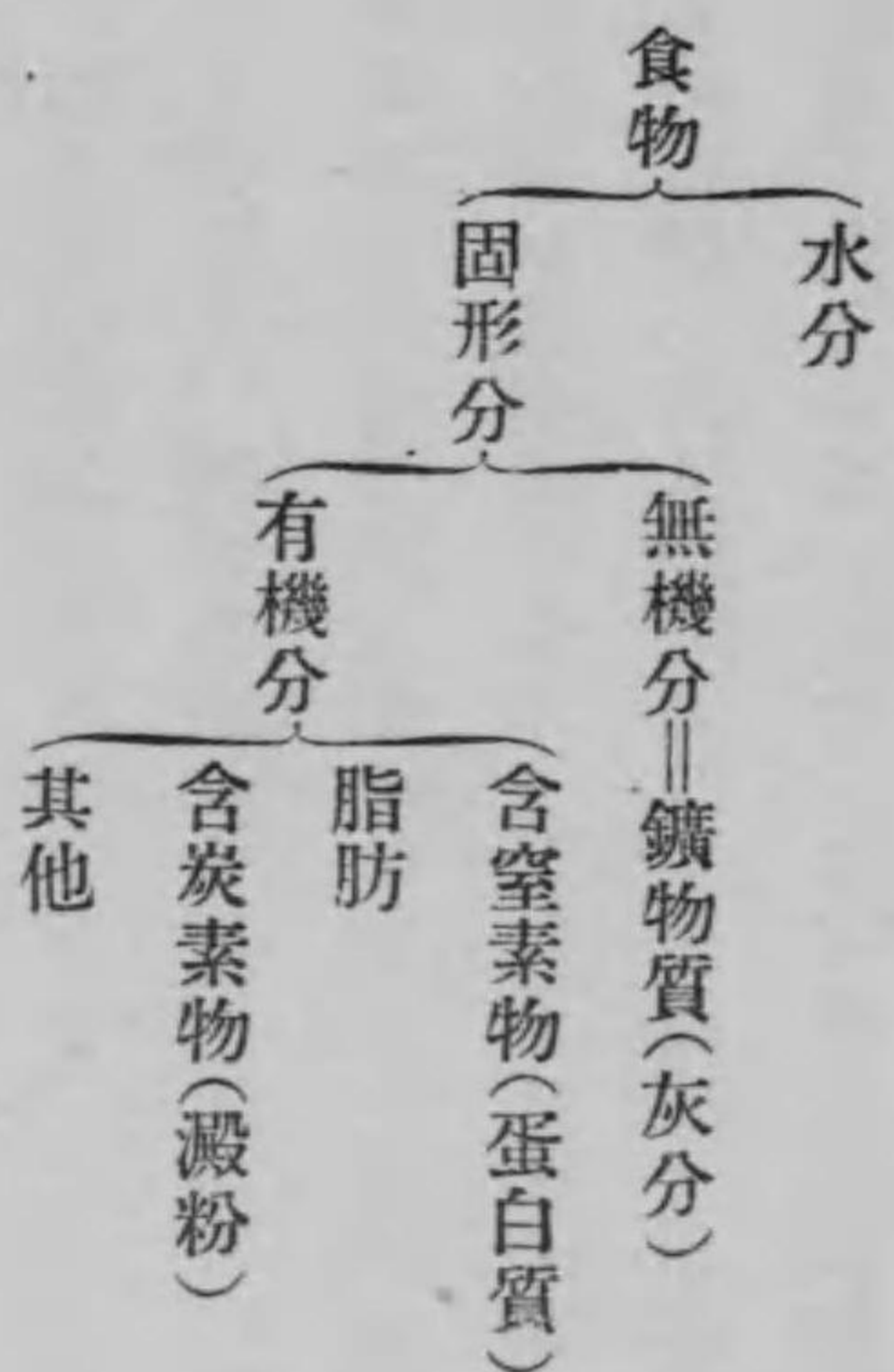
宜しいと、氏は説いて居る。そして是等の實際は『石塚式食養法の真髓』の章に、更に各方面から説かれて居る。此章と合はせ讀まれん事を切望する。

### 食物の化學的研究

#### ▲食物の一般的説明

人體の成分と食物の成分 人體を解剖學的に觀れば、骨と肉とから成り立つて居る。けれども之を化學的に觀れば、骨も肉も、之を大別して水分、含炭素物、含窒素物(蛋白質)、脂肪、礦物質(灰分)其他から成り立つて居る。そして之を我國の常食品に就て、極判り易い例で云へば、含水炭素の主なる者は澱粉で、白米は殆ど純粹の澱粉であり、甘蔗糖、麥芽糖、葡萄糖、乳糖、グリコゼン等は何れも含水炭素である。次に蛋白質は、鳥、魚、獸肉、鶏卵、豆類が主なる物で、礦物質とは、以上の食物の中に含まれて居て、焼けば灰となつて残るもので、ナトリウム、加里、石灰、マグネ

シヤなどが夫れで、なほ人體の約百分の六十四は水分である。



なほブング氏の分類に依れば

一、體成分となり、且つ燃燒されて活力を産する物は、即ち蛋白質と脂肪の類である。

一、體成分とならず、主として活力の根源となる物は、含水炭素、膠質、及び酸類である。



一、單に體成分となり、少しも活力を生ぜざる物は、礦物質、水分などである。

**食物成分の構造** 同じ蛋白質でも、動物性と植物性とに由つて、大に異なる所がある。それはどう云ふ譯であるかと云へば、成分は略々同じでも、其構造、即ち化學で云ふ處の構造式が違ふからである。例へば後に説く所の膠質も蛋白質であるから、此迄の學者は、他の肉類などと同じ様な滋養價があると云つて居つたが、其構造式に於ても、又其組成に就ても、トリプトファンと云ふ一成分が缺けて居る爲に、蛋白質としての滋養價は、甚だ貧弱なる事が判つた。澱粉質などに於ても同様で、彼の菊芋などの中に多量に含まれて居るイヌリンと云ふ物質は、澱粉に似て居て、昔の學者からは非常に貴い滋養品であると云はれて居るが、實驗の結果に由れば、此物質は消化器官のどの部分からも吸収されて居ないと云ふ事が判つた。之は、其成分の構造が吸収に不適當であるからであつて、随つて試験管の中丈けでは、如何に滋養分があつても、吾人の心身を養ふ食物としては、必ずしも價値があると云ふ事が出来ない。新し

い食養法の研究は斯う云ふ風な態度で進んで來て居るのである。

**體質と食養** 人間の體質を二つに別けると、一つは筋骨質で、一つは肉質である。

筋骨質の人は、之を氣質學の上から云へば、膽汁質の人で、骨の太い、頑丈な人に多く、概して云へば、男子に多く、且つ男性的である。次に肉質の人は、多血質、又は粘液質の人に多く、血と肉と、脂肪に富んだ賑かな、溫和やさしなしい人か、鈍い人に多く、概して云へば女子に多く、女性的である。卑近の例で云へば、筋骨質は、潰け止めの鹽鹹は澤庵で、肉質は一夜漬の鹽甘しほあまの大根に比す可きである。此事に就て前のは、『石塚式食養法』の中に説いて置いた點もあるが、此の肉質の人は、鹽甘の大根が腐れ易いと同じ理で、結核性及腦神經系の病氣などには、兎角犯され易い。そこで、石塚氏は、一方に於て那篤倫鹽なとくろんえんの必要を力説されて居るが、獨逸ミュンヘン大學の教授として、現代衛生學の大學なる醫學博士エムメルリッヒ氏や、同大學教授農學博士ローエウ氏、細菌學の大家ドクトル、ホーフエル氏、其他の人々は、盛んにカルチウム鹽



の必要を力説して居る。カルチウムは即ち石灰分で、之が白血球の喰菌作用を亢進するのである。さてカルチウムを攝るには、最もカルチウムに富む所の蝦、鰻、泥鰌、数の子、人乳、牛乳、卵黄、糠、豆腐、京菜、小松菜、菠薐草、きやべつ、大根、牛蒡、わかめ、昆布其他の海藻類を食べる事が必要で、殊に吾々日本人には大に必要である。

**調味料・香辛料** 食物ではないが、殆ど食物と同じ様に用ひられる物に、嗜好品と云ふのがあつた。即ち茶、コーヒー、チョコレート、酒、焼酎、味淋、麥酒、葡萄酒、ブランデー、其他火酒、イチゴ酒、林檎酒等の果精飲料、醬油、ソース、酢、食鹽、砂糖などがあつた。外に香辛料として、胡椒、山椒、芥子、山葵、葱、防風、薑などがある。そして何れも少量を用ひれば食思を促し、殊に香辛料は、蛋白食物や脂肪を分解する働きがあるから、肉食の場合、又肉食の多い人には特に必要である。けれども、何れも量を過ぎてはならない。又或る物は傳染病の豫防にも効がある。

### ▲食物組成の細説

**蛋白質の詳説** 蛋白質即ち含窒素物は、炭素、水素、酸素、窒素、硫黄などから成り立ち、吾々の肉を作る主要成分をなして居る。(脂肪や澱粉も亦、其一部の代用をする) さて一口に蛋白質と云つても、其成分によつて、之を眞正の蛋白質、化合蛋白質、擬似蛋白質の三つに別ける事が出来る。眞正の蛋白質とは、アルビュミン、(水に溶ける) グロビユリン(水に溶けない)(此の二つは鶏卵の自身の中に混つて居る) グリアリン、グルテリン(麩の主成分で水に溶けない)、ゲージン(乳の中に在り)が主なるもので、化合蛋白質は、右の眞正蛋白質に、色素とか、澱粉とかの化合して居る物で、色素と化合した物は、血液の中に在つて、即ち血液の赤いのは、ヘモグロビンの爲で、ヘモグロビンは、色素と蛋白質と化合した一種の化合蛋白質である。處が赤い肉も、煮たり、冷蔵庫に入れて置くと、暗黒色になるのは、ヘマチンに變るからである。又澱



粉と化合した物にはミューリンと云つて、ネバ／＼した物で、唾の粘りや、納豆や、薯蕷の粘り氣などは夫れで、擬似蛋白質とは、蛋白質に似たもので、膠の如き物が即ち夫れで、肉の結締組織を成して居るものをエラスチンと云ひ、骨の中に在る物をコラゼンと云ひ、彼の魚の煮凝りなどが即ち夫れである。も一つケラチンと云ふのは、吾々の毛とか爪とか、馬の蹄などを造る物で、之には養分はない。

さて以上三種の蛋白質の中、養分として貴いのは、眞正の蛋白質と、化合蛋白質の二つで、擬似蛋白質はあまり價値はない。で單に分析表などで蛋白質が多いと云つても、夫れが擬似蛋白質であるならば、左程價値のない物であるから、是等の分析表などを見る場合には、蛋白質の種類に就て、大に注意を拂はねばなぬ。

**蛋白質以外の窒素化合物** 蛋白質は其主要成分として、窒素を含んで居ると云ふ事が、注意すべき點であると同時に、動物の肉を造るには、どうしても此の窒素と云ふ元素がなければならぬ。所が此の窒素が蛋白質以外の食物の中に含まれて居る事

は、甚だ重寶な事であつて、動物質の食物の中には肉鹽基となり、植物質の食物の中にはアミノ酸となつて含まれて居る。そして肉鹽基は、肉を煮る時に、汁の中へ出る部分、即ちスープの主成分が夫れで、アミノ酸は、野菜などを煮る時に、是れ亦汁の中へ出る成分で、何れも吾々の體の中へ入つても肉を造る働きがないから、此點に於ては、餘りに効能はないけれども、食物に旨い味をつけて、食思食慾を促し、消化液の分泌を旺んにするから、食養法並に料理法の上に、大に研究を要する點がある。

次に脂肪や澱粉に就ては、説明を略して、其他の成分に就て少しく説いて見よう。**纖維** 筍などを食べると、絲のやうな粕が残る。夫れが即ち纖維で、野菜類には纖維を伴ふ物が多いが、麥や玄米にも在る。さて纖維は滋養分としての價値はないが、便通をよくし、且つ肥滿に苦しむ人を瘦せさせる効能がある。

**有機酸** 酒石酸の様な酸味を呈する物で、天然には多く果物の中に存在し居る。即ち葡萄、梅、桃、杏などに含まれ、消化器を刺激して、食慾を進めるの效がある。



**鑛物質の詳説** 焼けば灰となつて残る所の、所謂灰分で、食物の中の少量の磷酸、硫酸、鹽素、加里、曹達、石灰、苦土、鐵などが夫れで、骨や器官を作る所の成分をなして居るから、成長する子供などには、灰分の多い食物を餘計に攝らせなければならぬ。即ち乳とか、小魚とか、白魚とか、沙魚、鰕の佃煮、小鳥焼、鳥の骨のたきなどの如き、骨ぐるみで煮焼きしたものを攝る事が大切である。

**刺戟素** 學者によつては、之を生活素とも云つて居る。彼の鶏などに、白米ばかりを與へて置くと、やがて脚氣のやうな病毒に罹つて死んで仕舞ふ。しかし其病氣に罹つた鶏に、糠とか野菜とかを與へると、間もなく恢復する。夫れは、糠や野菜の中に一種の成分があるからで、之をオリザリン又はビタミンと名づけて居る。そしてオリザリンは糠から取り、ビタミンは酒母から取つて居る。さて此の刺戟素は、天然には大抵な食物の中に存在して居るが、其成分も用ひ方に由つては、之を無くして仕舞ふ事がある。例へば、牛乳を二晝夜續けて煮て、夫れで動物を養ふと、其動物は成長しない

許りでなく、やがて病氣になる。之は二晝夜に亙つて煮た爲に、乳の中に在つた刺戟素が、悉く分解されて了つたからである。又遠洋航海や、暫濠戦や、要塞などで籠城して居る兵士などが、壞血病と云つて、體がブラ／＼になつて、腐つて行く様な病氣に襲はれる事がある。之は此等の場合には、肉や野菜が、罐詰ばかりで、生の野菜を食べる事が出来ないからである。そこで滋養物としては、十分な食物を攝つても、刺戟素が不足する場合には、折角の滋養も其の甲斐なく、爲に健康を害し、成長を妨げ果ては病氣に罹り、短命で終らねばならぬ。さて之を防ぐには、成る可く自然な食物を攝り、そして或る物は生に食べるか、皮などは成る可く剥がないで食べるがよい。此の點から云へば、白米よりは半搗米がよいし、半搗米よりは玄米の方がよい。麩麩は白米よりは刺戟素に富んで居るけれども、極上等なものになると、甚だしい。そこで斯うした贅澤な人々は、質素な天然に近い食物を攝る人よりも、生の野菜や刺身を多く攝らねばならぬ。乳なども生の方が、成長の盛んな子供にはよい。斯様な譯で、村井



