

を與ふる事が一種の恥辱と心得て、非似而科學者流の迷妄的誤謬に捕はるゝの結果、人爲的營養品を強要し、遂に營養過剰より營養不良を招き、或は軟食迎合主義に傾き、斯の如き惡影響を招致したるものである。

最近内務省の調査に依れば、我が國の都會生活者に於て母乳に依つて育兒をなすものが、約七割で歐米諸國では僅かに三割が母乳で他は人工營養であると發表して居るが、この如き方法を模倣するならば、將來如何なる惡結果を來すべきかに想倒するならば、人工營養の面倒なる事は勿論、延いて國民保健上に對し易々しき大問題となるべきを憂慮するものである。

警視廳の調査に依れば、日暮里附近は約九割が母乳であつて、最も理想的なるにも拘らず、初生兒の死亡率の多いと云ふ現象は、甚だ不思議だと謂はれて殆んど五里霧中に迷ふて居る。日本人は最も小兒を可愛がるのが世界一であるのに、其の又小兒の死亡率の多いのも亦世界一とは實に、奇怪千萬である。此の如き現象は畢竟するに、祖先の遺風を忘却し、徒らに虚榮的贅澤なる食飼法に傾き、殊に、混砂搗白米食の害毒の劇甚なるに想倒せざるが爲めに、一般國民の體質を低下せしめたるものである。

殊に現今我が國民の放縱的生活振りに依つて、如何に體質の低下と精神上の惡化を招致したるの事實は何をか吾人に語りつゝありや、如斯體質不良の子孫増加は、國家の爲めに頗る危險である、其の原因はいろ／＼と複雑なる點もあらうけれど、就中我國人の主食物たる米飯が其の最大原因である事に留意せらるべきものである。殊に明治維新後に於ける、物質文明の進歩發達に伴ひ何等の研究もなく慢然として古來の國食たる玄米を改惡し、之れを精白し、甚だしきは之れに多量の房州砂を加へ其の助力を受けこれを無理に精白するの惡習慣となり、之れが爲め人體に最も有効なる營養物質を

剝奪し、之れ無を理に放棄して單に美白の觀念に捕はれ、吾人の生活機能を活現するの有效成分たる多量の有機性磷、鉄、脂肪、ビタミン、カルシウム、纖維素等を人爲的に放棄し去り、多額の費用を掛け之れが排除に努め、殆んど營養素の皆無となつたものを攝取するものであるから、人體の樞要機關たる腦脊推神經、睪丸、卵巢、卵子、精液に最も、必要缺くべからざる多量の有機性磷及ビタミン、等の前述の有効成分を無視し、これを排除する如きは之れ全く、無暴千萬と謂はざるべからず。

斯の如き無智に依りて今日の如き國民體質を惡化を招致し、之れを低下せしめたるの罪から小兒發育上に必要なる成分の供給を不完全ならしめたるものであつて、大自然の恩恵を忘却せるのみならず、徒らに人工的營養觀に拘束し、自然に反逆した事の罪である。斯かる重要成分の缺陷ある白米を常食する事が、一般國民の體質を層一層退化せしめたる爲め、小兒の死亡率を彌が上にも高くなるしめたる事である、斯くの如くして何等の反省自覺するなく、現状のまゝに推移せしむる時は、洵に國家の前途に對し、眞に憂慮に堪はざるものである。

斯の如き迷妄的觀念を以てして白米食の缺陷を悟らず、之れが相當なる改善策を圖らず、平然としてこれを徒閑に附すが如きは、甚しき時代錯誤の極であると共に、人生發祥の根本たる生殖細胞に對する重要成分を補給するなく、新陳代謝の機能を減弱せしめ、其の細胞機能は不完全とあり、一般國民の體質は勿論、思想迄が惡化し來り、死亡率は増加し、祖先の如き偉大なる體軀とは雲泥の差異を來し、矮小羸弱の國民となり、遂に短命の人となり僅々三十歳内外に於て死亡するが如き死亡率を示すに致れるの事實は何を語りつゝありや、今日の如く病弱國となりたるの最大原因は他なし、著者は白米食の弊害であると斷言するものである。



我が國人程模倣性に捕はるる國民は全く他國には見られないのである。この如き觀念に依りて外來的物質文明の餘弊を受け洋臭的食品に迎合し、且つ自然の滋養豊富の玄米食を排し、混砂搗白米食に拘泥する事が、即ち今日の如き危険なる事態を招來したるに非らざるか、

彼の米國が逸早くも、白米食の有害なるを認め、法律を以て白米の精白法を嚴禁し、又比律賓群島に於ても亦た之れを禁じて居るにも不拘、米食人たる本家本元の日本は未だに之れが改善を怠り、從來の妄を開かざるは實に笑止千萬である。

本年十月東京に開催した東洋熱帯病醫學會に於て、混砂搗精白米法嚴禁法案が懸案事項となつて居る、斯の如く我國醫學者間に於ても白米の有害を認められ、昨五十議會に於ては、衆議院に無砂搗精米法案の建議案が提出せられ、衆議院に於ては直ちに通過せしも、貴族院の協賛が普選案や其の他の重要法案の審議のため、遂に握り潰しに遭つたのである。

斯る殺人的なる白米食は斷然改革して、祖先の如き國食に還元し、祖先の如き剛健なる體質に復興し、我國民の優生保健を實行して、眞に國力の充實を圖り、一日も早く玄米食を斷行するか、或は麥飯とか、稗飯等を奨励し、殊に漸進的に從來の惡習慣を排し、徒らに營養過剩の弊害に捕はるゝ事なく、殊に三食主義の惡習慣を排し、斷呼として二食主義を勵行し、從來のつめ込み主義の營養觀に捕はるゝなく、自己の安住する國土の恩恵に禮讃して、眞の自然生活を營爲し、自己の改造を圖る事が最も安全第一である。

