

生衛事食

南	百	古	饅	白	栗	羊	世	胡	鬼	薯
		豆			才					
		(煮)	麵	二	コ					
瓜	合	剝	鮫	麵	シ	羹	杷	瓜	葱	蕪
		皮		十						
				五						
				分						
百	百	百	百	百	百	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

甜	葱	乾	凍	米	朝	御	西	昆	牛
		大	豆		餅	所			
瓜	根	腐	飯		餠	柿	瓜	布	勞
百	百	百	百	百	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

へ教の學醫庭家

板	古	膏	米	蜜	乳	露	白	素	米
	碗			柑			豆		
	豆		二	(乙)					二
	(煮)	麥	時	調					時
荷			三	理	卒	腐	麵	飯	十
			十	法					五
			分						分
百	百	百	百	百	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

馬	餅	水	煎	杏	微	蓮	軟	赤
鈴	(甲)							小
	豆							豆
	(煮)							飯
	剝		餠			根		
	皮							
百	百	百	百	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

生衛事食

乾 鮎 (煮)	半 熟 卵	半 熟 卵 (甲 調理 法)	C 動 物 性 食 品	白 麵 麵	古 菫 豆 (炒)	白 麵 麵
二 時	一 時 四 十 五 分	一 時 三 十 分		四 時	三 時 四 十 五 分	百 五 十 瓦
百 瓦	百 瓦	百 瓦		二 百 瓦		

乾 鰯 (煮)	鱈 水	鱈 水				
百 瓦	百 瓦	百 瓦				

へ敬の學醫庭家

古 菫 豆 (炒)	筍	粟 餅	米 飯	ビス ケ ッ ト	蕪 餅	甘 藷 (蒸)	新 菫 豆 (煮)	カ ス テ イ ラ
三 時 三 十 分			三 時 十 五 分				三 時	
百 瓦	百 瓦	百 瓦	二 百 瓦	百 瓦	百 瓦	百 瓦	百 瓦	百 瓦

落 花 生 (炒)	慈 姑	餅 (乙 料 理 法)	祇 園 坊 柿	松 茸	里 芋	甘 藷 (燒)	金 米 糖
百 瓦	百 瓦		百 瓦	百 瓦	百 瓦	百 瓦	百 瓦

生 衛 事 食

鱈	海	鱈	鱈	卵	三	肉	ア	鰻	鰻	鰻	生
(鰻)	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻
燒	煮	燒	水	燒	燒	燒	ラ	煮	煮	水	煮
百	百	百	百	百	時	五	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

雞	鮓	鮓	鮓	鮓	牛	鰻	鰻	鰻
雞	鮓	鮓	鮓	鮓	夕	鰻	鰻	鰻
(鰻)	(煮)	煮	(煮)	(煮)	、	刺	刺	刺
燒	煮	煮	煮	煮	牛	身	身	身
百	百	百	百	百	瓦	瓦	瓦	瓦
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

へ 牧 の 學 醫 庭 家

牡	鰻	鰻	蛋	鰻	生	煮	鰻	鰻
二	鰻	刺	白	二	牡	刺	二	生
時	(煮)	身	水	時	水	鰻	時	肉
四	身	湯	湯	三	水	鰻	十	五
十	身	湯	湯	十	水	鰻	分	分
五	身	湯	湯	分	水	鰻	分	分
分	身	湯	湯	分	水	鰻	分	分
百	百	百	百	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

乾	鰻	生	卵	鮓	燒
乾	鰻	生	卵	鮓	燒
(煮)	水	卵	湯	身	鮓
水	水	水	湯	身	鮓
百	百	百	百	百	百
瓦	瓦	瓦	瓦	瓦	瓦

生衛事食

ビ	鯨	鰻	龍蝦	兔	蝦	蛤	鯨	泥
フ		刺	天婦羅	(鋤燒)	龍(煮)	(煮)	(煮)	鱈(燒)
テ	魚	身	四時十五分	時	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦
キ								

鰻	豚	鰻	鶏	牛	鮑	泥	鰻
鰻(鋤燒)	鰻(鋤燒)	鰻(燒)	(鋤燒)	肉(鋤燒)	(煮)	(煮)	(鋤燒)
百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦

へ教の學醫庭家

鰻	鮑	卵	鮑	板	鮑	筒	茹	雀
味		三時	鹽	刺	蒲			三時
噌	水	酒	三十分	燒	身	銚(煮)	水	卵
漬								十分
百瓦	百瓦	百瓦		百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦

鰻	鯛	鳩	鮭	海	鯨	鯛
鰻(照燒)	刺	身	味(炙)	鰻(燒)	(鋤燒)	鹽
百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦	百瓦

豚	四時三十分	百瓦
味噌煮	四時四十五分	百五十瓦
牛肉(鋤焼)	五時四十五分	二百瓦
牛肉(鋤焼)	六時四十五分	二百五十瓦

第十六節 腸内の消化吸収

腸内消化吸収の量を定むるには、排便即ち消化吸収せられざる食物残渣と、吸収せられて腸内の同化作用に與つたものに就て調査するので、ルブネル氏は全飼食量より大便の量を減じた後のものは皆吸収量であると云

ふて居る、即ち百匁のものを食して四十匁の大便秘が出たとすれば、残り六十匁は腸内の成分となつたものと見て差支が無い。一般には動物性蛋白質は植物性蛋白質に比すれば、吸収の度大にして僅かに其三日だけ排泄せらるゝが、植物性蛋白質は其二乃至三三%だけ体外に排泄せらるゝものである。其他脂肪も植物性のものよりは動物性のものは吸収がよいのである。

第十七節 温 量

吾々の攝取する食品は、体内に於て新陳代謝の妙機に與かつて温を生じ、活力を産みて體質を補充し、不用に歸せるものは之を体外に排泄するものであるから食品の滋養價を定むるには、また体内に於て燃焼せられ以て發生する熱の温量の多少に就て論ずるの必要がある、今各滋養素に就て其温量の發生はいくらづゝあるかと云ふに、各食素一瓦に就て蛋白質は四、一温量、脂肪は九、一温量、今水炭素は四、一温量となつて居るか

第十八節 調理法の關係

食品はまた其調理の方法によつて消化吸収の度は大に異なるもので、一般に細控せる肉は單に切片とせるものに比すれば比較的速かに胃を去り、炙りたる肉は煮たる肉よりも尙ほ速かに胃を去るもので、殊に鳥肉は其何れの種類を問はず、焼肉にせるものは最も消化吸収良き故、鳩鳥として用ひるのは最も滋養分を吸収することになるのである。

第十九節 菜食と肉食と何れが良き乎

菜食と肉食とは何れが良きかと云ふと、先づ此等のものを比較して見るに、穀物野菜よりは一般に肉類の方が營養に富んで居る、單に穀類野菜のみにて營養を保持しようとするには、肉類に比して餘程其分量を多く取らなければならぬ、従つて長く此等のものを主食物として居た日本人の胃袋には、擽がつて居るものもあると云ふことである。それからまた經濟上の關係から云へば、所謂菜食の方は廉價にして、肉食の方は高價である。

即ち營養上より云へば肉食がよろしく、經濟上よりは、菜食の方がよいと云ふことになるのであるが、一般人類は其曲の示す如く混合食動物であるからして、最も宜しいのは混合食である。尤も菜食と云ひ肉食と云ふも或る程度内のことであつて、何れも純菜食純肉食にては生活が困難である（尤も日本の僧侶には純菜食のものがあつて、立派に營養を保持して居る、これに就て湯川博士の研究がある）従つて比較的菜食即ち日本食の如きものと、肉を主とする即ち洋食とに就て比較したければならぬが、これも習慣其他の關係があつて一概には云へぬが、我日本人にあつては、從來の日本食に、今少し多く肉類を添へなば絶好の食餌と稱することが出来ると思ふ。

第二十節 米飯と麥飯との比較

多くの人は麥飯（米と麥との混合飯）は、米飯よりも滋養分に富み、然も消化がよろしいと云ふて居る、或る程分析によると、米の蛋白質は百分の七で大麥の蛋白質は百分の十であるから、一見滋養分が多い様であるが、併し麥飯の蛋白質の消化さるゝ分は米よりも少く、米の十三に對して僅かに入であるからして、假令分析上の結

果は宜しくも、實際體內に吸収する、分は米より麥は劣つて居る、唯ち結局米より滋養分が少いと云ふことになる。

次に消化の點、成る程麥飯は米飯よりも早く空腹になるのは事實である、これによつて麥飯の方は消化が良いと云ふのであらうが、これは實は麥飯には不消化の部分が多くして、此等のものが腸を刺戟して、早く體外に去らしむるのであつて、決して消化が良い爲めではない。
以上二點の結果より云へば、實は世人の信する處とは反對であつて、反つて米飯の方は麥飯よりも滋養豊富に、消化も良いものと云ふに歸着するのである。

第二十一節 米飯と半搗米との比較

次に米飯と近時流行の半搗米との比較を云へば、一轉我々人類は元は穀米を食せるものであつて、白米を食する様になつたのは鎌倉時代以後のことである。白米を食する結果、いろいろの弊(脚氣原因説其他)あると一部の人は云ふて居るが、營養の點より云へば、白米より半搗米、半搗米よりも玄米の方がよろしいのである。

併し慣れぬ人にあつては、稍不消化の嫌あるが、胃腸の強壯なる人にあつては、半搗米、玄米等を食するのは誠に結構のことである。

第二章 食事の注意

第二十二節 食事の六大注意

食事に就て注意すべきことはいろいろあるが、其主なるものを擧げると左の通りである。

- 第一 調理上の注意
- 第二 温度の注意
- 第三 充分咀嚼すること
- 第四 配合上の注意
- 第五 清潔の注意

第六 運動の注意

の六ヶ條であつて、これを假りに六大注意と名づけて置かう。

第二十三節 調理上の注意

食物は云ふ迄も無く一定の調理を要するが、これには成るべく充分に煮焼きするが宜しい。尤も食物によつては生煮半焼きの方が消化がよいものがあるが、健康な人には充分に煮焼きした方が、其成分の中迄消化液が浸み込み易い許りで無く、寄生蟲などの害を防ぐこととなる。一體肉類には諸種の寄生蟲を含むて居るものも殊に條蟲の胎蟲と云ふて、人間の腸内に生活する前に宿つて居るものがある、これは主に牛肉には無鉤條蟲、豚肉には有鉤條蟲、蛙等肉には廣節頭條蟲の胎蟲が宿つて居るから、此等の肉や生や半煮を食べると、それが爲めに條蟲が寄生して病氣が起る。牛乳には結核菌、室扶斯菌を含むこともある、尤も牛結核と人結核とは別物であると云ふ人もあるが、兎に角殺菌しないのは危険である。牡蠣には室扶斯菌が含まれ居ることもあり、水中には種々の細菌殊に赤痢、室扶斯、コレラ等の細菌を含むことがあるから、此等の病の流行時には

生水は危険である、魚類や鶏卵にはヂストマ蟲が宿つて居ることもあれば、樹から取つた儘の果實又は鳥から抜いたまゝの野菜には種々の不潔物の細菌または蛔蟲、十二指腸蟲の卵が附着して居ることがあるから、是等はよく洗ひ清めてから食膳に上せねばならぬ、また果實の皮、菌類の核などからして盲腸炎を起すことがあるから、此等も注意して取除けてから食べる様にしよう。

第二十四節 温度其他の注意

食物の量の餘りに多いのや、少いのも害になるが温度の寒熱に過ぎるのは其以上の害を爲すものである。餘りに冷めた過ぎる食物殊に飲料は胃の神経を害して消化不良の基となり、また餘りに熱過ぎるものは歯牙を毀損する許りで無く、胃潰瘍を起すの慮れがある、胃潰瘍と云ふ病氣は胃に創傷が出来て突然血を吐き、甚だしきは一命にかゝる恐ろしき病氣である。一般には食物の温度は大抵體温度（攝氏三十七度）を適度とする。それから消化を促進する目的で胡椒、芥子、山葵等の香料を常用したり餘りに熱辛い物を用ひ過ぎると胃を刺激して慢性の胃加答兒となり、甚だしきは胃痛に罹ることなどもあるから注意を要する。それから酒、濃い茶

コーヒ、甘味の物の過用も矢張胃癌の誘因となるものである。

第二十五節 十分咀嚼すること

早飯と云ふことは昔の武士の間には流行されたさうであるが、總て食物は能く咀嚼する程消化液が滲み込み易い、即ち消化が良くなるから出来るだけよく咀み碎いてから胃中に送るがよい、故長興博士の實驗には普通米飯一杯を咀嚼するには十分間かゝると云ふてあるが、これ位かゝれば十分である。それから食物が健全なる胃を去るには約五時間を要する故、食事と食事との間は五時間以上、成るべくは六時間位の間を置くが宜しい、従つて日本流の客さへ見れば何時でもかまはずに食事を供するの悪習も廢めるが宜しく、また日本人の大好きな間食も廢止するがよい、實際日本人に胃病の多いのは此咀嚼の不十分なると、間食とが最大原因をなして居るから、特に消化器病の多い時節には注意を要することである。それから食事中に飲料を攝ること、これは其量によつて益にもなれば害にもなる、適宜に飲料を攝ると胃液の分泌を高めて食慾を催進するの効がある飲料にはスープ、味噌汁などは最上であるが、濃い茶や酒は宜しくない、尤も少量の葡萄酒や番茶、麥湯など

ならば差支へが無いけれども、總て食事中に飲料を多く用ひるのは胃液を稀薄にして消化を害する故、成るべく少量に用ひるがよい、米國人はよく水を用ひるが水ならば誰も飲み過ぎず人がないから一番安全であらう。

第二十六節 配合上の注意

總て人間は單調を嫌ふものであるから食物も成るべく一方に偏しない様に、種々材料を變へ、または調理法を變へなどして胃腸を喜ばしむるがよい、餘り植物食に偏すると蛋白質の缺乏を來したり、また其反対に肉食に傾くと痛風や腎石病などを起すことになる。一體人間は他の動物と違ひ肉食すべきは動かすべからざる自然の法則であつて、人間の齒の構造消化液の性質、尿管の長徑と身長との關係などが明かに之を證明して居る。之れを實例を徴するに哺乳兒の離乳期に母乳から牛乳に換へる時に、長く牛乳のみを與へて居ると次第に小兒の飲量が減じて來る、不活潑になる元氣が無くなる、顔色も悪くたれば體量も追々に減じて甚だしきは吐乳を來すが、この際醫師にかゝると、醫者は薬よりは種々な食べ物假へばスープ、米湯、おまじり等を交互に甘く調和して與へるのが常である、すると其小兒は段々に肥つて顔色も蒼白色によつて可愛くなる、これは

小兒が食物の單調に飽きて以上の症候を呈せるものである。大人には斯程著明には現れぬが、兎に角單調なる食物は宜しくないから、殊に胃腸機能の弱き人は材料の選擇と共に五味の調和をよくするのは大切の注意である。

第二十七節 清潔上の注意

日本人は外から歸つて来た儘で平氣で食卓に向ふが、これは食事前に口を嗽き手を奇麗に洗ふやうにせねばならぬ、慣れぬ間は少しく面倒であるが、少し習慣をつけるとかうせねば飯は旨くなくなるものである。清潔にしたならば直ぐに食事に取にかかり、新聞や雑誌をいぢらぬ様にすることは勿論のこと、此等清潔の注意は特に料理屋など外から食へに行く所には必要であるから、食事献立を出す前に此等に必要のものを先づ出す様警察令で定めて貰ひたひものである。食事が終つたならば、また直ぐに水で嗽して口中を清潔にし楊子にて齒間の食渣を掃除するやうにすれば、齒の病を預防すると同時に一面胃腸痛の預防となるのである。

第二十八節 運動の注意

食後によく運動する人があるがこれは甚だ宜しくないことである、これに就て故奥博士は「運動は勿論胃の養生にも大切であるには相違ないが、夫れには時期があつていつでも運動さへすれば良いと云ふわけには行かない。食事を済ませて直に身體を動かすと云ふことは著しく胃液の分泌と、胃の運動とを妨げるものであつて、適當の時刻に適當な運動をすれば之れに反して胃の官能を助けるものである、之は動物に就て試験しても人間に就て試験しても同様である、食後直に運動すれば五時間には消化する物が六時間を要し、食後三時間位過ぎてから適當に運動すれば、五時間にて消化するものならば四時間半位で消化して了ふ、斯くの如く食物の消化を完するには、身體を運動する時間を擇ぶ必要がある、予は先年小學校の生徒に胃病の多い原因を食後の運動にあると云ふことを統計的に説いたことがある、通例小學校では食後直に運動させると云ふことになつて居るが之は一體宜しくない、前に述べた通り食後直に運動すれば胃の官能を害するものであるのみならず子供心に早く食事を済まして遊びたいと云ふことから食事を急いで済ませる、即ち咀嚼をおろそかにする不

利益をも伴ふやうになる。此書が幾年も讀くと大切な青年時代を胃病の爲めに苦しんで暮す様になる。故は予は學校の運動時刻を改めて午前十時より十一時迄とし、十二時には食事の爲めに三十分の時間を與へ、其食後には運動をさせないで、習字唱歌などのやうなやさしい日課につかせ、夫から後に運動をさせるやうにすることを主張するのである」と云ふて居つたがこれは眞理である。それから入浴も一種の運動に相違は無いから、これも食後直にするのは宜しくない、食後三時間経つてからならば害はないが、其前に入るのは悪い。また食後直に寝るのは安靜になるから宜しい、併し左を下にして寝てはいけなから仰向けになつて休んで居るがよい、昔は食後直に寝ると牛になると云つたが、これは禮義上から云つたことで、衛生上には反つてよいのである。尤もこれは唯寝て居ると云ふことで決して眠ることではない、眠つて了へば諸機關の働きが衰へるから、眠るならば食後少くも、三四時間以上を経過してからでなければ害になる。若し又食後眠になると眠氣が儘すからいけないと云ふ人であつたならば醒まして居るのがよい。

第二十九節 胃の鍛錬

故長博士は大に胃の鍛錬と云ふことを説かれた、即ち素人の多くは食物を控へると云ふことを大へんな衛生法のやうに考へて居るが、是れは消極的の衛生思想である。能く長壽を保つた老翁老媪の生活法などを説くにも、大食をしないと食物を控へると云ふことを即ち長壽を保つた原因であるかの如く囁し立てるが、何ぞ知らん此人々の長壽は決して小食が其原因を爲したものでなくて、朝早起をするとか能く練ぐとか能く運動するとか云ふ凡人の學び得ざる衛生法の自然守られつゝあつたと云ふことには、世の人も殆ど附かぬやうである。一體胃といふものは習慣の附け次第、何うにでもなるものであるから小食は決して勧誘すべき事でない否その反對に非常に瘦せて居る人などは若し三度毎に三杯づゝ食べるものならば、三杯と一口を食べるがよい夫れで胃が受付けたら今度は二口三口と徐々に食事を増して行くと、幾分肥ることが出来る、其他何人でも斯くの如き習慣を附けおくと胃は常に十分の物を容易に消化し得る能力を失はない、十分の消化力があつて七分の食を取つて居るならば宜いが七分の食を取つて居つて、それ以上の消化は出来ないと云ふのは宜しくない殊に子供は親の注意一つで何うにでもなるもので、飲食物に好き嫌ひの多い子供を好く調べて見ると、それは大抵は母親の過ちから来る、此子は厭だと言ふから遣らぬとか、或は子供の好きなものは何でも與へるとか、

若くは母親が牛肉が嫌ひだと子供も嫌ひ、刺身を食へ得ない母には刺身の嫌ひな子供があるとか、母親が神懸りして何ぞと云ふと氣味が悪いとか、癖ひがするとか選り好みをするとか子供も感化せられて、後年立派な人物となつて道理は十分に解しながらも、尙も幼時の悪癖を脱し得ないと云ふやうになるとか、是等の例は世の中は澤山ある故に是れは單に衛生と云ふよりは寧ろ家庭教育の上から取締つて、子供には害のない限り成るべくいろいろの物を食へさせて、それを立派に消化し得るやうに所謂胃の鍛練を計つて置くことは、彼の種々の辛酸を嘗めさせて精神の修養を計るのと、並び立つて健康上最も大切なことであらうと思ふ。あまり大事を取り過ぎて少しでも不消化の物を興へず、成るべく控へさせると云ふやうな消極的衛生の法ばかり行つて居ると、子供は反つて便秘したり、少し變つたものを食へても直ぐに胃を傷め下痢を催し、とうとう虚弱な人に出来上がつて了ふ。我々の皮膚は風に曝されても雪に濡れても風一つ引かず、胃は又金でも石でも消化し得るやうでなければ眞個な健全の身體と云ふことは出来ぬ、さればと云つて從來大事を取つて居つたものが、一概に急激の變化をしては猶ほ更悪いから徐々に其方針に進み、一年二年の後には何れでも食へられると云ふ體にして行くのが必要であらうと思ふ。素人が衛生を口にするを聞けば、毎も兵法の所謂敵の來たらぬを懸つと云ふ消極的に

極つて居つて、進んで敵の來るを待つて積極的の衛生法は未だ遠く體裡に入つて居らぬやうに思はるゝから、序ながら胃の鍛練の必要なる所以を述べて置くのであると。

第二十節 食欲増進法

食欲の無いものにはいろいろの原因がある、假へば胃が弱くて消化が十分でない爲めとか、または熱がある等の場合が悪いと云ふ風に、澤山の原因があるからして、此食の進まぬ原因を尋ねて其原因を取り除けたならば再び食欲は出て来る等ではあるが、其外は吾々は直接に食欲を増進させる方法を講じなければなりません。即ち醫者の言葉で云ふと原因を除くのは原因療法、方法を講ずるのは對症療法と云うのです。それならば其方法はどうかと云ふに、一般に食欲を増進させる目的には散歩をさせるのが宜しい、散歩するには可成空氣の清良なる郊外が良いのであるけれども、事情によつては郊外に限らず市内でも宜しいが成るべく塵埃の立たぬ處を選ぶの必要がある、散歩と云ふものは唯無意義にやつて居つては何の效果をも認むることは出来ぬものですが、よくやると此散歩の効と云ふものはなかく大したものである、所が多くの人は唯プランク散

歩するのはつまらない、散歩をするなら景色の良い所面白い場所無くはないかぬ云つて、容易に散歩をせぬやうですが、景色の良い處はさう何處にでもあると云ふわけでも無く、また餘りに遠い處では時間がかゝつて毎日やると云ふわけには行かぬから、それよりは何處でも構はず毎日決かさぬやうに一時間位づゝ規則正しく散歩をするが良い、其途中で種々なものが目に附くから考へが種々な方面に向ふ、つまり意志の轉換が出來て大變都合がよい。散歩の時間に入々の境遇によつて一様に云ふわけには行かぬが、出來るならば夕食前を選ぶのがよい、それから午食前にも今一度やれる様であれば尙ほ結構である、次にはまた食後にも散歩をする。とかういふ風に毎日規則正しく興味を以て散歩するといふことは非常に大切のことである、それから便秘の傾きある人、肺病、神經衰弱、貧血の人等にも散歩は非常に利き目のあるものです。食慾を増進させる爲めには海邊高山などの散歩は殊に宜しく、按摩、温浴、冷水浴、海水浴等も無論宜しいのであるが、虚弱な人にあつては疲れる程度までやつては宜しくない。

食慾不振の時には場所を換へて何時もの處で無い處で食すると食が進むことがある、また日々の料理を色々に取換へて始終同じ物はかりを攝らぬやうになし、食品は可成種類を多くして一品の分量を減くすると云ふ

ことも大切な注意である。また食前にサイダー、ジトロンの如きものを少し用ひると胃粘膜を刺激して食慾を進め食後には蜜柑、林檎等の菓物を食すると宜しい。

食するに語らずとは我國の教へであるが、これはどうも間違つて居る、食事の時には常に機嫌をよくして皆と共に快活に面白く談話しながら食すると自然旨く食へるものである、其代りに精神を過勞した後に食卓に向ふとか不愉快なことのあつた時直ぐに食事をすると旨いものも不味く食へるから、かういふ場合には少し散歩するとかまたは横臥して氣を落附けてから徐々に食事をすることがよろしく、決して機械的にやつてはいけぬ。食事をする時に種々なる飲料を少しづゝ用ひるのは食慾を増進するに大効あるが、其反對に食事の際常に飲料を用ひて居つた人が食慾不振に陥つた場合には飲料を節すると再び食慾が出來るものである。それから■事は極めて規則正しく時を定めて行ふと云ふこともまた大切な注意であつて、若しまた便秘ある人であつたら一日一回の便通あるやうにせねばならぬ。

第三十一節 老人に適する食物

多くの家庭に於ては、老人も、壯者もまた小兒も同一の食卓に於て同一の食餌を攝つて居るのが常であるがこれはよろしからざる風習である。一體老人は體質衰微に近づいて居るので、時々刺激性のものを與ふるの必要があり、また齒も弱く、一般に消化器の力が衰へて居るから、成るべく分量少くして滋養に富み、然も消化の宜しきものを選ぶことが特に必要である。また成るべく新鮮の野菜を多く與へて、血液の清浄を計るなど一つの方法であつて、斯くの如く注意するのは、唯ち老人の新陳代謝を滑澤ならしめて以て、長壽を得せしむるの一の方法であるから、よく此點に留意して、老人には老人用の献立をすることが必要である。

第三十二節 小兒に適當なる食物

小兒と云ふても、其年齢によつて違ふものであるが、一體大人にあつては、日々之の消耗を補給するだけの食餌を攝つて居れば、それで以て健康を保持することが出来るのであるけれども、小兒は發育盛りのこととて、一日の消耗量以外に發育に要する量をも與へねばならぬ、殊に骨骸や齒の發育の爲めに、石灰質の多きもの、卵も貝類、鳥獸の骨のスープ、また腦や筋肉を發育させる爲めに、肉類、魚肉、鰵卵等を與へ、刺激性の辛い物や、茶、コーヒ、興奮性のアルコール性の物を與へてはならぬ故、成るべくならば、小兒の食卓は大人とは別にすることがよろしい。

第三十二節 労働者に適當なる食物

労働者と雖も、矢張成るべく滋養多き物を攝るの宜しきは申す迄も無いことであるが、一體筋肉を勞するものは、胃腸も共に強壯であるからして、少し位不消化のものでも差支が無いものである。それに一般に食量が多くなつて居るから、普通人よりは其量も多くしなければならぬ。俗に木挽の八合飯と云ふて、木挽は一日の食量は八合となつて居つて、普通人の倍量となつて居る。此等は労働者の食量の多い適例である。我々が満足した時か、何か力事をしたとか云ふ時に、羊羹のやうな甘いものを食べると疲勞は頓に癒る、實際甘いものは疲勞には妙である、然るに労働者は筋肉疲勞の多いにも係はず、非常に鹽氣の強い物を好む、甘い物のよい理屈は學問上に證明が出来るし、また鹽氣の多いものを食む理由も證明が出来る。

第三十四節 坐食者に適當なる食物

坐食者にもいろいろあるが、先づ坐職者として説明して見るに、一般に坐職者は運動が不足して居るからと云ふて、成るべく軟かなものを食べて居る傾きがある、其れが爲めに胃が軟きものに慣れて、少し堅い物を食べると、直に胃腸を損ねて了ふやうなことになるから、少くとも一週一回位は腹一杯に食べ、或は不消化のものを食べなどして、胃を鍛錬して置くことが必要である。また坐職者はどうしても便秘になり勝つものであるが、これも矢張腸の蠕動作用の多い爲めであるから、繊維の多いものを時々食べき刺戟するがよい、此意味に於て坐職者には麥飯、半搗米飯などは宜用すべきものである。

第二十五節 殊に腦を使ふ人の食物

殊に腦を使ふ人において、筋肉を勞する人よりは、どうしても多くの所謂滋養分を取るの必要がある、殊にエキス分の多きもの、即ち鳥獸の肉、腦等を食するがよろしく、スープなどは絶好の食物である、一體血液