弦齋氏の所謂、自然に近い食物は、口當りこそは美味しくないが、食物の價值から云へば、眞の良食は、人爲を多く加へない所の食物の中に在ると同時に、是等の食物は、其値段に於ても、遙に安い。随つて中流乃至中流以下の食事法としては、努めて、自然に近い食物を攝り、そして食養と生活費の經濟とを圖らねばならぬ。

### 消化吸収の科學的研究

**消化吸収の意義** 普通世間で、消化の良い食物と云ふ事は、其食物が胃の中に在る時間の短いと云ふ意味に過ぎない。けれども食物の眞の効果は、其食物の中の成分が、良く消化された許りではなく、夫れが良く吸収されるか、否かに由つて定まるのであつて、例へば麥飯は消化がよいと大抵の人は云つて居る。けれども夫れは胃の中に在る時間が、米飯よりも短いと云ふ丈で、腸内の消化も、吸収も、實は左程でない事は、排泄物に就ての研究を見れば、何人も首肯する處であらう。なほ此事に就て

の詳細は、後の半搗米、玄米飯、麥飯の項を参照されたい。

**三段の消化作用** 通常、消化器と云へば、胃と腸とであるが、之に口を加へる人もある。そして夫れ／＼に口内の消化、胃内の消化、腸内の消化とあつて、別々の作用をして居るのである。

**口内の消化** 主なる働きは、能く齒で食物を噛み碎き、成るだけ細かくして、口の内から出る唾液と交ぜて胃に送るのである。

此唾液は非常に必要なもので、ヂアスターゼや、プチアリンや、マルターゼから出來て居り、澱粉を化學的に變化して砂糖となし、之を胃に送り、腸に送つて、吸収に便ならしめる所の、微妙な働きを有つて居るから、消化をよくするには、多く唾液を出さなければならぬ、十分唾液を出すには、自然食物を噛む事が必要な條件である。

然らば人間の唾液は何程出るかと云ふに、普通一晝夜に五合乃至一升だと云はれてゐる。そして唾液が多ければ多い程、澱粉を能く消化するのである。



**胃内の消化** 食物が口内より食道を通つて、胃に来る時は、食物は唾液と混じて、澱粉が糖化される。そして四五時間の間、胃の中で胃液の作用を受けるのである。胃液とは胃の内から分泌する消化液で、鹽酸、ペプシン、凝乳酸酵素、及び少し許りの脂肪分解酵素などから出来、此等の各液が、各自特異の作用をなし、即ち蛋白を消化し、乳汁を凝固して消化し易からしめ、更に之をペプトンに變じて吸収に便ならしむるなどの働きをする。さて胃では、主に蛋白質が消化されて、其一部は直に吸収され、尙ほ少し許りのアルコールや、鹽類や、葡萄糖なども吸収されるのである。

胃液の分量は、色々の原因で差を生ずる事がある。即ち、食欲の進む時とか、美味、美食の時などは、精神的に影響されて、胃液の量が多い。之に反して、心配のある時とか、怒る時などは、胃液の分泌量は減少する。實に胃液の分量は、精神感動から至大な影響を受けるから、食事に對しては、常に心を平靜に保ち、且つ成る可く愉快であらねばならぬ。

我邦では膳部の器物を選び、又同じ食物でも、成る可き色取りを奇麗にする美風があるが、是等は何れも快感を興へて食思を盛んにする者で、そこに深い意味があると云はねばならぬ。

また食物の種類によつても、胃液の分量に差を生ずるもので、例へば、肉類を取る時、就中、生の肉、即ち刺身、茶、コーヒ、少量のアルコール、葡萄酒、一般に食鹽を使つた食物、辛味は、胃液の分泌を多くし、エキスや、スープなども、滋養分としての價値は少いが、胃液の分泌を増す點に於て、病人には特に効能がある。之に反して、パンや牛乳は分泌の量が少い。

さて胃の消化液は、一日にどれほど分泌するかと云ふに、凡そ三時間に五合位であると云はれてゐる。

**腸内の消化** 食物が、胃の中で、大體消化されて、ドロ／＼の半流動體となり、其の一部分は胃に吸収されるが、大部分は腸へ送られる。さて腸内に於ける消化液の主



なるものは、腸壁から出る所謂腸液と、膵液及び胆汁で、此の三液の中、腸液は、砂糖を分解したり、脂肪を分解する所の酵素を貯へ、胆汁は脂肪を分解する作用を助け、また糖化素の働きを十分ならしめ、若しくは腸を刺戟して、其の運動を強め、殊に脂肪の分解を十分ならしめ、膵液はヂアスターゼ、トリプシン、ステアブシンなどの酸酸素を含み、蛋白質、膠質の一部を分解し、澱粉を糖化する作用をして居る。

以上述べた様に、口から入つた食物は、口腔と、胃及び腸内の消化液に依つて、其の大部分は消化吸収せられて、ホンの僅の部分が、不消化物として残るのである。そして消化吸収の作用は小腸が主なるもので、大腸は主として水分の吸収を司つて居る。

口腔内や、胃とで吸収される物は僅かであるから、消化器の強健を圖る者は、先づ腸を丈夫にする事を忘れてはならぬ。

**吸収作用の状況** 普通吾々の胃の中で消化した物が、胃壁から吸収されて身體の榮

養になるのは極めて少く、僅に蛋白質若しくは鹽類の極小部分とか、「アルコール」などで、身體の大部分の滋養分を消化し吸収して呉れるものは、主に腸である。だからして、縦令胃が一時病氣に冒されても、腸が健全である以上は、身體の榮養は、充分に保たれて行くと云ふのは、全く此意味から來て居るのである。さういふ風に、消化作用は、極めて複雑した化學的、物理的方法によつて、體內に榮養分を取り入れるのである。普通日本人の健康者では、食事をしてから、五時間過ぎると、食物は胃の中を通つて小腸に行く、そして小腸に在る時間は三時間乃至五時間で、其間に盛んに榮養分を吸収して、體內に送るのである。それから大腸の方へ行くと、大腸は比較的長い時間、食物が溜つて居て普通十二時間、若しくは其れ以上も其處に溜まつて居つて、其間に主にも食物の水分を吸収し、且つ多少の榮養分を腸壁から吸収して、其残りの不用な物は、即ち便として體外に出して了ふ。さういふ風に、食物が口から入つて、體外に排泄される迄には、凡そ二十時間前後を要して居る。それで食物を食べ、て、體



外に排泄するのに、五時間とか六時間でする様では、無論これは病的で、烈しい下痢などの時に、よく見る所である。普通健康者であれば、凡そ二十時間前後は、體內に停つて、其間に栄養分を取り入れ、斯くて身體の成分となし、生命をして活動せしめるのである。

**なほ重要な二つの問題** 以上、消化吸収の三作用は何れも大切な方面であるが、外に向ほ重要な問題が取り残されて居る。と云ふのは「習慣性の消化」と「心理性の消化」と云ふ事である。

**習慣性の消化** 西洋人と吾人の胃腸の構造には、格別の違ひはない様であるが、其働きは餘程違つて居る様である。此事に就て、大阪の胃腸病院で、黄蘗宗わうはくしゅうの僧侶に肉食の試験した結果に由れば、消化も吸収も極めて悪かつた、と云ふ譯は、此等の僧侶は、純然たる穀食、野菜食者で、魚さへも食べないのであるから、習慣的に消化の作用に相違を生じ、遂には、身體も痩せ、元氣も衰へたと云ふ事である。そこで、我々

日本人が、西洋人から糞臭として排斥される、納豆や、澤庵漬を賞味するのも、一つは食物配合の必要もあらうが、又多年の習慣が大に與つて居る。

**心理性の消化** 此れも存外力強いもので、如何に甲なる人に滋養であり、化學者の分析表で滋養品であつても、其人が嫌ひな場合には、或は嘔吐を催したり、不消化を來し、之に反して好きな物は、他人には不消化であり、滋養價の乏しい物でも、能く消化され、滋養となつて居る事は、何人も知る所である。それから今迄嫌ひな物でも、學者の説や、有名な料理の話などを聽いて、妙に好きになると云ふ様な事も、何人も知る所である。

**消化吸収の五方面** 以上により之を分類すると、口内に於ける齒の咀嚼は、物理的であり、唾液及胃腸の消化は、化學的であり、外に心理的と習慣的とに分つ事が出来る。



## 滋養價の研究

滋養價決定の着眼點 食物の價値は、食物夫れ自身の成分並に其組成と、各種の條件との適否に由つて定まる事は、前に述べた通りであるが、併し乍ら、之が根本的決定は、實は極めて複雑な研究に俟たなければならぬ。左に其主なるものを擧ぐれば

- 一、各食品の化學的成分並に之が組成を知る事
  - 一、各食品の胃中に停留する時間の長短
  - 一、腸内に於ける消化及吸収の良否
  - 一、料理の方法
  - 一、各食品熱量の多少
- などが、其重なるものである。

滋養價決定の第一義(食品の成分及組成) 此事に就ては『食物の化學的研究』で、其

大體を説いて置いたから、茲では略する。

滋養價決定の第二義(胃内の消化) 即ち胃に於ける食物消化の難易を知るのであるがに就て醫學博士湯川玄洋氏は、本邦人の常用する各種の食品に就て、詳細な研究を發表して居る。今其結論を紹介すれば

流動性食品 胃中停留時間の最も短い物は、水、平野水、煎茶、醬油汁で、最も長い物は、煮熬汁、酒粕汁、白酒である。

米煎汁 二百瓦、白粥百瓦は二時間、米飯百瓦は二時十五分を要す。此事は、重症患者の回復期に於ける食品増量上、注意す可き點である。

酒類 最も長いのは白酒で、最も短いのは麥酒である。

牛乳 牛乳酸酵素は、一時に多く分泌しないから、一回の量は三百瓦を越えてはならない。又百瓦を増す毎に、十五分を増すから、多量に用ひる時には、三十分以上の後でなければならぬ。



植物性食品 一番長い物は炒つた古豌豆で、最も短い物は麥である。  
 米飯 百瓦は二時十五分で、パンは歐米人に比べると永くかゝる。之を見ても、習慣と消化の難易とを知る事が出来る。

動物性食品 一番短い物は半熟卵で、次いで魚類では、乾鰯、乾鮎、獸鳥肉では、牛のタ、キ肉、スキ焼で、一番長い物は、鰻、鯿、龍鰻の天ぷら、鬪鶏、豚などである。  
 調理法と胃の消化時間 魚類の中で一番早いのが、刺身で、煮た物は之に次ぎ、次は鹽焼で、味噌焼が一番消化が悪るい。卵では、半熟卵一時三十分、生卵二時三十分、卵酒、燂卵三時間以上で、其他、固形食は、五十瓦を増す毎に、三十分乃至一時間を増すと云ふ有様である。

滋養價決定の第三義(腸内の消化) ペンツォルト氏は、食物の消化に關し、胃の方では食物の停留時間に重きを置き、腸の方では排便に重きを置き、そして吸収された部分と、吸収されない残滓とに就て論じて居る、なほルブネル氏も同様な考で、体内で消化された分量は、全體の量から、便の量を引去つた物を以て目安とす可しと論じ、次の如き結果を報告して居る。

食品名	食品重量(グラム)		吸収された百分比					灰分
	新鮮な物	乾した物	乾燥物	蛋白質	脂肪	含水炭素		
肉類	八八四	六七	九五	九七	九五		八二	
鶏卵	九四八	三四七	九五	九七	九五		八二	
牛乳	二四七〇	三一五	九二	九四	九四	一〇〇	五一	
牛乳と乾酪	二四九〇	四二〇	九四	九六	九七	一〇〇	七四	
白パン	八六〇	七五三	九五	八一		九九	九三	
米	六三八	五五二	九六	八〇	九三	九九	八五	
馬鈴薯	三〇七八	八一九	九一	六八	九六	九二	八四	

右の表に由れば、動物性蛋白質は、一般に植物性よりも吸収の度が遙に大きく、其三



乃至六パーセントを、體外に排出するに過ぎないが、植物性は二十乃至四十である。次に含水炭素食品と、蛋白食品とを比ぶれば、食水炭素食品の方が遙に優つて居る。但し是等の成績は、調理の方法、各人の健康状態、體格、習慣、人種の異同等に依つて、異なる事を知らなければならぬ。

次に我邦に於ける主なる常用食品成分の百分中、吸収さるゝ量を示せば

品目	蛋白	脂肪	含水炭素
米飯	七五、九		九九、五
粥	五六、一		九六、五
餅	七五、三		九九、九
麥飯	五九、八		九六、七
パン(上)	八〇、八		九八、五
同(中)	七五、四		九七、四

同(下)	七三、二		九二、五
うどん	九三、六		九九、三
素麵	八八、七	七七、六	九八、七
麩	九二、九		八九、一
豆腐	六、五	九六、四	九三、三
湯葉	九二、六	九五、七	八六、八
豆腐粕	七八、七	八四、三	八二、八

滋養價決定の第四義(料理の方法) 健康者と病者たるを問はず、栄養を成る可く有効にする爲には、料理の方法を念頭に置かなければならぬ。何となれば、料理の巧拙は食思及び食慾と關係し、食思食慾は、唾液、其他の消化液の分泌と關係し、亦消化吸収にも大に關係がある。

滋養價決定の第五義(各食品熱量の決定) 吾人が攝つた食物は、體内で、新陳代謝



の妙機に與つて熱となり、活力となり、其不用な分は、之を體外に排出する。そこで吾人が食物を攝るの必要から觀ても、熱量の多少と云ふ事は、滋養價を決する一つの條件でなければならぬ。左に重なる食品に就て、成分と熱量とを示さんに

植物性食品

品目	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量
玄米	八、四	二、四	七一、六	一、三二三
白米(無砂)	七、一	〇、七	七六、七	一、三二〇
同(混砂)	八、三	〇、四	七五、六	一、三〇一
糯米	六、六	二、三	七二、九	一、二九八
大麥(國産)	八、九	一、二	七一、五	一、二七五
同(外國産)	九、九	一、六	七三、〇	一、三三四
小麥(國産)	九、三	一、三	七四、七	一、三三五

小麥(外國産)	一二、〇	一、八	六八、六	一、一三六
玉蜀黍	九、五	五、〇	六七、八	一、三五八
薏苡仁	一三、六	五、三	六四、九	一、三八八
挽割麥	九、六	〇、三	七三、二	一、二八三
米飯	三、一	〇、〇五	三二、二	〇、五四四
米麥飯(白米七割麥三)	三、二	〇、七	二九、一	〇、五一〇
麥飯	三、七	〇、二	一八、七	〇、三四五
粥	一、二	—	一四、三	〇、二三六
粥汁	〇、一	—	二、六	〇、〇四一
素麵	八、四	〇、七	六五、七	一、一六三
大豆	三四、七	一八、〇	二七、六	一、五八三
小豆	一八、〇	一、〇	五六、七	一、一八九