X

東京帝大教授 傳染病研究所技師 東京市立傳染病駒込病院々長 二木謙三博士は自然生活の信仰者であり、玄米食の實行家で、且つ節食主義の唱導者である、曩きに、博士は肺患の爲めに、殆んど

名醫名藥のあらん限りを盡されたが、効の遅々として豫期の如く、を奏せざるがため、最早死の運命に捕はるの外なしと斷念せられたが、眞の自然生活をなしたるに、驚くべし、其の効果は殆んど電光石火の如く、自然療能作用の躍動が活現し來り、自己の内觀に潜在する顯現躍動を感得され、健康となられた事は何人も知らるゝ處である。此の如き偉大なる靈能力の實在を體驗せられた一人である。

かくして博士は自己の快復から、一層心強くなり、學者として心靈に目醒めたる第一人者であつて、博士は又たいろく、眞劍なる自己の體驗から、健康保全に就て研究せられ、再來二食主義を勵行し、自己の改造に努力し、醫者として將又斯道學者として、之れを實行せらるゝ事は我が國の先覺者として、最も崇敬すべき偉大なる人格者である。博士は中秋時事新報記者の質問に對する問答を參考として、掲載して讀者の參考となす。

### 秋を氣の毒な馬も肥ゆるご

#### 云ふ時を相變らず朝一食だけ

|| 二木博士の空ッ腹論 ||

秋が來た、天は高い、馬も肥ゆる、豈馬のみならんや人も肥ゆる……と云ひたいが此の不景氣ではさう皆肥ゆる譯にも行かぬ。さればである、いうべは仲秋の明月と言ふに一九二五年の座頭の妻お櫃の底を覗いて泣いた……と後世に傳はるやも測り難い。

閑話休題、われらが腹、秋を迎へて食慾増進は否むべからざる事實であるが、此處に二食主義を



唱へて普通ならば腹の減る程宣傳に忙しい二木博士、秋を迎へて果して如何の感があるだらう、傳染病研究所の一室で博士は靜かに語る……………」

「相かはらば二食主義ですか」

「ハア左様で……尤も私自身は一食なんです」

「一食ですかヘエ、それで何を食べてゐるんですか」

「左様、御飯は丸麥飯か又は玄米飯を二杯、あとはれ汁にちしたしか、まわ時のものを付け合せにして……………」  
「それを朝食べるんです、もう一食を初めてから四年と九ヶ月になります」

「どうです秋になるとやはりお腹が減るでせう」

「さあ、お腹の減ると言う……………」  
「それが問題なんです、一体日本人が白米を三食するから何々、徳川の中世以後の事なんです、それ以前は玄米二食だつたんですからね……………」

「するとあなたの二食主義は國粹保存と言ふ譯ですか」

「ハハ、何も國粹保存から考へたんではないですよ、二食論は一體われわれの食事は第一に八分目で抑へる必要があるに初まるのです……………」  
「秋になれば勿論お腹はへります、それは夏の間は外圍が暖かく食糧は餘計いらなかつたし、又自然界にも水分の多い食物が出来て體温も少く、色も黒くなり瘦せて凡てが熱帯人に近くなる、それが秋になると冷気がさすと同時に自然界に於ける食物も、最も多く出来夏のとり返しと冬の蓄へをする時になります、従つて食慾も進みます、食慾が進めば餘計食べても好い譯です、しかし残念な事に人間の腸胃は年中多少共害はれて居て、完全な健康度に達して居らないので、秋の様に食慾が進む時は、消化能力が伴はぬ事になり勝です、だから胃腸病も多いです、」

「然し病氣になるのは食べ過ぎ計りからでもないでせう」

「いや人間の身體は幾百幾千の病にも罹らぬ様に出来上つてゐるんですよ、病氣にあるのは畢竟その完全な身體の操縦を過るからなんです」

「しかし胃腸の完全な能力を發揮させるためには、濫費はいけなしいとしても、使ひなければ弱るでせう」

「節食反對論者はさう云ひます、然し例へば胃腸を使はないで弱らせる程使はない人は世界中にもまわありません……………」  
「お腹の空く空かぬは食べる分量の習慣の問題で、例へば煙草も菓子も好きな者、嫌ひな者で要不要が決まるのです。節食して空腹になつた時は水か御茶を飲んで居ればいゝのです……………」  
「日本人は一日も早やく二食主義を勵行すれば、之を大にしては食糧問題を容易に解決するんです、決して不景氣のためじやない、自己の慾をすて、一つ國家の爲め……………」  
「初めて見まじやうかそれでお腹の空いた時水を飲みなさい、蓋し……………」  
「不景氣には絶好の案でせう」

### 自然食と人爲的滋養品の關係

吾人の生活に必要な人體の内的温度を保つ爲めには、常に其の温度を生ずる物質原料が必要である事は何人も周知の事實であらう、即ち吾人が一定の飲食物を攝取して居るのは人體の温度を調節すると共に活力を與ふるの目的である。体温なるものは生活機關の原動力で、恰度蒸氣機關に燃料を投じて、一定の温熱を起させて其の運轉をなさしむると同様に、如何に精巧なる蒸氣機關と雖も、此の燃料がなければ運轉すべきものでない、それと同様に人體にも熱料たる適當なる飲食物を攝取し