は勞働する處に多く集まるものであつて、不消化物を多く食すれば、胃腸に多く血液が集まつて腦の血液は少くなる、即ち腦の働きは鈍くなる。學生が試験時際になつて、大に腦に養養を與へるつもりで以て、盛んに牛乳、鶏卵、牛肉等を食するが、これは甚だ間違つて居る、血液は今云ふ通り此等のものを消化する胃腸に力を附くるべく胃腸にのみ多く集まることになるから、斯様の場合には、消化の良きものを少し控へ目に食して、消化器の負擔を軽くして、殆ど其全力を頭腦に集中せしむるがよろしく、其代り試験後にはウント滋養食を食して、其疲勞を慰すると云ふ風にすればよろしい。

第二十六節 肥わたる人に適する食物

肥瘦は多くは其人の自然であつて、どうすることも出来ぬが、肥えた人が澱粉、脂肪等を澤山に攝ると、益肥つて困るから、斯様の人は成るべく脂肪や澱粉に富んだものや、砂糖類を取らぬやうにせねばならぬ。また甘い果物も不可ぬ、酒類は絶対に禁するがよろしく、そして成るべく蔬菜類を多く攝り、總て食物の量を少くすると云ふことが必要の注意である。

第三十七節 瘦せたる人に適する食物

瘦せたる人は、總て食量を増した人の反對にするがよろしく、脂肪分に富めるもの、澱粉質多きもの、甘味のもの等を多く食するがよろしく、また腸氣は成るべく少い方がよい。そして出來得るならば、食後の飲料または茶の代りに牛乳を飲用するがよい。

第三十八節 肥りたいと思ふ人の食物

肥瘦は元來其人の性分所致し方なきも、或程度までは食物にて左右することが出来る、即ち肥えたる人はどんな食物を攝ればよろしいかと云ふに、第一は脂肪質に富んだもの、第二は澱粉質に富んだものを主として食するがよろしい、そこで脂肪質に富んで居る食物と云ふのはどんなものであるかと云ふに、
豚肉、牛肉、鰵、鮭、鰻、鰯、鶏卵、牛乳、バター、クリーム、肝油、天鰵羅、胡桃、落花生、
等が其主なるもので、冬期などは味噌汁の中にバターを落して食べ、また魚類なども唯煮たり焼いたりして食ら

ふよりも、牛酪でいためるか、カツレツまたは天鰵羅等にして食べるのが味もよろしければ、また脂肪分も多くなる。鰻は唯に脂肪分が多いばかりで無く其他の滋養分も多く味もまた佳なる故、なるべくこれを多く用ひるがよろしく、鰻の天鰵羅などはなか／＼旨いものである、落花生はまた間食として用ひるに結構である、
肉類は總て調理の方法によつて其性質に變化を來すもので、煮立て居る汁の中に肉を入れると、脂氣が肉の表面に凝着して決して他に散るやうなことはないが、此反對に冷たい汁の中に入れてとろ／＼と煮ると、肉の中の脂肪分やエッキス分が汁の中に出て良きソツプは出来るが、肉の脂氣が無くなつて味が悪くなるから、此等は料理人が心得置かねばならぬ要點である、それから澱粉に富んで居るのは、パン、豆類、甘薯、馬鈴薯、芋類、豆腐等である、婦人方の甘薯を好むのは生理的自然の要求で、甘薯を好む人の肥つて居るのは矢張澱粉を多く食するからである、また果實にては栗も宜しい。

脂肪にても澱粉にても不消化のものは宜しくない。脂肪にてはバターは最も消化がよろしいから、出來得るならばこれを多く用ひる方が宜しく、澱粉食にては豆腐、粟、パンなどは消化がよい。

第三十九節 瘦せたき人の食物

瘦せたき人はどうすればよろしいかと云ふに、第一に食物を多く取らぬと云ふことは肝腎の注意である。飽食は何人にも悪いが殊に肥滿者には大害である。そして前に反駁に脂肪の多きものや、澱粉質の多きもの砂糖の多きもの、甘い果物や、酒類を用ひぬやうにして成るべく諸菜類を多食するが宜しいのである。世間の若い娘達でも肥えたのを苦にして酢を飲んで瘦せるやうにと試むるものもあるさうだが、かゝる不自然のことは大害ある故決してしてはならぬ。若し餘りに肥え太るやうであつたならば、一應醫師に就て食物の相談をするがよい。素人考への手療治は實際危険である。近時牛乳療法と云ふものがある、これは始めの一日に一升ぐらゐの牛乳ばかりを飲みだん／＼分量を減らして瘦せるまで之を続けるのでこれはなかく有効であるが、醫師の監督の下に實行せねば危険である、また薬にて瘦せさせることも出来る。

第四十節 齒の爲めになる食物

齒の爲めになる食物と云へば、齒の成分は石灰鹽類であるから、總て石灰鹽類に富んで居るものがよろしい。石灰鹽類は總ての食物に含まれてゐるが、特に多く含んで居るものと云へば、切乾大根、海苔、あらめ、ひじき、わかめ、耳海藻類、ぜんまい、わらび、雲丹、このわた、小魚骨のまゝ食べる泥鰌等である。また甘味の強いもの、酢の強い等は齒を侵蝕するもの故等々は成るべく食せぬ方がよろしい。

第四十一節 病人の食物

食物の選擇は普通健康の人でも必要のことであるが、病人には尙一層の必要がある、食物の用ひ方が悪いと薬を浴びる程飲んでも癒らぬのみか、甚だしきは食物の爲めに薬の効を打ち消して反つて病氣に陥ることがある、假令は腸胃扶助の如き病氣は固形食を避へると爲めに一層病勢を進め、鐵劑を服して居る時に茶を飲めば其薬の効が無くなる等の類であるが、之れと反対に食物の用ひ方がよいと薬を飲まんでも癒る病氣もある、鐵劑に用ひる食餌療法などは其應用の一種である。斯様に食物と病氣の快服とは密接なる關係があるが、素人

には何でも軟かものは滋養物と心得消化し易いものは病人の食物と誤つて居る人が多い、爲めに病氣と云へばお粥と米湯をすすらせ、餘程進歩した處で生玉子に、牛乳、スープなどに限つて居る位、或は強て減食させ、營養不足の爲めに反つて病をして慢性に陥らしむることが間々ある、平素でさへ同じ料理も幾度も食べさせられては如何なる珍味も飽いて弊を取る勇氣がなくなるが普通なるに、況して食慾の衰へて居る病人に、何時もお粥に玉子の一點張りでは、益、食慾が減じて病勢が進む計りである、總て病人には出來得る丈味を良くし或は形を奇麗にし、又は香ひを附くるなど、力めて患者の食慾を促進する方策を取らなければならぬ、勿論病によつて夫れ々禁すべきものもあるから其の材料の選擇と料理の大體は醫師の指揮を仰ぐの必要ある、又同じ料理でも其仕方によつて消化もよくなり、又味にも關係するもので、譬へて見れば同じお粥でも飯のお粥よりも、米からのお粥が味よく、それよりも又炊り米のお粥がよく、更に牛乳、スープなどを入れておじやにすれば一層味がよくなる、味がよければ病人の用ひる分量も多くなるから、従つて體力を養ふ上に於ても大なる効がある、同じ病氣を思つても漸次快復する人もあれば、又段々衰弱して死亡する人もあるのは、體力の強弱によつて病に對する抵抗力の如何に關係するのですから、成るべく滋養の多いものを澤山に取る様に、同じ

原料でも料理の仕方を變へ、或は形を變ずる等よく工夫せねばならぬ、これは一家の主婦たる人にも無
 論必要であるが、特に看護婦には、其の學科の二科目として据置かねことを希望するのである。
 病人の食物を選む目的に種々ある、病後の極復期や、肺結核の如き消耗性病や、又は衰弱の預防の爲めには成るべく滋養物を多く與へ、消化器病には特に消化吸収の上きものを選び、或は糖尿病者には其の食物の糖分に變化するを避くる爲めに、澱粉食を減して肉食を勧め、腎臓病には之れと反對に肉食を禁じて刺激を避け、牛乳療法を行ふ如き、又神經の衰弱せるものにはスープの如き興奮劑を與へ、胃腸消化作用の弛緩なる者には辛味や刺激物を與へ、産婦には乳汁の分量を増加し且つ滋養分を多くする爲めに牛乳、鰵卵、鰵の小味醬油、牛肉の味噌汁等を用ひる等、夫れ々病の性質によつて食物の選び方も違つて來る、之れと同じ個人の體質によつても亦選び方がある、同じ病氣でも老人は若い人よりは消化力や體力が衰へて居るから、成るべく消化の善いものと消化の力を添へる様なものを一緒に與へ、又同じ年齢でも其の人の體質の強弱によつて其弱し弱い人には成る丈多くの營養量を添へる様にしなければならぬ、又其の人の習慣も大事なこと、平素餅を好む人に胃の悪い時餅を與へて反つて病氣の癒つた例もあるから、其人の平素の嗜好によつて、酒香には障りに

ならぬ程の酒精類を添ふるもよし、又體質によつて加減することも必要である。譬へば神經質の人には成るべく興奮料を避くる様にしなければならぬが、脂肪質の人には此の反對に興奮料を與へるの必要がある等、時と場合によつて夫れ々加減を要するのである。斯くの如き事は仲々大切のことであるが、我が國では食物衛生學未だ一般に普及されない爲めに、病者の食事は愚か、健康人の食物さへ其の配合等をよく知つて居る人は少い、甚だしきは司命の大任に當る醫師其の人でさへ、病人と云へば、牛乳、お粥、スープ、玉子より外の無い人を地方に於ては間々見受くる處である、病氣の方より先此食物はどうせうと聞けば、醫藥ながらもそれは良いとか悪いとか答へるが、自ら其食餌に就て一々指導する人は殆んど無いと云ふてもよい位だ。それも其等今日の醫學校では食物衛生のことを教へて居らぬ、歐米諸國は流石先進國であつて食醫と云ふ名稱が出来て居る位食物衛生にはよく研究してあるから、病氣に罹れば醫師は藥の處方箋と共に食餌箋を與へることになつて居る、我が國でも未だ漢方醫の全盛時代には、實驗より得たる食餌法と禁忌とを病者に教へたものだが、今日ではそれさへ云ふ人が無くなつた、誠に病人の爲めに不幸な次第であるから、之れは何とか工夫して是非其の料理法や何かを一觀に普及せしめたいものである。

第四十二節 病後の食物

病氣が全快に近づき恢復期になると、病中の衰弱を取返して、元の健全な身體にしなければならぬから、一般に食慾が非常に亢進して來るが、此際に食慾に任して無暗に飽食しては胃腸を害ふの虞れがあるから、此點はよく注意しなければならぬ。實際病後に此等の關係よりして消化器病を將來するものが非常に多い。また病氣の經過、状態等によつて、いろいろ異なる注意を要するものであるが、一般的に云へば、飽食に覆らざる限りは、病後の食物は、不消化物でさへない限りは、どんなものでも悪いものはない。

第四十三節 季節による食物の攝り方

自然に従つてさへ居れば人はいつも無病息災である、冬は寒いから冷たいものを食べ、夏は暑いから温かいものを食べる、これが根本的の養生法である。といふのは夏は腎臟の働きが鈍くなつて小便の出やうが少い、其代り皮膚が盛んに働いて汗が餘計に出る、新陳代謝の作用は主に皮膚が營むことになる、然るに暑い時突然

水の中に飛び込んだり、氷水を飲んだりして身體を冷すと血管が收縮して汗が引込まれ、無理に汗を引込ますのが一番悪くなる。だから夏は成るべく働いて汗を出すのがよい、汗が出たら手拭を水に浸して拭くか湯に入るかする、湯上りに冷水を被ぶるのは虚弱な人でも耐ふるものである。

涼しい座敷でビールを傾け、氷水を飲み、寝寝なごして直ぐ風を引くのは夏の暑さに服従し得ず、強ひて之れに反抗し人工を加へ過ぎるからである。冷蔵庫などで食物を冷やし過ぎるのも餘り宜しくない。氷水でもアイスクリームを食ふやうに少しづつ舐めずつて居れば清涼劑となつて左程害も無いが、大口にがぶく飲むと汗を引込まして折角の新陳代謝を妨げる。氷水よりも純良の井戸の水の方がまだ可い、井戸の水は冬は温くて夏は冷たいやうに思ふけれども、これは單に感覺の作用で地下の温度は夏も冬も別に變りはない。唯冬は大氣の温度が低いから、井戸の水は温たかく感ぜられ、夏は温度が高いから同じ井戸でも冷たく思はれるだけで、不自然な氷水よりも自然の儘の井戸水の方が人體に適する。

食物も其季節々々に出來たものが一番可い、秋から冬にかけては動物に脂肪が殖え、また食べても美味いが夏は不味い、春夏は植物が最も繁茂するので野菜類が何よりも好い、凡て食物は必ず一定の時間胃中に在つ

て消化されてから腸に送られるべきものである、然るに如何に季節物がよいからとて西瓜や甜瓜などを一時に澤山食べると、胃内に於て一定の消化を受けぬ内に早く腸に送られて了ふ、すると最も迷惑するのは腸だ、忽ち加答兒を起して下痢するやうになる。

暴飲暴食して赤痢になり虎列刺になるのは胃中の内容物が消化されずに直ぐに腸に送らるゝからである、大抵の細菌は胃液中にある酸類に遇へば其活力を失ふものだが、それが寝食した爲め酸類に遇ふ暇無くして其儘腸に達すると、腸は細菌の極樂世界だから思ふ存分繁殖して毒を遣ふものである、暴飲暴食は最も慎むべきことである。

第四十四節 臺所の衛生

臺所は我々の營養を主る食事を拵へる處であるから、其良否は直ちに吾人の營養に影響して來るから頗る大切のことであるが、我が國では臺所には餘り多くの注意を拂はない習慣があつて、「君子は庖厨に遠ざかる」など云つて居つたのは其一例であるが、これは大に間違ひであつて、實は一家の中心點は臺所にあるの

である。そこで厨に就て注意すべきことは何であるかと申すと、なか／＼澤山にあるが、先づ其主なるものを擧げて見ると左の通りになる。

第一には食器を貯ふる所は光線の射入よろしく、またよく風を通し、冷やかで、静かに、鼠や蠅の如き動物の來襲や、また塵埃のたらくぬやらの用意が大切である。鼠入らずの戸は妙で張るか、また細き金網を用ひるなどは此目的に適つて居る。夏は冷蔵庫の設備があれば申分がないが、これは一般の家庭にはチト六づかしい注文であらう。

第二は、臺所は常に十分掃除して清潔にして置かねばならぬ。理想的に云へば、下は全部タ、キにしてテーブルの料理臺を設け、屋根は充分光線の入るやうに硝子張りにするのがよろしい。流し下は特別に注意して下水のはけよく、光線の通るやうになし、また戸棚等の不潔な處へは塵を撒いて掃除するのが最も妙である。塵は塵埃を清め、且つ消毒の効があつて甚だ重寶なものである。

第三には、料理に使ふ器具は、すべて壯飾が少く、窪んだ隅角のない、内外共に平つたく滑かなものがよろしい。従つて缺けた茶碗や割げた碗などは淨め悪いから悪いと知らなければならぬ。

第四には、鉛其他金屬を用ひる時には、鐵、銀、アルミニウム、錫等製したものの方がよろしいけれども、銅には間々鉛を含んで居るのがあるから注意しなければならぬ。銅は綠青と云ふ毒を生じ易いものであるから、茲に銅の無いやうに光らせ置き食物を煮た時には熱い間に外の器物に移すやうにすれば此憂ひが少い。銅戸引は無論良いが、若し剥げると矢張り害があるから此時には直ちに修繕することを怠つてはいけない。先づ以上述ぶる四ヶ條の注意を怠らなかつたならば安全と云ふても宜しいのである。

第四十五節 食器の注意

食物を調理する器具並びに食器は有毒物を含むものを以て製したるものを用ひてはいけない。殊に鉛またはこれを含有するものより成る器具は、容易に中毒を起すの慮れがあるから特に注意を要するものである。明治三十三年十二月内務省令第五十號飲食物用器具取締規則によると、此等の器具は一鉛又は十分の一以上の鉛を含む合金を以て造る能はず、五分の一以上の鉛を含む合金を以て鍍着し、または二十分の一以上の鉛を含む合金を以て鍍布することを得ず、また珪瑯或は釉藥を施したるものは四%の醋酸を入れ、三十分間煮沸するも

其液中に鉛並ひに砒素の溶出せざるものなるを要す」とある。銅は鉛の如く毒は烈しくはないが、酸に觸れて
綠青を生ずるの虞れがあるから、酸性の食物または酸を生ずる傾きある食物は永く銅製の器物に貯へてはいけ
ない、だから同取給規則には、「銅または其合金にて造られたる器具の食物に面する側の鍍金の剥脱したるも
のは營業上用ふる能はず」と規定せられて居る。

第四十六節 食物と傳染病の關係

食物と傳染病の關係は内科編の處に詳しく記載してあるから、茲には簡單に其注意を述べませうなら、臺所
は食物を調理する處であるから殊更に清潔にするは勿論のこと、飲食物を盛る器物は總て湯にて洗ひ、布巾は
用ひた度毎に熱湯で洗ひ、乾かして仕舞置き、食事の時間は三食共に一定して、成るべく一定の分量を取り
飲暴食は決してせぬこと、生ものを用ひることや、生水を用ひる等は避くべきことと香の物や、其他の食品
を洗ふにも、一旦煮沸した水を用ひるは安全の方法で、深夜に飲食することや、烏賊、蛸、貝類、干物、天ぷ
ら、冷麥等の、不消化物を食べるのは甚だよろしくない、それから、少しにても臭氣のあるものは用ひてはな
らない、其他病人の見舞に行きて飲食することや、不幸の通夜に多人數集まりて飲食することは、共に避せね
ばならぬことで、傳染の媒介をたす處の蠅のたからぬやう飲食物に相當の設備をすること等であるが、單に傳
染病の流行時に限らず、平素と雖も此々の注意を怠らなかつたら、大に衛生に適することであらう。

第四十七節 肝油の臭氣を取る法

肝油は、大口魚の肝臓より製せる脂肪であつて、病後の衰弱者、肺結核の人、腺病質のもの其他一般虛弱
者には極めて宜しき營養品であるが、人によりては其臭氣に閉口して長く持續することが出来ぬものがある。
尤も今日では無臭肝油と云ふものも發明せられてあるが、夜張臭氣ある方は滋養分が多い。それで此臭氣を去
るには、服用後麥にて製せる煎餅を食するか、また何か香の物を食べる、または茶、コーヒ等を服用するもよ
ろしいが、尤も宜しいのは乳劑にして用ゐるのである、かうすれば消化もよろしく、臭氣も絶對にない。乳劑
の拵へ方は、アラビヤゴムと共に、肝油を乳鉢にて搗り、水と砂糖を加へるので、此製法は少し慣れば、
わけなく出来るものである。

第四十八節 牛乳の臭氣を去る法

齋歎な人、または神經質の人によつては、牛乳の臭氣を嫌ふことがある。此臭氣を消すには、珈琲、紅茶、又はチョコレートなどを混ぜると、その香氣の爲めに牛乳の匂ひが消されて了ふから、如何な牛乳嫌ひの人にも飲める。併し中にはまた此等の臭氣を嫌ふ人もある、さう云ふ人には麥を入れる、煎つた麥を少しばかり牛乳に入れて煮る、さうすると、牛乳は少しく黄色になつて牛乳の匂ひは一向無くなり麥の香氣が芳ばしく味もよろしくなつて、どんな牛乳嫌ひな人にも飲める、これは日本人には至極適當の方法である。

第三章 食物の特効及び注意

第四十九節 蔬菜の效能

元の醫科大學御醫師ベルツ博士が云はれた一節に「蔬菜は中々益處に富んで居るから私には常に蔬菜を多

く用ひて居る、その中にも大豆などは大變藥になる、大豆は日本産る處に産して然も價も安い、豆腐にしてもよし豆のまゝに用ひてもよいから、私は病人には大豆を適當に料理して食べさせて居る、殊に糖尿病の人になどは最も良い、西洋には菜食家と云ふ宗教家の一派があつて蔬菜ばかり食べて居るものがあるが、身體が誠に壯健である」云々とある。

それから蔬菜はまた傳染病の預防になる、傳染病は總て「バクテリア」の媒介によつて發するものであるが我々の血液を純良なれば此細菌を含滅するものである故、血液を純良にすると云ふことは、傳染病預防の一助になる。そして此血液を純良にするには新鮮の野菜と果實に含有する酸とは最も有効なものであるが、中にも玉葱や蒜は細菌を殺す力が強いと稱せられ、熱病の流行する際には是等も多く食するは農民に下層の農民によく行はるゝ預防法である。其外蔬菜類は人體の組織に最も必要なる化學的成分即ち、「ポタシウム」鹽類「マグネシウム」石灰、鐵分等を諸多の食物中最も吸收され易き状態で含有して居るから、小兒、妊産婦、病後恢復期の人等は特に此等のものを多く取るの必要がある。

それからまた特殊の効あるものでは

葱は腦の強壯劑となる。

天門冬は、腎臟機能を助くる。

蕃茄は、肝臟麻痺を治する。

蕃茄は、不眠を治し神經過敏を治する。

オランダミツバは腦の強壯劑である。

甘藍は、敗血病を醫し、血液を新鮮にする。

生薑は、内臓を温めて惡寒を驅除し併せて咳嗽を輕減せしむ。

胡瓜は、消化不良を治し、又呼吸を容易ならしめて以て酸素の吸收を多からしむ。

サン、ゴジュナは、砂糖を含み人を肥滿ならしむ。

茄子は、鹽類を多く體內に供給し、また俗に云ふ痰を切る

等は一般に信ぜらるゝ處で、予の經驗によるも亦之を證明し得るものである。

第五十節 大根とチアスターゼ

昔から餅の御馳走には大根汁を添へ、また搾汁餅は消化が良いとか、また正月のお雑煮の餅の下に大根を切つて敷く習慣があるが、これは實驗上大根の餅を消化する作用あるを知つて居つたからである。大根にはチアスターゼと云ふ、澱粉消化素を含んで居るから、單に餅ばかりで無く、總ての澱粉食を消化する作用がある。殊に皮のまゝの生の搾りは、これを多く含んで居るから、消化不良の人は三度々々大根おろしを食べるのがよろしく、高價の藥品チアスターゼなどを服用せぬもよい。また煮て食してもよろしいが、生よりは効が少い。一體チアスターゼは、専ら大根の液汁と皮の中に含まれて居るから、生のものも煮るのも皮のまゝの方がよろしいのである。

第五十一節 納豆は消化を助く

納豆は其移りは餘り結構ではないが、此中には矢張りチアスターゼを含んで居るから、矢張り澱粉を消化するの

効が著しい。それにまた大豆即ち蛋白の消化産物たるペプトンを含んで居るから、營養品としての効果もまた極めて大なるものである。僧侶等の純菜食の社會にあつては、蛋白分は主として豆より之を取つたものであるが、殊に豆腐や納豆は其中最も良き食品であつて、我國固有の優良食品である。然も其價格もまた廉なるもの故何人も之を常用することが出来るのであるから、虛弱者、消化不良の人は申す迄も無く、何れの家庭に於ても、成るべく多く之を用ひられたいものである。

第五十二節 澤庵の效用

澤庵は非常の不消化物のやうに一般に誤解され、單に嗜好品として用ひるの外、何等の効無きものゝ如く思はれて居るが、實際はなかく有効のものであつて、第一に消化を助くるの効は偉大なるものである。これにまた含む處の木纖維によつて、腸を刺激して便通を促進するの効があるから、我々米食人民の副食物としては非常に有効なものである。

第五十三節 甘薯は便秘の藥

芋類は總て纖維の多いものであるが、殊に甘薯にはそれが多く、纖維は其大部分を殆ど全部は消化せられず、體外に排泄されて了ふものであるが、其腸内を通過するの際、腸壁を刺激して、蠕動作用を亢進するものである。即ち便通を利するの効あるもの故、便秘を來せるときには、甘薯を少し多く食するの、自然に便通を促すものである。即ち甘薯は便秘の藥となるのである。

第五十四節 婦人の甘薯と南瓜を好むは自然の妙理

婦人は甘薯殊に焼芋を好むものである。これに就て大澤博士は左の如く云ふて居る。
凡そ人間の身體を養ふ成分は、一に蛋白質、二に脂肪、三に炭水化物で、前二者は牛乳、卵、肉類等の中に含まれ、後の一つは植物性食品即ち米、麥は固より、大根、人参、牛蒡、芋などに在る。蛋白質や脂肪ばかりでは身體は保てぬ、寧ろ炭水化物を多く採らねばならぬ、肉や卵ばかり食つて居ては豚の様なタブ／＼な人

腸は出来るかも知れぬが、骨格の硬い眞に強健な人間は出来ない。加之第一便通が良くない、恰も腸の糞のやうな、固いコロコロしたものがかり出て困る。然るに植物性の物を喰べると、其繊維の爲めに腸を刺戟して便通を調へ新陳代謝を熾んならしむる。試みに糞便を洗つて見ると其中には澤庵の皮や、芋の筋などが其體ある。こんな不消化な物を混せて喰る方が、大部分消化されて了ふ所の牛乳や玉子ばかり食ふよりも、腸胃の働きを強める効がある。扱て燒芋は植物性食品に屬し分析表に依れば蛋白質一〇〇、脂肪一〇〇、炭水化物二二〇〇あつて、さう馬鹿にしたものではない。然らば何故女が特に之を好むかといふに、其味の極めて舌に適し居るといふにも由るが、一體女には妊娠其他毎月身體に障りのあるので、兎角秘訣する。殊に多血質の婦人は春先になると頭痛がしてのぼせる。故に自然澱粉性の燒芋を喰するやうになるのである。今燒芋を食ふと其澱粉は葡萄糖となつて血液中に入り、細胞内に於て直ちに酸化せられて温熱を生じ且つ力ともなる。其消化される部分は、腸を刺戟した後、様々な香ばしき現象を起す。女が燒芋を好むのは、生理上必然の結果で毫も耻づるには及ばぬ。若し耻づべき者ありとすれば、开は酒を飲み煙草を喰する女である。

南瓜もまた甘薯と同様のものである故、同一理由によつて、南瓜も婦人の嗜好品となつて居るのである。

第五十五節 スープは嗜好品

スープは病者の營養品として無比なるものとの考へは、大抵の人の有して居る處であるが、元來スープの成分は、肉中の水に溶解する無機鹽類及びエキストラクト、クレアチン等が主なるもので、熱に逢ふと凝固する蛋白質（僅かに三、〇％）や、水に溶解せざる脂肪分は甚だしく少量のもので、従つて滋養の力も不足であり僅かに神経を興奮する的作用より無い。丁茶、コーヒ等の効能に似て居るものであるから、滋養品として用ひるのは間違つて居る、單に神経の興奮料として、虛弱者、病者、または常に腦を使ふ人に用ひて効あるに過ぎない。

第五十六節 味噌汁の效能

味噌に就ては農學博士高橋俊造氏が深く研究して居るから、其研究談を左に紹介しよう。

味噌の原料及び種類 味噌は日常食物として居るものであるから其製法は誰も知つて居る筈で、今更申す迄

もないが、原料は大豆と水と食鹽とを主として外に麥麩若しくは米麩を加ふるのである、先づ大豆を能く蒸して麩となした後、水と食鹽とを入れ半切桶の内によく混ぜ合せ且つよく碎いて、桶の中に仕込むのである。(尤も三河八丁味噌の上等になれば大豆二十石、汲水四石、食鹽五石の割合である)仕込んでから熟成する迄の時日は短いのもあり長いものもあるが、長きは二年以上も要り、短きは一晝夜で出来るものもある、味噌の種類は實に澤山あるもので茲に詳しく擧げること出来ぬが、先づ白味噌、一夜味噌、玉味噌、中味噌、金山寺味噌、麥味噌、小金味噌、名古屋味噌、備前味噌、三州味噌、相州味噌、仙臺味噌、さくら味噌、鹽味噌、鯛味噌、馬鈴薯味噌、甘藷味噌等が其中の主なるものでありませう。