品目	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量
落花生	二七、五	四四、四	一五、六	二、二〇五
豆腐	六、五	二、九	一、〇	〇、二一四
油揚	二一、九	一八、七	〇、四	〇、八五五
豆腐粕	三、六	〇、八	六、三	〇、二六八
甘藷	一、三	〇、二	二八、七	〇、四九六
大根	〇、七	〇、一	三、七	〇、〇七一
動物性食品				
品目	蛋白質	脂肪		百分の熱量
牡牛肉(肥)	一九、八	七、七		〇、五七四
子牛(肥)	一八、八	七、四		〇、五四八
豚肉(肥)	一四、五	三七、三		一、五一九

同(瘦)	二〇、二	六、八		〇、五四四
馬肉	二一、七	二、五		〇、四二〇
鶏肉	二一、三	四、五		〇、四八五
鶏卵	一二、五	一、一		〇、六一五
鰯	二一、四	六、七		〇、六〇〇
鰻	一八、一	一一、五		〇、七二四
鯛	一八、九	一、九		〇、三八〇
烏賊	一九、一	〇、五		〇、三〇八
章魚	一六、四	〇、三		〇、二六三
牡蠣	八、四	〇、八		〇、一六一
蛤	一三、二	〇、八		〇、二三三

標準保健食の研究



吾人健康者は、一日にどれだけの食物を攝れば、以て健康を維持する事が出来るかと云ふに、夫れには年齢、體格、體重、生活狀態、食物に對する習慣、好惡、さては人種等に由つて異なる譯であるが、今ホイト氏が、七十基瓦<sup>キログラム</sup>の體重を有し、中等度の勞働者に就て決定した所に由れば、蛋白一一八。脂肪五六。含水炭素五〇〇。熱量二八一〇で、更に之を我が國の人に就て云へば、蛋白九六乃至一〇〇、脂肪二〇、含水炭素四五〇、熱量二四二四——二四四五で、女子は男子の約五分の四を要し、そして人種、習慣、風土の關係から、比較的多量の植物性食品(含水炭素食品—穀類及野菜)と少量の脂肪を取るが適當で、假に成分を比例で云へば、蛋白質一〇〇瓦<sup>グラム</sup>、脂肪二〇瓦、含水炭素四四〇、熱量二千四百位が、最も適量である。

### 晩近栄養學研究の大勢

其出發點 既に述べた様に、現代の栄養學は、其出發點を化學と生理學とに置き、

凡てを實驗的に研究して、之が遺憾なき應用を見ん事を念じて居る。即ち

- 一、各種食品の化學的構造に關して、成る可く、精細な分析を遂げ
- 二、その分析した各成分が、體内に攝取さるる時の作用を明にし
- 三、尙ほ進んで、食品甲中に含む成分と、食品乙中に含む成分、並に食品丙中に含む成分等を、人工的に配合して、之が營養上の價值如何を探究する。

**營養法の革命來** 斯うした研究が、前に述べたトリプトファンの發見となつて、膠質の滋養價のない事、菊芋の中のイヌリンが吸収されないと云ふ様な事實を證明し、其他人工營養品を動物體に應用して、從來、營養分中の三大成分と稱せられて居る所の蛋白質、澱粉質、及脂肪を以て、完全に動物の營養を保證する事が出来ないと云ふ實驗から、是等三大成分以外に、なほ不明な營養分が在つて、是等の物も亦心身の保健に缺く可らざる事が明にされ、大に學者の注目を惹いて居る。そして世の多くの學者は、今や斯うした着眼の下に、多方面から、周到に熱心に研究の歩を進めて居る。



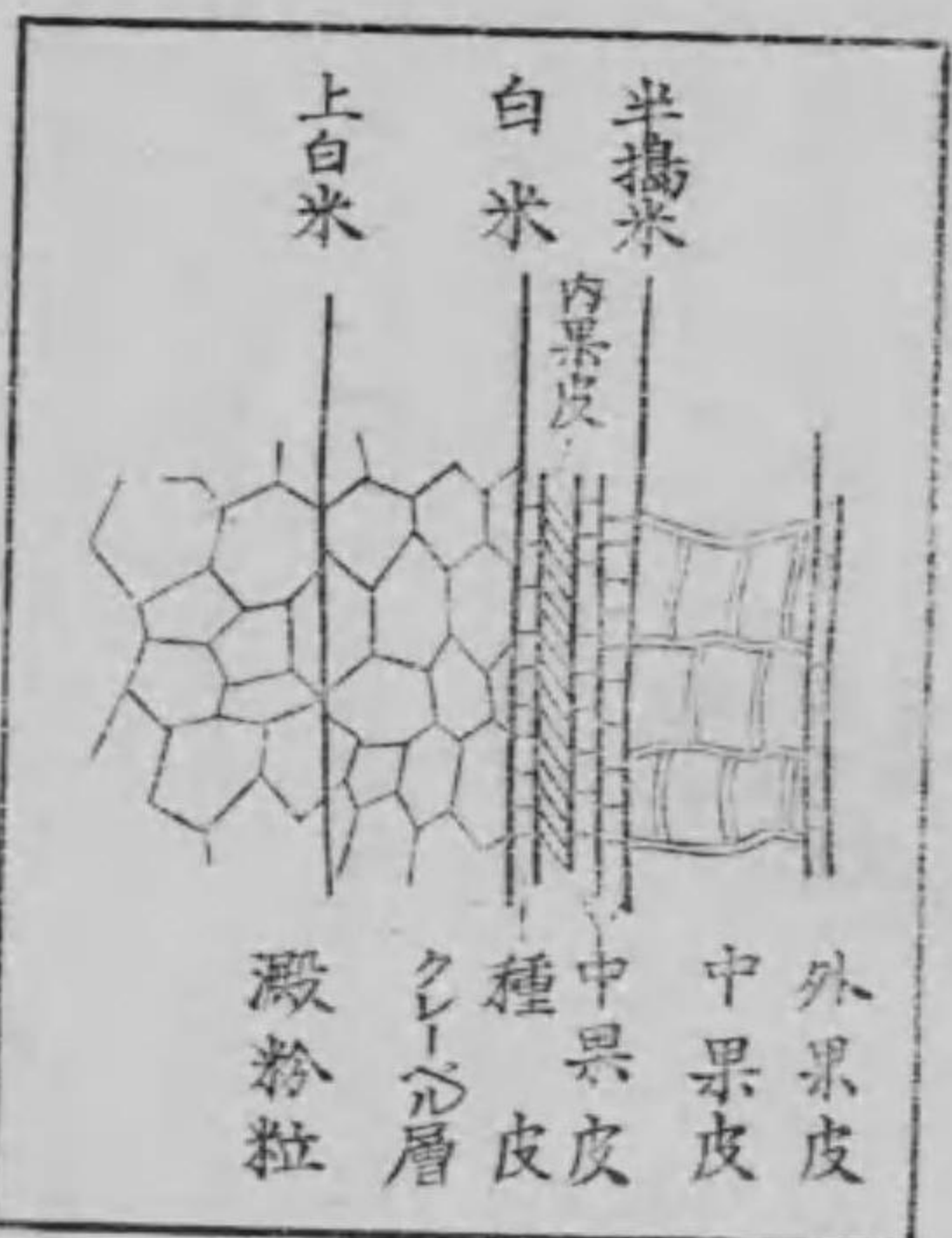
### 國民主要食物 米麥榮養の研究

#### ▲玄米食の榮養

#### 米粒の構造及成分

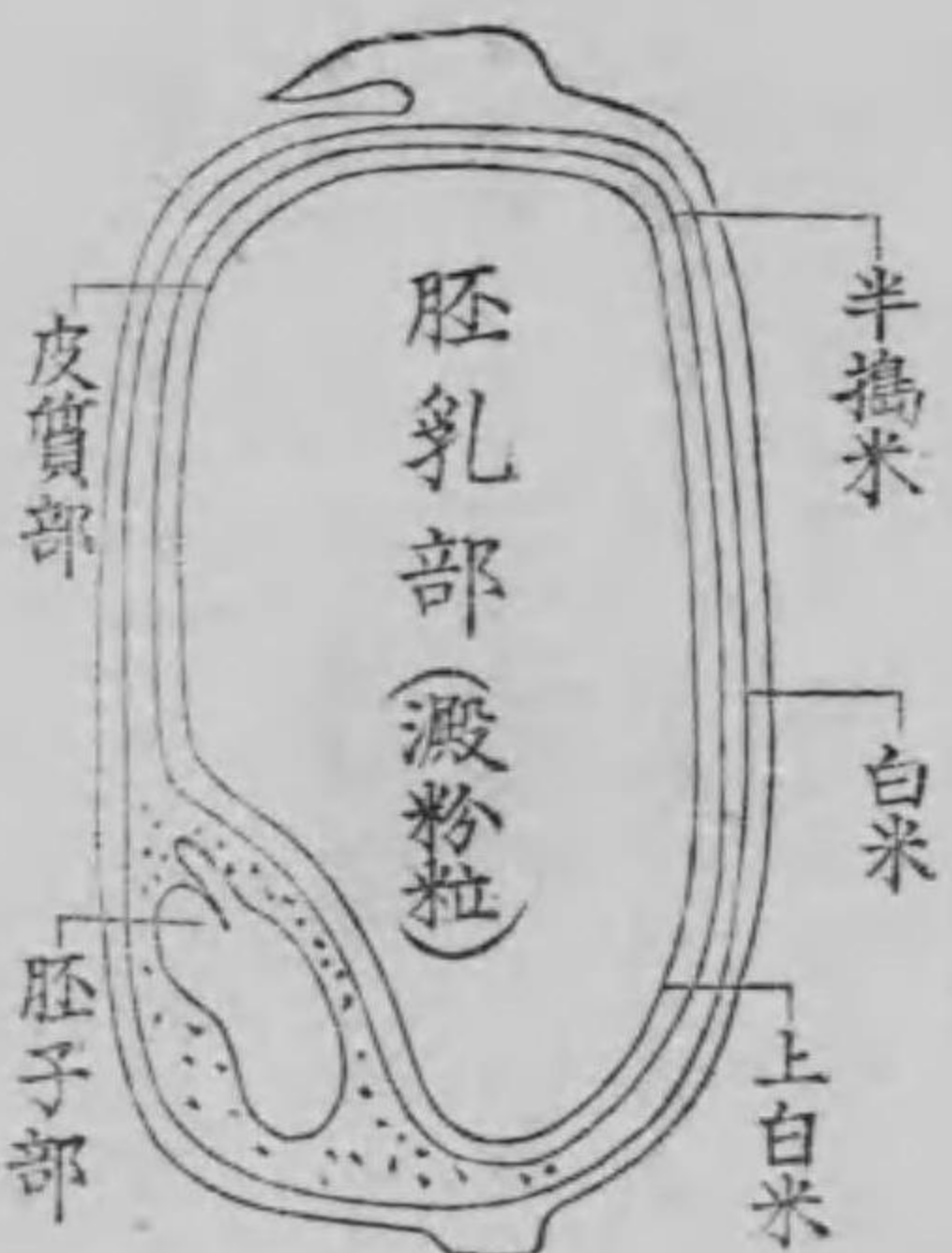
玄米飯の榮養問題を説く爲には、第一に米粒の構造及び成分か

ら研究しなければならぬ。今米粒を取つて、顯微鏡で観ると、圖の如く、大體に於て、七層から成立つて居る。即ち外側から數へると、第一が外果皮で、次に中果皮があり、第三層が同じく中果皮ではあるが、此層には持に葉綠粒を含んである。第四層が内果皮、第五層が種皮、第六層がクレール層（以上の



六層が世俗で云ふ小糠で、之を總稱して皮質部と云ふ）第七層が胚乳部（精白米）で、別に一隅に胚子部がある。次に是等の各層に於ける成分を見るに、皮質部には、吾々の

歯牙や骨を丈夫にし、血色を良くし、腦神經を強くする所の磷及鐵などを含み、胚乳部は殆ど澱粉で、胚子部は、蛋白質及脂肪に富んで居る。斯様な次第で、今日精白米を用ふる都會の人々が、牛乳、刺身、牛肉、其他の養分に富む副食物を攝るのは、決して贅澤でも何でもなく、全く生理上必然の要求からである。



#### 脚氣病全治と玄米

なほ右の糠の中には、脚氣病などを治す所の養分が、多量に含ま

れて居る事は、鶏に白米丈けを與へると、數日にして脚氣症狀となり、遂に死んで仕舞ふ、而も之に玄米又は籾を與へれば、間もなく治る事でも、判らうと思ふ。否鶏丈け



ではない。曾て印度土民に、獨逸から輸出して來た白米を與へた所が、忽ち脚氣病が瀰漫したので、英國政廳は驚いて、印度古來の風習たる粃の儘で蒸し、後粃殻のみ落とした玄米を與へた所が、忽ち脚氣が平癒したと云ふ例もある。然るに世間には、脚氣にかゝり乍ら、なほも此の大切な部分を取り除いた白米を食べて、之が補充に、糠で作つた薬を買つて用ひて居るなどは、中流以下の人々に取つては、可なりに馬鹿々々しい事で、殊に前にも屢々説いた様に、食物の中に自然に含まれて居る分量は、最も適度である事を知らなければならぬ。

**玄米食の利益** 斯様に觀て來ると、玄米飯は、榮養と經濟とを重んずる家庭に取つては、此上もない重要な食物で、所謂、美食ではないが、良食である事が判る。而も今日に於て、遽に、玄米、乃至、半搗米常食論を高唱した所で、都會人士の反省を促すのは、容易な事では無い。そこで吾人は、せめて、精白にして食べる風を、田舎へ迄波及したく無い。此の點は、此の際、特に、國民全般の注意を促して置きたい。

**玄米炊飯法** 左に玄米炊飯法の重なる者を擧ぐれば

- 第一には普通の釜を用ひて炊く法で、之は玄米を長く水に漬けて、炊く時多量の水を入れ、なるだけ水分を洩らさぬ工夫をする事である。
- 第二は蒸炊法で、玄米を水に漬け、一旦充分蒸した後、普通の飯の様に炊くのである。
- 第三は、特別の玄米釜を用ひる法である。
- 第四は玄米に加工して炊き易くする法である。
- 第五は、薬品を混ぜて玄米を柔く炊く法である。

#### ▲半搗米の榮養

**半搗米の利益** 玄米食の次に位するのは半搗玄米食で、最も多くの家庭で用ひられて居る。半搗米と云つても、種々の差があるが、茲で半搗米と云ふのは、玄米に近い方で、三分搗、四分搗と云ふのである。



半搗米を常食として居れば、脚氣病を豫防する事が出来る。前に述べた様に、今日直に玄米食とする事は、難事であるから、せめて、半搗米を常食とする迄にしたい。なほ、半搗米のみで食べられない人は、白米を一二割混ぜて、追々に習慣を作るがよい。

**民族の隆替に關す** 幸に半搗米食が、早く全國に行はれて、料理店へ往つても、旅店へ着いても、半搗米の飯を出すやうな氣運になり、追々と玄米食にも進むならば、國民の體格や健康も、今より一層良くなると思はれる。そして茲に民族隆興の大問題が潜んで居る。