なければ、身体に温源が活現せぬのである。

然らば此の燃料は如何なるものが自然的であるか、如何なるものが不自然であるかを、研究すべきである。而して什麼飲食物か吾人に適當して居るのか、現代科學者は今日吾人の攝取せる飲食物を化學的に分拆調査した結果、蛋白質、脂肪、含水炭素と云ふものが含有して居なければならぬ事になつて居る、之れが人間の必要缺くべからざる營養の三大要素として居る、ろみで其の他の無機鹽類、例へば石灰即ち、カルシウム、鉄、磷、珪土等の無機的物質は不要で、寧ろ有害であるかのやうに妄信して居つた時代もありましたので、所謂間違だらけの食飼法が生れ來たのであるが、今日は漸やく此の妄信より覺醒して來たやうである。

永年間之れ等を過信して來た結果、此の説に基いて出來上りたる衛生法に依りて生活せんとするなどは、實に自然律を知らざる低級なる屁理屈一点張りの學者の唱道である。脂肪や蛋白や含水炭素の三要素で吾人の生活体、即ち各細胞の活動を計るなどは無論不可能である、其の他の無機鹽類たる石灰、磷、珪土等が自然造化の妙機作用に則りて、應化せられたる飲食物でなければ、所詮立派なる生活が營爲せられぬのである、彼の物質科學者の偏見に依りて、其の慣習と共に現代の様な間違へだらけの衛生法が行はれて來たのである。

現代科學者が信條として居る分拆化學に依りて分拆せられたる食品を、再び還元することが出来るか、見よ大豆は蛋白質、脂肪、含水炭素、石灰、鐵、磷等より成立して居ると云ふが、然らば前記の蛋白や脂肪其の他の物質を集成調和したならば、自然に作出せられた大豆となるか、否な人工的には絶対に自然の大豆を製出することが出来ないじやないか、大豆ばかりでない、總て宇宙間に存在して居るもので如何に世界が文化するとも、自然造化の妙味を解決することが出来ない、故に自然の靈力は

實に絶對的である、從來の化學者の偏見に依りて、研究せられたる食品の分拆は、全然間違へだらけであると云つても、過言ではありません。

### 動物性食品と蛋白質 「肉食主義と日本人」

吾人の細胞の原形質「プロトプラスマ」即ち細胞の基礎となつて居る成分は即ち蛋白質と云ふものである、此の蛋白質が減じて行くと、身體の活動力が衰退して行くものである、故に自然律は常にこの作用に對して、二六時中新陳代謝の機能作用を行ふて居るから、生活を續行して行くことが出来るのである、此の蛋白質、脂肪、含水炭素、澱粉、糖類は即ち、熱及運動の活現する原料となる、此の蛋白質、脂肪、含水炭素の含有して居る飲食物を攝食して生活し居るのであるが、今日迄物質科學者の研究せられたる吾人の生命保全に要する地球上に存在して居る物質は、科學者の調査に依れば、其の數に於て、實に六十萬餘種であると云ふて居る、

然して此の動植物を大別すれば、動物性の種類數は實に三十七萬餘種で、植物性の食品は實に二十三萬餘種なりと發表して居る、これ等の物質より吾人の生活上必要なる、飲食物を攝取して生活上の營養素を供給して居るのであるから、自然造化の妙、實に驚くの外ないのである。

茲に動物性食品を科學的に分拆したる所謂營養品と稱する分拆表を掲げて見ませう。

名	稱	蛋	白	脂	肪	含窒素物	灰	分	水	分
牛	肉	一七、三七	二二、六四	—	一、〇一	一、三三	—	—	七六、〇〇	—



卵	牛乳	蜆	鮑	鳥	コノシロ	鰯	鯛	鶏肉
一二、五五	二一、四一	一八、四〇	二四、五八	一八、八三	二〇、四三	二〇、五一	一七、六五	一八、二一
二九、六〇	一二、六六	〇、八四	〇、四四	一、二八	四、七八	五、一三	一、九一	六、一三
一、一二	〇、七〇	一、一九	一、九八	六、七五	一、四五	一、一四	一、三八	二、四六
七三、六七	八七、四一	七九、五七	七三、〇〇	七八、八八	七三、三四	六九、三二	七七、六五	七六、五二

前表の分拆表に依りて見れば、牛肉や鶏肉は滋養物として完全なる成分を含有するもので、殊に牛乳とか鶏卵は全く科學上から見た、最上の滋養品としての目的を完備して居る、故に鶏卵一個平均五十瓦と見做し、其内に卵黄が十六瓦と蛋白が二十七瓦を含有して居る、夫れが悉く營養物質として体内に吸収せらるるとすれば、鶏卵十八個は實に一キログラム二百六十六瓦強の牛肉に匹敵する勘定になるから、古來より國の東西を問はず、滋養の一等品として賞用せられて居る次第である。

吾人の体温を發現する原料としては、脂肪でも蛋白質でも含水炭素でも孰れでも其の効果も有するものである、殊に脂肪は温源として最も高級なるもので、他の蛋白や含水炭素よりは、倍以上の熱量

を發現製造する事が出来るが、脂肪や含水炭素では如何に熱量が高くとも、蛋白質代用品にはならぬ一程度の蛋白質は是非必要である、そこで科學上に認められたる滋養品は肉や玉子が一番都合のよい滋養品と云ふ事になるから、美食主義者(自然的惡食)は一知半解的に所謂肉食萬能主義(ハイカラ主義・西洋化主義)を鼓吹せらるゝのであらうが、如何に細胞の原形質が蛋白質から形成せられて居るからとて、動物的食品に傾き、所謂西洋人の眞似をしたとて、効果があるものでない。

人間は左程單純に出來ては居らぬ、決して蛋白質ばかりでは生活をする事が出来ない、故に吾人人類は種族に差別あり、隨て其の風土、風俗、習慣、體質の相違、衣食住の差異あると同様に、其の生活状態や、其の食品の善惡に依るは當然であらねばならぬのである。