味噌の成分及び營養分 味噌の成分も固より種類によりて相異がある故、一々列挙して行くと云ふ譯には行かぬが、先づ白味噌は百分中水分が五十内外、粗蛋白質が五から十一位、粗纖維が三から十三、糖分が十七内外、灰分が六から十、食鹽が五位、脂肪が四乃至五である。それから八丁味噌の優品になれば水分が四十六内外、粗蛋白質十二内外、アンモニアが一、〇七位、有機窒素〇、六位、灰分十三位、脂肪六内外、食鹽十二内外及酒精(痕跡)等である、又田舎味噌になると二十三位の食鹽を含んで居る。

さて味噌の糖分及び水に溶解する性を有して居る窒素化合物とは、共に其熱成中に原料の變化に由りて出来て来たのであるから、其一部は餘り分解し過ぎて了つて營養の價の無いものとなつて居るのであるが、併し一部は原料の儘の時の状態に較ぶれば、更に消化し易い形になつて居る、即ち此處に味噌の營養成分が存する理由なので、これが味噌の利益の點と云はねばならぬ、元來味噌は日常多量に食するものでないから營養上左程の影響は無いかも知れぬけれども、其糖分と脂肪との外に蛋白質、窒素の多いことは到底醬油などの及ぶ處ではない(凡そ七倍に當る)而して味噌の養分としては勿論、窒素や蛋白質の形ちで吾々に供給するものと見なければなりません、蛋白質の食料中に大切なことは今茲に云ふ迄も無いのである、西洋人なれば一日に百瓦を要すると云ふことであるが、若し其量の全部を黒糖麩で取るとすれば、一日二斤半も食はねばならぬことになる、また米なれば二百匁許り牛肉なれば其半分位で澤山であるが、馬鈴薯になると米の四倍も食はなければならぬ、併し日本人は果して幾許位の蛋白質を取りて其日々々を過ごして居るのでありませうか、固より人に依りては百瓦以上になつて居るかも知れぬけれども、悉く左様とは察らぬであらう、殊に日本人は一般に肉食をすることが少いから、味噌の蛋白質窒素などに多少其補いとなる理由である。

味噌の味、味噌の糖は特に味噌糖と稱して、豆の糖を用ひることもあるが、又米糖を用ひることもある、併し米糖を用ひた方は佳うしても甘味が多い糖に思はれるて、米糖を原料に用ひた場合とすれば、米糖の酵素が作用して炭水化物即ち澱粉とか其他のものを分解するのであるが、蛋白質も無論分解される、一方では豆の中の一ガラクターンが分解されて砂糖に變ずる時に、一方では蛋白質が分解されて、アミノ酸及び有機鹽基となるのである、而して味噌の味は凡てこの蛋白質を取り去つても餘り變化はない、味噌の甘味の一部は糖分でありませうが、其他の味は蛋白質以外のもの丈で充分に有るのである、これが酒と異なる點で、酒は蛋白質を取り除いて仕舞へば唯滋味と苦味とか残るだけである、勿論味噌の中にも少量のアルコールを含んで居るが、これは畢竟酵母が繁殖して出来るのである、微がアルコールを作るけれども極めて少量に過ぎない、そこで古い味噌の甘味の多い理由も以上の分解の度が進んで居るからと云ふことに歸するのである、尤も食鹽を少くし糖分を成すこと多くして短時間に造る白味噌の如きは例外であるけれども、普通の味噌にありては蛋白質が分解し終つてから始めて味噌質の味が出ると思ふわけである。

腐敗味噌を直す法 澤山腐つて仕舞つた味噌は如何ともすることが出来ないけれども、鳥渡酸味を生じた位

なれば、少し若い味噌を買つて来て、能く混ぜた上夏季ならば凡そ十日間位も其儘に放任して置けば、大抵酸味を薄くすることが出来る、また炭酸曹達を少し入れて酸を中和するも一法でありませう。併し味噌を腐らな

い標にするには、是非冷い處に貯へて置かねければならぬのである、殊に味噌の腐敗は夏季に於てか、または早煎法に依りて造るもの即ち人工を以て温度を加へて其成熟を急速にする法に此憂ひが多いのである、此腐敗に主に腐敗と云ふものであつて、味噌の中に乳酸菌の繁殖する爲めであるが、また場合によりては酪酸菌の繁殖することもあると思はれて居る。

第五十七節 砂糖の効用

砂糖の食品としての用は誰も知つて居る處であるが、其外には、總ての加糖兒に對して消炎の作用を有するもの故、寒胃、氣管枝加糖兒等に特效あり、また咳嗽を緩解し、喀痰を去るものである、それからまた消毒の効もあるもの故、何か毒なものを食したるときには澤山の砂糖湯を服用するのも應急の處置としてよろしく、疲勞せるときには、砂糖分の強き物を食すれば、疲勞を忘るゝなど、頗る効あるものである。

第五十八節 鶏卵食用上の誤解

鶏卵をたべるのに生卵の黄味だけをたべて、白味は全く滋養がないとして食べずに捨てる人がある。是も間違ひの一つである。黄味にせよ、白味にせよ等しく滋養に富んで居る。唯黄味の方は充分に滋養があるし、白味の方は其滋養價は随かに少ない。だから同分量の黄味と白味とを較ぶれば、其滋養の點に於ては同日の論ではない。さりながら等しく滋養に富んで居るのであるから、黄味も白味も一緒にたべるのが得策である。それからまた生卵を其儘に食べるのと半熟にしたのと、茹たのとは消化の程度が違つて居るから、其點にも注意を要するのである。生卵としてたべるならば、よくこれを攪拌して泡の立つ様にしてたべると、消化はなか／＼よくなるので、其儘にしてたべるよりはづつと吸収され易い。また半熟の卵は非常に消化がよいから、食膳に上せる時には半熟卵としてたべるが最も理想的滋養となる次第である。凝固つた茹卵としては消化しにくく、吸収されにくいから、力めて半熟とするのがよいのである。

第五十九節 パンの食べ方

麵包の食べ方にも誤解がある。パンの心の白い所だけをたべて、縁の褐色の處は不消化として捨てる人があつる。然し全くはこの褐色の處が却て滋養に富み消化し易いのである。だから同じ食パンをたべるにもせよ歯牙の壯健の人にはパンの皮も食べるのがよいのである。従つてパンを食へる時には一旦火に焙つて褐色に焦がしてたべるのが身體に一番利益が多いのである。

第六十節 藥品としての果實の効

ボーチャド氏の説によれば、「リウマチス」は一種の毒血症で胃中に食物の腐敗せるによるものなれば果實殊に酸味の多きものを食すればよく中毒素の發生を防ぎて本病を醫すると云ふことであるが、實際酸分の多き果實を取れば、血液中の酸を減じ尿酸を排泄を多くして「リウマチス」を醫するものである。其他には多くの熱病に與へて渴きを醫し、病の經過を短縮し、また黒葡萄、水蜜桃は身體の健康を助け、焙りたる柿、生の

「オレンヂ」は消化を助け、無花果、櫻實、梅等は液量分多く、軽く通利あらしむるには林檎、無花果、櫻、桃等の煮たるを用ひ、胃弱にて腸の燒けるのには毎日時を定めて葡萄、桃、莓、梨、無花果、波斯栗等を食すれば三日乃至一週目にして全快すべく、梅干はまた消化を助けかねて細菌を殺し、鉛毒を防ぐの効があるすべし。赤き汁、黒き汁の出る果物は鐵分を含むこと多きもの故、貧血性の人によりしく、小兒の蛔蟲は果實の酸によつて驅除され、または發生を止むるもの故、何人と雖も毎食後に季節々々の果實を食するは除病保健上頗る有益なることにて、歐洲諸國の醫師は盛んに之れを病者に用ひて居る。

第六十一節 西瓜は消渴の藥

消渴とは、婦人の尿道炎のことを云ふのであるが、これには昔から西瓜は藥だと云はれて居る。一應消渴は尿道に膿が溜ると、其刺戟によつて、灼熱、疼痛等を感ずるものであるから成るべく尿利を多くして、自然的に其膿を洗ひ去るのがよろしい。然るに西瓜は水分を多く含んで居るので、之を多食すると、尿利が多くなる、従つて病的分泌物を自然に洗ひ去ることになつて、甚だ宜しいのである。併しこれは敢て西瓜に限らず、

胡瓜でも白瓜でも總て瓜類ならば結構である。

第六十二節 神經衰弱とオートミル

神經衰弱は其名の如く、神經の衰弱であるから、これを治療するには神經の強壯薬を以てするが一般近途であるが、其神經の強壯薬として最も有効なるは糖である、それ糖を多量を含んで居る食品は、總て神經衰弱に對して有効なるものである、殊にオートミルは糖多の食品中最も多く糖を含んで居るので、従つて神經衰弱病者に用ひて効あると、かう云ふ理窟になるのであるが、其他腎豆、牡蠣、雲丹、獸の腦なども矢張り同様の意味に於て効あるものである。

第六十二節 肺病と落花生

肺病は脂肪分の消耗の夥しき病氣であるから、これが補給として脂肪性食品を多く與ふるのは補劑となつて居るので、肝油を實用するなどは其一礎である。落花生は食物性食品中最も多く脂肪に富み、然も味甚だ

佳に、長く用ひて飽かず、また滋養の調理に用ひられ、然も價は廉に、隨所に求めらるゝと云ふ點よりして、編者は常に之を肺病患者に勧めて居るが、其他總て脂肪に富むものは、肺病患者の滋養品として甚だ佳なるものである故、成るべく多くの脂肪性食品を攝るのは、肺病患者滋養の主なる條件となつて居るのである。

第六十四節 心臓病には辛い物が禁物

心臓病には、いろいろの種類があるが、普通心臓病と云へば、心臓膜病のことである、また此病の養生としてはいろいろの注意を要するのであるが、最も大切のことは動悸を高めることである、然るに辛い物は、總て刺戟性を帯て居るので、これを食すれば動悸を高めることになる、従つて總て辛い物は心臓病には禁物となつて居るのである。

第六十五節 腎臓病と牛乳

腎臓病は、尿中に蛋白が出て、そして水腫を來すものが多い、其れ故に蛋白分の多い肉類、卵等は禁物となつて居るのである。

なつて居るのであるが、獨り牛乳は、其營養分の割合がよろしいばかりでなく、また尿利を促進するの効があるので、牛乳療法と稱して、五合なり一升なり成るべく多くの牛乳を飲用せしむることになつて居る。

第六十六節 痔疾と林檎

痔疾の養生に就ては、内科編、消化器病の處に詳しく記載してあるが、古來林檎は痔疾に特效があると云はれて居る、其理由に至つては明瞭でないが、一痔痔疾には便秘を忌むものであるが、林檎を食すると、便通が工合よく通るので、それで林檎がよいのだと説明して居る人もあるが、大抵の果實は便通を利するの効あるもので、獨り林檎に限つたことは無い、然るに林檎を特に痔疾に効ありと稱して居るのは、單に此關係のみではあるまいと思ふ。

第六十七節 脚氣と小豆

脚氣に小豆がよいとは、これも昔から云ふことである、脚氣の原因に就ては、いろいろの説があつて一定せ

ぬが、兎に角脚氣の治療法としては、兩便を催進するのが宜しい、小豆は便通を利すると共に、また小水をも通する的作用がある故、脚氣患者が小豆汁、または小豆粥を食するのは確かによろしい、併し多食すると、消化器を害するもの故、其點には注意せねばならぬ。

第六十八節 熱ある時の食物

熱のある病氣にはいろいろあつて、其食養は一々醫師の指圖によらなければならぬが、大した病氣と云ふても無くして、少し熱がある、熱ぼいと云ふ様な時には、清涼な食物がよい、これにはアイスクリームなどは無論よろしく、總て冷たい、淡泊したものがよい、果物殊に林檎や梨の汁などが結構である。そして脂肪分の強いコツテリしたものを避けて、軽い魚の刺身などを食べるのがよい。

熱の出るのにはいろいろの原因があるが、假令腸胃病でなくとも幾分腸胃に故障があるが、または腸胃の働きが弱るものであるから、牛乳、米湯等の流動物を冷くして用ひるのがよろしいのである。

第六十九節 喰ひ合せの研究

世俗で云ふ喰ひ合せ即ち食物の化學的作用は、食物衛生上最も大切の問題であるが、素人こそ兎や角云へ、此節の新知識を受けた醫者ならばふんと鼻の尖端であらつて、それは餘り食へ過ぎたので腹加答兒を起したのであるか、若しくは古くたつて腐敗しプロトミンを生じ其毒に中つたであらうと仰しやつて、何の喰ひ合せがあるものかと云ふお辭をなさるが、これは甚だ怪しい言分である。腐敗食物のプロトミンを生ずる、既に藥に化學的變化であつて、また酸と亞爾加里と合つて中和物を生ずる、皆さん御承知の沸騰散は酸性の酒石酸と亞爾加里性の重曹に逢ふて炭酸瓦斯を發生し、中性となるのである。また納豆や大根中には澱粉を消化する物質がある如く、鳳梨の牛肉を溶解する如く、特殊の働きを爲すものもある。醫者が中毒患者に解毒劑を與ふるが如き、または或種のものや或種のものやと化合すれば強烈の毒物を化成するが如きは、即ち化學的作用の結果或は應用である。されば或食品と或食品と混合或は化合する際に於て、一種の毒作用を呈するが如きは絶対に否定することが出來得ない理窟になつて來る、殊に或病氣の爲めに胃液に異常酸の發生ある際等は、一層

其然るを想像することが出来るのである。

喰ひ合せたるものは實際にあるものとするれば、それでは何と何とが喰ひ合せに爲るか云ふ問題が生ずるが、これは甚だ不明である。尤も古來喰ひ合せの禁忌として傳へられあるものも随分多いが、何分荒唐無稽のものが多いから悉く信ずる譯には行かぬによつて、今これを一々列記して聊か批評を試みよう。

▲猪肉に 生姜、蕎麥、炒豆、梅、牛肉、鹿肉、鵝、鶴、からし菜、鮑、雉子、甘草、葱
猪肉は豚肉と略々似て居つて脂肪分が強いから、同じ脂肪の多い鵝、雉子の肉又は不消酸の傾きある蕎麥や炒豆と同時に用ひて宜しくないは當然であるが他は用ゐても無論差支へがない、殊に猪肉に葱は無くてならぬ代物である。

▲牛肉に 黍、菲、生姜、栗、ホーレン草
是れも先づ差支へが無い、牛肉の大和煮にはよく生姜が入つて居り、牛鍋にホーレン草など絶好の添加物である。

▲兎肉に 生姜、陳皮、芥子、鴨肉、鹿肉、鰯肉、牛蒡、陳皮、芥子は何れも刺戟物であるから寧ろ添へた方が宜しく、また奥羽地方に行けば兎、鶏、鹿肉等を提供せらるゝことは少くない、但し鰯肉だけは性質不明である。

▲鹿肉に 牛菜、鶏肉、雉子肉、鰯
これは論ずる迄も無く別に禁忌とはならぬ。

▲類肉及鶏卵に 芥子、菲、糯米、李子、魚汁、鯉、兎肉、鰯肉、鰻、雉子
これは恐らくは是れ丈けを一度に食へてはならぬと云ふのじやあるまいか、尤も李子は假令一種でも不潔の時に食すればよく青酸中毒と云ふ一命に罹る恐ろしき中毒病を發するもの故、此場合には無論宜しくない、然しこれは喰ひ合せ以外である。

▲雉子肉に 麵類、茸類、胡桃、鱈魚、鯉魚
これも禁忌にはならぬ、けれども茸類は不消化が多いから脂肪の多い雉子肉と一緒に食はると胃の弱い人の泣言であらう、鱈魚の刺身に雉子を煮ながら、チビリクなどは決して悪くない、但し其後自分の身丈書麥の容器を明けるなどは禁忌で御座るぞ。

▲鴨肉に 胡桃、木茸

鴨肉を胡桃であへたのはどうか知らぬがさも無ければ何でもなく。

▲高卵に 李子、薑

これは李子だけは遠慮めさるがよからう。

▲家鴨に 山の芋

家鴨の芋かけは良くないが煮て食ふならば少しも差支へなし。

▲雀肉に 蛤、李子、醬油

又しても李子が出たがこれだけは何品とても禁忌にして欲しい、蛤鍋と雀の焼肉に醬油を附けたのな

▲鯉魚に 芥子、菲、飴、鹿肉、芹、雉肉

何れも差支へは御座らぬ。

▲魚酢に 麥、韭、綠豆

▲鯉に 猪肉、雉子、胡椒、三ツ葉、芹

▲豚に 生姜

▲銀杏に 鰻魚

▲餅に 砂糖、甘草、胡桃

▲飴に 鯉

▲燗酒に 蟹

▲鮓に 牛肉

何れも差支へが無い、中にも利根川で採れた蟹を鹽煮して燗酒を一杯聞こしめすなどは、最も結構である
また鮓は地震の神様であるから、四足なる牛と一緒に食へばは勿體が無いと云ふ處から禁忌にしたので
はあるまいか。

▲蟹に 柿、橘、棗

▲菜に 葱

▲瓜に 油餅

▲西瓜に 天ぶら

▲海豚に 壽司

これは何れも不消化物の取合せで下痢を来たす虞れがある。殊に西瓜に天ぶらは禁物で、若しやうものならば悪くすると遺精院の御厄介にならぬとも限らぬ、海豚は元來甚しい毒のあるもの故、假令單味でも用ひぬが宜しからう。

▲李子に 密

▲梅實に 饅

李子を密で煮て食ふなら元より差支へが無いが、生の儘ではちと峻呑である、それから梅實に饅は一種の有毒物を生ずるからして、これ丈では眞に喰合せの禁忌として用ゐぬがよい。

▲枇杷に 熱薑 銀杏に 饅

▲黍に 密 綠豆に 雁子は人を殺す

▲苧菜に 蕨 乾筍に 砂糖

▲紫蘇に 葱 菜、鯉、ちよろぎに 魚肉

▲魚膽に 瓜、冷水、あざみに、こせう

▲密に 砂糖、海老、鯖に、李子

▲酒後に 胡桃、からし、熱柿

▲ところに 泥鰌、くさぎ、葱

▲こんぶに ほうの木、杏仁に 葛の粉

▲防風に 乾姜、ふきに、かにのあし

▲せんぷりに 馬鈴薯、甜瓜に、油揚

▲田螺に 蕎麥、赤貝に、土筆

▲鮪に 夕顔、梅、にしんに、蒟蒻

此等は立派に喰ひ合せ上の禁忌のものもあるが、また中には性質の不眠のものもあるから、更に角子等は

危きに近寄らざるといふ古語の如く、是れは禁忌として置いた方がよからう。要するに喰ひ合せなるものはこれを科學的に説明する程度は進歩して居らぬから、各地に云ひ傳へる古老の言も一概に排斥する露には行かぬ、それから腐敗に傾いたもの、未熟の食物難消化物陳敗の清涼劑、異成分を含むもの等は矢張喰ひ合せ同様これを避くるが安心であらう
左に記すは、喰ひ合せとは少く事違ふが矢張一種の化學的毒作用を呈するものとして、古老の云ひ傳へてある

- ▲酒後に茶を飲むべからず胃を破る
- ▲酒後芥子及び辛き物を食へば筋骨を緩くす
- ▲茶と榲子と同時に食へば身重し
- ▲萩粉を餅として縁豆を馅にして食へば人を殺す
- ▲鱈魚を綿子の火にて焼きて食すれば人を殺す
- ▲胡椒と砂菰米と同食すれば人を殺す

- ▲松置を米に貯ふる器中に入れ置けるを食ふべからず
 - ▲南瓜を魚膽に合せ食ふべからず
 - ▲女のかねつけてほうれん草食ふべからず
 - ▲ちさをからかね鍋にて煮るべからず
- これも矢張學理的説明は不可能なるも、兎に角斯様の傳説もあると云ふこと丈を承知して食へばそれで宜しいのである

第七十節 酒の害

酒の害に就ては、世間に定論があるから詳説せぬが、左に大澤博士が其著「通俗結婚新説」中に酒の十悪を數へられてあるから、それを參考に掲げよう。

- 一、酒は知識を殺いで理解力を喪はしむる事
- 二、酒は徳義を滅却して粗暴不徳の行ひをなさしむること

- 三、酒は個々の體質を悪化して疾病に罹り易くし、且つ一旦罹りたる疾病を治癒し難くすること、就中肺病、梅毒、淋病、コレラ、チフス、赤痢、ペストなど云ふ傳染病に對する感受性を増加し、且つ此等の傳染病に對する免疫性を減却すること
- 四、酒は壽命を短縮すること
- 五、酒は生殖の力を衰へさせて産兒の數を減ずること
- 六、酒は悪性を子孫に傳へて人種を劣等ならしむること
- 七、酒は内に在りては家政を紊亂し、外に出れば風俗を壞亂すること
- 八、酒は他人に危害を加へ、自殺を促し其他の災害を醸すこと
- 九、酒は病院、養育院、孤兒院、癲狂院、監獄等を繁昌ならしめて國家の費途を増多ならしむること
- 十、酒は國民をして殖民に不適當ならしめ、且つ軍隊の兵力を薄弱にして國家を危からしめ、概括的に國家社會、人類を害毒すること

第七十一節 冷蔵肉の注意

冷蔵肉は、冷蔵庫を出づるや短時間の間に腐敗に傾く性質のもの故に、之れを食用に供するにもまた大なる注意を拂はねばならぬ。一體冷蔵肉は外氣に觸れて軟解せる時が最も食ひ頃であるから、此肉を求めた人は直に食用に供すると云ふことにするが肝腎の注意である。普通の牛肉を買ふた積りて朝求めた肉を、晩に主人が晩酌の下物にしようなど云ふ風では、それこそ飛んでもなき中毒騒ぎを演ずることになるから、此の時間に注意すると云ふことは決して忘れてならぬ事柄である。

今日に於ては冷蔵事業が進歩すると共に、小形の冷蔵庫の製造も出來、各家庭にて應用する處も同々あるやに聞くが、若し家庭に此等小形冷蔵庫の設備があつて、冷蔵會社より求めたる魚鳥獸肉を此の中に收め置き、食前に出して少しく空氣中に曝し、食用に供すると云ふ風にせば頗る妙である。

食物、寒冷の應用と云ふことは最も進歩せる考へにて、科學を應用して科學の恩澤に浴する方法の勝れたるものゝ一つである。幸ひ我國に於ても此の舉の開始されたるは最も喜ぶべき現象であるから、出來得るだけ之

れを善用するがよい、併し前に述ぶるが如き注意を怠つては、直に中毒と云ふ恐ろしきものがある故、此點は販賣の會社も、當局者もまた、需要者も大に注意研究を要することであると思ふのである。

第四章 食品良否鑑別法

第七十二節 米の良否と其注意

米の良否を定むるには單に其分析表によつて所謂滋養の多寡のみを標準とする譯には行かぬが先づ左の諸點に合格するものなれば良白米の模範とすることが出来る。

- 一 色單純にして白色透明なること
- 二 つや／＼したる光澤を有し、白色分の少きこと
- 三 質堅硬なること
- 四 粒状正しく立竪長く粒の大小域一にして、豐肥なること

五 内國米としては精氣強く香味佳良なるべく、外國向には米粒長大にして量目重きものなるべきこと

また米の良種程度重量の重きものにて平均一石の重量は、肥後米三十七貫八百目、肥前米三十七貫五百目、伊勢米三十七貫二百目、常陸米三十六貫九百目、陸前米三十六貫三百目にて是等の平均は三十七貫四百十目である。

不良白米よりして或種の病氣を醸すことは減少に無いが、醫學博士藤次郎氏は白米中に寄生する一種の微生物を脚氣の原因體となし、貯藏方法の不適當により發生せる糠米、又は腐敗米の中には一種の毒物を含むし（中略）此毒物は即ち脚氣の原因を爲すものなるべき事を事實に證明し、而して脚氣病の原因は過氣多き米穀に温湯の幫助に乗じて微菌寄生するに由りて醸成したる有毒成分の中毒にあり」と結論されて居る。また近來岡崎桂一郎氏は陸軍脚氣調査會の依頼により日本に於ける食米と脚氣病の史的關係を調査して、脚氣病は白米食の者に最も多く、麥肉食の者に之に亞ぎ、半精米の食用者に至つては殆ど罹病者を見ずと云ふも可なる程にて白米食用の脚氣病と密接の關係あるは事實明瞭となりたる觀あり」と云ふて居る、尤も白米食は脚氣病の唯一原因なるか否かは未だ劇に確定するを得ざるも、白米食者に脚氣病の多きは事實であるによつて、脚氣病

を思ふる人々は白米を食せざる方が安全である。

第七十三節 早搗粉に就て

次に東京市内を主として使用する白米早搗粉の衛生的關係は如何と云ふに東京衛生試験所の試験によれば無害を表明し、また藥劑師佐藤三郎氏が精密なる研究になれる調査報告の結論に「たとひ早搗粉を使用した精米でも炊爨時に十分に漉いだらば殆ど全く砂質を除去することが出来るから、衛生上少しも危害を及ぼすことが無い」とあるから、混砂米は學理上害を及ぼすものではないと見なければならぬ、併し砂を飯と一緒に食するの時は時として歯牙を損じ、また消化器を害するの慮れがある故、充分に漉いで白い水の少しも出ぬ程にして初めて炊くことが肝要の注意である。

第七十四節 内類の良否と其注意

茲に肉類と稱するのは鳥獸魚貝類の總ての食用肉質を云ふのであるが、總て肉を食するときには中毒せしむる類を避けることは大切の注意である。

第七十五節 鳥類の新古鑑別法

鳥類の羽毛の儘なるもの、新古を鑑別するには左の諸點に注意するがよい。

- (一) 鳥の羽毛を抜いて見るに羽根に脂肪の附いて來ないのは新しいのである、また其頸部と兩羽交とを持つて下腹部の軟毛を吹いて見るに皮膚が青くなつて居るのは餘程古い、また青くならぬも毛を二三本引いて見るに直ぐに脱け、また脂肪の附いて來るのは新しくない。
 - (二) 眼の球が尙ほ生けるが如き光澤を有するのは新鮮であるが、其濁濁せるもの、または肉軟かにして足乾き、喉に水分少きものは古く腐敗に傾いたものである。
 - (三) 肛門暗褐色を帯び粘液を排出するものは病死せるものに多い。
- 以上は其鑑別法であるが悪い商人等は温湯を以て脚を濡し又は脂油を塗り、青菜を口に入れたりなどして胡

腐化すが、以上注意すると共に、嘴を開けて嗅げば一種の腐敗臭があるので分るものである

第七十六節 肉の食ひ頃

屠りたての肉類は弾力性に富みて中性或はアルカリ性の反應を呈して居る。アルカリ性とは赤色試験紙を肉に當て、見るに青色に變ずること、中性とはどの試験紙を當ても變色せざるによつて分る。が、それより少し時を経ると死後強直と云ふて彈力に乏しく肉が緊縮つて硬くなる、それから段々時を経るに従つて其強直が緩解て再び柔軟となるが、此柔軟となつた時は俗に云ふ食ひ頃て肉の最も美味なる時である。此時期は肉の種類と季節により一定せぬが、牛肉なれば盛夏の候は二日乃至四日、冬季は五日乃至一週間に於て此食ひ頃になるものである。これよりは追々腐敗に傾くもの、酸性の反應(青色試験紙を肉の斷片に附けて赤色に變ずる)を呈するやうになれば最早腐敗の初期であるから用ひぬ方がよい。

第七十七節 肉類新古の鑑別

腐敗せる肉には種々の毒物を生じ、人これを食すれば一種の中毒状態を呈するものである、今其新鮮なるものと、腐敗に傾けるもの若しくは腐敗せるものとの鑑別點を擧ぐれば左の通りである。