### ▲白米食の損害

**營養價の貧弱** 之は、現今多く行はれてゐるが、其營養價は甚だ貧弱で、之が爲に、種々な營養不良に關する病氣(營養的疾疾病)を起す。そこで之を補ふ爲めに、價の

高い副食物を別に求めなければならぬ事は、衛生上から不合理である許りでなく、家計の上にも少からぬ損害である。

### ▲麥飯の卓効

**麥飯獎勵の着眼點** 醫學博士男爵高木兼寛氏は、麥飯獎勵の先覺者であるが、氏の説に由れば、凡そ日本人の食物は、蛋白質一と、非蛋白質四乃至五の割合が最も適當である。處が白米では此比が八乃至十一位で、麥は、五乃至六位であるから、夫れ丈け麥の方が理想に近い。なほ他の方面では、所謂、食物の獨立論と接觸する主張であつて、御承知の如く、我が邦は古來、瑞穂國と云はれる程、米を産する事を以て任じて居る。しかも近年の實況に由れば、年々三百萬石の米と、七十萬石の麥とを輸入して居る。尤も日本米の幾分は輸出して居るが、夫れは極少量である。そして此不足は、水田の不足と、麥を作る事の不足からであつて、而も此の麥作の不振は、田舎の



人々迄が、年を追うて米を食べ、白米を食べて、麥を食べない爲に、自然麥の値段が安くなり、麥作が割に合はなくなつた爲めであつて、此の實況から云へば、我が國は食物の爲に一億内外の金貨を外國に支拂ふ許りではなく、食物の上では獨立して居ない事が判る。而も四面環海の吾が邦に取つては、一朝事あるの日は、實に危険千萬と云はなければならぬと、男爵は絶糾して居らるゝのである。

麥粒の構造と其成分 今麥粒を縦斷して、顯微鏡で觀ると、左圖の如くである。



即ち皮質部、胚乳部、胚子部で、皮質部は更に外層と内層とに別れ、外層は主として植物纖維素から成り、不消化性であるから、栄養價はないが、刺戟素として胃の蠕動運動や、便通を促すの効があり、内層は磷及鐵等の礦物質に富み、一種の蛋白質をも含んで居る。次に胚乳部は、精白して糠を取り去つた部分で、殆ど澱粉

から成り、極少量のグルテンと稱する蛋白質を含むに過ぎない。又胚子部は、芽となる部分で、人體に大切な蛋白質及び脂肪に富んで居る。左に麥粒の分析表を示せば

	皮質部(糠)	胚乳部	胚子部
蛋白質	一六、四	一〇、五	三五、七
脂肪	三、五	〇、八	一三、一
澱粉及糖分	四三、六	七四、三	三一、二
礦物質	六、〇	〇、七	五、七

と云ふ有様である。

各成分と其栄養價 既に『玄米飯』の項で説いた様に、皮質部の内層に含んで居る所の、磷及び鐵等の礦物質は、人體栄養上、最も大切な成分であつて、若し之を缺く時は、齒牙や骨は軟弱になり、血色は薄くなり、腦神経は衰へるのである。夫れから胚子部には、是れ亦大切な蛋白質並に脂肪がある。是等の大切な養分を搗いたり、挽い



たりして、取り去つた残り丈けを食べて、脚氣や、營養不良に基く病氣に犯され、而も之が不足を補ふ所の副食物の爲に經濟上にも少からぬ損害を敢てして居るなどは、榮養の爲にも、決して恠巧なやり方ではない。

英國人の覺醒 歐洲大戦争が、各方面に色々な教訓を齎して居る事は申す迄もないが、歐洲各交戦國が食糧に對して、非常に研究を進めて居る事なども、慥に其一つである。今英國に於ける一例を云へば、デトリリー・メール紙が、ケンブリッヂ大學教授にして、生理化學の泰斗たる王立學士院會員ホブキンス博士の後援の下に、國民食用パンの改良を提唱し、從來のパンが、單に胚乳部を粉として、他の大切な養分を捨て去つた事を遺憾とし、『外觀が濃厚で、色澤、香味がよく、臭氣のない、且つ最も滋養に富み、保存に適する標準パン』を研究した結果、例のルーラー式の白で挽いた麥粉は、皮質部、胚子部の養分を捨つるに反し、水車による舊式の石臼は、あらゆる養分を失はない、隨つて標準パンの原料は、水車式舊式石臼で挽いた粉に限ると云ふ事になる。

なり過去二百年以上、殆ど顧みられなかつた水車が、復活するに到つたと云ふ事である。

メリケン粉の缺點 右の事から、メリケン粉、即ち米國より輸入して居るルーラー式麥粉を原料として、製造して居るパンやビスケットや、うどんなどは、之を我邦在來の水車式製粉と比べて、其養分と云ひ、香味と云ひ、遙に劣つて居る事は言ふ迄もない事である。食養に志ある者は、斯る方面に對しても亦常に研究して、大に注意する所がなければならぬ。

### ▲以上の考察

消化と吸収との考察 以上により、白米よりは半搗米又は麥飯、玄米の方が滋養價が多い。但し排出物に就ての研究によれば、消化及吸収は、白米が第一であつて、半搗米、麥飯之に次ぎ、玄米が一番悪いと云ふ事である。之に由つて觀ると、胃腸の



強い人は、半搗米、玄米を食べるに、最も適當である。けれども虚弱者こそ益々榮養を要する譯であるから、炊ぎ方等を研究して、最も消化吸収に都合の良い様にする事は、極めて必要であらうと思ふ。

**小男を大男に** 雙鹽病院長岡部剛雄氏の言に由れば、今紀州に居らるゝ海軍中佐土井榮太郎氏は、十年來、半搗米を愛用の結果、大尉時代に、強度の神經衰弱並に胃弱の爲に、現役にも堪へざりしを恢復し、身長も二寸程伸び體重も非常に増加して、只今では、力士の如く肥え、海軍中將坂本一氏夫人は心臟病を癒し、其他病弱者にして健康となつた幾多の例を示して居る。

### 胃腸強健法

**南博士の十二則** 胃腸強健法に關して、醫學博士南大曹氏は、左の十二則を數へて居る。

- 一、齒牙の強健を圖り、食後の含嗽を怠つてはならぬ。なほ早食の惡癖を正せ。
- 二、成る可く食時の時間を一定する事。
- 三、食事と、日常の習慣とを深く考へなければならぬ。
- 四、食事に對しては、常に安靜と愉快とが大切である。
- 五、胃腸ほど一定の刺戟に慣れ易い臓器は少いから、常に良習慣を作る事を忘れてはならぬ。
- 六、勞働者などは暫く別であるが、原則としては、腹八分目を適度とする。
- 七、乳兒や嬰兒は、食後直に睡眠させても、格別の差支はないが、大人は大體三時を隔てる事が大切である。
- 八、入浴も三時間を隔つ可きである。
- 九、食物の溫度は體溫を標準にするがよい。
- 一〇、喫煙は慎まねばならぬ。



一、十分に睡眠する事が大切である。

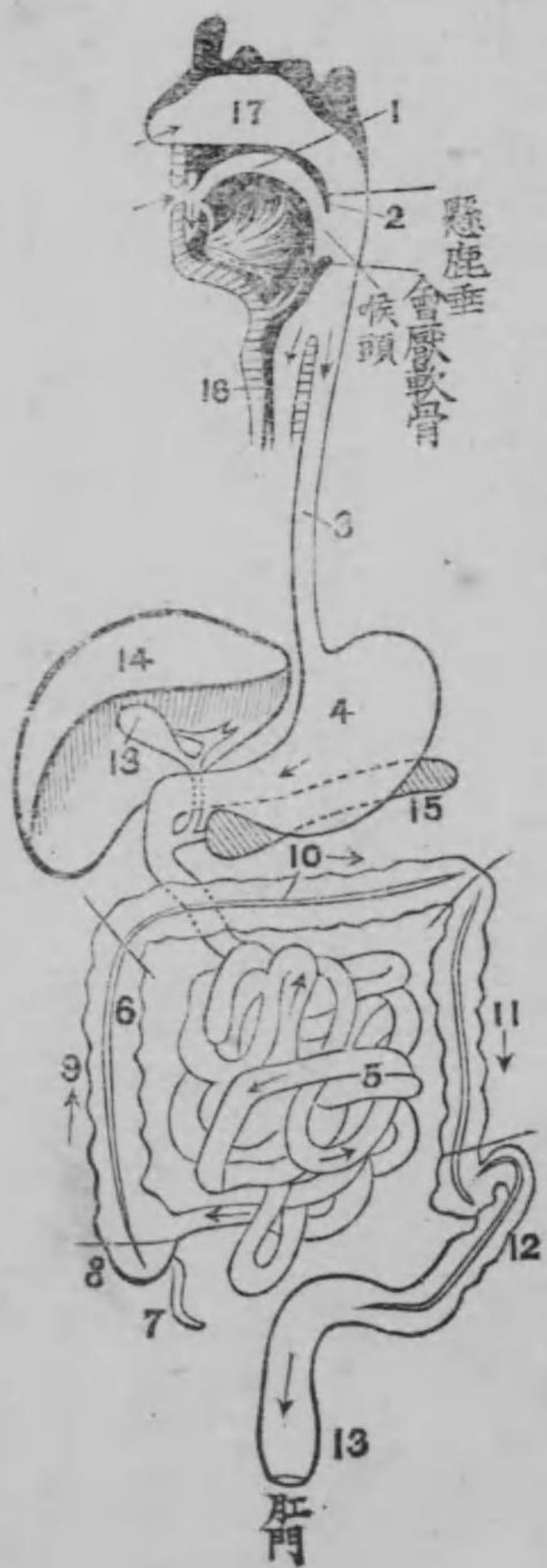
二、毎日正規の便通をなす様に努めねばならぬ。

其他の要件 右の外、食後の休息、食物は偏せない様にする事、食後二三時の後には、努めて運動する事、冷水浴、冷水摩擦を實行する事が大切である。

解剖學上消化器の配列



人體に於ける消化管徑路の假想 (今田氏による)



1 口腔 2 咽頭 3 食道 4 胃 5 小腸 6 大腸 7 虫様垂 8 盲腸 9 上行結腸 10 横行結腸 11 下結腸 12 S字状部 13 直腸 14 肝臓 15 膵臓 16 氣管 17 鼻腔 81 胆腸

注意 前表及右圖の名稱位置等は「斷食療法」其他の説明中に散見して居る。幸に参照されん事を望む。



## 天然生活法の真髓

逆輸入の教訓 我邦古來の生活は、之を歐米の夫れに比ぶれば、極めて天然的な生活であつた。そして此の天然生活こそ最も自然的な、最も根本的な、最も有効な、最も簡易、最も廉價な生活法であり、體育法であるが、近來、歐米の學界乃至知識階級が、此の天然生活を高唱するに到つた事は、彼等も亦醒めたるかと言ひたいのである。そして彼等の此高唱は、明かに我邦を初め、東洋乃至南洋、南亞に於ける諸民族の天然生活から大なる暗示を受けて居る事は、言ふ迄もない事であるが、願れば我邦過去五六十年間に於ける歐米、崇拜の弊は、今や各方面に其害を示して居る事は、心ある人々の痛嘆する所である。

國民に警告す 吾人の祖先は、日の出づると共に太陽を拜し、齋戒沐浴を怠らず寒詣り、寒垢離かんごりを取りたるなど、何れも日光浴、空氣浴、寒風浴、冷水浴、深呼吸、

徒歩鍛鍊であつて、又彼の神社佛閣に於ける御手洗川、禊殿、手洗鉢などの設備は、近來歐米に流行する水治療法であつて、其他吾邦家屋の構造、戸障子より欄間、椽側などが、日光と空氣との出入を自由にし、なほ衣服の寛濶なる、眞に天然生活の極意を體現して居るの感がある。なほ自然療法の章を觀れば、更に此感を深うする者がある。此點に於て我々國民は、當に大に覺醒奮起する所がなければならぬ。

## 獨逸人アドルフ・ユストの熱唱

病弱より頑健へ アドルフ・ユスト氏は、熱烈なる天然生活の信仰者である。彼は多年病弱に苦しみ、爲に醫者と云ふ醫者の治療を受け、藥と云ふ藥を飲んで見たが、更に効験きけんがなかつた。そこで失望落膽の極、自殺しようと思つたと決心するに到つた、偶々ゲートのフワウストを読み「自分の意志の如く努力して行けば行く程、道を離れて行く」と云ふ意味の一句を読んで、我見の微力にして、天の恩寵の無限大なるを悟り、茲に



多年の努力を一擲して、天然的な簡易生活をした。所が見る間に病氣が治つた許りではなく、間もなく頑健無比の體からだとなつた。そこで北獨逸の一都市ブランケンブルグの近在なるハルツの山中に回春園と云ふ療養所を建て、世の衰れむべき病者を救済して、偉功を奏して居る。

氏の熱唱と科學的精神 なほ氏は *Recht Zur Zurückkunft* 云ふ書を著し、半可通な現代科學に囚はれず、物質に捉はれず、宜しく進んで天然の大法則に従ふ可しと絶叫して居る。而も氏の主張は、一面には如何にも現代の科學に反抗し、現代の科學を否定して居るが、夫れは誤れる科學に對し、囚はれたる科學に對する反抗否定であつて、實は大に科學的精神を尊重し、更に達眼的な科學の力を以て、天然の大法則を闡明し、以て現代の生活を救はんとする者であつて、其精神に於て、其着眼點に於て、將た又其説明に於て、頗る科學的であり、實際的である。

一以下ユスト氏の説を中心として、天然生活の理論、方法、効果等に就て、其大要を

紹介しよう。

### ▲水と人生

科學者の懺悔 科學者の實驗によれば、蒸餾水、即ち純粹の水の中では、金魚でも緋鯉でも育たぬ。同様にあらゆる動物の飲料としても有害である事を明言して居る。そこで此方面に潜心して居る科學者は、如何にして此の天然的純良な水を得べきを研究して居るのである。

純良飲料水 水と人生とは離る可らざる關係がある中にも、飲用水が、最も日常生活と密接な關係を有して居る。さて如何にして純良な飲用水を得べきかと云へば、夫れは山間の眞清水、それから谷川の水、大川の中流、水質のよい井戸水に越したものは無い。水道の水などは早くも天然が痛められて居る。けれども他の瀘水こしみづなどに比べれば、遙によい。自然の水には、時に毒分のあるものもある。けれども純良な眞清



水、谷川の水には、或る成分の爲に、何とも云はれない甘味がある。そして夫れが又身體の爲に、此の上もない成分である。そこで質の悪い水や、或る毒分を有する水などは、濾過したり煮沸せねばならないが、良質の水ならば、宜しく天然の儘で用ふるがよい。煮沸水の害に就ては、前に説いて置いたから、茲では略する。