これは自然律に應化して居る現象である、故に一知半解的の衛生論を振り舞はして、牛乳萬能主義を主張し、肉食主義を鼓吹し、西洋料理や牛乳を飲食せざれば、文明人でないかの如く、宛然未開國人か、何かの様に嘲笑する彼等半可通なハイカラ主義者が、今や都鄙を通じて最近我が國內を風靡せんばかりに増加して來たのは、聽て自然の制裁を受け病の褥に呻吟する時は來るものである。

この現象は吾人の体内に起る慢るべき疾患となつて、必然的に實現する……如何にも牛乳とか肉類は脂肪、蛋白を多量に含有して居るから滋養物としては決して悪いものでないが、前表にもある通り、僅かに二百瓦(凡そ一合余)の牛乳には六瓦餘の蛋白質と六瓦半の脂肪と八瓦半の糖分がある許りで、之れを熱量に計算すると、約一合半餘の牛乳には僅々一三〇カロリー(一カロリーハ四百二十五瓦ノ重サノ物ヲ一メートルノ高サノ所へ揚ゲル丈ノ力量ヲ云フ)を作るに過ぎないが、普通白米飯百瓦には蛋白質が三瓦餘と脂肪が〇・五、含水炭素が三十二瓦餘、石灰分〇・一七を含有して居るから之れを熱量にすると僅か百瓦(二十六瓦餘)の飯は實に百四十熱量を作ることが出来る。



恰度牛乳百瓦の倍以上に當るのである、米を粥にして一・二の蛋白と一四・三の澱粉があるから、六十熱量を得られるのである。牛乳と粥とは殆んど同様の熱量を有するものである。

最近帝國營養研究所の發表を見ても、之れ等を裏書して居るではないか、況んや之れを現時の白米飯を廢して、祖先傳來の玄米飯としたらば、其の熱量は於て前記の三倍餘の熱量を發現する事が出来るのである。何も不馴れな消化不良の牛乳とか肉類を滋養品と妄信せず、從來の我が國民が對する祖先傳來の食品に注意研究したならば、これ自然に賦與せられたる中心食品となり、之れが眞に日常強健法である。

元來脂肪の一瓦は九・二の熱量を發現する、蛋白質や含水炭素の一瓦は四・一熱量を發現せらるゝものである………で穀類等の含水炭素や、澱粉質の無い肉や魚類の蛋白質ばかりで、人間の生命を維持すると云ふ事は極めて不經濟の限りであると共に生命體を汚毒するものである。人間は其の体量や仕事の難易、境遇に依つて日々に要する熱量に大差があるものである。

如何なる老人でも、二千の熱量を發現する食物を、毎日攝取せざれば健康を維持して行く事は出来ない、去れば牛乳ばかりで、二千カロリーの熱量を得るには、毎日三千三百瓦即ち一升九合以上の牛乳を飲まねば、其の効力がない事にある、併し我が國人は所詮二升の牛乳を飲んで腹の中にダブ／＼させても、存外効果がないのである、尤も肉や牛乳を常食としてバツ臭い祖先を有する西洋人ならばいざ知らず、穀食及菜食主義を自然的中心食養法として、守り來れる我々日本人には不適當で、祖先傳來の米及麥と云ふ結構なものがあるではないか、何を苦んで消化に四時間餘も掛る、肉や牛乳を以て常食とせずともよいではないか、米が高ければ、麥でも粟でも芋でも充分なる熱量を得ることは出来るのであるから、恐るべき胃癌や糖尿病や肺病を發生する、西洋料理や支那式料理を妄信せず

自然的中心食養法（自然的食主義）を鼓吹して國力を充實し、國民保健の實を擧げられん事を、大聲叱呼するものである。

彼の西洋カブレのハイカラ者流の食主義者は、雖て胃腸病となり胃潰瘍、胃癌となり、糖尿病や肺病を誘發するの根源となるのである、つまり調理方法に於て餘り自然と遠ざかりたる食品、即ちハイカラ食を一般の人はこれを美食と稱して居る。之れ等の美食は即ち粗食で、日本人には餘り効果がない、自然に適應したる調理法で出來た食品こそ、眞の自然的中心食養法である。之れ吾人の唱導する美食である。而して此の如き自然に應化したる食養法でなければならぬ。

馬鹿／＼しい高價な金を拂ふて、實際に効果なき、自然の滋味に乏しい肉類や牛乳と云ふ動物性食物よりも、我々には祖先傳來の米と云ふ實に天與の結構なるものがあるではないか、牛乳よりも玄米ソップが餘程効力のあるものである。

夫れ玄米ソップは牛乳よりも吾人の體質に類化し易き、自然作用を具備して居ることを忘れてはなりません。

### 動物性食品と日本人

吾人の胃腸が活潑に働いて胃細胞の抵抗力さい旺盛であれば玄米飯でも、澤庵漬でも、大豆、湯葉、牛蒡、菜葉、其の他如何なるものでも立派に、必要な丈けの營養素を取りて、これを吸収することが出来る、然るに衛生學の一端を聞いて、ヤレ木質纖維が不消化物で、何の營養にもならぬと早合點し、無機鹽類等の灰分の多い食品は非衛生だのと、科學者が試験室で勝手な分拆に依りて、兎、犬