- (一) 香氣 新鮮なる肉には其固有の肉の香を放つものであるが、腐肉は固有の香氣を失ひ、一種忌むべき不快なる臭氣を放つに至る。
- (二) 色澤 新鮮なる肉は固有の肉色を有し、且つ一種の光澤があるが、腐肉には光澤なくして紫色、青色、綠色等の汚色またはいやに紅色を帯び、また脂肪分は黄色を呈し、肉の斷面を檢するに暗色部を以て錯綜せられ腐臭を發するものである、尤も近來奸商は染料を以て着色して胡魔化しさうであるが、他の諸點に注意すれば速かに之を鑑別することが出来る。
- (三) 硬度 新鮮なる肉は一種の彈力を有して居るが腐肉は柔軟で肉に緊張力が無い、若し指で抑へて痕がつき容易に其痕の消えないやうな肉であつたならば其れは甚だしく腐敗せるものである。
- (四) 溫度 新鮮なる肉には濕氣が少い、觸つて見ても水氣が無いが、腐肉は濕り氣が多く、甚だしきものになると、肉を握ると水分がじつと浸み出るやうになる。

第七十八節 肉類割烹の注意

總て肉類は煮または焼きたるものよりは生の方は消化がよいが、生または半熟のものは寄生蟲其他の侵害を受ける虞れがある故、十分に煮焼して用ひるが宜しい、殊に豚肉には條蟲の子蟲即ち胞子を含有して居るのて、牛煮のものを食すれば條蟲の寄生を受けるの虞れがある、それから旋毛蟲も専ら豚肉に宿つて居るが、これは日本には殆ど無いと云はれて居る、併し破傷風、ペスト、脚眼疽、炭疽狀菌病、結核等の細菌を含有するものもある故注意を要するものである。

第七十九節 牛肉と馬肉の鑑別

羊頭を擲けて狗肉を賣るとは支那の言葉であるが、奸商には之を濫用して居るものがある、其最も行はるゝは牛肉中に馬肉を混するのであるが、これは左の諸點に注意すれば分るものである。
一) 肉色 牛肉の色は鮮赤色であるが、馬肉はこれに反して暗赤色を呈して居る。

(二) 肉纖維 牛肉のゝは緻密であるけれども馬肉の方は太くして粗い。

(三) 脂肪層 牛肉の脂肪は白色即ちヘット色を爲して居るが、馬肉の方は黄色にて丁度鶏の脂肪に似て居る、また其凝縮點にも相違があつて、馬肉の脂肪は羅氏の三十度内外の温度にて既に溶解するが、牛肉の脂肪は四十度内外にならなければ溶けない。

尙ほ此以外に「グリコゲン」の検査法と云ふものがある、これは其反應が確かであるから學術的の鑑別法として採用することが出来る、其法は肉五〇、〇を細片となし、それに二三百瓦の水を混じ能く煮沸して其濾過液に稀硝酸を加へて蛋白分を去り、更に之を濾過して試験管に入れ、これに靜かに沃度水を加ふるに、其表面に於て馬肉ならば赤色を呈し、牛肉ならば然らざるを以て容易に鑑別することが出来るものである。

第八十節 魚類の新古鑑別法

魚肉は腐悟すれば「プトマイン」たる毒物を發生するもので、魚肉中毒と云ふのは多くは此「プトマイン」中毒である、そこで其新鮮なるか腐敗せるかの鑑別法を擧げんに

(一) 眼球 新鮮なる魚類は眼球が透明にて光澤あり、僅かに腫脹がある、陳腐なのは其反対に眼球が陥没して不透明になつて居る。

(二) 腮 鮮紅色にて血のやうに鮮かなのは新しい證據であるが、陳腐いのは紅みが暗黒ずんで居る、尤も奸商輩は舊いものに色素を塗つて鮮紅色を呈せしむるから、疑はしき場合には水で洗つて見れば直ぐに分る。

(三) 鱗 新しい魚の鱗は逆にごきあげても容易に落ちないが、舊いになるとそれが容易に落ちる。

(四) 色澤 新鮮なのは其魚固有の色を有してみずくした光澤を放つて活々して居るが、舊いのは光澤がなく、何と無く暗黒んで居る。

(五) 肉質 新鮮なる魚肉は緊つて居つて、指で押しても痕がつかぬ程の弾力を持つて居るが、舊いのは軟くなり、指で押して痕がつく。

(六) 臭氣 新鮮なのは甘魚固有の香りを有して居るが、古いのは腮の部分に一種厭ふべき臭氣を抱つものである。

第八十一節 魚類割烹の注意

魚類中鮭や鱒には條蟲の胞子を含むことが間々あるから、此等のものゝ生食または半熟のものを食べるのは條蟲の寄生を受けるの虞れがある、實際日本人に條蟲の寄生の多いのは、魚肉の生食、即ち刺身を食するのが唯一の原因であるから、此等は特に注意を要するものである。尙ほまた鮎其他の魚類に「ヂストマ」蟲を宿して居ることがあるから、總て魚肉を食するときには充分に煮熟すると云ふことを忘れてはならぬ。

第八十二節 河豚の毒

多くの魚肉は腐敗によつて毒性を有する様になるが、河豚に至つては河豚其物に既に毒がある、そして其毒は主として卵葉に多く、次で血液中にもある、だからして上手な料理人は内臓及び血管を除き、眞の肉質のみを調理すると云ふことであるが、俗にも「河豚は食ひたし命惜し」と云ふ位に河豚の毒を認めて居る位であるから、斯様の危険なものを用ひぬ方がよい。

第八十三節 貝類の注意

貝類は少しく不消化の嫌があるけれども滋養分に富み、殊に牡蠣の如きは動物性「グリコゲン」を多く含有するを以て肺病の薬と泛稱せられ、其他總て貝類は美味を有する割に廉價なるを以て、我輩は殊に下層社會に大に貝類の食用を薦むるものであるが、併し嘗つて東京に腸管扶斯の流行せる時、品川より捕れたる貝を食して腸管扶斯に罹つたものがあつた實例があるから、上流附近に傳染病ある場合には貝類の食用は注意を要するものである。

第八十四節 鶏卵の鑑別と其注意

鶏卵の腐敗せるか否かは其卵殻を破れば誰にも直ぐ分るが、破らずにこれを鑑別するには、普通鶏卵屋のする如く、鶏卵を取りて光源に向け透して見るに半透明のものは新鮮のものであるが、混濁せるものは腐敗せるものである。また十倍若しくは二十倍の食鹽水の中に鶏卵を入るゝに其れが沈むのは新鮮のものであるが、

腐敗して居るものになるとそれが浮くものである。

鶏卵には時として「ヂストマ」蟲卵が混じて居ることがある、斯様のものを生食すれば「ヂストマ」の寄生を受けて病を醸すの虞れがある故、鶏卵の生食もまた注意を要するものである。

第八十五節 食用菌と有毒菌

鹽菌類は其香氣の宜しきと味の美なるを以て吾人の賞味を受くものであるが、此中には人も知る如く悪ろしき毒質を有するものがある。菌類を細別すれば數千の多きに達するが、其中食用に供するものは二百種にて、毒菌も普通知られて居るのは三十餘種ある、今食用菌と毒菌との主なるものを擧ぐれば左の通りである

- (食用菌) 松茸、玉茸、千本玉茸、皮茸、「シンタケ」平茸(ムキタケ) 黒皮(中國の方言老人毛) 黄玉茸、霜降茸、栗茸、キチ茸、初茸、檜茸、櫻玉茸、紫玉茸、白玉茸、鹿の下扇茸、マス茸、フクチ茸、イクチ茸、(網茸、海茸の二種あり) 掃茸、線香茸、蕈茸、玉子茸、蕈玉、イブリコ。
- (毒菌) 紅天狗茸(赤鰓取り茸) 天狗茸(鰓取り茸) 玉子天狗茸、カキ玉茸、一本玉茸、月夜茸、毒紅

茸、から初茸（にがくて辛ひ物）毒初茸、狐の繪書き筆、ニカクリ茸、柳茸、毒茸、
次に有毒菌と無毒菌との鑑別法を述べん。

- (一) 有毒菌は濕氣盛き土地の樹木に生じ、無毒菌は乾燥せる土地に生ず。
- (二) 有毒菌は光輝ある色なれども、無毒菌は白色又は褐色を呈す。
- (三) 有毒菌は採取したる後藍色し易くして、主に青色、綠色、又は褐色となれども、無毒菌は決して藍色せず。
- (四) 軟かにして水分に富むものは多くは有毒菌なれども、緻密にして脆性なるものは多くは無毒菌なり
- (五) 液汁を搾りて試験する時に、濁りて乳汁様を爲すものは有毒菌なれども、澄みて水様液を爲すものは無毒菌なり。
- (六) 味辛く且つ苦く、または酸く鹹きため舌を刺戟するものは有毒菌なり。

第八十六節 牛乳の良否鑑別法

牛乳の良否を鑑別するには、一定の器械と試薬とを要するものであるから素人には六つかしいが、左の諸點に注意すれば大抵の鑑別はつくものである。即ち試みに牛乳の一兩を爪の上に落して見るに、其落した牛乳が爪の上で珠のやうな形状になれば良い方であるが、若し其落した牛乳が珠のやうな形にならずに、其儘流れ下つて了ふやうなものであつたならば其れは不良の牛乳である。それからまた、皿に水を入れて、其中に牛乳を數滴落して見るに、其落した牛乳が直ぐに水の中に沈んで了ふのは良いのであるが、若し水の中に沈まずに、落ちるや否や水の中に散つて了ふやうであれば、それは不良の牛乳の證據である。

新鮮の牛乳は兩性の反應と云ふて青色試験紙を入れると赤變すると同時に、赤色試験紙を青變するものであるが、それが舊くなつて來ると乳酸を發生する爲めに酸性の反應、即ち青色の試験紙を赤變するのみで、亞加里性の反應、即ち赤色試験紙を青變するの作用は無くなる。また腐敗した牛乳は、乳は何と無く水っぽくなつて、そして雲のやうにフワ／＼して凝固物が一杯に浮いて居て、嗅いで見ると酢のやうな臭ひがする、またこれを煮立て、見ると臭のやうに凝固したものが出るから斯様のものは飲用に供してはいけない。

第八十七節 バターの良否鑑別法

(純良バター) 薄き卵黄色を帯び、普通の温度にては常に柔軟にして油濃くなく、ナイフにて切り離して其下に押し擽げること容易なる程度のもので、また分離したる面は恰も鑄鐵の如く粒状を呈するものである。そして一種の佳良なる芳香を有し、味頗る優美にて、これを口中に容るゝ時は軟く軽く油濃くなくして直に溶解す。溶解の温度は華氏の八十度にて全部一様に溶解するを特色とす、また水分及び食鹽の含有量少いものである。

(混成若しくは人造バター) は色素にて着色する爲め、多くは毒々しき稍赤色を帯びたる黄色を呈し、夏期温暖の時は油濃き程柔軟にして、寒冷の期節にありては蠟の如く固結す。またバター特有の芳香を缺き、味また美ならずして一種不快の臭氣を伴ひ、口中に容るゝ時は直に溶解せずして齒に附着する氣味ありて柔軟ならず、粗粒を覺え甚だしきに至りては嘔氣を催すこともある。其溶解點は華氏の八十度以上にて全部一様に溶解せざるばかりで無く、高き部分は百四十度に及ぶもあり、水分と食鹽との含有量は多いものである。

第八十八節 飲料水の注意

飲料水の良否を試験するには一定の機械及び試薬の準備と、相當の學識經驗とを要するものであるから、家庭普通人にては其試験は不可能であるによつて其方法は省くが、普通飲料水を選定するには左の諸點に注意して、若し疑はしき點あらば専門家の試験を請ふがよい。

- (一) 清濁 無色透明にて所謂玲瓏玉を欺くが如きものは宜しく、少しにても濁つて居るものは飲用に供してはならぬ。
- (二) 沈澱物の有無 假令玉のやうに澄明つて居る水であつても、永く静置する時に、器底に沈澱を生ずるやうのものは矢張り用ひてはいけない。
- (三) 臭氣の有無 純良の水は全く無臭のものであるから、若し少しにても臭氣ある水は飲用料として不適當である。此臭氣を知るには冷水よりも少し温めた水の方がよく分るものである。
- (四) 温度 水は一定の温度(華氏十度内外)を有し、寒暑によつて其温度に差の無きものが良い(水道の水)

水は此限りにあらず

(五) 味 水には元來味と稱する程のものは無いが一種冷涼の快美を覺えしむるものは良い水であつて、臭い味があつたり、銹味があつたりするものは宜しくない水である。

(六) 硬度 硬度と云ふのは水の中に含む石灰及び苦土鹽類の量によつて定むるもので、獨逸にては水百萬分中一分の此等のものを含むを一硬度と云ひ、二十硬度以上に達したものは飲用に不適當である。硬度の計測は少し面倒であるが、俗に云ふ石鹼のよく利く水なれば軟水と云ふて宜しい方に屬するが、石鹼の利かぬ水は硬水と云ふて飲料に不適當の水である。

(七) 夾雜物の有無 下水または便所の近くにある井戸水には往々安母尼亞、硝酸、亞硝酸、硫化水素其他の有雜物を含有して居ることがあるから斯様の場所に近い井戸水は危險である。

(八) 雜毒 これは減少には無いが、或地方によつては雜毒を含むことがある。つまり鑛毒地には此等に注意が必要であつて、鑛毒を含む水であれば無論飲料に供することは出来ぬ。水には尙ほ時として原蟲や病原菌其他の有雜物を含むことがあるから、生水を飲用に供せぬは何よりの注意であつて、改良水道若しくは掘井水の外は水を一旦煮沸して用ひる方が安全である。

第五章 食品貯藏法

第八十九節 暑中米飯の餿を防ぐ法

暑中は誠に御飯が餿え易いものである。これに就て或る人の研究によると、御飯の腐敗するのは、枯草菌と云ふ微菌が白米の表皮に附いて居つて、これは高熱を與へても生活力を失はぬもので、飯の腐敗を誘ふものであるから、此の微菌を除けば長く保存することが出来ると云ふ説がある、それには白米を磨ぐ時に十分磨いて度々米汁を洗ひ流す程腐らぬ、尤も磨けば磨く程滋養分が減るが、既に玄米を白米にした時に一番滋養分の多い處は、剥られて居るのであるから、矢張十分に磨いで味をよくして食べ、滋養分の不足な處は副食物から取つた方がよいので、どうせ米許りでは我々の營養量を取ることは出来ないのである。それから、次は磨く水と炊く水だが、これは水道の水は一番で、次は堀抜ぬ井戸、其の次は普通の堀井戸で新しい井戸の水は最も

腐敗し易い、其理由は改良水道には微菌の数が少く、井戸は其反対が多いからである。

米は朝に磨いたものよりも前の晩に磨いて翌朝汲み置きの水で炊く方が長く腐敗しない、炊時にお釜の中に梅干を入れるが、飯櫃の底に梅干（一升の飯に大一個位）を入れて飯を移すかにすれば夏の極暑時でも翌日迄大丈夫保ち、さうして飯櫃を冷い空気の通る棚に載せるか、箆を用ゐるして其れに入れ置くと更に妙である。序でながら御飯の片煮になつた時は、お酒を少量打ちかけて蓋をなし、更に火を掛けて一と蒸し蒸しなほすと、さつぱりと直る、尤も直ぐにやらないと駄目です。

第九十節 食品腐敗の理由

食品の貯蔵法を知るには原因として食品の腐敗する、理由を知らなければならぬ、一體腐敗とは學理上から云ふと主に蛋白質の醗酵分解することを云ふもので、譬へば獸肉を長く空気に曝らして置くと漸次醗酵して分解を始め、アマイド類の化合物を生じ、それが更に分解して安母尼亞と水となり、安母尼亞は又窒素と分離されるのであるが、野菜の腐敗するも、蒸尿の分解するも皆此の様に複雑な化合物から單純なものに

分解するもので、其分解作用の起るのは皆バクテリアの働きである。通常化合物の分解する時に生ずる瓦斯は安母尼亞、炭酸、泥沼瓦斯、硫化水素、アマイド酸類と揮發性脂肪酸が主なるもので、此等は皆夫々特有の臭氣を發するものである。又バクテリアの種類によつて腐敗の際に青色、綠色、黃色等固有の色を呈するものである。バクテリアには病原菌の如く恐るべき毒害を醸すものもあれば、また醗母に附着せるヘーフエの如く我々に大なる貢獻を爲す處のものもあるが、何れも其繁殖力は非常に速かたもので、適當の要求を得ると一個のバクテリアが二十四時間の後には三百萬個と云ふ恐るべき多數になる。

適當の要求と云ふのは一口に云へば不潔のことである、尤も不潔の定義は學問上からして論ずると非常に面倒な問題であるが、簡単にバクテリアの生存繁殖に適する不潔を説明して見ると、氣温の高いこと、水分のあること日光の透射不十分なること等が主なるものになつて居る、溫度は攝氏の三十度から三十五度位が最も繁殖に適して居る、バクテリアは何れの處にも生活して居るもので、肉類とか野菜類などの、養分と水分とを備へて居るものには好んで寄生して居るものであるから、若しも適當の溫度を與へると直ちに繁殖して其養分を取り、丁度人間其他の生活體の様に新陳代謝を爲すのであつて、これが即ち腐敗と云ふことなるが、一年中に

梅雨期は水分も多く日光の透射も不足なので最も此時期に適して居る、それにまた夏は気温が高いので物の腐敗が早いのである。

さて斯様に腐敗の原理が分つて来ると之を防ぐにはバクテリアを殺しさへすれば宜しいと云ふことは自然に判つて来るわけになる。

傳染病患者の排泄物に消毒薬を投ずるのはつまり、其傳染病の細菌を殺して其繁殖を防ぐのであるが食物に至つては元來人の口にする所のものであるから、其殺菌薬は衛生上無害のもので無ければならぬのである、それ今日食物に附着せる處のバクテリアを殺滅して其繁殖を防ぎ長く貯蔵する方法として用ひられてゐるのは加熱殺菌法、揮発法、乾燥法、炭化法、寒冷法、罐詰法、鹽漬法、糖漬法、酢漬法、加薬法、アルコール漬法等の十一種である。

第九十一節 加熱殺菌法

此法は煮るとか、焼くとか、または油でいためるとか云ふ風に、總て火力を加へてバクテリアを殺す方法で

ある、牛乳を煮て殺菌するとか夏期に食物の腐敗しかゝつた時に煮直すなどは其一例であつて、此等は誰しも知つて居る處の方法である、併し一度煮た物は其時だけはバクテリアが殺滅さるゝけれども、其空氣中には常に無数のバクテリアが存在し居つて少しの隙間からも潜り込んで、さうして早速繁殖を始め、腐敗作用を起すにかゝるのであるから、長く食品を貯ふると云ふ場合には一度煮たばかりでは安心が出来ぬから、罐詰法か瓶詰にするかして、空氣の流通を絶ち外からバクテリアの入り込まぬ様にしなければならぬ、市中販賣の麥酒や葡萄酒等は瓶に詰めた後に皆此殺菌を施して居るのである。

第九十二節 燻 燒 法

これは魚獸肉を稍密閉せる室内に用し置いて下から煙をかけて燻燒する方法である、現今市場に販賣しつゝある北海道産の燻鮭や燻鱈は此方法によつて製したものである、一體此方法は肉中のエキス分を外に浸出することが無いから非常に美味なものが出来ゐる、また此方法を完全にするには、堅木の鋸屑を燃焼せぬやう成るべく煙を多く發する様に裝置して、三週間乃至四週間位を密閉して置くのであるが、かうすれば煙の外に

其銀屑より蒸發する處のケレオソートも共に働いて一層防腐の効を爲すのであつて最も妙である。

第九十二節 乾燥法

此方法は最も簡單で誰でもよく知つて居る處のものである。それは漁夫が魚類を乾かして干物にする農夫が切干、干瓢を拵へるなど古くから應用されてある處のものである。乾燥すればバクテリアの蕃殖に必要な水分が無くなるから従つて蕃殖が出来なくなる。併し水分を興へると再び蕃殖を始むるは勿論のことであるによつて、手早く乾かして濕りの來ぬ様にして貯へ置かねばならぬ。

近時干魚は歐洲文明國に無く、あれは野蠻人の食物であるなど、似非通を氣取る人もあるが、一體乾燥すれば其養分を失ふこと無く保存が出来、また其用途も非常に多い許りで無く、或る種のものに至つては、生魚の時よりも反つて風味を増すものがある。それに保存上または運搬上にも益する處があるから、此方法は大に獎勵して完全なるものとしたきものである。

第九十四節 炭化法

これは食品殊に魚肉を焼きて炭化せしむる方法であつて最も完全な仕方である。地中にある石炭に長く形を保ち、又木を打込む様に焼いたのが長持をする等は其例證であるが、食品は丸で炭化をして仕舞つては食用にたならぬから、唯其表面を焼いて炭化せしむるのである。

第九十五節 寒冷法

これは食品を冷却して微菌の發育に要する温度を奪ふ方法であつて、氷詰め又は地下室に貯ふなどは此方法に外ならぬ。

近時は輸送機關の完備と冷蔵庫の發達と相俟つて遠海の魚類も食糧に上る様になつたが、冷蔵庫物は一般に不味との評がある。これには種々の關係があるが、一體冷蔵庫物は冷蔵庫より出したと直ぐに割烹しなければならぬものであつて、晝に買つたものを晩に煮焼きして食べる様では駄目である。だから問屋、魚屋は勿論各

人の居所にも冷蔵庫の用意があつて、其等の角肉を普通の温度には觸れしめぬ様にすれば、初めて旨き物が食へるものである。

第九十六節 罐詰法

先きに加殺菌法の條で述べた如く、一度煮沸すれば其中にある細菌だけは死んで了ふが、再び外氣より侵入する細菌の爲めに一定時の後には又分解を始めるから、之を防ぐには第一に外氣の侵入を防がねばならぬ我國では古來此目的に壺か瓶に食物を入れて目張りをして貯へ置く習慣があるが、これでは健全とは云へない完全にするには罐詰法がよらしい。其法は先づ鐵製の罐を用意し、温湯で中を、く洗ひ魚肉なり獸肉なり適宜の大きさに切つて順序よく詰め込み、單に清水を入れるか或は食鹽又は醬油を加味する等、それ／＼鹽漬して罐の内容を八分目位の高さ迄入れ、罐蓋を罐付にして四五の小孔を穿ち、蒸籠に並べ釜の湯を煮立て、水蒸氣で十分熱し殺菌してから蓋の小孔を封蠟で密閉して冷し貯へ置くか又は蓋に孔を明け前に密封した罐を鍋に入れ煮てから小孔を穿ち、中の空氣を排出して更に又密閉するもよい、市中販賣する罐詰の要法はこれである。罐詰は蓋を開けない間は長く貯へて置くことが出来るが、一旦蓋を開いたら長持するものでないから早く用ひねばならぬ。

第九十七節 鹽藏法

食鹽は腐敗を防ぐ効力確實のもので、魚鳥獸肉野菜其他何たるを問はず昔から應用されて居る、鹽漬の魚、鹽豚、鹽牛肉、漬物等は皆其應用に外ならない。漬物等は鹽漬、味噌漬、糖味噌漬、福神漬等いろいろあるが其防腐の効は食鹽に歸すべきである。漬物の漬方はそれ／＼手加減のあるものであるが、中にも其容器の清潔は大切のことで、能く洗ひて水氣の殘らぬやうに乾かし、火の氣より遠く離れた清潔な處へ置いて漬る等の注意も必要である。一體漬物は容器さへ清潔にすれば洗はずに食べられる糖味噌漬でさへ布片に包んで漬ると洗はずに食べられる、洗はずに食べる風味一段と良いものである。總て漬物は洗つたり醬油をかけたたりするのは、細菌の不精から來るのであつて料理家は之を大いに畏むものである。

第九十八節 糖 藏 法

砂糖も赤糖と同じく防腐の効があるもので我々に通常菓糖を貯へるに砂糖を使ふて居る、秋田で有名な露の砂糖漬又は天門冬の砂糖漬それから西洋のジャムなど皆此應用であつて果實の罐詰には多く砂糖煮を用ひて居る。

果實の砂糖漬を拵へるには通常壺か壺の中に二分位の厚さに砂糖を敷き其上に果物を列べ、砂糖を振り又果物を列べて砂糖を振り、この順序で壺一杯になつたら、其壺を熱湯の中に首迄入れて砂糖の全く溶け終るを度として取上げ、上に白砂糖を一重振りかけ厚紙か木の栓で口を封じて貯へ置くものである。

第九十九節 酢 漬 法

これも唯か、魚、野菜等の貯蔵に用ひるもので、酢の酢漬などは貯蔵である。此漬方は大抵魚なり野菜なりを一酢漬して漬け更に上等の酢に入れて煮る。又は煮物もあるの一、其時に薬材を入れると大

層風味がよくなる、煮た上は矢形瓶に入れて口を密封して貯へ置くのであるか、又初めに一日ザツト湯煮て少し乾かし薄鹽に漬けてから更に酢漬にしても宜しい。

第百節 加 薬 法

昇汞、石炭酸、フォルマリン等の薬品は、微菌を殺すこと確實であるが、同時に又人身をも害するものであるから應用することは出来ない、此法の中で最もよく用ひられてゐるのは、夏期漬方に鮮魚を漬る時に石灰を撒布するのであるが、食べることに其石灰をすつかり洗ひ落さないといけない許りで無く、此方は衛生上から見ても餘り感心した方法ではない、牛乳、酒等にサリチル酸、重曹、硼酸等を混ぜて防腐の目的に供するものであるさうであるが、或程度と或年限を定めて政府に許し置くと云ふものゝ此等は排斥しなければならぬ

第百一節 アル コ ー リ 漬 法

純粹のアルコールの中に物を漬けて置くと長く腐敗しない、醫者が標本を貯へ置くに此方を應用すること

が多い、併し食物の貯蔵法に關した部分は味を損ずるから餘り賞めた方法ではない、それで通常吾人は此法として粕漬を用ひて居る。

以上は貯蔵法を分類したのであるが、罐詰を地下室に貯へ、又は鹽藏品を冷却して置くなど、適宜二法を併用するのは一層有効である。

第拾七編 強壯法

第一章 一般強壯法

第一節 男女の區別と各自の本分

生理學によりして男女の區別を定むるときには其生殖機能によつて一目瞭然たるを得るものであるが、今少しく其外形上に表るゝ區別を擧げて見ると、誰も知る如く男には鬚髯があるが、女には其れが無い。尤も西洋の婦人には鬚のあるものもあるが、それも稀れであつて然も同種屈の男子よりは確に少い、先づ婦人に鬚髯は無いものと見てよい。それから頭の手髪も女は男よりも光澤があつて白髪になることも遅く、また減多に禿げない、男には三十代からして少禿の仲間に入るものが澤山あるが、女の禿と云ふものは餘り見受けない、聲音も男の方が太くて弱いが女の方は細くて甲が高い、また男と女とは香臭が違ふ假令暗闇の中で逢ふても香臭で

へ教の學醫庭家

も女だか男だか分かる。其れから最も著しく違ふのは體格である。男は一般に筋骨達しくして力も強く、優に自己の體量の倍量の重きを揚げ得るが、女は一般に筋骨弱くまた其力も弱いから、重き物を持つにしても僅かに自分の體量丈のものよりしか揚げる事が出来ぬ。身長は男子の方が一般に女子よりも高い、三島醫學博士が調査によると

年 齡	男 子 身 長	女 子 身 長
初生兒	一尺六寸七分四	一尺五寸七分五
一 年	二尺三寸二分二	一尺二寸九分七
三 年	二尺九寸五分四	二尺九寸六分〇
五 年	三尺三寸三分一	三尺二寸四分一
七 年	三尺六寸八分九	三尺六寸二分一
十 年	四尺〇寸九分六	四尺〇寸六分〇