**簡易浄水器の發明** 非常に便利な浄水器が、獨逸のベルリン大學の教授ロベルト・カント博士に由つて發明された。夫れは大きさは硝子製の水飲コップの稍々長い位の形で、底の方の真中から、外へ細い飲み口が出て居つて、夫れに振子が附いて居る。其振子を開閉するとコップの水が出たり止まつたりする。そしてコップの中には八分目ばかり、大理石を飯粒位にした様な白い砂利が入つて居て、コップに注がれた水は、此の砂利の中を通る際に濾されるので、發見の動機は肥料研究の際に、アンモニヤや、カリなどの成分が根の周圍に残つて、水分は地下に透つて行く間に純良な水となる。夫れには右の成分を吸収する礫石がなければならぬ。研究はそれから展開し

た。そして此の器械に由れば、有害な礦物質も、微菌も奇麗に濾されるさうで、目下戦地でも盛んに利用されて居るさうであるが、天然を痛めないで、よく此れ丈けの効果を收め得るならば、夫れは非常に有益な發明と云はなければならぬ。

**自然の浴法** 鳥や野獸は、時を定めて谷川や水溜りで浴を取つて居るが、今鹿の例で云ふと、鹿は下腹が水につくまで、水に這入つて、首を振つたり、尾を振つたり、或は體を振つたりして、全身に水を振りかけ、それから上がつて來て、土の上に坐つて、又水に這入り、最後に濡れた體を泥の上に轉がつて、全身を泥塗れにして、夫れを立木か何かで摩擦する。鳥も亦同じ様な事をやる。そして何れも生殖器が水に涵るのを標準として居る様であるが、之は生殖器を冷す爲めらしい。之によつて考へると、人間も亦生殖器まで水に這入つて、上體に水を掛けると云ふ事が、最も自然であるらしい。そこで冷水浴なども、頭から水を被るなどは、悪い事ではないが、下半身を水に浸して上半身に水をかける法が最も宜しい。なほ游泳等の場合でも、十五分



以上、水中に在るのは宜しくない。夫れは、水中の魚が陸へ上げられると弱る様に、陸棲動物たる人間が水に這入ると、全身の皮膚呼吸が障害されるからであつて、皮膚呼吸の事に就ては『自然療法の眞髓』の章を参照されたい。

**温浴の害及救済法** ユスト氏に従へば温浴は不自然であるから、やつては不可い。けれども、皮膚の清潔法としても、脱鹽健康法(石塚式食養法の眞髓参照)としても、頗る有効であるから、全然之を排斥す可きではない。そこで温浴の害を除く爲には、湯の中に在る時間を短くする事が大切である。何分ぐらゐが良いかと云へば、先づ二三分を度とし、五分を越えては不可ない。これは前の皮膚呼吸からも注意す可き事である。

### ▲日光浴の偉効

**生沼博士の新研究** あらゆる生物の生活に、日光の大切な事は、眞に驚くの外はな

い。此事に就て、ユスト氏は最も熱烈に其偉効を唱導して居るが、茲に醫學博士生沼曹六氏の新研究の概要を紹介しよう。

博士は先づ豌豆の種子を採つて、暗處と、散光(日光の直接當らぬ所)と露天とで育てた。此結果によれば、幹の長さや葉の繁りは、暗處が圖抜けて立派であつたが、さて之を陰乾かげぼしにして量つて見ると、露天の物が遙に重かつた。實の結び方なども露天が第一で、散光之に次ぎ、暗處は所謂『蔓太り』であつて、殆ど問題にならない事は言ふ迄もない。次に蛭むさしやくし、蚪、蠶、猫、兎の實驗でも、大きさは暗處が一番であつたが、繭の實質に於て、血管の伸張力、太腿骨の硬さなどは、遙に劣つて居た。之は我邦に於ける殆ど最初の試験で、如何に光線が人體に必要なかを證明して、餘りありと云はなければならぬ。

**日光療法の偉効** 最近の外科治療では、結核性腹膜炎などを治療する場合に、開腹術を行つて、五分乃至十分間、其患部を日光に直射し、開口を縫うて、あとは内科的



に治療する。即ち最初は一日の牛乳量五勺位を二三度に飲ましめ、漸く其量を増して、一週間の後に二三合に達せしめ、二三週にして飯汁（ごまゆ）を飲ませ、其後食欲の昂進につれて、漸く滋養食を攝らせ、此間、盛んに日光浴と空氣浴とをなさしめて、非常な好結果を收めて居る。開腹術中、日光に直射せしめる時間は、僅に五分乃至十分である。而も之が爲にさしもの結核菌も絶滅すると見える。

其他肺結核の如きも、一面に天然主義の滋養食を攝り、一面に日光浴、砂浴をやつて居れば、全治疑ひなしである。

**歐洲戰爭の活訓** 以前傷口を消毒して、繃帶するを以て能事として居た。處が歐洲戰爭では、傷口を日光に乾す事を以て、最も簡易有効な治療法として居る。これは日光が患部の生活力を盛んにし、微菌を死滅せしめる事に氣附いたからである。肺病患者などが、海岸で日光浴をなし、砂浴などをして全治した例は無數である。健康者が日光浴をする事に由つて、益々健康を増進する事は、申す迄もなからう。

### ▲空氣浴の偉効

**新鮮なる空氣の所在** 空氣の様な流動性の物に就て、細菌數の實驗等を見ると、殆どやる毎に違ふのは、當然の事であるが、兎も角も一學者の實驗を其儘に紹介すれば、一立方メートルの空氣の中に、山上八十、街路九百二十、旅館七千五百、病院二萬九千で、太平洋上でさへ、横濱を去る八百五十一哩の處が、初めて無菌で、海水中には到る處に、細菌を見るさうであるが、夫れはさて置いて、最も純良なるは洋上で、次に海岸、山林、高地と云ふ有様で、一々の地點に就ては、素より別である。

**健康に及ぼす偉効** 今洋上又は海岸保養の一例を示さんに、第一の變化は、殺菌力を有する白血球の増加で、兒童は六週間に約十割、大人は八割、又十二週の後には、兒童十一割、大人九割と云ふ有様で、次に體重の増加、筋肉、内臟諸機關の強健等は、何人も知る處である。



右様な次第で、吾々は差支なき限り、裸體となつて、日光と空氣とに觸るゝ事を忘れてはならない。なほ冬と雖も風のない日當のよい處ならば、東京で云へば、日中九十度乃至百五度であつて、實に何とも云はれぬ好い氣分である。

**海の適應症** 結核諸症(骨及關節、辜丸結核、腹膜炎も)鈍性腺病、氣管支腫大症、喘息、薄弱な體質、呼吸器病、消化器障害後、外科手術後、傳染病後などは、最も有効である。

**山林適應症** 今主なる者を舉ぐれば、結核症は、第三期症でも、熱の出ない者は差支がない。其他、慢性氣管支炎、氣管支肺炎を始め呼吸器系統の諸症、慢性腹膜炎、喉頭結核(浸潤性、又は初期の潰亂性はよし)腸結核の初期、肺結核の第一二期、結核中耳炎、非結核中耳炎、骨結核、關節炎、腺病、瘰癧、皮膚結核、慢性鼻副空洞化膿、各種の難治創、トラホーム、慢性胃カタル、便秘、バセドウ病、佝僂病、糖尿病、肥胖病、痛風、梅毒衰弱、マラリヤの恢復期、神經衰弱、初期のヒステリー等は、何れ

も適應症である。

**山林不適の諸症** 重い結核症、重い潰亂性の喉頭結核、重い慢性腎臟炎、腸結核、腹膜炎、肺氣腫、心臟諸症(百二十以上の脈搏者は危険)動脈硬化症、重い關節及び筋リウマチス、白血病、重い貧血症、重い神經衰弱、精神病等は不適當である。

**山林の氣候慣習期** 山又は山林に適應する病氣の者でも、最初二三週の間は、却つて病勢が昂進するの傾向を呈する事がある。此の傾向を有る者は、過敏性又は貧血性の神經質の人に多い。

**衣食住の革新** ユスト氏は、現代の洋服を以て、最も非衛生的衣服であると喝破し、肌着シャツ、ズボン下、帽子、婦人の股引、手袋等を絶対に廢止すべく、服地は總て織目の荒い物を薄着すべく、なほ理想としては、上下打通しのマント様の物を用ひるのが良いと云つて居る。家屋に就いても、石造、煉瓦造りよりも、木造を良しとし、氏の療養所では、空氣庵と稱する建物を、患者の住宅に當てて居るが、日光空氣



の出入は極めて自由で、丁度、我が邦の田舎家の物置ぐらゐの大きさに、氏は夫れを以て理想的だと喜んで居る。(食物に就ては後項に譲る)

**空氣浴と安眠法** 安眠の出来ない場合などには、裸體のまま、暫く室内を歩き廻ると、容易に安眠する事が出来る。病人などで、歩む事の出来ない場合には、寝たまま暫く裸體となり、若しくは薄着になつて、空氣浴をやれば、容易に眠る事が出来る。

**病氣の時には一層必要** 新鮮な空氣は、平生でも必要であるが、中にも病氣の時は、一層必要である。殊に急性病の場合は、平生よりも餘計に、體内に推積して居る病的物質を排泄せねばならぬ。そして之が爲には、酸素の力を以て焼かなければならぬ。近時、一般に室内を開放し、或は寢室を開放し、進んでは病室の窓までも、出来るだけ開放する様になつたのは、一に自然療法家の主張の力である。けれども、まだ多くの病院や、一般家庭の病室で窓を開ける事を怠つて、患者をして新鮮な空氣

の饑飢に苦しめて居る事は、又遺憾なりと云はなければならぬ。

**寒風恐るゝに足らず** 恐る可きは、寒い風の侵入ではない。寒い風は病熱の高い人に取つては、時に却つて恩惠的なもので、寧ろ恐る可きは、病人が自分の肺や皮膚から吐き出した、汚れた空氣を再び呼吸する事である。

**一二の注意** 最も氣候が餘りに寒い時とか、餘りに空氣が濕つて居る場合等は、開放す可きではないが、其他の場合には、患者の頭や、身體を能く保護して置いて、數時間目に數分時づゝ窓を開放すれば、患者も風邪かぜを引く様な心配もなく、寧ろ大に治病上の効果を收める事が出来る。

なほ室内の溫度を適當にして置き、患者を裸體にして、屢々空氣と、日光とに當らしむれば、他のあらゆる方法を以て、患者を安眠させ得ない様な場合でも、能く安眠させる事が出来る。最後に、病人と雖も、餘り暖くする事は、決して病氣を治療するよい方法ではない事を忘れてはならぬ。



## ▲土に親しめ

跣足と健康 自然生活の根本義は、人間は土から生じた者であると云ふ事を、眞面目に信ずる事である。此信念に従つて、我々は日常、土から離れぬ様にせなければならぬ。即ち朝は早く起きて、三十分位は、湿つて冷たい土を跣足で歩く事は、最も良い方法である。何も街路を歩かなくとも、自分の庭で澤山である。跣足で庭の掃除などをするのは、全く理想的の健康法である。斯うして足と土とを接觸させると、体内の無用な排泄物が、足の裏から土地に吸収せられて、最も有効な結果を生むに至り、斯うして之れを日課のやうにすれば、冷性で足の冷たい人なども、足の裏が温かくなり、足袋を穿いたり、炬燵に入つたりする様な必要は斷じて無くなる。

なほ足が冷えて困る人は、毎日三十分か、一時間宛、跣足で運動させ、冷水で足を洗はせると、暫くにして足の冷える事を知らなくなる。又神経衰弱の人も、やがては

全治するに到るのである。野外に出て、土の上に轉がる事や、草の上で腹這ひをしたり、海岸の砂に寝る事なども、非常によい事で、大抵の病氣は、忽ちにして治つて仕舞ふのである。

土の治療力 土を治病の上に用ふる事は、決して珍しい事ではない。少しばかりの怪我をした時などは、土を傷口に塗つて置けば大抵は治る。若し其傷が大きかつたならば、土を水で練つて、それを紙に延ばして、張りつけて置けば、完全に癒る事は驚く許りで、之は我邦の農夫等も常にやつて居る事であるが、其効果は疑ふの餘地はない。なほ土の治病上に於ける效能を云へば、兎や鹿が寝る時には、わざ／＼草木を分けて寝るさうで、野猪などは必ず土肌の上でなければ寝ない。又狐や穴熊などは、穴の中に色々な物を持込んで居るが、寝る處だけは土である。病氣の豚を檻から出してやると、土の上を寝轉んで喜んで居るが、やがて病氣は治つて仕舞ふ。經驗のある樵夫などの話に由れば、獸は傷を受けると、すぐ傷口へ泥を塗るさうである。



**奇蹟の如き偉効** 曾つて或る處で、若い娘が蛇に咬まれて、見る間に兩足に毒が廻つて仕舞つた。そして少しの手遅れの爲に、醫師も手の下し様がないと云ふ事になつた。此時父親が、數百年前、或女が蛇に咬まれた時、穴を掘つて、首丈け出して、他を數時間、土の中に埋めて置いた爲に、治つた話を想出して、其通りにやつた處が、六時間の後に果して全治したと云ふ話がある。又セザリヤの近くに住むベデユインスと云ふ土人は、熱病に罹ると、體中に泥を塗つて、日光で乾して居るが、泥の乾く頃には病氣が治るさうである。其他、土を水で濕して塗つて置くと、腫物や皮膚病も治り、頭痛などの時には、項に泥を塗る可く、眼や耳の痛みには、眼や耳に泥を塗れば、痛みが止み、下腹の病氣には、下腹へ泥を泥れば大抵は治るのである。

**最効の方法** 又夏ならば、土の上へ裸で寝て、其上へ毛布を掛けて寝ると、非常に活力が殖えるさうで、斯う云ふ點から云へば、別府(豊後)温泉の砂湯などは、最も有効で、彼の海岸の砂地で日光浴をし乍ら、浴湯をするなどは、最も有効であつて、肺

結核を初め、各種の結核病、リウマチス、皮膚病、神經衰弱、全身衰弱者などには、此上もない健康増進法である。

### ▲順自然の食事法

**順自然の三着眼點** 人間はエデンの禁果を食つた爲に墮落したとは、聖書の教ふる所であるが、『病は口より入る』で、今もなほ食物の爲に、どれ丈け人間が墮落し、病弱を招いて居るか知れないのである。そして是等は、何れも逆自然の食事であるから、速に之を矯正しなければならぬ。然らば如何にすべきかと云ふに

- 一、凡ての食物は冷やしてから食へる事
- 一、能く咀嚼して食へる事
- 一、食べたくなつてから食へる事

先づ此三ヶ條を守る事が大切である。



**肉食の害** 夫れから肉食は、齒の形から觀ても、人間本來の欲求から觀ても不適當である。肉の中には胃液を刺戟する成分があるから、胃に故障が出來て、胃液の分泌が悪るい時に、肉を欲するが常である。何は兎もあれ、殊に人間が獸肉を食べる爲に、どれ丈け病氣の種類が殖えたかは、諸學者の意見が一致して居る。次に癌症の如きは、豚を食べる事から起つたものらしい事は、猶太人に此病氣がない事でも證據立てられる。それから北方の人が熱帶マラリヤに罹るのは、依然として肉食をする爲めで、若し穀食菜食をさへすれば、暑さに對する抵抗力が強くなるから、マラリヤに襲はれる心配はない。最後に獸肉を食べると、人類の性情が夫れ丈け暴虐になる事は、歐洲戰爭などが、正に其好適例である。