などを試験してそれで人間に効力あるの、ないのと云ふことは實に自然律の眞意義を知らざるものである。

畢竟するに、現代科學者も自然の妙味を知らず、徒らに人間の生活状態を人工化せんとしたる結果は、遂に錯誤的理論を走り、實際と離れて外國人の生活其の儘を吾が國に移し、以て吾人の偉大なる體軀を汚毒せしめ、而して誤れる研究や、試験や、理論やを鵜呑みにして之れを咀嚼するなく翻譯的に直輸入し、我が國民を魔道に導きたる結果遂に人種風土習慣の相違したる我國民に同化せしめんとしたけれども其の効果は彼れの如く、好成绩を得る事が出来ず、茲に非常なる錯誤を來たし、而かも餘りの急劇なる改造を計りたるの結果は、國民一般に對し異常の恐怖心を惹起せしめ、ソレ昔の食物は非衛生的で不消化物なりと稱し、ソレ何の微菌は何の病氣を起すとか、ソレ肺病は何菌だ、ソレ營養不良が何々の原因であるとか謂ふて、恰も科學者が自分一人全智全能の神様だと云はん許りに、種々なる妄説を學術的に講演宣傳したので、遂に現代の様な不安恐怖の思想を招致した事に依りて、益々間違だらけの衛生法、間違へだらけの食養法、間違へだらけのお醫者様が出来上つたのである。

それ故に今日は病氣となれば、ウマクもない苦い藥や、痛い手術を受けなければ病氣は癒らないと云ふが如き妄信の思想を招致したものである、然るに近來漸く之れ等の衛生學や、醫術や、食養法の實際上の効果に就て、大部分間違だらけであると云ふ事に氣が附いて來たので、思慮ある學者や一部の先覺者が眞剣に國民の健康上、容易ならぬ問題なりとして其の研究方法に、腐心する様になつて來た。

著者は常に之れを憂ふるものである、醫藥萬能の迷夢より醒めずに推移して行く事は、甚だ遺憾であるが、近來漸く是等の迷想より脱却して心靈に目醒めつゝあるは、病者のため喜ぶべき時相である

故に吾人は病氣を恐るゝよりかは、其の病氣を忘れることに努力しなければならぬのである、積極的に自己の自治的作用を旺盛ならしめ、抵抗力の増進を圖り、病氣と云ふものは無いものだ、病氣は自己の修養の足らざる結果であると云ふ鞏固なる思想を以て、處世の信條とし、熱烈なる信仰を喚起したならば、如何なる重病でも必然的に吾人の心身を改善し、病敵を撲滅し、之れ等の強き自己暗示の誘導に依つて、之れに對抗することが出来ることになるから、常に精神修養に努力するならば、決して病氣などになるものでない、何の体験もない一知半解的な青眼鏡式の衛生學者や、素人オドカンオドカンの生殖器病論や、胃腸病論や神経衰弱病論などの低級なる議論は徒らに恐怖心を助長せしめ、不安恐怖の念を起させるのみで、決して養身治病に關する眞の目的を達成することが不可能である故に、ソナ書籍を耽讀することは大いに考ふべきもので、彼の新聞雜誌に廣告する低級なる賣藥業者が、藥を賣らんが爲めの宣傳に心を奪れ、之れに迷ふ事なく、常に堅實なる信念を持ち、心靈に目醒め聽ては質實剛健なる靈肉一致の人とならなければならぬのである。

### 獨逸人の試み及日本食と洋食主義者の優劣

肉食者と菜食者との両者間に於て、マラソン競争を行ひ其優劣を試験した實驗が、先年獨逸の伯林で行はれた結果が、菜食者即ち日本食主義の大勝利、而かも我國でなく獨逸で行はれたのが随分皮肉である。

夫れは曾てドレスデンからベルリン市まで、百二十五哩の徒歩競走に參列した壯年者三十二名の内菜食主義者十八名、肉食主義者が十四名とが加はつて開始せられた、所が不思議にも肉食者全部が決



勝点に達せず大敗した、肉食主義の者が六名で、一二等を争うて居たが、遂に優勝者カールマンは第一着となり、肉食主義者よりも七時間早く到着し、且つ残る肉食者十人は全距離を落伍せず走り了へた、然るに肉食者は僅か三人丈けが漸く無事に決勝点迄走り了へた、猶其の後に於て第二回に涉つて施行せられた結果は、今度は反對の出場人員で十四名の肉食主義者と、八名の肉食主義者との徒歩競争を始めた今度は距離は七十哩、肉食者は皆肉食者を乗り越して、アツバレ又も肉食者を負かした優勝者が決勝点へ到着した時間は、十四時間と十五分を要したが、肉食者の一名が漸くにして肉食者の八人目のビリより、尙ほ壹時間餘も後れて疲れきつて到着し、肉食者は前記の如く決勝点に到着したるも、肉食者は皆途中でヘコタレて倒れた人多く、遂に肉食主義者が大勝した實例を見ても、我國民が現代の如く誤謬錯覺の念を去らず、現代の虚弱なる心身より脱却せずして、我が祖先の剛健なる昔の人の如くならずして、謬りたる外來的ハイカラ食飼法を排し「其の本に歸れ」の古言に信賴せざるときは其の結果は必然的に病苦と、不自然なる死の運命を享くべき事に想倒し、一日も早く反省自覺すべき秋である。

英吉利の或る食養學者の著した著書中に、肉類の中には澤山に尿酸となるべき物質が多量に含有せられて居るから肉食に親しむ人は、遂に身体中に蓄積して血液に異状を呈し、精神的に其の思想が荒み性慾が旺となり、随て心身に對し多く疲勞を與へ、過敏症となりて頑固の胃腸病を併發するに至るものであるから、吾が日本人は以上の獸肉類を排し、自然の法則に従ひ、祖先傳來の食養法を玩味し徒らに肉食にのみ偏重してはならない。

尿酸の異常分泌は血液を汚毒混濁し、其の循環を悪化し、腎臟病、腦病、肺病、胃腸病を併發するに到るの實際に就て多年研究したる所のものである。

## 武田式食養治病法

### 一、概 説

本食養法は極めて、容易に何人にも日常實行し得られる様特に永年に於けるいろ／＼の體驗から之れを選んだのである。この食養法を詳細に叙べんとする事は、洵に多岐複雑に亘つて之れを科學的に説述する事は容易の事でないが、故に茲には主として其の實際上の食養方法を主眼として講述することにする。