法 壯 強

十二年	四尺三寸八分一
十三年	四尺五寸九分六
十四年	四尺七寸七分六
十五年	四尺九寸六分四
十六年	五尺一寸〇分五
十七年	五尺一寸七分九
十八年	五尺二寸三分四
十九年	五尺二寸三分七
二十年	五尺二寸五分七
廿五年	五尺一寸九分八
三十年	五尺二寸五分四
三十五年	五尺一寸九分五

廿二年乃
卅一年乃
卅四年乃
四十年乃
五十年乃

四尺三寸七分一
四尺五寸五分二
四尺六寸九分一
四尺七寸六分四
四尺七寸九分九
四尺八寸三分一
四尺八寸三分六
四尺八寸二分七
四尺八寸二分四
四尺八寸一分七
四尺八寸五分〇
四尺七寸七分一

強 壯 法

五年	四貫三七五	四貫一六一
七年	五貫〇八〇	四貫七八一
十年	六貫三七三	六貫三四七
十二年	七貫五二五	八貫〇二五
十三年	八貫八〇四	八貫八八一
十四年	一〇貫一〇四	一〇貫三七四
十五年	一一貫二七〇	一一貫〇二二
十六年	一二貫一八四	一一貫三一四
十七年	一三貫二七三	一二貫〇七一
十八年	一三貫一二四	一二貫二一九
二十年	一三貫五六一	一二貫二七四
二十五年	一四貫〇九四	一二貫七二九

廿一年乃
至三十年乃

家庭醫學の教へ

三十八年	五尺二寸五分〇
四十年	五尺一寸八分〇
四十五年	五尺二寸〇分五
五十年乃	五尺二寸〇分四
至六十年	

五十年乃
至六十年乃

四尺八寸二分〇

備考 本表は同年齢の人を多數集めて其平均數を取りたるもの故に年齢と身長との増加不同なり
即ち男子の身長は平均五尺二寸内外、女子は四尺八寸内外なるを知るに足るのである。次に體重の相違、こ
れも三島醫學博士の調査表を拜借するに、

日本人各年齢平均體重表

年齢	男子	女子
初生兒	七尺四匁	七尺二匁
三年	三貫七五九	三貫五七九

三貫五七九

三十年	一四貫一八五
三十五年	一四貫一五〇
三十八年	一四貫三三三
四十年	一四貫一六九
四十五年	一三貫一九六
五十二年乃	一三貫一九三
至六十年	一三貫一九三

三十一
至四十年乃
四十一
至五十年乃
五十一
至六十年乃
六十一
至七十年乃

三十一	一二貫七四三
四十一	一二貫四六八
五十一	一一貫〇四九

唯ち男子の體重は平均十四貫内外、女子の體重平均は十二貫内外にて、女子は男子よりも身長も低く、體量もまた軽い、即ち男子よりも體格が劣つて居るのであるが、其發育の状態を見るもまた其相違を認めるもので十一歳頃までは男子の身長發育早く、十一歳から十四五歳までは女子の身長發育早く、十七歳以後は女子の發育極めて遅緩なるにも拘らず、男子の方は二十歳以上までは身長が延びるもので、體量増加の割合も之れに準じて居る。要するに男女共に少年時代には其發育上大した相違を認むることは無いが、男女各其特性を發揮する時に入れば著しき相違を認むるもので、女子十四五歳に至れば急に其發育の度を増し、一般に脂肪多

く體内に蓄りて皮膚も光澤がつき、肉付きは圓満となつて若かりたり、骨盤腔は非常に大となり、従つて其内部なる卵巣、子宮等の女性生殖器も發育し、毎月々經を洩らすやうになり、男子は十七八歳に至つて稍身體發育の高潮に達して聲音も變り、睾丸には精液を分泌するやうになり、始めて男女の區別が判然するやうになるのが一般の状態である。

男女生殖器の發育稍安全するの時期に到達すれば其性質思想上にも判然たる區別を認むることが出来る、一般に女子は優柔不斷に感情の力が理性に勝ち従つて迷信に囚はれ易いが、男子は勇武果斷性に富み、意志が強く、よく理性を以て感情を抑ふることが出来るものである。

男女の外形并に其性を比較すれば前述の如き相違を見ることが出来るが、若し未だ生殖機能の發育せざる男子若しくは女子の生殖原器（男子には精液の分泌器たる睾丸、女子には卵子の分泌器たる卵巣）を去勢すると、其性質外形共に相似たるものが出来る、唯ち去勢された男子にあつては精液も生えず、聲變りもせず、身體はきやしやになり、理性の力は鈍くなつて無暗に感情ばかり強くなる、萬事に疑ひ深く嫉妬心が強くなつて丁度女性に近いものになる。また去勢された女子にあつて乳房は發育せず、骨盤も女性特有の大きさを保た

ず、氣ばかり弱くなつて優美の念は殆ど失せ、男子と同じやうになるつまり男は女に近くなり、女は男に近くなるのである。これによつて見ると生殖器なるものは男女の外移たる、身體の大小輕重、筋肉の強弱硬柔又は手髪等の肉體を支配する許りで無く、男女の内容たる處の感情、意志等の精神作用をも支配するものであるから、男女の嚴然たる區別は全く生殖器の相異に歸するものである。

凡そ世の中に生とし活けるもの所謂生物には種の保存と種繁殖との大義務を有するものであつて、この大義務大目的を果すには自己の身體を發育生存させる營養作用と、種繁殖させる生殖作用との二つの條件を具備するものである。そして之を完全に行ふには男女分業すべきものであつて、男子は外出で働き、生活の資料を得、女子は内にありて子女を哺育するのは各々の天職である。だから嚴正なる意味に於て男子は自己并に其妻子を養育すべく働き、女子は専ら生殖の機關に當るべきものである、かく云へば或は我々人類の目的は單に生活し或は種繁殖の爲に生きて居るものではない、他に高尚なる目的のあつて存するものであると、いきまゝ人あるかも知らんが、其れは元より當然のことであつて、單にそれのみにては他の動物其他と何の違ひも無く、他に高尚の目的ありてこそ始めて萬物の靈長と稱するを得るのであるが、生物一般の法則より云へば、

余が茲に述ぶる二大目的以外に出でざるを斷言するものである。
男女の本分既に斯くの如く分明であり、また實際に於ても斯くの如くなる以上は、男女の守るべき特殊の衛生法もまた自ら分明である、即ち女子は生殖器を中心として、衛生法を守るべく、男子は主として職業より受くる疾病危険を豫防し、これに對する抵抗力を養成するは男性の衛生法である、實際に於ても女子は子宮病及び産褥病は特有病であつて、男子は器損害、職業中毒、嗜好中藥殊に酒精中毒、腦神經病、呼吸器病等を多きを占むるものである。

第二節 日本男子の標準體格

強壯なる日本男子の體格は如何なる形體を爲し居たるか今其標準とすべき體格を述べて見よう。
皮膚 少しく潤澤を帯び、適當なる皮下脂肪あつて豐滿したのは結構であるが、皮膚に發疹あるものや、色の蒼白にして爪にて掘けば直に紅色の線條を爲して容易に消えざるもの、皮下脂肪も少しく羸瘦して頸は細長く、鎖骨の上が凹んだり、または肋骨の一本一本に數へらるゝものや、頸の周圍、腋窩、肘窩、鼠蹊部の淋巴

腺の腫大した際も俗に云ふぐりぐりの出来たのは不良の體格で最も注意を要するものである。

胸廓 胸の周囲は乳頭の處で測つた長さが身長を半分以上を越ゆるものは強壯なる體格である、通常成年男子の強壯なるものは胸圍は身長を半を超ゆること約五仙迷（一仙迷は我が三分三厘餘）以上ある故、若し胸圍が身長を半に達せぬ人であつたなら其れは虛弱なる體格と稱するものである、だから假へば身長五尺二寸ある人ならば胸の周囲は二尺六寸以上あれば宜しいが、其れ以下であれば弱體格といふものである、それから呼吸縮張の差は六仙迷以上で無ければならぬ、即ち強い呼吸を吸ふた時の胸の周囲は、強く呼吸した時よりも六仙迷以上の擴さあるのは強壯な體格であるが、若し其差が六仙迷以下であるならば其れは胸廓の運動が不充分なる證據であつて、弱體格で斯様の人は殊に肺病などに罹り易いものであるから注意を要する、また呼吸器病に罹ると、此縮張の差が著しく少くなるものである。

胸廓の前後徑即ち胸骨と脊椎との距離と、横徑即ち左右胸廓との距離とを比較して、大略六仙迷位横徑の方が多いたるは強壯なる體格であるが、前後徑の厚いものは鳩胸と云ひ、餘りに薄きものは扁平胸と云ひ、胸骨下端俗に云ふ心窩の處の越だしく陥凹せるものは漏斗胸と唱へ、また胸廓が全體に細長く圓筒状になつて居る

のは麻痺胸と稱して何れも皆不良なる胸廓、虚弱なる體格と稱するもので、かゝる胸廓を有して居るものは肺結核などに罹り易きものである、また胸廓が脊椎の前方に彎曲したるもの、または側方に彎曲したるものは何れも不良なるものである。

肺活量 肺活量を計るには、先づ強く呼吸を吸ふて閉き、次にそれを強く息のつよく文け喀き出すのであるが、此肺活量の多いもの稱肺の活力は強いのである、日本人の平均肺活量は男子は二千五百乃至三千二百立方仙迷で、女子は、二千四百乃至二千四百立方仙迷である。

腹部 腹は胸より少し膨出したのは良いが、心窩即ち胃部の膨満して居るのは宜しくない、一般に云ふと臍の上よりも、臍の下の方が膨れて硬くなつて居るが良い、常に臍窩が上を向いて居る様であれば其人は健康の體である。

四肢 手足共に左右十指共に完全に發達して筋肉は強固に、骨格の偉大なるのは宜しいが、指の尖端が大鼓の聲のやうに腫れて變色したものや、馬鹿に伸びた肘、または膝の彎曲せるもの、扁平足、馬足等は病氣があるか或は不具畸形である。

視力 視力を検査するには普通スネルン氏の視力表を用ひる、徴兵検査のときに使ふものが即ち此視力表である。此視力表を二十「フース」(約二十尺)の距離にかけて置いて兩眼共に二十號の形が完全に視得れば二十分の二十と云ふて普通健康なる視力である、若し此際に十號が判然と見得るなれば其れは二十分の十と云ふて普通健康の倍もよく見える眼であるが、若し其反對に三十號より以下のものは見えぬと云ふやうであれば其れは二十分の二十の視力で普通人よりも視力が遙に弱い。尙ほまた色盲と云ふて紅とか黄とか或色の見えぬかども矢張り眼の悪いのである。

聴力 耳より約六尺離れ、處の囁語を左に共に聞き得る耳であつたならば先づ完全の聴力と云ふものである、精細にするには懐中時計を六尺の距離に置きて其音が聞こえれば健全なる聴力であるから、若しそれよりも離しても聞こゆる耳は鈍敏で、六尺以内でなければ聞こぬのならば其人の聴力は不完全と云ふものである、身長 身長の高き必ずしも強壯と稱することは出来ないが、先づ五尺二寸以上あるを要する、また其體量も身長に準すべきもので體重の多い程良いが、普通健康者は身長に三を乗したる數以上あるを要する、尤も此數は身長を迷突尺とし、體重を基五量にせるものであるが、日本の數にしても約三乗を以て健康體とすることが出来る、即ち五尺二寸ある人は十五貫六百目以上の體重あれば其人は強壯なる體格と稱するものである。

之を要するに、年齡に相當したる身長と體重とを有し、頭、手、腕、頸部、胸、腰、四肢の發育宜しきを得、視力聴力共に完全に、皮膚弾力強く、内臟器關の活動充分にして、身體中何れの處にも病む無く、全身肥滿して血色宜しきものを強壯體格と稱するものであるが、眼、殊に近視、色盲、トラフオーム、毛髮の疎生、齒、咽喉病、氣管支加答兒、扁桃腺炎、肺、心、肝、腎、胃、腸等の疾病、睾丸肥大、ヘルニヤ、痔疾、其他時形不具等あるものは皆不良なる體格と云ふものである。

第二節 衛生法の興義

古への書物に一病已になりて後之を薬し、病已に成りて後之れを治む、譬へば尙ほ病して井を穿ち掘つて兵を鑿るが如し亦た晚からずや」と云ふことがある、誠に千古の名言と云ふべきものです、我が衛生法の眞義も實にこの數語の内に遺憾なく云ひ盡されて居る、一體我々の身體は病氣其他の侵襲に對する自然の防禦機を有して居るものである、假令ば外氣の寒熱や乾濕に應じて、之れを調節して其害を受けぬ處の妙機を具へて居

る、また毒物微菌に對しては、之れを驅滅する所の能力あるもので、この生體の自ら保護する力や免疫等に就ては、最近醫學殊に微菌學の進歩によつても疑ふべからざる明白の事實である。衛生法は、つまりこの性質を應用して、この自ら有する體の抵抗力を強くし病魔をして乘ずる隙なからしめ、一面飲食睡眠性情其他生活状態に注意して、體力の消耗を防ぎ、外敵に接觸する機会を少くする等に過ぎないのである。然るに世間の人は、衛生と云ふことを誤解して、食べたいのも飲みたいのも唯身體を硝子製の道具見たやうな毀れ易いものでも取り扱ふやうに大切に大切にとはかり云ふて、今日は寒いからもつと着物を多く着るとか、玉子の半熟やソツプが滋養品だとか騒いで許り居るが、其實大切にする方法を誤つて居るのである。殊に上流社會にこの弊が多いやうで、飽くまで働くべき身體を持つて居りながら、眞綿で包んで桐の二重箱へでも藏つて置くやうな考へではいけない、種々の病氣に對して抵抗力を強めることは肝腎なのであるから、其心得で平生身體を鍛へて、不意の出來事に恐れないやうに、また變はれないやうにすべきものである。衛生法の中でも、食物には特に誤解が多いやうであるから、よく注意して誤らぬやうにして欲しいものである。

第四節 衛生十ヶ條

獨逸衛生雜誌に伯林のドクトル、シヨルデイと云ふ人の公にして衛生十ヶ條と云ふのがあるが其の大意は左の如くである。

- 第一條 晝夜清淨なる空氣は健康を造るの根原なり。
- 第二條 運動は人の貴重すべき生命なり、其目的のある處職業にもせよ散歩にもせよ體操にもせよ將た又清舟にもせよ坐業者の惡空氣中にあつて健康を害するを恢復せしむるに於て驚くべき効あり。
- 第三條 皮膚を清潔にし且つ之れを強壯にすること、假令ば夏冬を通じて冷水浴を行ひ又一週三回入浴するが如きは健康を進むるのみならず寒胃、リウマチス等の豫防としても卓効あるものなり。
- 第四條 衣服は暖かきに過ぐべからず又狭きに失すべからず、専ら單一を尚び皮膚防衛の爲めにすべく奢侈の爲めにすべからず健康幸福の爲めにすべく流行の爲めすべからず之れ最も注意を要することなり。
- 第五條 住居をして健康に適せしむるには、日當りのよき廣き清潔なる明かなる心持好き處を選ばざるべか

らず料理屋に費すの時と金とを自家に費せよ、然る時は各人皆幸福に暮すを得べく金銭の價値かゝる時に於ては彼此數千倍の相違あるべし。

第六條 總てに向つて清潔なれ、空氣、食物、水、皮膚、下着、衣服、靴、住居、便處、土地、習慣、儀義の總てを清潔にし之れに加ふるに中庸の徳を以てせば、コレラ、チフス、赤痢、天然痘、梅毒等總ての傳染病の最良なる豫防法なり。

第七條 規律正しき業務に従事するは身體と精神との二つに向つての完全なる治療安樂藥なり。

第八條 適當なる休息は、嗜しき所醉する飲食場に来むべからず、夜は睡眠の爲め日曜は家族と共に心の保養と精神を高尙ならしむる爲めに寺院に於て説教を聞き或は有益なる談話の爲めに用ひよ。

第九條 寢床に入りて後は萬想を放擲して赤子の如く無心に眠れ之れ最も平和の休息なり。

第十條 必要にして爲すべき事業に富み而して清淨なる愉快を持つて生活を得んとするは衛生の大目的なり故に職業を勉勵し家に在つてはよき父となり、職業に於ては善き親方となり生國に向つては義務を盡すの忠實なる國民とならんこと健康の身にあらざれば能はざるなり。

第五節 人間の壽命

昔から人生僅か五十年と云ふて、六十歳に達すると還暦の祝ひをする、また人生七十古來稀なりと云ふ言葉もあるが、一體人間は何歳迄生ることの出来るかと云ふにこれは餘程議論のある問題で、之れ迄研究され、我國では大坂の湯川博士なども熱心な研究者の一人である、二體長生と云ふことは單に長命した許りでは何にもならぬ、幾歳になつても身體が丈夫で、社會の役に立つて居つてこそ生甲斐のあるものだが、單に生きて居ると云ふ丈で、何も角も一から十迄子孫の厄介になり、眼も耳も碌々役に立たぬと云ふやうでは、社會の役に立たないのみならず、本人も生き甲斐のないのである、長生と云ふことは、外の意味から云ふときは、一つは其人の社會に残した仕事にも關係する、吉田松陰は廿九歳で死んだが、其後世に残した効果は普通人の百歳迄生きてきた仕事よりも遙かに優つて居たが、一般には長生すればそれ丈の仕事が出来るので、徳川家康や豊太閤も、今十四五年も早く死ねば、あれ丈の仕事は出来なかつたのであらう、されば、衛生法を守つて長生することは大事業を爲すの基となるのである、我國でも昔は随分長生の人もあつたもので、歴史を調べて見ても、歴代

の天皇を初め、百歳近く迄生きた人は、澤山にある、中にも武内宿禰の三百六歳、三浦大助の百六歳などは、誰も知る處である、浦島太郎の三千年は、全く作り事であらうが、外國の例を見ても、英國には二百十歳迄生きたラウデンエビソンと云ふ僧侶があつた、西曆千五百八十八年に死んだ獨逸のトーマスケルンと云ふ人は、二百七歳に達したと云ふことである、十八史略を見ると、兄弟十二人各々一萬八千歳など書いてあるが、之は傳の支那流の筆法であらうが、兎も角も長命したものに見える、明治二十年に邦政府で調査した結果に依ると、全國の人口四千萬人の内に百歳以上の人は九十九人あつて、其最高齢者は百六歳の人が二人あつたとのことであるから、我々も衛生法を遵奉して此年に達することは、六つかしくあるまいと思ふ。

そこで、我々人類は生理上何歳迄生きることが出来るかと云ふと、先づ他の生物と比較して其極點を定むるの必要があるが、生物の中には僅かに一日にして死する蜉蝣の如きもあれば、また龜は千年龜は萬年と云ふ長命者もある、其中間に位する馬は四十年猶ほ二十年位生きて居る、最も鱈魚の鱈魚は別物である、かう並べて見ると、生命の長短は何を標準とすればよいかと云ふことに一寸迷ふて来る、或學者は生命の長短は身體の大いに因ると云ふが、此説が眞實であるとする、象は一番で、蟻の如き小動物が一番短命でなければならぬこ

とになる、蟻の生命は未だ調べた話を聞かぬが、身體の小さい蛙や海老でさへ廿年位は生きて居るのがある、象は二百歳以上迄生きて居るのは間々あることであるが、鯉にも矢張其位の壽命を保つのもあれば、鳥類にも百歳以上迄生活するものがあるから、身體の比較は先づ正當の説と認められない。

近來迄大分信用のあつた否一部社會では尙ほ信じて居るのは、我々の身體の完全に發育した年の五倍程生きて居るとの説である、完全の發育と云ふことは、我々脊椎動物なら軟骨が化骨して仕舞ふた時が即ち成熟した時であるのだ、人間は廿歳にして此成熟期に達するから、其五倍と云ふと百歳迄生きる勘定になる、一寸考へると成る程と思ふが、他の動物と比較して見ると、馬の成熟期は四歳であるから其五倍二十歳はまづ普通の壽命であるのに、四十年も五十年も生きて居るのは少しも珍しくない位だ、若し此成熟期説が眞實であると馬はそんなに長命する筈はない、馬が若し壽命の二倍三倍も生きて居るなら、人間も矢張それ丈生きなければならぬ理屈であるのに、百歳に達するだになく、稀なりと云ふに至つては甚だ不權衡の説で、到底信すること出来ぬ。

進化論で有名なダーウソ氏は、すべて生物の此世にあるものは種屬蕃殖と生活保續との二つの働きを以て

居るが、生存競争の結果何れの時に於ても、生物の数は、甲に増加すれば乙に減少するで何時も同じ數である、即ち平続して一と番の夫婦からは一と番の子供より育つて居らないと云ふ説を立て、居る、此説は今日學者の認むる處である、一寸考へると鱈の一と腹の中に數知れぬ種入つて居る、あの子が一と番より生育しないと云ふと、何となく間違つて居りませんかと思ふが、よく考へて見ると、あれ文の卵が皆孵化生長したら何千萬と云ふ大數になり、それがまた一と番に就て何千萬と云ふ數を生むのであるから、二三代の後には鱈群りて海面を埋めるやうになる譯であるが、事實に於てそんなことはない、年によつて多少の差はあるが、先づ大體に於ては左程増減のない事は漁師の語で判る、この説から考へて見ると我々の生活即ち生きて居ると云ふことは、子孫繁殖を云ふ大役を果すのは生物の根本的の勤めであるのだが、生存競争の結果前の鱈のやうなことになるのであつたら、我々は種屬繁殖の爲めに我々の子供の種屬繁殖の作用を嘗み得る迄、生きて居らなければならぬのは自然の法則であるやうに思はれる、此論を基礎として調べた學者の報告を聞くと、蜂の如きは、生れて直に生殖の目的を達するのであるから、一日より壽命がない、又同一種類のものでも、野獸の猪と家畜の豚とを較べて見ると、甲は廿五年乙は廿年の生命で、野獸より家畜の方が壽命が短いと云ふのは、家畜は

人に害はれて居るのであるから、食物も容易く得られ、また蕃殖作用も早く果すことが出来る爲めにどうしても、壽命が短いのである、人間は大抵五十歳位迄で生殖作用を果すのであるが、其子供は父母と同じ作用を有する迄にはどうしても、廿五年乃至四五十年に至るのであるから、まあ人間の壽命は百歳と見たら間違ひはないでせう。

第六節 短命なる理由と其救濟法

我々人類は天賦の壽命を保つことの出来ないのは所謂自然の法則に反して居るからである、生活法の不適當身體運動の過不足、或は休養の過不及等は、皆其因をなすものである、人類の壽命の短い原因に就て調べた某博士の説によると、今の人は早く老境に陥るは、生活の習慣の悪いのと、人の祖先なる動物から遺傳し來つた不用なる機關の體內に存することに原因するものである、此不用なる機關は、往時の動物の状態では素より必要であつたらうが、今の人に取つては皆に不用だと許りでなく、往々有害なことがある、一例を擧ぐると盲腸の端から出でる蟲樣突起の如きは時々恐ろしき病氣にかゝり、之が爲めに死を招くことがある。また老年成は

死亡は、體內の細胞の衰ふる爲めであるから、此細胞を強壯にして其衰弱を防ぎ、また不用なる機體の害を受けないやうになつたならば、人の壽命は自ら延びることであるが、不用の機體は一々切り捨てる譯にも行かないから、勉めて生活法を衛生的に改良し、それに運動と休養とを程よく調節して、細胞を強健にしたならば、天賦の壽命を保つことは決して六づかしいことであるまいと思はれる

一體人間は、平素力めて天賦の壽命を短縮するやうなことを許り行ふて居る、語を代へて云へば、人間は壽命の短縮に特效ある慾と謂ふものを充たさんことに努めて居る、此慾はいろ／＼あるが、其主なるものは色慾と酒、煙草の三者である、色慾の爲めに直接に命を害したるもの即ち生殖器濫用の爲めに、自然の生存期限を縮めたものは澤山あるが、未だ統計の徴すべきものがないから正確のことは云はれぬが餘程大數であらうと思はれる、色慾のために間接に被害は、花柳病即ち不潔の交接のために受けたる花柳病中、梅毒の爲めに生命を短縮するものも随分多いであらう、野田防疫課長が明治三十八年四月に調査したのを見ると、日本全國で約六十万人の花柳病患者があるとのことであるから、少くとも此人々は、此病のなめに多少生命を短縮しつゝあるのは事實である。また飲酒家に長命なものないのは明かなこと、我日本國では未だ統計の徴すべき者がない

から、外國の例を調べて見ると、獨逸國のミエンヘン府では、其府民が麥酒を飲用する爲め、毎年貴重の生命を犠牲にするもの數多ある、同府の死亡統計を見るとよく分る、即ち全死亡者の三分一は麥酒多飲家が占めて居る、何と恐るべきことではないか。麥酒に限らず、すべてアルコール含有物を飲用する人はいくら體格が好くあつて、格別病氣のない、まあ無病健全の人のやうであつても、心臟の脂肪變性を起すため、壯年時に致死するものが夥しくある、彼の俗に云ふ卒中なども、鯨飲家と梅毒患者に多いのである。飲酒家は長生してもやつと五十年位は普通であらう、然し、アルコール飲料を適宜に用ひた人の中には珍しい長命者もある、現に同國に百四十歳迄生きた人もあつたが、此事は先づ例外であつて、鯨飲家程に基だしくはないが、矢張り短命者の數を脱することが出来ないものである。そこで今度は煙草はどうかと云ふと、或る衛生學者が百歳以上のものを統計して見た時に喫煙者唯一人あつたと云ふことであるが、これ以て多量に用ふる時は必ず長命の妨げとなるに相違ない。又佛蘭西のフイノオと云ふ學者の説に據ると、人間は自分で歳を執つたと思ひ込むから老込むのである、自分の心持ち次第で老いたり若くなつたりするものであるから、何んでも長生きしたい人は、自分で若いと思つて居つて、引込み思安をせぬのがよろしい、さうすれば長く若くなつて居ることが出来る、仕事殊

に精神上の仕事は、隠しせぬ様にするのが天壽を保つ一方策であつて、すべて精神上の仕事は人を若からしめ且つ氣力を新らしくするものである。其確證は深山あるが、今分り易い手近な一確を擧げて見ると、長い年月の間役人をして居つた者が、一旦其役を罷めると、忽ち衰弱してしまふが、あれは俄かに仕事を隠して精神が弛緩した結果である、精神の張つて居ると云ふは、非常に重きを爲すもので、氣力の勝つて居る身體の虚弱な人は、身體の強壯な氣力の強いものより長命することのあるは、全くこれ等の關係からである。歐米人の有様を見ると七十歳八十歳になつても、尙氣力隆々として居るから、従つて長命も出来るが、日本人は四十歳になると初老など云ふて、早や引込み思案をする、五十歳になると最早隱居して、其平素口にする處のものも皆引込み思案のこと許りであるから、従つて歐米人よりは短命で、且つ仕事も出来ないのである。以上述べた説を總合して見ると、天然の壽命を保つには、情慾を適宜に制することが第一で次に七十歳になつても八十歳になつても、いつも二十代の若心持で以て一生懸命に働くといふことにあるのだ、所謂長命の秘訣はこれだけであるからこの秘訣を確信なされて實行する人々は長壽疑ふべからずである。