#### ▲天然療法の實例

○インフルエンザ、肺の熱、チブス、神經熱、カタル、リウマチス、デフテリヤ、其

他、急性疾病の場合には

- 一、毎日自然浴、日光浴、空氣浴を適宜に繰返して行ふがよい。
- 二、胸首、其他を泥で冷すがよい。
- 三、食慾の起るまで斷食し、食慾起らば果物、野菜、パンで食事を濟さすがよい。
- 四、渴を覺えた時は、水カリモナーデを飲むがよい。

○腺病質、頭痛、鼻の病氣、咽喉の病氣、胃の病氣、心臟、肝臟、腎臟の病氣、腹、脚の病氣、肺病、其他慢性病の場合には、平生と生活の方法を代へる事が何よりである。仕事から離れ、家庭から離れて、暫く山か海濱へでも轉地し、其處で急性の様にやれば必ず病氣は全快する。

○神經衰弱 現今社會の流行病であるが、之れも亦前に述べた方法で充分である。夜間安眠が出來なくて困る、所謂不眠症の人は、跣足で土の上を二三分歩いてから寝る。若しそれでも寝られなかつたら、もう一度土の上を歩く、すると大丈夫寝ら



れる。其他精神病一切に、此方法が効能がある。和蘭では、村落の家々に、精神病者を配付し、農夫と共に働かせて居るが、其成績は頗る良好だと云ふ。

○健兒を得る途 子供が生れると水で洗ふが宜い。産湯の代りに冷水を用ひよ。鹽に水を少し入れ、其中へ赤ン坊を立たせて、手に水をつけて身體を洗つてやる。冬ならば水へ湯を入れて、微温にして同じやうにすれば好い。始めは日に二度、後には日に一度で好い。赤ン坊を水で洗ふ事を厲行すれば、其子は一生神經衰弱などに罹る事がない。なほ赤ン坊には、最初二三時間毎に乳をのませ、夜は三四時間毎に一度、三四週間後は、夜中乳を飲ませぬがよい。牛乳はなるべく飲ますな。止むを得ずして牛乳を用ひる場合には、生のまゝが好い、温めるにしても微温以上にしてはならない。子供に不自然な衣服を着せない事にし、毎日時々裸體にして日光浴をさすがよい。

○皮膚病 一切泥を塗つて繃帯して置くと癒る。切傷、切傷などにも泥が有效である。兵士に此事を知らして置くと、戦争の場合大に役に立つ。重病人が床づれをした

場合にも泥がよい。

○體温不足の人 には日光浴、空氣浴、跣足で土の上を歩く事が肝要である、も一つ壯健な人に一緒に寝て貰ふ事も肝要である。

○腹の蟲の退治 斷食するのが最もよい。

○肥え過ぎ、痩せ過ぎ 共に自然生活によつて癒す事が出来る。

○便秘 も同じ事。

○ヒビ、アカギレも泥で癒す事が出来る、足に出来たタコも跣足で土を踏んで居る中に癒る。

○虱の驅除 泥や砂をかけて頭を洗へば居なくなる。

○熱病 上土を一二寸はね、其の下の上を取つて、身體につけると、一切の熱病が治る。

○齒痛 の場合に其痛む場所に外から泥を當て、繃帯して置くと癒る。

○髪の毛の病氣 頭に日光を當て、空氣を當て、雨浴をし時としては頭に泥をつけて洗へ



ば、白毛となるを防ぎ、禿頭の場合は再び毛あらしむる事が出来る。頭髮を水でしめし、摩擦しながら乾かすのもよい。女は頭髮を緩く結んで置けば、頭痛を防ぐ事が出来る。男はなるだけ頭髮を刈らぬ事にせよ。顔にも毛のある方がよい。油類は一切頭に付けてはならない。

○眼に焮衝 ある場合には泥を用ひよ。

○鼻の焮衝 の時も同じである。

○毒蛇毒蟲の害 其傷に泥を塗るがよい。狂犬に咬まれた場合にもさうする。序に胃に毒の入つた時には斷食せよ。瓦斯に中毒した場合には窓を開放せよ。

○癩癩 初めは室内ならば窓を開放して暫く見て居る、そして少しく静まつた所で、土の上に寝かすと癒る。

○骨を折つた場合 泥を塗つて置くとよい。動物が足を折れば、泥の中に入れて癒す所を見ても判る。

○直腸脱出等 腹を痛め過ぎると弱くなる。靜に寢て居て泥を局部に塗るがよい。

○凍傷 雪で局部を摩擦するがよい。鼻、耳などに霜燒の出來た場合は、之れを雪で摩擦するか、泥で繙帶するがよい。

○生殖器諸病 天然食を取り、天然浴をなして、心身を安靜にし、なほ腹と生殖器とに、土の巴布はふをなす時は、手淫は容易に矯正する事が出来る。又遺精、夢精、房事不能、生殖器の神經過敏、痲病、微毒、睪丸炎、膀胱炎、婦人諸病(子宮炎、子宮出血、子宮弛緩、膾カタル、月經不順、不妊症)なども、前の法で全治する事は疑ひない。現にユスト氏の療養所で、右の法をやらせた爲に、結婚後、十二ヶ年も子のなかつた婦人が、間もなく子寶を設けたと云ふ實例がある。

○乳の出る法 泥で胸を濕布すればよい。

○瓦斯中毒 石炭瓦斯や、或は人込みなどで中毒の氣味のある人は、直に新鮮の空氣に觸れさせると同時に、裸體にして皮膚呼吸を盛んにする時は、回復が非常に早い。



## 自然療法の眞髓

### 自然療法の發祥及發達

治病的天才の一農夫 今より七十餘年前、獨逸のシレシャ山中の一小村なるグラヘンベリグにブライエス・ニイツと云ふ一人の農夫が抑々の元祖で、彼は一個の農夫に過ぎなかつたが、病氣治療の技術にかけては、慥に一大天才であつた。

彼は、運動と、山中の新鮮なる空氣と、谷川の水と、黒バンと、野菜と牛乳とで病氣を治療して、而も其成績は驚く可き者であつた。随つて彼の生前には、此の山中に一大療養院は設立され、そこへは世界の各所からの患者で何時も満員で、中には、世界の富豪も、貴族も、皇族も、乃至は世界で有名な醫學者達もあつた。

諸學者の協力的研究 次に同療養院では、藥劑師ハーン、織物屋クローネ、製造家

リクラー、師父ニツプ、醫師ラーマン、體育法の創設者たるタルンバートル・ジャンの諸氏は、ニイツの門人となつて、各自得意の部門に研究を進め、そして或者は水治療法を、或者は食事法を、或者は振動療法を、或者は土、空氣、日光の利用を、又或者は精神療法を、更にホーン・ペクゼエリ氏は眼を見て病源を知るの方法を案出した。

世界的波及 斯様にして其研究は、次第に其歩を進め、歐洲諸國は勿論、遙に海を超えて米國に傳はり、更に其一派はクインビー氏に依つてクリスチアン・サイエンスとなつて、非常の好評を博して居る。

自然に學べ！ 自然療法家は曰ふ『薄暗い圖書館へ行つて、混雜した諸種の學說を調べるよりも、野に行き、森に行つて、動物の自然的な習慣に學ぶ方が遙に増しである』！。



### ▲慢性病の自然療法

現代醫學の不徹底 普通の醫者は疥癬を慢性病の一に數へて居るが、自然療法の方では、疥癬は體內に在る毒を排除せんが爲めに出來たものと見て居る。そして其證據には、體內の毒を奇麗に排除さへすれば、疥癬は自然に癒るのを見ても知る事が出来る。之に反して疥癬は他の方法では、どうしても癒す事は出來ない。此點に於ては、痔疾も亦同様であると云ふのである。

慢性病療養の着眼點 何は兎もあれ一切の慢性病を癒すには、どうすれば良いかと云ふに

- 一、肉食禁止、菜食獎勵
- 二、茶、コーヒー、アルコール飲料、煙草等の排斥
- 三、水浴及冷水摩擦の實行

- 四、マッサージ
- 五、日光浴・空氣浴の獎勵
- 六、運動
- 七、快活な精神

要するに、前の『天然生活』と『食養法』とを打つて一丸とした様なものである。そして最も戒むべきは、病氣の良くなり際に、油斷まがをしてはならぬと云ふ事である。

### ▲急性病の自然療法

食物と其療法 病氣の徴候が現はれたならば、熱も引き、自然の飢餓を覺えるまで、食物は極めて少量にするか、若しくは絶対に食べない方が何よりも大切である。病氣が永續して、患者が非常に衰弱して來た様な場合には、卵の白味、牛乳、バター、果物、野菜などの消化し易い物を攝るがよい。



なほ病氣が消化器に關係のある場合には、熱が去つた後でも、數日間斷食を續ける事は、極めて大切である。世間には、病人に元氣をつける物に必要なと云つて、無暗に滋養物を食はせたり、飲ませたりする様であるが、それは素人考の、間違つた考である。刺戟物や、強壯劑などを飲ませるのは尙ほ更悪い。(斷食に就ては「斷食療法の真髓」に譲る。)

**飲料** は渴を癒すに止む可きである。若し水を飲み過ぎると、血液及び諸種の分泌液を薄くするから、随つて患者の體力を弱くし、病氣に對する抵抗力を減ずるの虞れがある。

レモン油、葡萄酒、新しいブドウ汁等に、三倍位の水を加へて飲むと、便通を良くする上には、至極結構である。

**果食主義** 酸味の多い果物は、蛋白質を含む事がないので、消化の經過を妨げない許りではなく、自然の最良な藥劑たる有機鹽に富んで居るから結構である。之に反し

て甘味の多い果物は、糖分が多過ぎる爲に、消化及び吸収の經過を狂はし、爲に病的酸酵を起し、熱を高める虞があるから、病人に與へない方が宜しい。

## 水 治 法

水治療法は廣く云へば、溫泉浴、熱湯療法、一般の溫浴、水泳、海水浴、冷水浴、冷水摩擦等を包含して居る。けれどもエイツの流れを汲む人々が、稱して水治療法と云ふのは、普通の「冷水」を指すのであつて、茲で云ふ水治療法は、即ち普通の「冷水」の場合に限つて居る。

### ▲急性病の水治法

**水治療法の利益** 急性病の場合に、水治療法を用へれば、有害なる副作用、若しくは害毒を残す事なしに、左の五つの利益を收める事が出來た。



- 一、患部の充血を減じ、其疼痛を次第に減ずる事が出来る。
- 二、皮膚から放熱させて、病熱を危険の程度以下へ下げる事が出来る。
- 三、排泄機能を活潑ならしめ、随つて病的物質の排除を迅速にする。
- 四、積極的に電磁氣的精氣を増する事が出来る。
- 五、體内に於ける酸素の量を増して、老廢物の酸化と、燃焼とを迅速にする事が出来る。

**温濕布の害** 炊衝の場合に、患部に温濕布をするのは宜しくない。其理由は熱を一層高める許りではなく、動と反動の法則によつて、濕布を取ると、一旦皮膚の表面へ集つて來た血液が、今度は内部の充血せる部分を前よりも大きくするからである。冷濕布の場合は正に之と相反して居る。

**冷濕布の電磁氣的説明** 突然、裸體へ冷水を當てたり、冷氣を當てたり、又は冷氣を肺へ吸入したりすると、人體の電磁氣的精力が増加する事は、次の實驗で證明する

事が出来る。今まで數時間、暖い室内に居た人の胃の中へ電信計の針の板を挿入し急に其人をして、外に出て、冷たい空氣を吸入させると、電磁氣的精力の増した事が、電信計の上に現はれる。突然、温い體を冷水で冷しても同様な結果を見る事が出来る。此の電磁氣的精力増加と、血液の循環並に排泄作用を盛んならしめる事が、冷水摩擦や、冷水浴や、外氣中に於ける深呼吸や、跣足で石や土や葉の上を履む事に由つて、人體を強壯ならしめるのである。

**急性症患者の灌腸法** 灌腸は成る可くしない方がよいが、熱病の場合は、直腸の腸の下部に堆積して居る病的物質が、再び吸收さるゝ事を防ぐ爲に、灌腸する必要がある。又頑強な便秘をした場合には、温めたオリーブ油、數オンスで灌腸し、三十秒ばかりの後、微温湯で灌腸す可きである。

### ▲慢性病の水治法



水治法は、急性の場合には、放熱を容易ならしむる爲であるが、慢病の場合には、排泄作用を活潑ならしむる爲めである。

### 水治の方法

左に個々の場合に於ける方法を擧ぐれば

足先の冷える場合 普通、湯タンポとか、温石などで温めるのは、大なる間違である。之は動と反動の法則で、それよりも、病人の足先を、冷水に鹽を少しく入れた中へ一寸浸し、拭いてマッサージをなし、最初に足先を両手の間に置いて、血液がヨリ多量に足先へ流れて来る様に念ずるがよい。なほ足先の冷える事が慢性となつた時は、左の如き水治法を應用するがよい。

一、足浴 踵に達する程、冷水を入れた容器の中へ兩足を浸して立つ事一分間、然る後、水より出で、乾布で足を拭くか、強く摩擦するか、若しく數分間、活潑に歩き廻るがよい。

二、脚浴 膝に達するまで、冷水の中へ兩足を浸し、然る後、水を出で、前と同様に、乾布で拭くか、強く摩擦するか、若しくは活潑に歩き廻るがよい。

三、素足で歩く事 一日に數度、一回十分から二十分位、素足で、草や土や、石の上を歩いた後、乾布で拭いて、強く摩擦するとよい。下が乾いて居る場合には、わざ／＼水を打つて、濕して置いてから、歩く位にしたい。

部分的濕布 充血なり焮衝なりを起して居る部分丈けに濕布する事も効力がある。水浴及冷水摩擦(後に詳説す)

夜の坐浴 寝る前に、水を容れた盥の中に坐し、水を掬つて腹部其他を摩擦し、それから水を離れて、乾布で全身を摩擦して寢床に入るがよい。そして朝の水浴は心身を刺戟するが、夜の坐浴は心身を安靜にし、安眠の効がある。