抑も今日の吾が日本人は、自己の生命を保持し健康天壽を得る處の吾人の生命を司る尤も大切な食物に就いては極めて無頓着であつて、食養といふことに對して眞に其の善法の考へを懐いて居るといふ人は極めて少いことには實に驚くのである、併し、舊時代に於ける日本人は食養法には極めて慎重に考慮し最も之れに注意を拂つて居たのである、然るに明治年代以後に於て歐米の惡思潮が輸入し來ると共に肉食を加味したバタ臭い食物の爲めに、爰に日本人の體質に適合せざる食養法は遂にバタ臭きハイカラ食と化し、其の本質を失ふに至つた事は非常の痛恨事であると共に、之れが爲めに日本人の體質は明治年代を分界として甚だしく悪化したる事は事實である、見よ、明治年代以後の日本人の體質は其の年代以前に於ける吾等の祖先よりも甚だしく低下し來りたる事は實に驚くの外ないのである之れ即ち外來的惡思想のため自國を忘却したるの罪である。乍去余の食養の事たるや必ずしも日本人に對してのみ之れを言ふのではない、風土慣習等に依りて自然に世界人類に通じて行はるゝ最善の食養法を考へなければならぬのであるが、茲には重に日本人の食養法に就て述べんとするのである。



食養法は大體氣候、風土及び習慣、環境自然の事情等の相違に依つて必らずしも一樣であるといふことは言ひ難いが、されど人類が其の生命を保持するには自然と人類に共通する所の食養方法があるべき筈である、武田式食養法は、誤れる現代の時弊を矯正すると共に日本人に最も適當であると同時に、更らに世界各國の人類に對し直ちに之れを行はしむることが出来る方法を考案したものである、以下各病者に對する食養法の内容に就いて講述せんとす。

### 一、生命保全と食物の調節

吾人々類の生命を發育保全せしめ、之を保持して行くといふ上に於て最も必要なるは、第一に呼吸である、第二に食物である、我等人類にして若し此の二大要件より離れたならば、遂に其の生命を保持することは不可能となるは何人も知悉する所である、此の二大要件は人類が自然の生命體として必然的に自然より賦與せられたる不可缺のものであつて、之れが調節を圖り、其の營養を保持し、發育保全の上に最も有効ならしむる方法の一たる深呼吸法は、最も有効有益なるものである、更に之を食物の方面に就いて観ずるに、其自然の要求は必然的に生命體に必要な食物の攝取方法が随伴し來るものである、然れども食物其のものは悉く人為を以て之を攝取して行かなければならないが、徒らに人工を加味する事は、自然の滋養分を破壊するものであるから、この自然の滋味を亂さぬ事が尤も肝要であると共に、呼吸が自然の生命の上に行はるゝが如く、食物は生命體の上に自然に攝取し得られるかといへば、決してさうではなくして人為を待つて初めて食物を攝取し得らるゝのである事は勿論である、此點に於て食物に最も深き注意を拂つて、其の生命を完全に發育せしめ、之れを完全に保持して行かなければならない、斯くの如くして胃腸の健康は心身を剛健化し凡て個人の生命保持の上に於て神秘的

なる生命現象として最大の不可思議は即ち生長の力である。

吾人を組織する單純なる細胞より複雑なる一個の人體を組織し、いろ／＼の生命機關たる臓器は組織的に、秩序整然として寸毫も背馳矛盾する所なく、自然の思想を遺憾なく享樂して發育を遂げ、其構造に於ても、機能に於ても、遺憾なく本來具有の生命現象を完成する事に依つて進展するのである、其の第二は驚嘆すべき回復力である、此の回復の力は不良の生活を新鮮ならしめ、臓器及び組織の總てを通じて寸時も休息することのない能力を回復せしむるの作用を活現し、此の生長の力と、回復の力と相踵いで、更らに驚嘆すべき不可思議の大偉力を顯現躍動し、其の生活力と回復力との根本の働きとなるべき靈的自然癒能力の作用である、體温も脈膊も精神機能も總て悉く此の根本の作用に依らなければ發動し來るものではない、其作用は即ち心靈の發動作用である、之れ即ち新陳代謝機能作用の活動である、而して自然現象に依つて來る生命體は進展活動し且つ新陳代謝の作用に依りて回復されて行くものである、此の二大不可思議の作用は、何れも營養と直接密接の關係を有して居るのである、人生行路の上に於て最も緊切の關係を有するものは、實に此の食餌法の重大なる事は論ずる迄でもなく其の一面に於ては完全にして新鮮なる空氣を有効に呼吸する事が生命を永續するに於て其の自然の思想を忘却せず更らに一面には自然に反逆せざる理想的食物を攝取し、而して完全なる營養方法を講究することに努むべきである。

### 生活要素たる正しき食物の選擇

近來の日本人は徒らに歐米崇拜の餘弊から、大和民族の良習慣と國粹の本旨を忘却し、數千年來の良習慣をも一朝に放棄して、其の本來の菜食主義を一變したるの結果は、正に精神力及び體力の上に急



劇なる變化を生せしめ其の弊に堪へないといふことは、今日之を認めなければならぬ。凡て食物なるものは、單に數字的又は分析的机上の空論的研究ばかりでは、其の完全なる良果を遂げられないものでない、必らずしも現代の榮養學者の唱導する食物營養の理想が實現せられるものではない、食物は數字や分拆のみに依りて其の要素を具備するものでなく、例へば營養素として尤も尊重する蛋白質は如何なるものでも必要であるか？如何なる蛋白質のものでも直ちに人體の營養となるものでない事は事實に徴して明かである。