第七節 長命の要訣は十一少

貝原益軒先生の養生訓に「養生長命の要訣は十一少にあり」と書いてある、十一少と云ふは何かと云ふに、一に食を少くし、二に飲を少くし、三に五味の菜を少くし、四に色慾を少くし、五に言語を少くし、六に怒りを少くし、七に憂ひを少くし、八に悲みを少くし、九に思ひを少くし、十に臥を少くし、十一に慾を少くするのである。一に食を少くすとは三度の飯を十分に食べないで、今一杯と思ふ處を半分位で控ゆると消化も早く胃も健全である之れに就て面白い確證あるが昔徳川幕府時代大奥の料理番に九十歳と云ふ長命者があつて或人より長壽の方法を問はれたのに答へて自分は多年種々の鳥獸を料理して居るに大抵の鳥獸は胃の腑一杯に食物を詰め込んで居るが獨り鶴は幾羽割いて見ても食物は八九分位より入つて居らないそこで鶴は千年と云ふて長壽を保つのは全く此節食の爲めであらうと感じたから自分も其通り實行して來たが其後は幸ひと氣もなく今日迄達者に暮して來たと語られたとの事であつた二に飲を少くしと云ふは主に酒のことを云ふたものである昔より酒は百薬の長と唱へて來たのは少しく飲んで、氣を養ふ事を云ふたのであつて好みに任せて飲

を爲せば反逆に百廢の長となるは無識のことである、されば古人も之れを警めて酒に五損あり、「一に命を損じ二に徳を損じ、三に心を損じ、四に氣を損じ、五に財を損ず」と云はれてある。三に五味の祭を少くすとは食好みをすると云ふことである。滋養品のなんのと雖も適中は少く注意する處ありたい。四に色慾を少くすとは房事を慎めと云ふ事である色慾の生命を損ずること酒にも十倍する、恰も生命に飽かけて削るやうなものである精液は命の根元なる井水である壯年血氣の際井水の滿るに任せ際限なく吸み、甚だしきは二人も三人も血氣盛んの揚貴妃にかはるく吸み取らせ命の池の枯るゝを知らぬは獨り玄宗皇帝許りてもあるまい、此等は章魚がおのれの尾を食ふよりも愚な事である古來朱門權家に此弊多いが、命の惜き人々は恐れて且つ慎むべきことである。五に言語を少くすとは用ある外餘言をべら／＼しやべるなど云ふ事、無用の雜言の爲めにつまらぬ迷惑を來たして、爲めに心身に苦悶を與へた弊はいくらもある。諺にも詞多きは品少しとしてある。六に怒りを少くすとは憤怒は一時の癡狂であつて、爲めに是非の分別を缺き自他共に罵らざる損害を與へ、又關の養生にも喜怒哀樂其度を過すは害ありと云ふてあるから、何事も成る丈堪忍せよとの事である。七に憂ひを少くし、八に悲みを少くし、九に思ひを少くしとは力めて心を平和に持てと云ふ事である。假令ば不意の

失火で家を焼と爲し、或は愛子を亡くするなどの不幸に其の憂ひ悲みを長うするは、頗る精神の平衡を害することであるから、かゝる時は力めて天命と明らむるが何寄の大せつなことである。十に臥を少くすとは先づ第一に朝慶をするたと云ふ事、朝は日の昇ると共に起き出て陽氣の盛んなる惠を受け養慶を慎み夜々營々として働けと云ふ教へである。十一に怒を少くすとは、然は萬事にわたる文字で道に反きて事を望むは皆怒である金錢に對する怒、名譽に關する怒、色情に關する怒等此等は皆心を苦しめ、元氣をへらすの大毒であるから何事も節度を守りて身分相應に分外な慾望を起さず平和に命を養へと云ふ事であるのだ。此十一少の養生訓は支那の神醫と稱された孫子遊の書いた千金方にも能く似て居り、其れから今日最近の醫學にも適してあるから各人坐右の箴として守る可きことである。

第八節 長壽者攝生法の實例

英國に於て發行する某衛生雜誌は、先年同國に現存する八十歳以上の名家に就て親しく其攝生法を聞いて、之れを誌上に公にしたことがあつたが其の要を摘記すれば左の通りである。

ギード井ル侯 は本年九十歳、喫煙せず、飲酒せず、食物を節制す、好んで戶外の運動をなす、一日九時間乃至十時間睡眠す

グロムソルプ侯 は本年八十八歳、喫煙せず、飲酒せず、飲食を節制す

ネルソン侯 は本年八十二歳、喫煙せず、飲食を節制す、早起して夜は適宜に睡眠を取る

キース博士 は本年八十六歳、時々喫煙し、且つ少量の葡萄酒を常用す、盛んに戶外運動をなす

メーヨル教授 は本年八十一歳、喫煙せず、千八百八十四年以來廿五年間茶食主義を守り、一切の肉類及びアルコール性飲料茶珈琲を用ひず、毎朝四時起床

フソツス氏 は本年八十六歳、毎日二食を取り、巻煙草三本、ウイスキー二カップ、適宜の運動を取る

デウアイス氏 は本年八十二歳、喫煙せず、飲食を節制す、好んで運動をなす

サー、ヘウドネ氏 は本年八十六歳、少量の葡萄酒を取り、一日七時間睡眠す

サー、ハフキンス氏 は本年八十一歳、喫煙せず、飲食物を節制す、九時間睡眠す

サー、ドリンクウォーター氏 は本年九十三歳、喫煙せず、飲食を節制す、盛んに戶外運動をなす、八時間の時

眠を取る

以上十人の長命者の養生法を見ると多少の例外はあるが、喫煙せず、飲酒せず、飲食を節制す、盛んに運動する、この四點は殆ど共通と云ふてもよい位であるから、此四點はつまり長命せんとする人の守るべきことと云ふてもよろしいのである

東京の近在に百歳近い一老翁があつて極めて著者で以て眼鏡は勿論歩行にも杖を用ひることはなく、毎月一回づゝ必ず出京して、府下大小の劇場は替り目毎に見物するのを唯一の樂みとして居る、或人嘗て此の老翁に長壽の秘方を問ふた處、曰く「私には別に秘方とはないが、人間一生中に一度怒れば一日丈の壽命を縮むるものであるから決して怒るものでないと堅く父から戒められ今日も相變らず其の言葉を守つて居ります、私は九十餘年の間未だ一度も他人に對して憤怒の念を生じたことがないのです」と云はれたが、心中磊々として浮世の風波を渡り越して、其の心常に光潤明月の如く、徹上徹下一塵の汚塵を交へなかつたのは即ち此の翁の長壽を保つた所以である、翁又更に語を續ぎ「私は今後尚ほ五六十餘年は生きて居れると堅く信じて居ります。もし誰でも私の眞似をしたら必定長命を保たれます、若し斯様な心かけの人があつたら誠に結構なことで

あるから、其人々の爲めに、守るべきことを教へ申さう」と云ふて、左の句を書いて渡されたとのことである

むつとして鬱れば門の柳かな

氣にいらぬ風もあらふに柳かな

理屈ではいかぬ浮世とさつま芋

すぢなきとこにうまみあるなり

また鑑探仙人の畫の覽に

仙人は不養生せず、腹立たず、物ほしからず、それでながいき

と書いてあるとのことだ。

何だか道學先生の話のやうではあるが、醫學上から云ふても憤怒と悲哀は神理を痛め、勢力を浪費することの甚だしいものであるから、それを慎むのは養生法に適したことに相違ないのである。

第九節 體育法は少年時代に土臺を造るがよい

我々の體格は多くは成年期即ち二十歳位迄に發育し終るもので、つまり此時は體格の固定時期である、この時を過ぎてから體格を養成することは殆ど不可能のことである、勿論年少の發育や肥滿等はこの年齢以後に於ても到達することがあるが土臺だけはこの時期丈に出来て居るのである。體格體質の強壯なる人は社會に出て競争場裡に勝を制するは誰も知つて居る處であるから、體格を強壯偉大ならしめんと思ふ人は少年時代に出で諸般の運動等すべて體育法を履行しその父兄も力めて之れを獎勵しなくてはいけない、少年時代の體格養成は丁度順風に帆を擧げて走る船のやうなもので、格別苦痛を感じるものでない、成年以後に至つては健康を保持することは出来やうが、體格の養成に至つてはなかく六づかしいことであるから、少年時代から感んに運動をなし其方法もなるべく衆人と共にし四季を通じ晴雨に拘らず行ふやうのものがよいのである。

第十節 肥滿法

單に肥滿と云ふても其内に二種ある彼の飲酒家殊に麥酒を多飲する人の肥滿方は唯脂肪分が多くなつたので眞正のふとり方ではない。醫學上から云ふと寧ろ悪い方の肥り方である、眞正の肥滿と云ふのは筋肉が充分に

肥満にして、それに適當の脂肪が沈着したものと云ふことである。肥満は先天性素質と云ふて天性肥満するやうに出来て居る人もあるが、人工的に養成しやうと思ふならば滋養食を多く取つて、適宜の運動を爲し生肌器を使用することや、過度に酒を使用すること殊に悲喜憤怒の情を起さぬやう力めて精神を安んずること等である。酒を飲めば脂肪の酸化を止めて沈着せしむるものであるが、これは究る病的に屬すべきもので我々の取らざる處である。

第十一節 長身法

身長を延ばす法はよく提出される問題であるが、どうも人間の身體は恰細工の如く自由に伸ばすことの出来ないものである。一陸日本人より西洋人の方が身長が高い、さうして身長の高低は上半身は左程の差はないが下半身即ち脚部の方に於て著しき差のあるもので、日本人の身長は代々幼時より膝を折つて坐る習慣の爲めに、自然足の發育を害した結果が段々と漸進して今日に至つたのであるから、よろしく膝を屈して西洋風の椅子等々に改むべしと云ふは高木健實博士の持説であつて現に同博士の家庭では之れを實行して居るさうであるが一理ある説である、大澤進士なども矢張り幼時から成るべく坐らずに椅子に倚ることにするのは身長を伸ばす一方便であると云はれて居る。

近頃の外國雜誌にエービル氏の身長を伸ばす新法として愉快なる生活、アルコール性飲料の禁忌、農業、數食、體操運動、羊又は小牛の如き獸類の頭部にある淋巴腺を生かす食する等を掲げてあるが、實効は如何のものにや。

第十二節 眞の衛生法

眞の衛生法即ち衛生法の奥の手と云ふは、我々の身體は寒暑にも犯されず、病氣にもかゝらない不消化物を食べても何ともないと云ふ風に、身體を鐵のやうに鍛へることである、あれは悪い之はよくないと云ふのは、つまり消極的であつて、完全の衛生法とは云へない、然し身體の弱い人や、之れ迄消極的に身體を馴らして来た人は、急に習慣を改めると身體に悪いから、漸次に習慣をつけるのだ、身體を健全に鍛へるにはいろいろの方法があるが、一言にして云へば、多く食ふて多く運動すると云ふに過ぎないが、其細則に涉ると種々になつて

居る、皮膚の抵抗力を強むる爲めに冷水療法を行ふなども其一つであつて、夏の酷暑時や、冬の寒氣鬱しき時なども、なるべく外に出て仕事をし、それが感じない程に鍛へるはよき習慣である。一體今日子弟を持つて居る親達の子供の育て方は甚だよろしくない、暑い時に外に出すと暑さ中りするから成るべく夕刻涼しくなつてから出すとか、少し遠い處に行くには車に乗せるとか云ふは一般の有様であるが、それよりは炎天でも遠い處でも、愈も窮さなければ車に乗らないで、づん／＼用を足すと云ふ風に育てた方がよいのである。軍隊に入つても、華族とか金持ちの子弟は貧民の子弟よりはつらく感ずるのみならず成績も悪いと云ふは、これ等家庭に於ての生活法から關係したことである。獨り軍隊に限らず、社會に出ても矢張この通りであるから、上流社會の家庭では就中此注意を怠つてはならぬ。我東京市に電車が開通してから、大分胃病を患ふ人が多くなつたと或新聞に出て居つたが交通上より見れば電車は文明の利器であるが、衛生上より考へると、そのやうな弊があるやうになるから、まあ急用でもない限りは、親類の膝栗毛に鞭打つのは甚だよいことで、殊に官吏や會社員などには尙更のこと、我國では運動と云ふと東角少年者のすることのやうに考へ、大人はそれに與らない風習があるが、外國人はそれと反対で一寸の閑あれば、大人でも子供でも盛んに運動をやつ

て居る、藤町の永田町邊や、横濱の「アマチユアクラブ」の邊を通ると「ダランド」の中で皆褌一枚で、汗をだら／＼流して盛んに運動して居るのを見受けるが、あゝ云ふことはまだ日本人には愉快に感じないであらうが、將來是非さう云ふ風にしたものだ。然しいくら運動しても、精神が之れに伴はなければ衛生上何の効果がない、精神の働きは非常に我々の精力に影響するもので、軍隊などは此の精神が一番の基になつて居るさうだ、戦争の時などは二日も三日も休まずに働かなければならぬこともあり、また昨日の朝食べたきりでまだ飯を食べないと云ふやうな場合でも、精神が自分の筋肉の動作を助け自分の肉體の保護を扶けて、さうして完全の働きをすることである、普通の理窟から考へるとこんなことはとても行はれさうではないが、軍人には一意忠義と云ふ今慮が之を助くるのでかゝる働きをなすものである。我々が平素にも此心懸が大事で運動や其他のことは課業だから仕方ないとか、職務だから已むを得ないと云ふ風では餘り思はしき効果もあるまいから、なんでもこの運動では是非身體を強壯にしなくてはいけない、なにこんな暑さ位で閉口して居られるものと云ふ風に、身體の運動と共に精神を活動したならば、追々には火にも水にも恐れな、所謂鐵のやうな身體が出来るであらう、之は即ち衛生法の上乗なるものである。

第十三節 運動の方法

人體の身體をつくく觀るに、自然は人を座せる學者としてよりも、むしろ非脚屋としてつくりたるが如しとは、フリードリッヒ大王の云はれた言葉で、また西哲は

「卑しき快樂なげうちて、氣力あふるゝ勇者こそ、男の中の男の子とも歌ひ讚へはむべけれ」

と讚美して居る位で、彼の「それ健全なる精神は健康なる身體に宿る」と云ふは千古の鐵案である、言葉をかへて云へば、健康な身體でなければ健康なる精神を宿ることが出来ないもので、また身體は、畢竟するに精神によつて活動するものであるから、身體を強壯ならしむるには精神の修養が必要で、また豪傑なる精神を欲するには大いに身體を鍛錬するの必要がある、之等のものは、つまり車の兩輪のやうな關係のものである、現に米國では此種の大學校さへある位だ。このやうに、身體を健全にしなければならぬ精神も豪傑を要すると云ふことは、誰しも知つて居ることである、然しながら知つて之を行はないと云ふは、健全と云ひ豪傑と云ひなかく、容易のことでないからであるが、唯之を行ふに愉快の感覺が伴つて、知らずんぐの間に身體が健全になり

精神も豪傑になると云ふ風のこととは一番に實行し易い。體育と云ひ修養と云ふても、期する處は實踐にあつて實踐でなければ實効は得られないから、運動の方法は其何たるを問はない體操、漕舟、劍術、柔術、テニス、ベースボール、競争、乗馬其他何でも自分の好む所を選定して宜しいが、毎日必ず開潤せる純潔なる大氣中に散歩運動するは單に運動のため許りでなく、新鮮の空氣中に含めるオゾンの爲めに酸化作用を助け、精神も愉快になり甚だ健康に宜しいのである。

また精神の平和は健康の大法則であつて、快活満足に凡ての幸福並びに健康長生の基礎であるから、身體の運動を行ふと共に此等のことに注意して、感情を離し、虚飾を戒め、常に喜悅の情を以て居るのは甚だ可なることである。

貝原益軒の養生訓の中に心は身の主なり、しづかにして安からしむべし、身は心の奴なり動かして勞せしむべし、心安く靜かなれば天君ゆたかに苦しみなくして樂む、身動きて勞すれば飲食滯らずして病なし、とある之は至極學理に適した事であるから、衛生家は座右の銘として朝夕復讀玩味し又心して實行したならば、定めて益を受くる事であらうと思はれる。

第十四節 精神的衛生法

西人の諺に健康なる身體に健康なる精神あると云ふてある、身體精神共に健康なれば固より申分のないことであるが、中には身體は至つて壯健でも精神の薄弱な人もある、さうかと思ふと其反對に身體は弱くて、其意志の強固な人もある此等に就き何れが善いかと云ふと、先づ意志の強固な方が勝て居るとしてよろしからう人間の身體は精神が支配するのであるから、精神が健康でなければ肉體が健康な譯に行かないのは、當り前のことであるから、身體衛生の一義は精神衛生にあると云ふても好いのだ、免職されて病氣になつたり、油境に墮つてメリ込んで仕舞ふて病氣になつたりする人々は、其れが當うじて來て終ひ生命にかゝると云ふやうな事はよくある例だが、人間の一生は善い事悪い事嬉しい事悲しい事の入り交りて、所謂福禍相伴ふものであつて年が年中正月許りではなく、大晦日も時々やつて來るから、之に壓し潰されぬ覺悟で以て世に起たぬと好けない。其れには先づ何よりも確乎不搖な精神が必要なので、若しこの精神が基礎となつた人間でなかつたなら、進も退もと生存競争の激烈になつて行く此の社會に獨立して、安んずる生活を送ることは出来ぬ。

ぬ。御衛生局長谷川泰氏が濟生會館で醫學衛生を養成して居つゝ、頭、精神上の感動の身體に及ぼす實例を擧げて時々諸生を戒められてあつたが、其の中の一例として前香川縣知事小野田氏をも擧げてあつた、小野田氏が未だ觀禮の會計課長をやつて居つた明治十五年頃の一月に府縣の病院長や其他衛生に關係ある人々を集めて故郷興專會が會長となつて衛生に關する會議を觀禮廳内で開いたことがあつたが、其時に小野田氏は小石川の住宅から八重洲河岸を俥に乗つて參ると運送の箱馬車と衝突し、馬車が氏の俥の胸腹を蹴付して御廳の中へ抛込んで仕舞つた、何しろ寒中の事であるから堪らない、人事不省になつて觀禮廳總監の綿貫と云ふ人の官宅へ連れ込まれて日本服に着代へさせられ、居合した醫者は寄つて寒かつて手當をしたが一同の意見として、どうしても助からないことゝ極まり、早速細君を呼んで遺言すると云ふので、上を下へと大騒ぎとなつた處が觀禮廳の方では一つベルツ博士を頼まうと云ふので、迎ひにやつた處ベルツは不在で代りにスクリッ博士が來て診て、肋膜炎を探り心臓を聴いても何の異常はない、想ふに之は寒中溼の中に抛り込まれたのであるから皮膚は冷水の爲めに萎縮をして居り、それから泥水をも飲んで居るから此容態となつたので、別に何んとも無いのである、従つてそんな風奮奮を飲ませたり、嗅せたりしては却て可けない。つまり泥水を飲んで居る許

りて外に何等の故障は無いのであるから、ヒマシ油を飲まして下すと其れて明日は平常の通りにスツカリ癒つて仕舞ふと獨逸語で話されたのを長谷川氏は翻譯して本人に聴かした、醫學の進歩で世界に名高い獨逸國の醫者で而も大學の教師と來て居るから、左なきだにスクリバ博士の豪いと信じてある小野田氏の睡の中へ、其の博士の口から斯くくと言はれたから、今迄死ぬ積り居つたのが急に心機一轉して果して平常の身體に復し發日は何んとも無かつた、然し若しも其れが其の場に居合した日本醫者丈に任して置いたら、矢張り死んであつたかも知れない、此の一事に徴しても精神の肉體に及ぼす感應のあ大なことは十分證明し得らるゝのだと語されたことがあつた。そこへ此身體を支配する精神を壯健にするには如何なる方法を取れば好かと云ふと、其れには克己心を養ふ學問、良心を磨く學問、宗教其の他偉人傑士の傳記を讀み、又尊敬すべき先賢の感化に接する等が大切であらうと思はれる。

長谷川泰氏は空拳居士と號し、佛學にも精しく其の學識もなかく群を抜いて居る、氏嘗て心理哲學と疾病との關係に就いて左の如く説かれたが、言頗る參考に値すると思ふからこゝに紹介することに致したのだ。
爰に心理哲學と稱するは、釋迦文物の哲學也。佛學の一端を擧揚する者なり。佛學の要は、宇宙の眞理を

悟了するにあり、吾人若し宇宙の眞理を究究すれば、事物に處して、誤解もなく、過失もなし、語を換ふれば眞理を究究するとは、因果應報の理を明むるなり、吾人の世に處すると謂ふも、眞理と俗事との相懸關係の裡に座臥し、談笑し、咨嗟し、生死するに外ならず、凡、眞理は本にして俗事は末なり、本を明にして始めて末を知るの分あり、故に豫め因を明にして果を知るは、人生に處するに利あり、稻苗の因を知りて米穀の果あるを知り、豆苗の因ありて大豆小豆の果を結ぶを知るが如し、他は詳説を要せざるべし。

爰に標榜して「心理哲學と疾病との關係」と謂へるは、肉體の疾病を治せむには心理哲學の知見に據らざるべからずと謂るなり、吾人の四大は即ち病を盛るの器、其の健否は天氣の陰晴に於けるが如し、吾人若し一朝病に伏すと雖も、心理哲學を體取せむか急々に疾病を治するを得べし、故に病を治するには因果應報の理を明むるを要す、されば肉體の疾病を治せむとする者は、豫め精神の疾病を根治するを以て、因果本末の分を知る者と云ふべきなり。

余の所見を以てすれば、人間の最大怨敵なる疾病は人と時と處に關せず、吾人不幸にして一朝病の犯す所とならむか、宜しく心病の六弊より根治せざるべからず六弊とは何ぞや。

第一、慳貪 吾人にして病に罹り、慳貪の心あらむか病氣の平癒は得て望むべからず、或は國手の診察料を不慮として庸醫の門に赴き、因循姑息の治療を受け、徒に日子と藥價とを費して反て病勢をして危篤ならしめ、或は醫師の命する滋養物を斷取せず、粗食して睡みざる等、咸、慳貪の心より來る者なり。

第二、毀藥 患者の積暴なる、醫師の命令を遵奉せざる者あり、之を毀藥と云ふ、服藥、醫生、食物、運動其他醫師の命令に従はず、是れ自招きて其病勢を重からしむる者なり。

第三、愼志 醫師の命令は患者の苦しむ者なきを保せず、患者命令を聞いて大に愼怒を發し、或は醫師に咬着する底の狂態を演ずる者、世上正例に乏しからず、度しがたき心病となす。

第四、懈怠 服藥も運動も食物も總て懈怠に附し、醫師の命を命とせず、患者以爲らく、今日一日の服藥を斷ずも何の影響かあらむと、之を懈怠と云ふ。

第五、動亂 患者醫師の診察の手術を受くるに當り、精神動亂し心緒亂麻の如くに紛糾す、斯の如くにして醫師に對するも疾疇の纏過を瞭晰に認察すること能はず手術案に上るも過度の恐怖を發し病氣の平癒を遅からしむる弊、其原因は動亂より來る。

第六、愚痴 伊藤に「馬鹿につける毒藥なし」と云へるは愚痴の度すべからざるを謂へるなり、患者にして愚痴ならむか、醫師の言を理解せざるのみならず之を曲解して害小すべき結果を見ることがあり、然らば此六弊を救ふの術如何、六弊を救ふには宜しく六波羅密（と云へる知力の藥方）に依らざるべからず、六波羅密とは

第一、施波羅密 布施して憐む所なし、是れ慳貪と表裏をなす所以なり。

第二、戒波羅密 戒律を嚴守す、毀藥と表裏をなす所以なり。

第三、忍波羅密 忍辱して愼怒せず、愼志と表裏をなす所以なり。

第四、精進波羅密 勇猛精進して退轉せず懈怠と表裏をなす所以なり。

第五、禪波羅密 禪とは梵語の禪那、之を聽して靜慮と云ふ、靜慮するが故に心緒動亂せず、動亂と表裏をなす所以なり。

第六、般若波羅密 般若は之を知慧と譯す知慧なるが故に愚痴ならず、愚痴と表裏をなす所以なり。

先づ肉體の疾病を治するには、精神の疾病を治するを要す、之を根本治療と云ふ肉體の疾病は之を醫師に委ぬべけれども、精神の疾病は自家の工夫により之を根治せざるべからず、即ち心病の六弊を治するには、六波羅

密なる般若の方に依らざるべからず、以上は余が「心理哲學と疾病との關係」の一斑なり。

第十五節 眠睡と健康

睡眠は我々の健康に大に關係のあるもので、丁度飢餓に關する食事のやうなものであつて、長時間睡眠しないと丁度長く食事を取らないと同じやうに遂には生命を害することになる。一體睡眠は絶えざる生命の消耗を一定時の間止め和ぐべき方法の最も巧妙なもので、何等の方法もこれに越したことはない。睡眠は肉體上精神上の生存に對して自然のステーションを供するものであつて、これがあるが爲めに我々は毎日生れかはり來り、毎朝無生の状態から新しい、活潑な生活に移り行く幸福を得るものである。若も此の不斷の更生がなかつたら我々人間の生涯は甚だ趣味のないものとなり、我々の肉體並びに精神上の感情は直に衰耗したるものであらふ、或人は我々の生活より希望と睡眠とを奪ふてしまつたら、彼は世に最も不幸なる人であつて到底生存するに堪へないであらうと云はれたが、至極尤もの明言である。

このやうに睡眠は甚だ大切のことであるから、其やり方にも多大の注意を拂ふて、成るべく安眠し得て翌朝

は大なる活動力を發揮し得るやうにしなければならぬ、實際寢室は我々生涯の大部分を容れる處であるから、日當りよく新鮮純潔なる空氣の流通があり、廣くして高く、且つ靜かであればならぬ窓の側に香氣の高い花卉のある處や、陰鬱な處は悪い、我々の感覺に對して外界の刺激や内部の刺激が少ければ少い程精神は完全に安息するものであるから、晩食の數時間後に燈火を滅して床褥中に水平狀に靜けく安らかに横たはり、頭部を高くしてあらゆる心配と憂悶の勞苦とは衣服と共に之れを脱ぎ捨て、死せるが如く安眠するが一番によい眠り方である。睡眠の時間は六時間より八時間が適當で、年齢の多少や職業の關係身體の強弱等によつて多少の伸縮を要するが、要は褥中にある時間の長きよりも熟睡的安眠と云ふことが大切であるのだから、夜中に眼を醒ましたり、夢を見たりしないやうに安眠するやうにするが肝腎のことである。

第十六節 煩悶救濟法

煩悶と云ふことは種々の種類があつて一様でない、近來は殊に此煩悶なる言葉が流れて來た體である。嘗て松田密信と云ふ人が煩悶慰安平和教會即ち煩悶引受所を設けた時に來たられた五百二人の煩悶者の種類別にし

たのを見らる。

就職上の煩悶者	二百五十一人	内男	二百四十人	女	十一人
處世上の煩悶者	百三十人	内男	二十一人	女	九人
生計上の煩悶者	四十五人	内男	三十一人	女	八人
家庭上の煩悶者	三十八人	内男	十一人	女	二十八人
求道上の煩悶者	二十七人	内男	九人	女	十八人
悔悟上の煩悶者	五人	内男	三人	女	二人
失意上の煩悶者	六人	内男	四人	女	二人
十五歳より二十歳までのもの	三十九人		二十歳より三十歳までのもの		二百四十人
三十歳より四十歳までのもの	百〇四人		四十歳より五十歳までのもの		五十六人
五十歳より六十歳までのもの	三十四人		六十歳より以上のもの		二十九人

とあつて、職業に關係する煩悶は一番多い、成る程人間として職業問題即ちパンの問題程心を苦しめるものは

あるまいが、これとても其人の心次第で強て煩悶するに當らない、煩悶する人は十黨其心の持ち方が間違つて居る、就職難は今日何れの階級にも聞く苦痛の聲であつて、これには種々の原因もあり、また救済方法も講ぜられつゝあるが、また諒つて一方の人を使用する側を見ると、信用する人が無きに困つて居る、一方には使つて居れる人が無いとてこぼすものもあれば、其反對に使ふに足るべき人が無いと嘆息して居る向きもある、誠に矛盾される體であるが、實は然らずして多くの人には信用すべき人格が無いからで、仕事が無いの無くて、人が無いのであるから、世に煩悶者は深く此點に心を潜め徒らに煩悶するを止め、以て最善の人格を造れ然らば天下至る處以て卿等々歓迎せん、優待せん、何ぞ職無きに苦しまんやだ。