### ▲冷水浴の方法



**冷水愛す可し** 天然生活法や、自然療法を高唱して居る人々の眼から見れば、水は最も親しむ可く、最も愛す可きものとされて居る。實際、水の効能が十二分に理解されるれば、其言は慥に眞理である。

**開始の時期** 夏季よりも、梅雨中に開始するが一番によい。若し九月の末頃から始めるならば、先づ冷水摩擦を試み、序を逐うて行はねばならぬ。

**第一の方法** 病弱者は夏季と雖も、朝起き後、洗面と同時に、冷水に手拭を浸して全身を拭ひ、成る可く早く乾いたタオルで之を拭き取り、更に満遍なく摩擦す可きである。

**第二の方法** なほ弱い人は、微温湯を以て之を試み、次第に其温氣を低くし、冷水に耐へ得るに到つて、冷水に移るがよい。なほ其方法は顔より兩腕に移り、次いで頸より胸、腹、背に移り、脚に終るのである。

**第三の方法** 朝起き後、桶又は盥に汲んで置いた水を、小桶で五つ六つ頭から被つ

た後、直に之を拭き取り、且つタオル等を以て摩擦するのである。

**第四の方法** 大きな輿の中へ水を張つて置き、若しくは水風呂の中へ入るのである。この法は如何にも困難な様であるが、思つた程のものではない。

**第五の方法** 雨浴も亦痛快な、而も有効な方法である。

**冷水浴の注意** 如何に偉効ある冷水浴も、之を用ふに其途を以てしなければ、却つて害を招く事は申す迄もない。世間には冷水浴を始めた爲に、神經衰弱になつたり、或は全身を病弱ならしめて居る例は、決して少くはない。これ一に其方法を誤つた爲めであつて、戒む可きは此點である。

**構神充實の方法** 普通健康體の人であれば、左記の注意を呑み込んで行ふならば、突然寒中から始めても、決して之が爲に風邪を引いたり、悪感を覺えたりする事はないと確信する。即ち腹式呼吸をなし、最後の息を收めて、十二分に腹力を充實した刹那に、氣合諸共に水を頭上より浴びるのである。



**水浴前の運動** なほ水浴の前に、裸體になつた後、百本位櫓漕ぎ運動等を試み、呼吸を深くし、腹式呼吸を容易にし、然る後、水を浴びる事は、一層水浴をして愉快に且つ容易ならしめる。運動の事は、水が冷めたければ冷めたい程、必要がある。

**浴後の摩擦** 水を離れたならば、直に乾いた手拭又はタオル等で十分に拭き取り、更に全身を摩擦す可きである。之も氣合諸共、オイチ二三四等と呼唱しつつ、行ふ事を忘れてはならぬ。但し摩擦は強くやる必要はない。軽くとも敏活にやりさへすれば、血行も旺んになり、皮膚の表面は紅潮して、ホンノリと暖くなつて来る。

**水浴後の運動** 摩擦が終つたならば、前の櫓漕ぎ運動、手拭體操等を行ふがよい。そして此運動によつて、十分に身體を乾かした後、衣服を着用す可きであつて、決して水を拂つて、直に着てはならない。

**鹽湯一杯** 寒中褌等の場合には、上陸後、鹽湯を一二杯飲む事を許して居る。これは、此組合に取つては、何人も感謝する處であるが、家庭に於ける水浴後に試むる事

も、亦必要な事である。けれども何人も必要だと云ふのではない。寒水溺溺者などには、熱い葛湯を與へる事が身體を温める上に此上もない方法である。

**最後の注意** 冷水浴後、惡感を催したり、感冒に罹つたりする人は、此の浴後の運動を忘れて居るからである。少くとも櫓漕の二三百本もやり、著物を著て後もなほ百本位やる事は特に必要である。

### ▲海水浴の偉効

**鹽分と人生** 海水中に多量に含んで居る鹽分は、人間の生活の上に、極めて大切なものである許りではなく、他の動物に於ても亦必要缺く可らざる物である。なほ最近の研究によれば鹽分は實に植物の生育にも必要なものであつて、彼の鹽のニガリの如きは、盛んに肥料として用ひらるゝに到つた。

**海水浴の時間** 朝食前、就中、入海中に日の出を見る位の時間が最もよい。夫れか



ら晝食後、又は夕食後約一時の後が最もよ。

**海水浴の時季** 暑中はドチラかと云へば、淡水(川又は瀑等)を第一位とし、海水を第二位とし、春、秋、冬こそ海水浴には最も適當である。其理由等に就ては『禊式強健法の真髓』の章に詳説してあるから、参照されたい。

**海水浴の諸注意** 海水の奇麗な海岸、前面に大洋を控へ、海底が遠淺な、而も浪の荒い所、其他鹽分の濃淡、(空氣の清濁等は勿論、餘り海水浴場として世評の高い場所は、多數の結核患者が保養して居る爲に、却つて危険である)等を顧みる必要がある。そして海水浴中は、浪に抵抗するか、或は盛んに泳いで、身體を大に活動せしむ可きである。夫れから海水中に長く入つて居る必要はない。五分乃至十分を超えてはならない。何れなれば、夫れは皮膚呼吸を障害するからである。斯様な譯で病弱の人などは必ずしも海水に浴する必要はない。磯傳へに逍遙しつゝ、日光浴、海氣浴をする事が、衛生上大に効力がある事を忘れてはならない。

## 精神と肉體との關係

**先づ事實に見よ** 精神と肉體との關係は、哲學、心理學、醫學等の上で、未解決の大問題であるが、夫れ等の理論上の事は暫く置いて、先づ事實を見る事が、實際問題としては適切である、昔から『病は氣から』とある様に、多くの病氣は氣からであつて、彼の『健康なる精神は、健康なる肉體に宿る』と云ふよりは、寧ろ健康なる精神あつてこそ、初めて健康なる肉體を有し得る事は、現に本書に於ける各種強健法の創設者が、一朝其精神に覺めた結果として、頑健なる心身の所有者となつた事は、各位の既に御承知の通りである。

**先人の喝破** 彼のフレデリック・ウキリヤム二世の侍醫であつて、ゲエテと同時代の人で、其著『長生術』を以て有名なドクトル、ヒュースランドは、カントの『心の力』の序文に



「精神獨り生活す、眞の生活は精神の生活のみ、従つて精神力は興奮させて病氣を、治療させる事も出来る。恐怖其他の感情、即ち精神作用が癲癇、失神、痲痺、出血、其他の疾病をも治すと同時に、又萬病の基となり、甚だしきは死を招く事がある。……彼の久しく啞であつたクレサスの子が、人の其父を殺さんとした時に、突如として發言の力を回復した事は、人の知る著しい例で、其他フランス革命の當時、多年神經衰弱で惱んで居つた多數の貴族が、一朝にして其健康を復した……」

魔神の嘲笑　なほ適例と云へば、昔、東の國の或る行者が、途に疫病の神に出遇つた時、「何處へ行くか」と尋ねた。疫病の神は「五千人を殺す爲に、バグダッドへ往く」と答へた。其後、行者は再び疫病の神の歸るのに出遇つた。「汝は五千人を殺す爲に、バグダッドへ行くと言ひ乍ら、五萬人を殺したのはどう云ふ譯だ、この嘘つき奴」と難詰した。さうすると疫病の神はセ、ラ笑つて、「自分は五千人を殺したに過ぎない

が、あとの四萬五千人は氣の爲に死んだのだ」と答へたさうである。吾人は疫病神の物笑ひとなつてはならない。

悶絶の喜劇　昔、瑞西スウェーデンを漫遊した一人の旅行者が、とある湖水で水を飲んだ後で、案内記を讀むと、此湖水は有毒だと書いて居る。そこで旅行者は遽に嘔吐を催し、果ては悶絶せん許りであつた。偶々通りかゝりの旅人が其次第を聞き、旅行記を讀んで見ると、フランス語で(Poison)と書いてある。ポアツンは魚と云ふ事で、此湖に魚が澤山棲んで居ると云ふ事であつた。處が前の旅行者は英國人であつたので、ポイズン、即ち英語の毒と讀み過まつたのである。そこで佛人旅行者が此事を話すと、英人旅行者は忽ちにして起き上がり、厚く謝して去つたと云ふ事である。

生兵法大疵の本　斯う云ふ例は、彼の醫學校あたりで、講師の病理學を聽いて、諸種の病狀を自身に當て嵌めて、自分で病氣を作つて居る者が、初學者には殊に多い。氣死の好例　昔ローマで死刑囚を斷頭臺に上げせ、目隠しをなし、さて云ふ様、「今



汝の生命を假りて、一つの實驗をしようと思ふ、聞く、人體より一升の血を取れば死すと、即ち汝の腕首を切つて血を測り、一升到る時、果して死するか否かを試みよう」と云つて、氷片を以て腕首を一擦した。其時囚徒は腕首を切られたと考へて、サツと顔色を變へた。やがて氷片を腕に載せ、其體温で解けつゝ滴々滴るのを數へつゝ、遂に一升到つた時、彼は氣死して仕舞つた。

**今人なほ多し** 今試に病院などで、コレラの流行時に、「イヤ仕舞つた、君の臥床は昨夜死んだコレラ患者の使用したのだ」と云へば、大抵の人は、間もなくコレラ症狀を現はして來る事は明かである。

**勝海舟の活訓** 例の江戸城を、西郷南洲と單獨に明渡しをして有名な勝海舟が、曾つて家人にコレラ患者を生じた時、氏は何等恐るゝ所なく、之を抱寝して治したさうで、又自らがコレラに犯された時も、信念を以て打ち克つた事は、有名な話である。  
**精神の偉力** 之と類似の實例は、彼のコツボ博士がコレラ菌を發見した時、多年コ

ツボ博士と反對の見解を有つて居た生理學者ベツタンコッフエル氏は、其門人エンメリツヒ氏と共に、コレラ菌を飲下して、平氣であつた。そしてコツボ氏の學說に飽くまで反對したなどは、精神の偉力を證明して餘りあると云はなければならぬ。

**豁然大悟** 其他自己の病弱に失望して、ヒステリーとなつた婦人が、或る航海中、誤つて寒中の海に落ちて、救ひ上げられて後、風一つ引かなかつた事から、自己の體力心力の存外に偉大なるを知り、此の動機から間もなく健康となつたなども、自稱病弱者の當に反省すべき好資料である。

**擱筆！擱筆！** 以上述べ來つた幾十萬言も、要は此の信念に到達せしめん爲めの道行に過ぎない。猛志を振ひ起せ！、振ひ起さん！。其處に一切強健法の眞髓が、太陽の如くに永久に輝いて居る。



現代強健法の真髓 終

大正七年參月十八日印刷  
大正七年參月廿一日發行

現代強健法の真髓

正價金壹圓五拾錢

著作者 大津復活

發行者 阪本眞三  
東京市神田區表神保町七番地

印刷者 青柳十一郎  
東京市牛込區市谷加賀町一丁目十二番地

印刷者 株式會社 秀英舎第一工場  
東京市牛込區市谷加賀町一丁目十二番地



發行所

東京市神田區表神保町七番地  
振替貯金口座東京八七貳番

大同館書店







●文部省通俗教育圖書認定？  
東京青山學院教授井原儀先生新著

# 地學地熱の作用

最新刊

▼菊版最上製美本全一冊 正價金壹圓參拾錢 郵稅拾二錢▲  
近時天變地異頻りに臻りて伊太利の震災・櫻島の活動等を傳へ、轉た世人をして朝に紅顔たるも夕に白骨となるの身を想はしむ。況んや世界の大火山國且つ大地震國に生活する我が國民に於てをや。かくて吾人は刻一刻に火山・地震等の研究を忽にすべからざる現狀に迫まりぬ。實に本書は、地球と諸天體との關係、地熱及びこれに因りて生ずる土地の昇降・火山・地震・溫泉等に關する事項を細大洩さず、且つ尤も平易に解釋したるものにして、地熱に關する書のオーソリティーなり。我が國民よ宜しくこれに據りて不期の災害を防ぎ、或は適當なる溫泉を選びて、不治の病を醫し、以て將來の幸福を求めよ。

東京神田表神保町七番  
大田館發行  
振替東京八七番

東京帝國大學  
文學部教授  
東京大學  
國文學部  
文藝學科  
大學講師

文學博士 姉崎正治 著  
文學士 鈴木宗忠 著

（好評嘖々）

# 信教の自由と學問の獨立

▲菊判上製美本全壹冊 正價金壹圓貳拾錢 郵稅金八錢▼

本書は國家と宗教との關係を國法學の上より研究し政教分離主義が近世の國家觀念に於て最も妥當なる宗教政策なることを論ずると共に此の主義の基礎觀念たる信教の自由は必然的に學問の獨立と相伴ふ所以を説き思想上に於ける自然科學的潮流を打破して新理想主義を高調せり。即ち社會法制の上より出發して現今の哲學界文藝界に喧しき思想問題を論じたるものなり。敢て政治家法學者宗教家思想家の一讀を勸む。

最新刊

東京神田表神保町七番  
大田館發行  
振替東京八七番



●東京青山學院教授 井原 儀氏著 (好評嘖々)

# 新刊 德川時代通史

▲菊判最上等美本 紙數壹千四百頁 正價貳圓五拾錢 郵稅拾六錢

脊皮箱入全壹册

大阪朝日新聞評 本書は尠然たる壹千數百頁の大編纂物なるが其内容は頗る好く充實せり但し普通の意味に於て歴史と云はんよりは寧ろ辭典と稱すべきものにして徳川三百年間に起れる事柄は一切之れを網羅して餘蘊なく其の顛末を一目の下に瞭然たらしむ此點に於ては世間は恐らく本書の右に出づるもの少なかるべく各學校の教師新聞記者の座右に缺く可かざる重寶の書物なり其他何人にも近世史隨一の參考書として推奨す。

發行所

東京市神田區表神保町六番地  
振替貯金口座東京八七貳番

大同館書店

大 同 館 發 行 圖 書 目 録

## 最新刊 稻毛詛風先生新著 □ 父と子 □ (好評嘖々)

四六判上裝美本全壹册  
紙數四百五十頁  
正價金 壹圓貳拾錢  
郵稅 八錢

文明の大轉廻期に際して我が國民道徳も亦革新の必要を感じ今や義務本意利己主義より責任本位人道主義に移らんとす。著者此の新潮の先頭に起ち在來の「孝道」に對して新に「父道」の價値を立説高調せんとし以て本書を公にす、勿論單なる抽象論と趣を異にし愛兒の夭折といふ悲痛なる經驗より體得せる盤石の信念を根柢とする衷奥の絶叫を裏付けるに東西古今の「文學に現はれたる父」を以てす。されば本書は子を持てるものに取りては始めて父たる道を理解し得べく子を失へるものは之によりて無上の慰安を受くべし。家庭道徳荒廢の時人の父母たるものは勿論苟くは倫理教育に携はる士女は必ず一本を繰いて新道徳の眞髓を會得するを要す。敢て薦むる所以なり。