家畜を飼育するに、徒らに人工を加味したる糧を與へれば病氣が多いし、山野牧場に放ち自然の天地に於て新鮮な草を與へれば病氣は少くなる、そののみならず却つて新鮮な草を與ふるが爲めに病氣は段々治癒して行くといふ事實は澤山にあるのである、又日本人でも西洋人でも、其の食素の大部分は含水炭素である、けれども含水炭素のみを多量に攝取したからといつて、必らずしも肉體に對する營養増進と顯著なる發育をするものではない、他の總ての要素に依りて調和を計らねばならぬのである、更らに又營養保持の上に於て鹽分と水とは極めて大切なものであつて、人體に不必要として排出する汗、尿の如きものにも、一日に平均約一升五六合位はある、鹽分に就いて考へて見ると、肉野菜の如きものゝみを攝取して鹽分を取らなかつたならば、遂に生命を危険ならしめ、又肉體を保持して行くといふ事が不可能である、さればといつて鹽分を多量に攝取する時は、稍もすれば腎臟病に罹る虞が生じて来る、此他種々の食物に就いての嚴密なる研究を積むことは現在の日本及び世界の人類が飲食物として攝取して居る所の時代錯誤による人工的調理法の食物は、之を改善すべき餘地が極めて多々發見し得られるのである、而して最も生命の發育の上に最も理想に適する食物を選択することが極めて必要である、然らば如何なる食物を選択するかといふに、之れには動物食と植物食とに區別して考

へる必要がある。

### 動物性食品の効果と植物性食品の効果

食物の中には動物性食品と植物性食品との二種に大別する事が出来る、動物性食品には蛋白質及び脂肪が多く、植物性食品には以上の蛋白質脂肪は勿論含水炭素が最も多く含有して居る、職業的に動物性食品に偏重し易き船員などが多く罹る所の病氣は何れも植物性食品の不足より原因するもの多きは何人も經驗する處である、之の如きは比較的少量に動物性食物を取るが故に、蛋白質及脂肪分過多となり、含水炭素不足といふ結果に陥るといふことになると共に、氣候、風土、境遇、習慣等の相違に依つて動物食と植物食と孰れが適當するかといふ事の問題は、輕々に之れを斷定して仕舞ふといふことは出来ないが少くも日本人は植物性食品を攝取する方が尤も良いと思ふのであると共に、人類は動物性食物を攝取するよりかは、植物性食物を多量に攝取する事が生命保健上最も自然に適合して居るといふことは言ひ得るのである。即ち動物食よりも、植物食を優れりといふことになるのである。

吾人の生命現象は、最も近い自然の食物を攝取することが自然的法則であると共に其の發達を遂げ得られるといふことを言ひ得るのである、此の點に於て動物食と植物食とを比較する時は、動物性食品は自然より見れば第二次的の食物である、植物食は第一次的食物である。

而して第二次的食物よりは第一次的食物の方がより自然に近い道理である、之れを以て自然に近き食物即ち植物性食品を攝取するといふことは、人體發育營養保持の上に、最も有意義で、尤も自然に適合した方法といふことになるのである、又疾患等の場合に於ても、動物性食品は其の脂肪過多の爲めに體内に於て自家中毒とか自家酸酵を醸生して體内に毒素微菌等を發生蔓延せしめ血液を汚毒不淨なら



しむるの憂ひがある、植物性食品は腸内に於て消毒殺菌し之れ等の毒素を分解し排泄機能作用の効果がある場合が多い。随つて平時に於て植物性食品を多く罹病時に之れを攝取することが最も養身治病上有効である、殊に食物中動物食を爲すの結果は蛋白過多の爲めに消化機關はもとより肝臓腎臓等にも過勞を與へ、更らに又腸内に於ては自家中毒を醸生し體內に有害なる毒菌の増殖を遂げしむるといふ悪結果を來たし、遂に自家中毒のために自己の健全を損傷するやうになる。斯くの如くにして各種の疾患と不健康とは、即ち美食主義贅澤主義より招致せる蛋白過多に因る心身に異状を受くるに至るのである、之れを以て食物中脂肪及蛋白質の甚だしき過剰は、遂に營養の上に充分なる營養價を攝取するといふことは、日常生活の上に於て不適當である。

此點に於て動物食よりも植物食の方が最も安全であると謂ふ事が出来る。然ながら動物食を絶対に排斥するといふ意ではない。要は植物食に兼ねるに幾分の動物食を以てするといふのが最も適當なる方法となるのである、植物性食品のみを主食として居る場合は心身共に剛健化し、精力の持続力も旺盛となるのである、併し一時的の精力を發現せしむるといふことが動物性食品の如くでない、動物食をする時には一時に精力を集中することが出来るが、其の精力を持続せしむるといふことが容易でない、是れ等の調和を圖るといふことが最も生存の上に必要なことと云はなければならぬ、更らに又實際の能力を發達せしむる上に於て、動物性食品と植物性食品と何れを適當とするかと云へば、之れはもとより動物性食品を避けて、植物性食品を攝るといふことが寧ろ順序としなければならぬ。古來仙人及び修驗者等が菜食を主張し、又は斷食を行ふといふが如きも、確かに一面に於ては動物性食品の弊害を經驗自覺して居つたものだといふことを認められる、尤も斷食は精神修養上の肉體淨化と慾念を排除するため、之れを行ひ、又邪食たる動物食は邪慾を發生し易きが故に、邪念邪慾消滅の爲めには之