煩悶を去るにはまた氣を大きく持ち、氣を痛めず氣を損せぬことが必要である。氣を大きくするとは、どんなことかと云ふに、誰も知つて居る處の支那の孟子と云ふ學者は數千年の昔に「我良く我浩然の氣を養ふ」と云ふて、氣は成るべく大きく持てと云ふて居る、一體我々は天地生々の氣を受けて活動して居る、併し我々は氣中の人ではない、我が方寸の中に大廟を存して天地生々の氣を支配して居るのである、其方配する力は精神と云ふものであつて、天地が森羅萬象を生々發育せしむる如くに、我々も大に其精神を振起して以て大に活動

して、驚天動地の大事業を成し偉大なる事蹟を築かねばならぬ、これが即ち孟子の所謂浩然の氣であつて、或心學者の謂める、

心とは如何なるものと思ひしに

手にも取られず天地一杯

なる歌の如く、氣宇を洪大にし、心を廣くすれば決して煩悶なぞ起るものではない。

氣を痛めぬこと、これも矢張り必要なことで古人は虚心平氣と云ふてこれを勸めて居る、世の中には善きこと
もあれば、また悪きこともあり所謂七轉八起きであるから決して悲観すべきものではない、或醫師の歌に、

いづれ春は咲なんものを梅櫻

雪に争ふ心持つなど

云ふがある、梅や櫻が寒中が冷めたい、タマラヌとて煩悶したところが、もがいた處かどうもならぬ、冬は
冬として忍ばばやがて一陽來復の春來り、稷郁の香を發し爛漫の姿を呈して、花の魁とか、花の王とか語は
るゝに至るのであるから、人間とてもこれと同様である、西哲の語に「一年中に悪い天氣と云ふものはない、

昔これ好い天氣の種類分けに過ぎないのがある」と、成る程考へて見ると雨の日は静かて風の日は身が絞まる
晴天たれば一層よい其如く春夏秋冬雨につけ風につけ、それ／＼赴きを異にして吾人に感興を興へて居るので
ある、梅雨期の早雨が無ければ田植は出来ない十用の善さが無ければ米は實らぬ、二宮尊徳翁の、

じり／＼と照りつけられて實る秋

と云ふは此道理で、また古人の狂歌に、

目が覺めて宿を立出でなかわれば

何處も同じ春夏秋冬

で、天道は決して人を痛めぬ、人自ら己れを傷めて居るのである。

樂まん昨日は過ぎつ明日しらす

今日一日を心しづかに

と、キリストも一日の苦勞は一日にて足ると教へてある、人間何事も心の持方一つで定まるもの故、決して氣
を痛めてはならぬ、氣を痛むれば神經の毒になる、昔しの人

憂きことの尙此上に積れかし

己が力の運やためさん

身を粉にし骨をくだいてする味噌

其味はいふにはれず

と、人間何事も氣を強くするに限る、氣を強くすれば天下如何なる事でも出来る、煩悶などは關ふても來ない既に孔夫子も「勇者は懼れず、智者は惑はず」と云ふて居る

世の中の人多く眼前の利益にのみ逐はれて自ら氣を損じて居る、誠に馬鹿氣切つて居る、貪慾非常飽くことを知らず、寝ても起きても氣の休まることはない、

慾ふかき人の心とふる雪は

つもりく道を忘るゝ

金溜める人の心と灰吹きは

たまる程なほ汚くそなる

と云ひ得て妙ではないか、成金連中の得意の時代は海間山以上の奇煙を吹くが、一朝失意の時期に人れば直ちに厭世だ、自殺だ、

身の程を知らで貪る名聞と

利慾に命ちよめこそすれ

とはよく云つたものだ、冥慾と知足とを知らぬ馬鹿者程斯様のことは多い。

いたわりてつかひくつすな身と心

世渡る業の事しけくとも

何事も過度に身心を役するは氣を損するの基やがては神結衰弱の基になるから、急かす、騒がす、無理をせず、結々として常に心の餘裕を保つは肝腎要のことである、

要するに憂鬱ぢやの、煩悶ぢやの、厭世だの云ふものは、遊惰、無精、惰弱から起るものであるから常に氣を大きくし、氣を痛めず、氣を強くし、氣を損せぬ様に心掛け居るは煩悶救済の最上策である、

此秋は水か嵐かしらぬとも

けふのつとめに田草取るなり

今無事か天地の恩かわか智慧か

かんかへて見よ有難い今

飛出して見ても世界の外はなし

はや立かへれふかき心に

かいて着せ米をくはせて花までを

見よと造化のいかい御馳走

たることを知る心こそ寶舟

ものゝかすく穢おかすとも

以上の歌は如何なることを意味するか、須らく諸君の坐右の銘、少くとも神經保養、煩悶救済の第一義として諸君に呈するものである。

第十七節 變災傷害豫防法

男子は其職務上よりして變災にかゝる機會の多きは事實である、併し變災は豫め其起るを知るに由無く、多くは突發するものであるから、絕對に其災害を免るゝことは六づかしきも、修養の如何によつては或る程度までは之を豫防し、少くとも其爲めに蒙る傷害の程度を減少することが出来る。今其變災豫防法として修養すべき二三の要項を擧げて見よう。

第一に如何なる事變に遭遇しても、確乎不動の念即ち物に動ぜない沈着心、一名膽力を養成するにある、一體何か事變があると、多くの人は狼狽して前後を忘却して、其爲めて反つて災害を受けるもので實際事變其物より直接に受くる災害よりも、狼狽した爲に受けずとも良き傷害を受くるものはいくらもある。何時ぞやの新聞にあつた電車の運轉臺より火なぞ發したるに乗客の一人は慌て、進行中の電車昇降口より飛降せんとして、鎖の爲めに支へられ、もんどり打つて地上に落ち遂に落命せる悲惨事を演じたなどは、じつとして電車内に居れば何事も無いのに、慌て、前後の差別無く唯一意に電車内より逃れ去らんとした爲めに可惜一命を失ふに至つ

たのである。それから近火と聞くと、狼狽して虎子を擔いで逃げ出し肝腎の大切な物は遺失せしめたなども皆此沈着心の無き爲めに蒙る損害の實例であるから、災害の起るに際してかく其緩急を察し自己の取るべき手段を識し得る程の沈着心を養成すれば、これによつて急難不測の出来事の爲めに蒙る害を軽くし、また人の危険に就しても速かに救助の手段を取ることが出来得るものである。昔の武士は常に吐沈着心即ち膽力を養成して居つた爲めに、不意打ちや何かのことに遭遇しても一絲亂れず綿々として切り抜け、死地を出て生地に入りしなどは吾人の宜しく學ぶべきことであらうと思はれる。編者が幼年の頃に父より、近火の際には先づ一椀の冷水を飲むか、煙草を好む人ならば一服してから後徐ろに家財の取片付や立退きにかゝれと教はつたが、これなども氣を落付ける一つの手段即ち沈着心の養成に外ならぬのである。そこで其膽力の養成法だが、これには參禪其他種々の方法あらうが、編者は茲に吐納法を膽力養成法として大方に推奨するものである。吐納法（後に記す）は健康法として卓効ある語り無く、膽力養成法としてもまた卓効を奏するものである。吐納法の實行者たる海野景影氏は此點に就て實験談を物されたことがある。其一節に曰く「嘗つて福島から夜行汽車にて上京せる時、途中にて何かの障害で汽車が顛倒したことがある。其時私は取敢ず敷いて居つた毛布を取つてすつぱりと被ると、其途端に汽車の震動でコロ／＼と轉がされたにも拘らず、毛布を被ぶつて居つた爲めに幸ひに怪我が無かつたが、他の人は大抵は自傷を受け少くもカスリ傷位受けの者は無かつた。其時同行者は貴方はどうして毛布を被つたかと聞くから、別にどうしたと云ふことも無いが、毛布を被つたら自傷が少くなつたろうと思ふてやつて見かのだと答へたが、實際呻嗟の際にこれだけの餘裕の出来たのは全く吐納法のお蔭である」と。

第二には身體諸運動の熱達を計ること、脚足や跳躍や、將たまた游泳や、狹路の歩行等の運動に熱達するに至つたならば、確かに多くの危険を免るゝことが出来る。假へば柔道に達して居れば高處より落ちてもとんぼ返りが出来る少くとも身體に怪我せぬやうに落つることが出来る。また物と衝突せんとするときは跳躍して之に避け、物の墜落せんとするや疾走して其落下を避け、或は出水または船舶の轉覆に際しても游泳が出来れば溺死を免るゝなど、柔道、器械體操或は游泳等の諸運動が熱達して運動が敏速となれば、種々の不幸なる出来事は著しく其數を減するに至るものである。

世が文明に進み次第に科學を人事に應用することが益盛んになり、従つて此事より受くる害もまた益多

くなつて来るのは見易きの道理であるから、物理學や化學其他一般科學の概略に通じて、諸種の有毒物や危險物に對する知識を養成することも必要である。假令電氣の起る理由や雷の理を知つたり、一般毒物、毒瓦斯等の性質を知るなどは其主なるものであつて、これによつて幾多の害を除くことが出来る、何日か火事の際に佩劍を以て電線を切斷して電氣に觸れた巡查があつたと田中館理學博士の談話が新聞に出て居つたことがあるが、金屬や人體は電氣の良導體であるのは、理學の一端を修めた人は誰も知る處で、斯様な無謀なことはせぬ等である。或はまた火災の際によく窒息する人があつたが、これは主に炭酸瓦斯の中毒である、炭酸瓦斯は空氣よりは重いものであるから、閉め切つた處では下の方に溜まつて居る、だから其害を受けぬ様にするには戸障子を開けて大氣を流通せしめれば良いと云ふことは、化學を學んだ人には誰でも氣の附くことである。其他毒物に對する解毒作用など、此等の學問を修めた人は、修めない人に較べて見ると、電氣や毒氣其他所謂文明の利器、天災等の爲めに生命を害ひ或は身體を損傷する場合は甚だ僅少であるのは見易き道理である。變熱や其他の作用に身體が害せざる様にすることも大切の注意であつて、平素より身體を鍛鍊することは必要である。此鍛鍊をなしたる人は多くの場合に於て危険を免るゝことが出来るものである。例へば平素冷水浴や

冷水擦擦を行ふて皮膚を鍛鍊した人は寒胃や「リウマチス」に侵さるゝことは滅多に無い許りで無く、凍傷、凍死等も常人の被る程度では害を受けぬものである、また呼吸運動其他によつて呼吸器の養生を守れる人にあつては肺病其他呼吸器病に罹ることが無く、喉嚨炎等を練せる人は打撲等の外傷は同じ程度の侵襲を受けても常人よりは其損害が少いなど身體鍛鍊の効は種々の場合に於て表るゝものである。また我々は、我々自身の爲め許りで無く、急變に對する處置即ち窒息や、凍死せんとする人を救助して蘇生せしむる方法を知つて、他人の急に備ふるは吾人人間の義務であるのだから、平素此等災害に對する處置を知つて居つて、若しも斯様の場合に遭遇したならば、猶豫なく手當を加ふべきものである、斯る急變の際には、實に半分乃至一分間の差は人命に關するものであるから、即時に施した簡單な手當は、半時間の後に國手の治療を加ふるよりも遙かに効あると云ふことを忘れてはならぬ。

第二章 運動

第十八節 強壯法と運動

クラーク大學總長スタンレー、ホール氏は嘗て公會の席に於て一弱々しい筋肉は意志と實行との間の障壁である」と云はれたことがあるが、これは實に名言である。いくら遠大なる思想があり、該博なる經驗があつても、肉體のこれに伴ふにあらざれば決して大事を爲し得るものではない、殊に生存競争の劇しき今日にあつては鐵の如き意志とこれに伴ふ偉大なる體格とあるて無ければ到底活潑地の仕事をすることに出来ない。併し偉大なる體格は決して天然自然に出来るもので無くして、必ずや體育法によつて之を鍛鍊して始めて成るのである。處が世間には體育とか運動とか云ふ言葉さへ嫌ふ人は少なくない、此等の人に取つては運動といふ言葉は、義務的な嫌な時間を暗示する、假へば體操するとか鐵砲を振ふとかの無趣味運動を思はしむる、これが即ち運動を嫌する最大原因である、併し運動なるものは、かく無趣味乾燥なるものではない、唯人は多く其意味を知らぬので、かく誤つた考へを置くのであるから、運動の眞價値とは如何なるものであるかを述べて見よう。

第十九節 運動の種類と其目的

一口に運動と云ふても、其種類は幾百種の多きに達するのであるが、通常これを其目的によつて四種類に分することが出来る、第一は娛樂的の運動であつて、魚釣り又は室内の諸遊戯の如く主として吾人を樂ましむるものが之れに屬する。第二は休憩的の運動、即ち長く讀書した後に出るとか云ふ風の、一面には休息慰安を伴ふ運動が此種に屬する第三は復活的の運動、即ち嘗て特殊の運動法によつて鍛鍊せる心身の活力が衰へないやうにとの所謂維持的運動がこれに屬する。第四は訓練的運動と云つて、種々なる訓練を行ふもので各學校は主としてこの種に屬するものである。

運動をまた其方法によつて體操、特殊運動即ち擊劍、柔術の如きもの、及び遊技の三種に區別することが出来るのである。

處で此等の運動なるものに單に吾人の筋肉を鍛鍊し、其體格を強壯ならしむる外に何等の效果の無いものであらう乎、世人の多くは運動と云へば唯「身體が丈夫になる」と云ふ丈しか考へて居らぬやうであるが、これ

は大なる間違ひである、筋肉の鍛錬、體格の強壯等は運動によりて收むる効果の一部分に止まつて、尙ほ他に重大なる効果あり、また目的あるべき筈である、然るに局外者は勿論、運動家自身さへ他の目的は眼却して居るやうであるが、これは一體どうしたことであらう。

第二十節 體育としての運動

吾人々類の身體筋肉は、鍛錬によつて驚くべき進歩發達を遂ぐるもので、殊に少年時代の鍛錬は一層其發達が著しいものである、假へば同じ一地の筋肉であり乍ら、其鍛錬の有無によつて、其働きの大なる區別のあるもので、彼國技館に於ける大力士、講道館の有段諸士は、始めは普通人の筋肉と大したる相違も無かつたのであるが幾多の鍛錬を経て、彼れの如く強健敏捷なる働きを爲し得るに至つたのであつて、鍛錬の効實に偉大なる哉と驚賞せざるを得ないのである。

今體育の目的を分り易く分類して見ると左の通りになる。

(一) 身體自然の生長發育を助長せしむること

(二) 身體各部を均齊に發育せしむること

(三) 筋骨を肥大強靱ならしむること

(四) 身體を強壯健實ならしめ、以て各種の作業疲勞に耐ゆる力を備へしむること

(五) 身體骨格、筋肉、内臓の不正なる状態を矯正すること

(六) 全身の健康を保護増進すること

(七) 身體の動作を機敏、活潑、確實、緻密、耐久ならしむること

(八) 體格を優美且つ強大ならしむること

(九) 坐臥行歩をして規律的ならしむること

(十) 生涯を通じて最も必要なる運動(作業)に耐へしめんが爲めに適當なる練習を興ふること。

第二十一節 德育としての運動

心理學者は吾人の心理を智、情、意の三つに區分するが、此等のものは何れも相當の訓練を興されば充分の

意志を遂ぐるものではないが、今運動は此情と意の教育即ち體育上に如何なる効果を奏するかと云ふに

- (一) 意志を強固になし、敏速且つ精密に實行し得べからしめ、以て身體をして意志の忠僕たらしむること
- (二) 従順の性を養ひ、規律を守り、協同を尙ぶの習慣を養成すること
- (三) 忍耐、果敢、勇氣、奮發心を増進すること
- (四) 克己、自信、自尊心を富ましむること
- (五) 同情、愛情の心を養ふこと
- (六) 信義、禮讓の徳を養ふこと
- (七) 注意、觀察、思考、斷定、想像、審美心等を増進せしむること
- (八) 公徳の實行を促すこと

第二十二節 智育としての運動

吾人の筋骨を正しく鍛錬して、十分なる進歩發達を爲さしめ、以て、く體育の目的を果さんとするには、ど

うしても解剖學、生理學上の智識が無ければならぬ。また多くの運動の技術に關しては、物理學、數學、力學等の原理を巧みに應用しなければ其堂奥に入ることが出来ない、それにまた競技運動にあつては如何にして敵に勝べきやの苦心磨練を要する、また旅行には地理、歴史、氣象學の知識を應用するなど、智育の實地練習をする場合が頗る多い。要するに運動なるものは、机上にて習得せる處の智育を實地に應用するの好機會を與ふるものであつて、幾多の智育は各種の運動によつて初めて完備するものである。

以上述ぶる處は智體體の三育上より運動を觀察せるものなるが、更に就つて其運動が吾人の身體に、直接に如何なる効果を呈するかと云ふに、其効果の一として多くの人は彼の運動家の筋骨逞しきを見るであらうがこれは唯外面に表はれたる丈で、細かに觀察すれば多は幾多の効果を認むるものである。今便宜上これを運動機關に及ぼす効果と、全身に及ぼすものとに分ちて述べん。

第二十三節 運動の運動機關に及ぼす効果

(一) 筋肉の肥大 盛んに運動すれば筋肉組織の新陳代謝が活潑になりて、老廢物を排泄し營養物質を吸收

するが、此際には排泄よりも吸収沈澱の方が多くなり、其結果として筋肉の肥大を來すものである。

(二) 筋肉組織の變化 吾人の筋肉中には運動によつて排泄せらるべき水分、脂肪、蛋白質、他のものを含み、此等のものは一定程度までは分解され、其結果として熱、尿酸、炭酸等を生じ體外に排泄せらるゝが、運動によつて鍛練すれば此等のものを生ずる量を少くして實際の活力を生ぜしむる組織を多くする、即ち鍛練者は同一量の筋肉、或は些少なる物質の消耗にても、尙ほ且つ不熟練者より數倍の作業効果を收むることになる

(三) 收縮力の増加 諸種の運動は、皆筋肉の收縮に基くものであるが、鍛練の結果は其收縮力を増加する即ち運動力が強大になるものである

(四) 動作が精巧になる 鍛練されたる筋肉は刺激に對して反應することが極めて敏捷で、然も無用の運動をなさぬやうになる。一體運動なるものは單一なる筋の動作するものでは無くして、多數筋肉の共同運動を要するものであるが、何種の運動にもせよ、其當初に於ては其運動に必要な筋と、不必要なる筋の使ひ分けを誤るので、其結果早く疲勞する許りでなく充分の効果を得不い、假へば乗馬にせよ、白蠟車乘にせよ、水泳にせよ、最初の内は度れる許りでさつぱり行くかぬ、また子供の歩き始めはよく此理實を現したもので、始め

の内は立つさへ容易でないのが、段々歩くやうになり、遂には殆ど無意識に歩行する（大人の歩行状態）様になり得る程それ程二になるものである。

(五) 神経系統の活力を増す 筋肉の運動と云ふものは一寸見には甚だ単純のやうであるが、其實なかく複雑なものであつて、先づ腦髓の命令を脊髄より末梢神経に傳へて、其配下の筋肉を運動せしむると云ふ順序に出來て居るのであるが、鍛練の結果は、上記の如くよく必要な筋と不必要なる筋との使ひ分けを知り、遂には暗記すると云ふ風になるから、刺激あれば敢て腦髓の命令を待つ迄も無く、直に脊髄より其命令を傳へて運動せしむることになる、即ち其れだけ腦に餘裕が出來て他に活動すべき餘力を生じて、其結果活力を増加することになるのである、假へば食事運動の如きは、始めて腦髓の命令の下に各種の協同運動によつて爲せしものであるが、長時日鍛練の結果食事しながら、他の事務をも考へ得る丈に餘裕は生じて來たのである

(六) 神経系統の組織的變化 腦は其構造から云へば筋肉の如く肥大を許すものではないが、鍛練の結果動作が敏捷になるのを見れば、腦もまた筋肉の如く組織的變化を起し、即ち活動に必要な部分多く、不必要なる部分は少くなるやうに考へられる。此結果として腦は運動に干與する總ての神経をして快速確實に動作せし

むるに至るのである。

第二十四節 運動の全身に及ぼす効果

(一) 組織の新陳代謝 運動を盛んにすれば組織の新陳代謝が盛んになり老廢物を多く排泄し、營養物質を吸收沈澱して其容積を増加すると共に、又其緻密の度を加へる、即ち脂肪は一定量を除くの外、其他運動に於ける物質を排除して、必要なる物質を以てそれに代へ、以て其活力を増加するやうになる。運動の始めには誰しも日々其體量の減じ行くを實驗するであらうが、それは即ち運動に不必要なる脂肪、水分其他の物質の排泄せらるゝ爲めである。そして此等の減量は數日持續して極度にまで至ると更に體重を増加して來る。即ち日常生活、并に運動に必要な丈の脂肪や水分を喪せば、更に必要なる眞の筋成分を増加するに至るので、運動の持續次第によつては以前よりも其容積と緻密の度を加へ、其結果肥大と體重の増加とを來すものである。眞の運動家は堅肥りで脂肪肥りのないのは即ち此理由によるのである。

(二) 老廢物の減少 運動すれば乳酸なる老廢物を生じ、此ものが血液に混じて全身を循環して各機關を麻痺せしむる爲めに、疲勞たる現象を來すのであるが、練習の結果は此老廢物となり易き物質の大部分を排泄して了ふから其後は此等老廢物の生ずることが少くなり、其結果として疲勞することが減少して來るのである。

(三) 肺臟、心臟其他諸臓器の發達 運動は呼吸器、循環器を勞すること多である、そして其結果として一般に其組織を強靱ならしめ、動作を輕便ならしめ、一方にはまた或る程度迄は發達して其活動力を増すものである、又皮膚は強靱となり、胃腸の消化吸収力が高まる等身體諸臓器が悉く發達するものである。

第三章 旅行と登山及び轉地

第二十五節 旅行の衛生的價值

旅行は、打ち續く運動、四周の物象の變化と、これに伴ふ精神の愉快、また變り行く空氣、此等は生命を一新して若返らしむるに驚くべき貢獻をなすもので、其他手足を強健ならしめ、能く腦を洗ひ、肺を強くし、胃を助け、皮膚の抵抗力を増し、或は血液の循環を活潑ならしめ、また衛生以外には氣宇をして快調ならしめ、

天然を愛する念慮や、腕力を養成し、科學的の知識を増し、或は人情風俗の大體に通じ、また事業の一端を知ることの出来る頗る有益なものであるから、平素腦を使ふ人や運動不足の人は、一年に一ヶ月位づゝ旅行をなしたならば、身體の休養と健康上に於て甚だ益する處あるであらうと思はれる。

旅行に最も適するは云ふまでもなく、脚行である、騎馬旅行も良いには違ひないが、何人も行ふと云ふ譯には行かない、脚行ならば親譯りの藤栗毛に鞭打つて、意の向く處脚力の許す限り、都會の風俗を探るなり、山野を跋涉して自然の風光に浴するなりそれは勝手である、然し身體の虚弱な人か、或は目的地の道程が長くしかも時間の餘裕なき場合に於ては、汽車旅行も敢て差支へはないが成る可くは事情の許す限りは、何時も腰掛けて居るよりは、或は坐し或は臥ね絶えず身體の位置を變じて汽車動搖のために受くる害を随くやうに注意するは緊要のことである。

第二十六節 旅行に就ての注意

旅行に於て脚行する時は、天氣模様や、道路の難易個人の體質等によつて多少の伸縮はあるが、先づ朝早く

旅行を出で、夕も早く旅店に着するやうに注意して、一日四五里の道を歩くのは丁度宜しい程度である。萬己を得ざる場合の外は夜行を禁じて、殊に旅行四五日の後に一日の休息を取るは甚だ健康に適して居る、能く世間の人は、旅の取はかき捨てたなどと云ふて、多少不節制をなすも可なりと思ふは甚だしき誤見である、殊に酒や、買物などは衛生以外にも種々の弊害のあるものなれば、斷じて行つてはいかぬ、すべて精力を過度に消費することを避けて、不測の變に備ふるは心ある人のなすべきことである、地方には能く名物などと云ふて種々の飲食物もあるが、成るべく食ひ馴れぬものは食べぬ方がよいのである。また旅行は知らずくの間で體内の發熱作用を早めるものであるから、寒熱急變の變化を避けて寒胃にかゝるを防ぎ、下た着にはフランネルのシャツを用ふるがよろしい、平素の習慣假令は冷水擦擦などは旅行中と雖も決して廢めてはいけない、それから充血性と云ふて俗に云ふ上せ性の人は、旅行を企つる前に先づ醫師に相談するは、必ず取るべき注意の一つである。

第二十七節 旅行の目的

先づ旅行其もの目的が、大體に於て、一致して居るとしても之を個人の上に見ると、自ら興つた所がある
何となれば、其性質に於て、趣味に於て、職業に於て、種々の相違がある事のそれが、やがて目的の相違を生
ずるからである、例せば

- (一) 文藝上の材料を得るがためか
- (二) 學術研究のためか
- (三) 前人の未だ踏破せざる深山幽谷を探険するためか
- (四) 各地の商況を観察するためか
- (五) 人情風俗を探るがためか
- (六) 各地に於ける知名の人物を訪問するためか
- (七) 單に個人的快樂を得るがためか

以上述べた所の目的に、注意しなければならぬ。即ち目的の如何に由て其準備を異にし、方法を案ぜなければならぬ。然らざれば、旅行の中心點が、何れにあるか、如何なる方面に於て精細なる注意を拂はねばならぬ

か、といふことが、不明瞭なからである

第二十八節 各方面に於ける目的についての注意

旅行の目的に關する、各方面についても亦、其内容の如何を研究して置かねばならぬ。

第一文藝上の材料を得ることを目的とするものは概して文學者、美術家にあらざれば、此方面に多少の嗜好を有するものに限る。文學者及び文學を愛好するものは、小説、詩歌等の材料を得るがためであるから、其經過する所の土地に關しては、あらゆる特徴に注意せねばならぬ。人情、風俗、習慣、地形、傳説、社寺佛閣、學校等の凡てを、逸する譯にはゆかぬ。之と等しく美術家及び美術の愛好者が、寫生旅行をしたり、宗教的美術を研究したりする場合に於ても、文學者と同様の心得を必要とする。彼の歴史小説家として、有名なるスコット、湖畔詩人として有名なるワーズワース「八犬傳」の著者馬琴、日本の沙翁たる近松葉林子「日本外史」の著者鎮山陽等は何れも、以上述べた其内容について、特別に精細なる注意を拂つた人々であらう

第二に學術研究を目的として旅行するものも自ら其内容についての差別がなければならぬ。地理歴史の研

究を主とするか、若くは植物採集を主なる題目とするか、若くは廣き意味に於て、實地の學術的知識を得るがために、各種の工場、機械室、博物館、動物園、水族館、園藝場、農作所等を観察するとかいふ、特殊の目的が存在するであらう。之等は其目的に密接なる關係を有する部分について、其精細なる觀察力注意力を働かせばよいであらう。

第三に深山幽谷を探險することを、目的として旅行する場合には、從來行はれたる、探險者の有益なる經驗について取調べる必要があるであらう。此心得を無視するならば、一命を失ふ様な、災厄に陥らぬとも限らぬのである。

第四に各地の商況を觀察することを目的とする場合には、特に其方面に限つて詳しく、實地を取調べるなし物産、商品、購買の方法等について、充分其長短、得失を研究せねばならぬ。而して單に、過去現在にのみ着眼せず、其推理力を働かして、將來の商業上に於ける趨勢を、想像し予測することが肝要である。

第五に人情風俗を探るを目的とする場合には、實際的に、其經過せし土地に於ける、各階級の人物と談話を交へ、遊廓、劇場、質屋、飲酒店、及び其土地の人々の服装、趣味、嗜好等について特別の注意をせねばならぬ。