早稻田大學教授 內ヶ崎作三郎序  
早稻田大學講師 吉田絃二郎著  
四六判最上製美本全壹册  
紙數五百冊頁箱八  
正價金壹圓貳拾八錢  
郵稅八錢

# タゴールの哲學と文藝

好評甚  
激也  
忽也  
六版

オイケンベルグソンの西洋哲學に對して尙ほ懐らざる所を覺ゆるの士は必  
ずや我印度の大思想家大詩人タゴールに來らざるべからず。彼の思想は印  
度思想の絶頂に達し彼の敬虔な生活は聖フランシスの如く彼の純眞な文藝  
の杯は童女のな優しみと綠幻爛蕩の薫りに満つ。本書は彼の哲學・文藝・  
詩の殆んど全體を網羅し彼を批評し紹介せんとするもの書中納むる所「生  
の實現」「園丁」「新月」「ナトラ」「郵便局」「暗室の王」「ギタンヂャリ」の  
主なる詩及殆んど全譯に等しき劇の梗概をも收め且つタゴールの評傳及彼  
の實生活をも掲げればタゴール研究者の一權威たるを失はず我が現代人  
を以て任ずるの士は一日も速に外人をして「今後はタゴールの時代なり」と  
まで驚嘆せしめし彼の全集とも稱すべき本書を繕かざるべからず。

（タゴール紹介書中の權威識者の一讀を希ふ）

東京 神田 表神保町七  
大同館發行

東京帝國大學文科助教授  
東京高等師範學校教授  
宇野哲人先生新著  
最新  
改訂支那文明記

好評三版

（四六判最上製美本全壹册箱入四百冊頁）  
寫真版四拾個入極彩色石版畫壹葉地圖入  
正價壹圓四拾錢  
郵稅金八錢  
史學雜誌評：本書は著者が先に文部省の命で歴遊したる所に據り支那の珍奇なる風俗  
習慣を描いて精細を極む山東の聖蹟歴代の帝都たりし長安洛陽及武漢南京鎮江蘇州杭州等の  
名所舊蹟は勿論都市高山大河をも緻密なる觀察を以て流麗なる筆致を揮ふ。日本人は多く支  
那の歴史を知り地名を知り亦支那の詩文に通ぜり此の多少の智識を有して本書に對すれば興  
味津々として湧くが如く少しにても十八史略を知り唐詩選を諳んずるものは讀み去り讀み來  
りて卷の盡くるを覺えない。尙卷末には支那の社會事業家族制度國民性論あり内容充實殆ん  
ど一の閑文字なく蓋し近來稀に見るの好著なり。  
時事新報評：著者は漢學の造詣深い人である其上叙事頗る穩健でキザな文飾を事とせ  
ず廣い深い智識を土臺として極めて自由に書かれてあるので世間普通の支那に關する出版物  
の如く讀むのに不安心を覺えさせず一々成る程と讀者を首肯させ後まで印象を遺すのは恐ら  
く本書の特色であると思ふ。



—數年の努力に成れる熱烈眞摯の研究—

白石實三氏新著

【新味獨特の藝術品】

# 最新刊 武藏野巡禮

六判最上製美本  
正價壹圓五拾錢  
郵稅八錢

萩。薄。蟲聲。曠野。月光、四季を通じて武藏野は繪の如く詩の如し、武藏野を知り武藏野を愛し武藏野を惹しむに於て著者は現代第一人者である。本書は著者が巡禮探勝實に數年悉さに武藏野の自然を見人を見、兼て其處に生起する土地河川都市田園等の各社會問題を考察せる熱烈眞摯なる研究書也。文や清新豊麗一種獨特の新藝術品を完成し在來の紀行文の舊型を打破して別に史實に一新生面を拓けるもの新藝術品愛好者は勿論武藏野及郊外愛慕者は必ず本書を讀いて此の美玉の如き抒情詩を愛誦せられよ。

## 内容目次の一

- 武藏野巡禮：海の武藏野、淀橋ガスタンク、奥澤の佛像、落葉林の美、癩病院
- 木下川薬師：東武藏野の瞥見、曠野の望樓、狭山の丘の旅、高麗王の碑
- 西武藏野：鎌倉街道、多摩川の渡頭、武藏野の花と新緑、近郊の散策、武藏野の夜をゆく、故國の山水、高原の異國人街、栗橋の水樓、關東平野横斷、國分寺の舍營、北武藏野の町々、外數十項

## 國史研究會編輯

菊判最上製美本 正價壹圓五拾錢 郵稅八錢

好評 嘖々

# 足利十五代史

▲東京朝日新聞評 足利時代は概して亂世といふ餘日本文化に至大の關係ありて種々の方面に大に研究を要すべきにも係らず今日迄は比較的一番顧みられなかつたと云ふてよい。本書は此の缺點を補ふに足るもので叙述は該方面に行きわたつて遺憾なく重要な點は見逃さず記載して居り一寸國史眼といふ風に出来て居る。

▲日本及日本人評 歴史の研究も單純なる皮相の事實の羅列又は古記録の抜萃の如き形式を擺脫して漸く時代心理の方面 財政經濟の事情よりして其の委曲を盡さんとせり。本書は是れ足利氏時代の史實を通過するに於て要領を得たるものなり其第四編總論中の經濟財政文學美術工藝宗教風俗外交最も見るべし。

第五高等學校教授 西澤富則氏著 —(現文壇隨一の書)—

新刊 發賣

## 歐洲文藝界の逸話

六判最上製美本  
全壹册 五百餘頁  
金貳圓貳錢  
郵稅八錢

萬國報評：獨逸佛國英國北歐南歐の五編に分ち古典時代より現代に至る迄の有ゆる詩人文學者の逸話二百餘編を網羅したり。逸話はもとより文學の正面的の材料に非れども作家の性格を知る爲には絶好の材料にて直接作物の上に交渉を有するものなれば正面的研究と同時に此の方面の研究の必要なるは言を俟たず。また文章は平易に面白く叙述し有れば讀みて趣味を感じると共に人格の修養に資すべき記事多く一讀興味を感じること少なしとせず要するに本書の如きは苟くも文藝を語らんとする程のものは必ず一讀せねばならぬものであらう。



現 は る —	一 大 光 明	解 決 す る	女 問 題 を	大 正 の 男
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

最新刊

# 男女道德論

□ 一條忠衛先生新著 □

(好評激甚)

人生の歴史は男女の歴史である。一切事件は男女を背景としてゐる。父母といひ、夫婦といひ、兄弟といふも皆男女の關係に在る。現代の新生活を立脚として新道德上より男女問題を論究したるもの甚だ少なきは寧ろ吾人の怪訝に堪えぬ所である。一條君の本書はこの興味ある問題を捕へて縦横自由に之を分析解剖し高遠なる理想に照して之を批判す。或は卑近なる實例を採り。或は社會の暗黒面を抉發し現代人心を警醒し指導せんとするの精神に到る所に溢るゝの觀がある。現代青年男女の良必讀書たるのみならず、教育學倫理學者また父兄たるものも一讀して利益を受くる所多かるべきを疑はない。一條君は篤學の士である。倫理學を研究する事年あり。本書は多年研究の第一發表である。本書によりて同君を江湖に紹介するは吾人の光榮とする所である。

—(早稻田大學教授 内々崎作三郎序文)—

四六判上製全一冊  
紙數五百卅餘頁  
定價 金壹圓四拾五錢  
郵稅 金八錢

内 容 一 班

都 歌 八 三 三 大 三 三  
會 阪 分 女 形 齋 齋 齋 齋 齋  
三 都 都 都 都 都 都 都 都 都 都  
都 都 都 都 都 都 都 都 都 都  
の の の の の の の の の の  
言 言 言 言 言 言 言 言 言 言  
業 業 業 業 業 業 業 業 業 業  
生 乞 古 煩 江 極 贅 三  
の 乞 い 惱 戸 重 六 都  
つ 食 京 都 京 入 金 家  
か 食 都 都 都 都 屋  
れ 食 都 都 都 都 屋  
大 贅 山 三 江 帝 文 寢  
阪 六 手 都 戸 都 明 入  
人 と 六 の の 三 つ 都 都 入  
支 支 支 支 支 支 支 支 支 支  
那 那 那 那 那 那 那 那 那 那  
人 人 人 人 人 人 人 人 人 人  
繪 三 大 箱 金 盜 三 京  
畫 都 阪 根 招 心 都 都 都  
よ 三 大 根 牌 東 都 都 都  
り 都 阪 の の の の の の の  
觀 都 の 有 有 有 有 有 有  
る 都 名 藝 藝 藝 藝 藝 藝  
三 都 畫 術 術 術 術 術 術  
都 都 家 術 術 術 術 術 術

## 岡田 播陽 著 再版

東京 大阪

# 二都生活

大正出版界の奇書

大谷句佛 野田九浦 菅橋保彦  
土田夢傳 河合新藏 水島爾命  
太田喜二郎 北野恒富 富田溪仙

執筆書入

四六判最上製美本  
正 金壹圓四拾五錢  
郵稅 金八錢

此書恐らくは大正出版界に於ける空前絶後の最大奇書の一たるべし。著者は現代都會生活の一切を呪ひつゝ、然かも新生活新生命が都會の那邊に潜在し夜明けひとしつゝあるかを叫んだのである。本書の内容は政治・實業・藝術・思想・宗教等のあらゆる方面より東西三京の生活を痛評嘲罵し然かも此處に來らんとする新光明を暗示したものである。「贅六町人」たる著者播陽氏素より賣文賣名の徒にあらずして此の奇書を公にす豈に胸中蘊蘊たる不平の氣終に己むを得ずして發せしものに外ならず敢て大方の一讀を希ふ。

東京 大阪 同人館 版 藏



文學博士 波多野精一序  
早稻田大學教授 内ヶ崎作三郎序

野村隈畔新著

# ソベルグと現代思潮

菊判最上製美本全壹册  
五百 箱入  
正價金壹圓五拾錢  
郵 稅 十二 錢

## 好評四版

本書はベルグソンと現代思潮との關係を説いて極めて詳密である。即ち一卷の現代思想評論と見ることが出来る。世界の思想界が大なる興味を以て期待する所のベルグソンの哲學は將來益々創造的に進化し行くべき運命を有するものである。彼の哲學は現代實生活に伴ふ問題を充分に解釋することは出来ない。されども彼の哲學は現代の行詰りたる社會的並に精神的活動に對して新たな生命を興へたのである。これは偉大なる事業である。今日の宗教政治文藝實業又は社會問題すらも彼の哲學の刺戟に依つて一陽來復の觀を呈して居る。この事それ自身に於て一大使命ではないか。野村君の新著はこの使命を解説するに精彩奕々たる文字を用ひ一度之を手に入れば知らず識らずの間で讀了せしむる魔力ある文體に依つたのである。由來哲學者の文章は乾燥無味の文字を使用し讀者の感興を殺ぐものは尠くはない。然るに著者の能文はベルグソンを祖述するに甚だ應はしと云はざるを得ない。予は本書の著者が更に發憤して日本のベルクソンたるの日あらむことを希望するものである。(内ヶ崎氏述)

▼現代的解釋に成れる聖日蓮の教義▲

日蓮宗大學講師 文學士 小林一郎先生新著  
『法華』編輯主幹

# 日蓮主義講話

四六判最上製美本  
全壹册五百七拾頁  
正價金  
壹圓五拾錢  
郵稅金八錢

## 熱狂的歡迎 忽ち四版

日蓮主義は現時の思想界に勃興せる新勢力なり。本書は從來の宗派を離れたる自由の見地より日蓮上人の事蹟と教義とを平易の語を以て講述し日本國民信仰の歸着點を指示せるものにして未だ信ぜざる者は之によりて信に入れる者は之によりて現今の時勢と宗教との關係を了解し得べし。特に青年の人々に本書の熟讀を勸む

吾等と日蓮上人：時勢の推移：切迫した世間：眞の愛國者：世界大戦争の後：三種の低い信仰：自力と他力：科學と信仰：日蓮上人以前○現世の爲の信仰○念佛と禪○鎌倉時代概観：日蓮上人の事蹟○遊學時代○立正安國論○大難四度○半生の回顧○佐渡ヶ島○身延の隱棲○入滅と其の後：日蓮上人の遺風：と信仰的生活：日蓮主義の將來：五綱のこと：近世文明と日本國：哲理と信仰：一念三千：妙法蓮華經：本佛について：現世安穩：(以上)……

東京市神田區表神保町七  
大 同 館 發 行



東京帝國大學文科助教授文學士宇野哲人先生新著

# 支那哲學史講話

## 好評五版

菊判上製美本全壹册 正價壹圓六拾錢 郵稅金拾貳錢

東京帝國大學文科助教授文學士宇野哲人先生新著

## 四書講義 大學

菊判最上製美本 正價壹圓貳拾錢 郵稅金八錢

最新刊 大學は儒教の目的を最も善く組織的に敘述せるものなりとは著者の創唱する所、此書はるに索引及之と密接の關係ありて平易明晰に講述せるものにして冠するに大學要旨を以てし且つ附す

稲毛詛風新著 (好評噴々)

## 最新刊

# 批評論

四六紙 全製上判六四 冊壹百四頁 正價壹圓 郵稅金八錢

著者が専念 苦心に成れる ものにて我 出版界只一 つの著述

思想界の混沌今日の如く甚しきはなく批評の力に俟つ所 今日の如く切なるはなし。著者茲に見る所あり。批評の 研究に専念すること多し。著者今や漸く體を得て「批評論」一 體を成す。勿論本邦最初の著述なり。本書の特色は批評の 體系的批評にあるは勿論一面に偏せず。又單に索漠なる論 理的形式的考案にも執せず。生活に結合して根底的なる立 場の意見と共にも生ける生活に結合して根底的なる立 場の意見と共にも生ける生活に結合して根底的なる立 者の生活態度を明にせしめる。批評家の哲學的乃至倫理的 批評的を得べし。随て専門家は勿論荷自覺的に即ち 批評的標準とを得るを要す敢て薦むる所以なり



英國フランク、フォックス原著  
日本今西嘉藏抄譯

菊判上製 全壹冊 特價金五拾錢 郵稅八錢

最新刊發 將來の大問題 太平洋の爭覇戰

本書は先年英京にて出版せらるゝや英米讀書界の注目を惹き多くの新開雜誌は盛にこれを論評せり内容は近世最も世界の注目する太平洋の問題を説き殊に我日本に關する所多しされば本書を熟讀し自ら覺め自ら覺醒するを以て愛國者の義務なりと信ず今や人類歴史の強國は數百の艦船と數百萬の精兵を動かして太平洋を以て初めて明かなるべし其の意義を知らんには本書に依らざるべからず本書の價値は愛讀者の再讀三考によりて初めて明かなるべし其

内容 目次

第壹章	將來最囁目すべき太平洋
第貳章	太平洋に於ける興亞起亞
第參章	日本と無數の亞細亞人
第肆章	支那と無数の亞細亞人
第伍章	北米と合衆國
第陸章	英米と太平洋
第柒章	太平洋に於ける他國の士
第捌章	新西蘭及上の諸洲
第玖章	太平洋の諸島

第十一章	南米即ち拉丁亞米利加
第十二章	加那利諸島と太平洋
第十三章	太平洋の諸國の海軍力
第十四章	太平洋の諸國の陸軍力
第十五章	太平洋の諸國の工業
第十六章	太平洋の諸國の運輸
第十七章	太平洋の諸國の關稅
第十八章	太平洋の諸國の領土問題

東京神田表神保町 大同館發行 振替東京八七貳



61  
232



終