第六に各地に於ける知名の人物を、訪問することを主眼とする場合には、政治上、文學上、學問上に於て何人が最も傑出して居るか、自己の崇拜せる人々の誰であるか、夫れ等のことを調べて置いて後に、其行程に上るべきであらう。

第七に個人的快樂のみを、目的とするのは、所謂漫遊なるものである。之は其人の興味の有無に由て動くのであるから其所を定めず、研究の題目を選ばず、興去れば他に赴き、興味深ければ或場所に、數日間滞在するとも、夫れ等は一に各自の自由に任じて可なりである。

第二十九節 目的の選擇

既に旅行の目的が一定すれば、次に來るべき當面の問題は其赴くべき土地のことである。即ち其目的の如何に由て之に適する場所と、適せざる場所とがある以上は、勢ひ各自の目的に副はしい土地に赴かねばならぬ。唯せば宗教的美術を研究するものは、畿内地方に赴くがよい、商況觀察を目的とするものは其中心點ともいふ

べき、京阪地方又は名古屋附近の状況を観察すべく便宜なる方向に赴くがよい。深山幽谷を探険するつもりならば、飛脚、信濃、城後、甲斐等の方面を探るがよい。斯の如く、其目的に如何によつて、之に適當した土地を見定めないと、甚だしき没要領に終ることが小くなつたであらう。カーライルが「フレデリック大王傳」を著作するため、わざ／＼日耳曼方面に赴いたのは、彼の旅行の目的に副ふた場所たるに他ならぬではないか。此呼吸を飲み込んで置くことが何人にとつても肝要であり有益である。

第三十節 旅行の準備

茲に厄介なることは、旅行に關する物質的準備である。之は幾々の方面に分たれて居る。即ち經濟的、衛生的、處世的、實際的、強明的等の各方面から、其物質上の需要を研究せねばならぬ。大抵三千風の「旅行の覺悟」馬琴の「旅人のため」などは、何れも其實驗上から、注意を興へたのである。今之を分類すると

- (一) 服裝
- (二) 攜帶品

(三) 其運用法

の三方面に歸着するであらう。此中に種々の物質が含まれて居るのである。

第一、服裝については、矢張、旅行に適した服裝が最も肝要であらう、そして其氣候の如何にも注意しなければならぬ、今夏季旅行の場合についていへば、背廣の洋服、若くは和服の筒袖に兵古帯がよい、そして華美なるよりも小清酒として實質の強健なるものが、最も適當して居るであらう。

第二、攜帶品としては、毛布、靴、蓑笠、水筒、草鞋、天幕、鉛筆、小刀、筆、日記帳、環濠鏡、油紙、マツチ、麻繩等が一般に必要である。又學術研究殊に理科學方面について實地の研鑽を爲さんとするものは、岩石採取用の鎚、齒捕り網、玻璃罐、酒精、錫箔植物壓乾器、その用紙、風雨計、測量機械等を準備せなければならぬ。

- (一) 毛布は餘り重量のない、薄いものがよい。
- (二) 靴は必要であるが、草鞋は和洋何れの服裝に係はらず是非必要である、馬琴が「草鞋は旅人の甲冑なり」といつたのは之がためである。

(三) 靴の中に収むべきものは、フランネルの襪二枚(之は是非必要である)一二の愛護書、鉛筆、小刀、筆、日記帳、望遠鏡、油紙、郵便書、マッチ、麻繩、其他陸軍參謀本部で編成せられた二十萬分の一の地圖を収めて置くのが必要である。

(四) 蓑笠は炎熱及び降雨を防ぐに便利であるが之は是非必要なものではない、其時の如何に一任すべきである。杖は是非必要であるが蝙蝠傘は別に携帯せずともよい。

(五) 水筒は、陸軍で用ひて居るものを購求すれば結構である。或は魔法瓶を携帯するもよい。

(六) 食料は、ブランドー、パン、ビスケット、果實等の少量を有すればよいが、尙場合によつて、米餅、梅干、罐詰、味噌、鹽漬鮭、漬物、ペムミカン(牛肉を細末にしたる者)等を多少携帯して、差支へないのである。

(七) また重一の用意に藥品を携帯して行くの必要がある、其品はアンチピリン、ビツク、寶丹、アンモニヤ、次硝酸、綿帶用品一式、重曹、酒石酸等である、アンチピリンは寒熱または頭痛等のときに〇、五を頓服すると一寸したもなら直ぐに癒るものである、ビツクは小さき切創とか、サカサムケとかの時

は一寸貼つて置く、寶丹は氣附用、次硝酸は腹痛のときには其一、〇を頓服し、若しまた下痢等あつた時には一日一、〇宛三度用うれば好いのだ、アムモニヤは蜂、蚊、蛇などに螫された處に宜しく、若し食物が胸に溜つた氣味のある時や便秘した時には一杯の清水に重曹二、〇を入れて更に酒石酸二、〇を混ぜると洶々つて湧騰する、その時に一と呼吸に飲み乾すのである、此等の薬は遠方に旅行する時や或は山野を跋渉する時に殊に必要なるものであるが、一日や二日路の旅行には左程必要はあるまい。

(八) 天幕は天幕旅行する人の他には別に必要を感じぬのである、此點については別に説明するであらう。

第三、右に述べた物質的準備については、實地旅行家の經驗談を聞き取つて、大小、輕重、如何を研究すると同時に、適切なる應用をなすべきである。此運用の才は、各自の經驗と技量、才能如何に俟たねばならぬ。

第三十一節 登山の衛生的價值

登山は旅行よりも尙ほ一層著しい効のあるもので、身體各部筋肉の發育を良くし、また發汗によつて身體の脂肪を除去し、新陳代謝の作用を助けて呼吸器や心臟筋力を旺盛ならしめて、血液の循環を促進するは申す

までもないこと、四邊の光景や頂上の眺望など精神を爽快ならしむるに於て殊効のあるものであるから、健康な人は勿論脂肪過多症と云ふてデブ／＼肥つた人や、心臓病者であつて代價機能の障害を受けない人、または心臓筋の疾病、肋膜炎、肺尖加答兒等の病者にも殊効ある。

歐米諸國では登山は都鄙の間に盛んに行はれ登山俱樂部なるものを組織して老若男女行樂の第一位に置くさうであるが我日本では山嶽に至る處に起伏し秀麗天女の如き富士の山、嶺々天を灼がすの噴火山、奇巒百景極まり無き甲州の諸山將た又東洋のアルプスと稱せらるゝ信飛の連峯等皆以て草鞋百里の雪山を踏破し登臨長嘯太下を小とするの快を恣にするに足るのであるが、彼の富士講大山講の如きを除きて一般人士にはこの登山趣味を解するに至つて少い種である、登山の衛生上有効なるは前にも述べて置いたが、單に衛生上許りで無く氣字を洪大にし邪念を去り、將た又細心の注意を盡ふ點に於て所謂名山偉人を出すのであるから大に獎勵すべき事である、登山の準備としては僅か一日程位の山では何の入れも無いが、數日の登山になると色々な準備も必要であるから、斯道に經驗ある先賢大家の實験されたのを紹介して置かう。

服装は背廣の洋服が一番便である、ポケットは成る可く大きくして披ひをボタンで止めたのはよろしい

さうして置く時と誤つて顛倒しても中の物が落ちない、和服なら浴衣に兵古帶外に着代の一、二枚も持てば結構であるが、袖のあるのは木の枝にひつかゝつたり雨天の時は袂に水の溜る恐れがあるから筒袖にして處々に腰の附いたのが善い、山中は氣候の變化も劇しく又汗の分泌も盛んであるから襦袢はネルが好いとしてある、ズボン下は股引線の仕立が宜しく外に毛布二枚入用だ、帽子は鳥打帽とし若し極暑時であつたら白木綿の衛生帽尙雨天用として菅笠を持てば妙である、足袋を穿き脚絆に草鞋、成るべく澤山に持つ可とするわけで丈夫な金剛杖を持つて行き、足の堅まらない人は草鞋をたゞいで穿くと足が痛まない、服装が出来たら今度は携帶品だが、これは品數の多い種便利ではあるが、夫れでは餘り荷がさになるから通常は手帖、サキ入鉛筆、墨、本、部陸地圖、量部出版、製貳拾萬分一地圖一枚、手拭三本、石鹼(山間に宿泊せる時身體を洗ひ或は手拭を洗し靴すれには靴下に浸し、誤つて毒物を食したる時は石鹼水を拵へて一頓すれば下毒の効を奏す)、齒粉、糊子、耐風マツチ、提燈、石蠟四五本、鍋、椀、天幕、油紙、細引(極丈夫なるもの險路を上下するに身體を支ふるに足る丈のもの)、二本、短刀、短銃、望遠鏡、時計、磁石等を適宜身體に纏ひつけ、其の他の物はズツク製の大袋に入れて持ち行き、又特殊の目的ある修學旅行者は其望む所によつて六分儀、寒暖計、晴雨計、經緯

儀、傾斜器、アルコール燈、昆蟲採集網、昆蟲採集函、植物採集函、水板、岩石採集の鑿鏡、穿土錐、寫眞器、
械等夫れく各自専門の器械を準備して行くのであるが、要は成る可く携帶品を少くし一品で以て數品の用途
を兼ねる物を選ぶにあるのだ。

携帶食料品は肉類の罐詰、ブランドデー、麵、佃煮、梅干、梅漬生薑、味噌、鹽、乾魚、鰻節、米、道明寺
茶等を乾渉日數に應じて少々餘分に持ち行くが好い、總て山中に於て一時に大食するは非常に悪いことである
から成る火少量を食し若し空腹になつたら、日數回食しても差支無いのである、飲料水は溪河は第一で其次は
森林、苔蘚、落葉等の雨水の溜つて居る所を見出して用ひるのは通常であつて氷雪を食べるのは斷して不可
ある、單に口渴を醫するのみならば野生の果實に越たものは無い。

第三十二節 天候の觀測法

登山に就て特別に注意すべきは天候の關係である高山は下界と陰晴相反すること有るから登山に先だつて天
候を觀測する必要がある、夫れは天氣豫報に由るよりも雲の聚散に注目すればよく分る、雲片の大より段々小さ

くなるは晴天の徴で、其反対に小片が連々に密集して大きく且つ澤山になるは雨天の知らせ又風の下界より頂
上に上るは晴天で、頂上より吹き下るす風は頂上の雨天の信號である。

第三十三節 露宿の注意と其方法

露宿用として山中に假家を拵へるには溪河の邊り風の強く當らぬ處を選んで天幕をしつらへるか或は立木を
柱にして木皮を屋根にふき、又床と壁とは草葉に用ひ、殊に茅は敷物として妙である、假家が出来上がった
ら第一に燃料を充分に拾ひ集めなくてはいけない、焚火は腰を取り又野獸の侵略を防ぐには此上無しである。

第三十四節 特別の注意

始めて登山する人は目的の處が見ゆると得て疾走し易いものであるが之れは大いに悪いことである、成る可
く柔く土を踏んで徐歩するが安全である、又登山よりも下山に際して膝痛み等を起すこと多い、富士の須走
りの如きは一段の要心を要するのである、總して足袋は爪先緩く指底は數枚重ね、草鞋は叩いて穿く等も心得

の一つである、若し山中道に迷ふ時は溪流に沿ふて下るが一番で、闊野ならば樹木に上つて附近を見渡すと大抵は分る、又栗の樹或は畑のある處は村落に近い處と見て間違ひが無い、急河を渉るには丈夫な杖を以て數人メザシ状になつて渡るが最も安全の方法である、夜中の道行には炬火が必要である、此の材料は白樺の皮が最上としてある、登山の季節は盛夏が最も適して居り秋の初めも又氣清み天晴れて甚だ宜しい、山頂の眺望は秋に越たことはない。

第三十五節 登山の方面

若し、富士山を小とし、信越の高山をも相手とするに足らぬ、と思ふ青年のみを以て滿たざるに至つたならば、之れ程満足なことはない。然し現在の處に於ては、漸く近時に至つて、彼の歐洲に於けるアルパイン俱樂部とも言ふべき山嶽會が起つた位であるから、未だく山嶽趣味が一般に普及して居る様には思はれぬ、故に此處には、日本國民に於いて、如何なる方面の山々を跋渉すべきかを示さうと思ふ。
日本に於ける高山の峰は、飛騨、信濃、越後、甲斐の諸國に集まつて居るので、西洋人等は、之を日本の

アルプスだと言つて居る、信濃に於ては、戸隠山、淺間山、乗鞍嶺、鎗嶺、甲斐に於ては、駒ヶ嶺、鳳凰山、地蔵嶺、金峰山、其他種々の高山が聳え立つて居る、しかし此處には、先づ詩人赤人をして讃嘆せしめた富士山に登ることをお勧めしよう、富士山に關しては既に其名と同じ本が出て居る位であるから、今更、茲に説明する必要はない、只何故に登嶽の最初に富士山に登る理由があるか、それについて小島烏水氏が「金剛杖」に於て、説いて居る處に同じやうと思ふ。

- (一) 富士山は日本第一の高山で、且、有名なること
- (二) 高山ではあるが都合に登り易い事
- (三) 途中に於て宿泊の準備が整つて居るから、婦女老幼も容易に登山し得ること
- (四) 南來北來、兩火山脈の結節點なので、本州中部にあつて扇の要に等しいから、總ての方面を觀察するに便利なること
- (五) 他の高山は、山又山を踏破して、漸く其絶頂に着くのであるが、獨り富士山は、停車場に近い便宜を有して居ること

以上が主なる理由である、故に、之れから日本の高山に登らうと思ふものは、先づ富士山から初めて、日月雲霧の大觀を見るがよからう。

富士山は火山岩から成り立つて居る山である。總して火山岩から成り立つて見る山は、奇逸勁健、途上の景象千變萬化して、見る目に厭倦が來ない、そこで自分は此火山岩から成り立つて居る山を紹介しようと思ふ。

(A) 日本北部の高山

北海道本島の火山に於ては、

良牛山(知床海角)、タブカウシベ山(石狩)

スカカリヌプリ山(膽振)、駒ヶ嶽(渡島)

本州東地の火山に於ては

榛山(陸奥)、恐山(同)、八甲山(同)

藏王嶽(陸前)、磐梯山(岩代)

其他、海拔四百五十メートルの十和田湖(秋田)は其水清く、風景の佳麗なるを以て聞こえて居る。森吉山

(初後)も亦眺望がよいさうであるが、別に高山といふべきでもない。ト野に入ると赤城、榛名等の高山がある、之れは何れも有名である。

西岸火山脈に於ては、初後に鳥海山がある、羽前に月山がある、前者は、海拔一千百五十七メートル、後者は、一千九百六十メートル、飯豊山(羽前)に至つては一千八百八十メートルの高さを有して居る。

寒風山火山脈に於ては、二千四百五十四メートルの妙高山(越後)が雲を衝くばかりに突き立つて居る。次に信濃には、諸曲「紅蓮狩」の名高い戸隠山が二千四百二十五メートル、圓錐形の黒姫山が一千九百八十二メートルの高さを有して居る。

(B) 日本中部の高山

先づ富士山脈の方から調べて行くと、

信濃、淺間山(海拔二四八〇メートル)

上野、妙義山(同 一一六五メートル)

信濃、八ヶ嶽(海拔二九三三メートル)

阿次郎、伊次郎、御嶽（同一四三六メートル）

伊豆、天城山（同一四〇六メートル）

淺間山の光景については、花袋氏が其健筆を揮つて、活寫した紀行文がある。此宇宙の大革命を實現した偉大な火山の有様を見て、何人も其心胸を快活ならしめざるものはなからう。

第二は立山火山脈について譚べると。

越中、立山（海拔二九三六メートル）

信濃、御嶽（同二九八二メートル）

同、兼鞍嶽（同三一六七メートル）

立山、御嶽、兼鞍嶽、其他に就て面白き探險談あるも、本書の目的にあらざるを以て、茲には略することとせん。要するに此等の諸山は、登るには少しく困難を感じるも、其割合に得る處は頗る大なる興味あり、まことに益をも得らるゝものである。

(C) 日本南部の高山

白山火山脈の中には、

金北山（佐渡）

之は海拔一一六二メートルを有して居る。

白山火山脈に於ては北緯三十六度七分、東經百二十六度五十分の處に嶺然として、巨人が下界を見下すかゝるく、海拔二六八七メートルの「加賀富士」即ち白山が聳立して居る。夏が来ると北陸地方の青年は、隊伍を組んで、險路を犯し、徑練を分けて其嶺頂を極めるさうである。登るのには困難であらうが、富士山に登す如きよりも此方が痛快である、男兒的である、登山を好む青年諸子は是非此處を訪ねねばならぬ。其他に於ては

伯耆、大山（一七八一メートル）

出雲、三瓶山（一二二八メートル）

阿蘇火山脈に於ては、

豊前、彦山（一一七〇メートル）

伊豫、石碓山（一三三五メートル）

肥後、金峰山（七〇五メートル）

阿蘇山の光景は、蘆花氏の筆に依つて最もよく推かれて居る。徳富蘇峰氏は、蘆花氏と共に此山を俯仰しながら、其文思を養ふたさうである。

霧島火山脈に於ては、

霧島、霧島山（一六五七メートル）

肥前、温泉嶽（一四二四メートル）

此二個の山嶽も、随分相應に紹介せられて居る。

(D) 火山岩にて組織せられし山岳の特徴

要するに、火山岩に依つて組織せられたる山は、概して、斬麗奇抜の妙を極めて、彼の椽木岩の如き、快絶奇麗の光景を現出して居るのである。其變化に富み曲折に豊かであつて、耳目を爽快にする所以は、畢竟此處に存するのである。且つ火山岩にて組織せられたる山の上には、往々明鏡の如き、湖水を有して居る。それは噴出した穴口に雨水が溜つた結果であつて、其幽靜にして深沈なる光景は、スコットの「湖上の佳人」を忍ば

しめるに足るものが多い。

(E) 花崗石の高山は如何

花崗石に依つて、組織せられたる山は、概して雄壯豪快、瀑布の美あり。流水の妙ありて何處迄も華やかである。

畿内の方面に於ては、二二六一メートルの高さを有する、金剛山（河内）あり。琵琶湖を眼下に見下し得る比良嶽（近江）あり「七景は霧にかくれて三井の鐘」の光景を一目の下に集むる比叡山が聳えて居る。其他に於ては、

大和、信貴山、山城、笠置山、關津、六甲山、河内、牛久山。

畿内の高山は餘り其高さを以て秀で居るものはない。然しながら日本史上に於ける、多趣多彩なる活躍が演ぜられて、先づ史的聯想を喚起する所に面白味がある。加ふるに、櫻咲き亂れて水の色青き所、時々白帆の行き通ふ様と、花崗石の美と相映發した所に一層の美を添へるやうである。琵琶湖の東部に於て、

龍ヶ嶽 (一一八二メートル)、繩笠嶽 (一〇一六メートル)

中部日本に於ては、其山中に雷鳥、熊、カモシカ等が横行し飛び歩いて、山の姿も頗る奇怪を極めて居る。

其頂取は、鎖ヶ嶽 (信濃) であらう、其高さは三五三メートルである。之に次いで、同じ國に二五五メートルの駒ヶ嶽がある。其他には、

甲斐、磐巖山、同、駒ヶ嶽、同、鳳凰山、同、地蔵嶽、同、金峰山、

之等は何れも比較的立派なる高山である。

北部日本に於ては、彼の俳人無村をして「行く秋や葉纏むる筑波山」と歌はれた常陸の筑波山 (海拔八七八メートル) が武蔵野の重鎮であるが如く、其裾を擁して居る。それから陸前には、最秀麗の風致を以て名ある金華山が、一種の異彩を放つて居る。

(F) 花崗石にて組織せられし山岳の特徴

要するに花崗石によつて組織せられた山嶽は、眞風致が如何にも清麗で、跌宕である。火山岩によつて組織せられし山嶽の如く、變化に富んで居ない。即ち曲線の趣味よりも、幾分か直線の趣味があるかも知れぬ。し

かし目に見て如何にも明るい感じを起さしむる處が多い。何れかといへば陰鬱でない寧ろ快活である。厭世病に悩まされて居る青年に取つては、よい効があるであらう。

第三十七節 轉地療養に適する地

轉地療養は一名氣候療法であるが、此氣候療法に必要なは其療養地の衛生的關係即ち氣温、氣濕、氣壓、風向、降雨量、晴曇、土地の燥濕、大氣の潔不潔等を知り其適不適を定むるのであるが、要するに夏季は清涼にして冬季は比較的暖和、而も晝夜寒暖の差なく、大風なく、氣壓 (平均七百六十密米) 比濕 (五十乃至七十%) 尋常なる處がよいのである。

療養的氣候に (一) 海氣候、即ち海濱氣候、海上氣候、島嶼氣候と (二) 内地氣候之れを分ちて 高地氣候 或は山地氣候と低地氣候との二つになる。そして此等を應用して 山間療養、森林療養、海濱療養、泉水浴、温泉浴等種々の療養法がある。

第三十八節 高地氣候と其に適する人

海面を抜く高きに依り特殊の氣候即ち高地氣候を呈するものである。尤もこれは獨り海面を抜く高さだけで無く其地理學上の位置にも大に關するものであるが我國に於ては先づ一千メートル内外の高さより高地氣候を呈するに至るのである。高地氣候の特性はハン、ランデルドルフ兩氏の説に従へば左の通りである。

- (一) 海拔の高きに依り氣壓減少し酸素の含量を減少す。
- (二) 海拔の高度に依り太陽光線中其越強線強弱となり地温も又増加す。
- (三) 氣温は海拔高度に従ひ減少す(例へば赤道より北緯六十度迄は海拔一〇〇メートル毎に氣温〇.〇五七を減少す)然れども冬期は夏期より其減少緩慢となり又高き豁谷は山背より、山の南側は北側より氣温の減少すること緩徐なり。
- (四) 一年間に於ける氣温の變化は低地より少く恰も海氣候に類す、而して日々の氣温は局地の状態に依り多少の差異ありと雖も、一般に山岳丘陵等の凸面は一日及び一年の温差少く、凹面(豁谷)は其差

多し。

- (五) 氣壓減少の爲め蒸發速かなり。
- (六) 雨量は海拔高度に依り、一定の限度迄は増加するも、之を過ぐれば再び減少す、而して多くの高地にありては風向きに従つて海面より濕氣を送り來るが故に年々多少の降雨時季を有す。
- (七) 高地にありては朝は豁谷地先づ溫暖となるが爲め濕氣山の上昇して所謂豁谷風を起し、之に反して夕べには山上速かに寒冷となるが故に所謂山風を起し之れを豁谷に送る。

(八) 山地の空氣は清潔にして塵埃少し。

高地氣候は一般に發揚作用を呈するものである、と云ふのは高地氣候にあつては、空氣の稀薄なると、酸素の分壓少きとの二點によつて皮膚機能や消化機能等を高め、心臓と血管との作用とを強大ならしめ従つて肺臟の機能を亢進せしめ、呼吸数を延長ならしむるものである。此等の關係は延いて食慾亢進を來たし、大い

咽喉加答兒、喘息、肺病等には効果を奏するが、急性の肺病、氣管枝擴張には反つて害を及ぼすものである。

第三十九節 低地氣候と其れに適する人

低地氣候は又一に平地氣候と稱するもので、海面を抜くこと三百乃至四百メートル以下の高さの土地であつて、其空氣並びに土地の溫度は一年中は固より一日中にも差異があり、氣壓に變化も甚だしく、濕潤度も假きものであるから、その人身に及ぼす作用も從つて中和性である、我日本に於ては東山道、北陸道、山陰道並びに北海道の一部は夏季に熱く冬季に寒く、南海道、西海道、山陽道の一部は夏季の間大なる運送なくして溫暖の時期長く、暖冬の窓外に出づるも甚だしく寒冷を感ぜざる様である。

低地氣候には前にも云ふが如く濕潤乾燥と、寒冷濕潤との二種あるが、今日廣く用ひられるのは溫暖地方で、此地方の特色は中和性であるから、肺結核、氣管及び氣管枝加答兒等の諸症に妨のあるものである。一樹木は大氣を清澄にする濾過器である」とは昔の人の言つた言葉であるが、實に此言葉の如く樹木が空氣を新鮮にし、吾人の生活に必須缺くべからざる酸素を多く供給し、加ふるに水分の蒸發を制限調節して常に大氣

に適當の濕潤を保たしめ、或は日光の遮蔽となり又は暴風の障壁となり、夏涼しく冬温かにして頗る人體に適するものである。尙ほ最近の學說によれば針葉樹の繁茂する處には一種揮發性の物質を分泌して空氣に混同し芳香性の香氣は人の鼻粘膜たる嗅神經を刺激して不随意的に深呼吸を促進せしむるので、吾人の保健、殊に呼吸器には良好の作用を早するものである。此原理によりて歐洲にては一定の箱の内に新鮮なる針葉樹の葉を盛り、之を密閉して一方の口より呼吸するの裝置は盛んに行はれ之を室内人下森林空氣療法と稱して居る。高地に存する森林療養所は高さ一〇〇、〇メートルを登る毎に攝氏〇、六の溫度を低減し、然も無塵無菌の衛生的な状態にあるを以て歐洲に於ては盛んに應用され殊に肺病療養所の如きは實に此の森林療法を應用せるに外ならぬのである。

第四十節 避寒に適當なる地

我輩は健康人にあつては避暑や避寒等云ふことは我日本國位の氣候の處では不必要を唱ふる一人であるが、併し病人とか、病後の恢復期にある人とか、或は老人等には必要の場合がある、尤も是等の人は一應醫師の指

揮を受けて、其人に適する避寒地を選定すべき筈であるが、さまでも無き人の爲めに少しく避寒地の研究をして見よう。先づ第一に避寒地に必要なる條件を調べて見るに、避寒地は一口に云へば暖かい處でさへあれば何處でも好いかと云ふに決してさうではない、尤も暖くない處では困るが、唯温い許りでもない、第一には交通の便、即ち自分の居る所から成るべく近くて、そして交通機關の設備完全し、また該處の衛生状態や宿舎の關係、食料品の供給等も宜しきを得なければならぬから、概に避寒の地を定むると云ふことはなかく面倒なことである。

我國で暖かい處と云へば、遙くは臺灣、琉球、小笠原島、八丈島より、九州、四國方面、東京近傍では、伊豆、安房の沿岸に、相模の沿岸等であるが、一般には西北に山を負ひ、東南海に面する處がよい、と云ふのは西北に山を負へば北風と西風の寒風を避け、また東南海に面する處は、太平洋上黒潮と稱する暖流の作用を受けるから、自然に温暖である許りで無く、日中太陽の照射を受けること自ら大なるによつて、従つて暖氣を吸收すること大なるからである。

處で、前項述ぶる處の定義によつて避寒地の比較研究を試みんに、一般に屏州、伊豆邊の海岸が適して居る

屏州ある東海方面も悪いことはないが、處によつては強く西風を受けるの土地もあるから注意を要する。今試みに現今避寒の適地と稱せらるる土地に就て、最低温度の十年平均を見るに、

鏡子港	藤氏三度入	灘松	二、八
津	二、三	熱海	四、五
大坂	一、八	赤間ヶ磯	四、八
高知	二、〇	和歌山	三、〇
宮崎	四、六	鹿兒島	四、九

と云ふことになつて居るが、東京附近にては伊豆の熱海は最も温暖であり、それに西北に山を負ひ、南が暖海に面し、且つ温泉の涌出もある故避寒地としては最も適當の地であるが、唯交通の不便なのは聊か閉口である、熱海に次では伊豆の伊東、これもなかくに宜しい、交通は東京より船に寄らねばならぬから稍不便である、それから屏州の沿岸、少し遠い所では三州の海岸等は頗る適地が多い。

病人や保護を主とする人には以上述ぶる處の土地の何れかを選ぶ方がよからうが、學生が冬季の休養を利用