れを節すれば必ず愉快にして無病の生活を容易に行ひ得るのである。而して食物と靈能とは非常に著るしい密接の關係があるのである、此の如き神性の容器を常に清淨ならしめる事は植物性食品をなすことに依りて靈能の活現をなす上に於て最も自然に近く、尙或期間を定め斷食を試みるといふことも又一層有効の方法となるべきものである、斷食に就いては他日別の機會に其の方法順序を發表することとするが、茲には靈能發達の上に動物性食品及植物性食品の何れを選ぶべきかと適當であるかといふ問題に就ては、正しく植物性食品の方が適當であると斷言するものである、以下項を逐ふて平素に於ける保健食養法と、病時に於ける食養治病法とを講述せん。

### 我が日本人に對する保健食養法

平素吾人の生命保持に要する食養法としては、先づ日本人の常食を標準として叙ぶることが肝要である而して現今我が國に於ける主食物たる白米食、玄米食、米麥混食等の三者に就て何れが適當であるかといへば、最も優良なる主食物は玄米食を推さざるを得ず、之に次ぐは半搗玄米食であつて、次に米麥混食で其の次は白米食である、玄米食の優良なる事實に就いての解説は前説したる如く、既に諒解せらるゝ處であると思ふ故に、此處には之れを省くこととする、只玄米は、白米に比較して自然に配合せる滋養分に富めるのみならず、更らに又體內に於ける病毒素を分解せしむるの作用を具有して居ると共に其の滋養は豊富で自然癒能力を補佐する養品であるといふことを言ひ得るのである、更に又胃に於ける消化の作用、腸に於ける滋養分吸收の作用が旺盛で病氣に對しては至大の効果が驚く程である、然れども今日の一般日本人は長き其の惡習慣に捉はれたるためと、屁理屈屋の妄動から不消化物なりとして之れを排斥して全く自然の恩恵を知らないものと云ふべきである、斯の如き惡習慣に捕



れたる現代人は白米食を變更改善して玄米食を攝取するといふことは、或は容易に實行し難き點があると思はれるが、先づ二分搗きとして用ゆるときは容易に玄米食を漸次に常食として決して不味不良の感じを懐くことなく誰人にも常食となすことが容易に出来る、斯くして攝取する事が容易である。白米と玄米との其眞味を比較し來れば、白米は到底玄米の美味なるに及ぶべきものではない。

今日の日本人の味覺が麻痺して玄米食に習れざる爲め、眞に玄米の自然味を賞美する事能はず管に白米食より玄米の美味を實感する事能はず徒らに外觀美に捕はれ、而して白米食よりも玄米食の美味と其の滋養豊富なる事に目醒め白米食に拘泥し來り、就中都會の地に於て行はれて居る混砂搗米なるものは決して食養品として適當なるものだといふことは出来ない、第一米の中に含有せられて居る所の極めて重要な滋養成分は、混砂搗きの爲めに除却され、體內に一種恐るべき米毒を瀰蔓せしむるの憂があると共に、延いては種々なる疾患を醸すに至るものである、故に國民の主食物として混砂搗米は絶対に排斥しなければならぬのである、生搗の白米は其の弊害に於て混砂搗の如く其の害毒は甚しくはないけれども、到底玄米に對しては、其の效果に於て雲泥の差があるのである。故に玄米の肉體に及ぼす偉大なる効果は實に驚くべきものがある。

玄米食より白米食は美味なりと感ずる處の現代人は因襲的惡習慣のために、全く其の味覺の麻痺を來し、玄米食の美味を實感せず漫然白米食をなすといふ不良の生活をなすものである、故に先づ玄米食を斷行して無病剛健の人となり愉快なる幸福の生活をなすべきである、故に純白米食は最も不適當だといふことを力説するものである。

是れ等に次で米麥混食は病氣を豫防する上に於て多少効果を認める事が出来るか、坐業を爲す人に取つては米麥混食は餘り獎勵し得べきものではない、寧ろ日常勞働に従事するといふ方面の人に對し

て米麥混食は最も適當とするものである。併しながら坐業を爲す人に取つては半搗米七合麥三合位の割合であつたならば、白米食よりかは多少の効果を認められる事がある、然しながら勞働を爲す人に取つては半搗玄米四合麥六合の割合が最も適當である。

如上の玄米食、白米食、米麥混食の三者に就いて其の滋養の優劣を比較し來れば前述の如くであるけれども、更に一層適切に日本人に適合せる所の食養品は如何なるものであるかと云へば、精神的業務に従事せるものと、勞働的業務に従事せるものと二種に區別して之れが研究を爲す必要がある、即ち坐業の如き靜業に従事する人に取つては、最初三分搗玄米食とする事が必要である。順次に玄米食として實行する事が不老長生の第一義である、若し動業に従事する即ち勞働者の如きは半搗米六合麥四合の割合に混ざることが極めて適當である、此の割合は必ずしも一定するを要しないけれども、多くは以上の程度を以て先づ標準とすることを肝要とするのである、斯の如き方法で日常の主食物を取ると同時に副食物に就いて最も注意すべき事である。

抑も植物性のみ副食物を攝取するといふよりは菜食及魚肉食混合は日本人に適當とするものである、即ち副食としては野菜類に最も少量の獸肉、鳥肉、魚肉を混合するは勿論であるが、然かも野菜類を成るべく多量に攝取する方法を取つて、植物性食品七八分動物性食品二三分の割合が極めて生命保健に最も適當である、獸肉魚肉類は最も新鮮なるものを撰び、猶ほ新鮮なるものならば生食する事が適當であるが都會生活者には或は危険の場合あるから相當注意を要するものであると共に、魚肉は新鮮ならざる場合には、煮るとか或は焼くといふ方法を取るといふことは勿論必要である、更らに滋養豊富なりと現今の人が過信して居る牛乳の如きは全然飲用せざるを以て自然に健康を保持する所以のものありと斷するものである、吾が國民に對する滋養の點に於ては牛乳よりも寧ろ鶏卵の類は滋養



に富むのみならず、消化吸収に於て其の營養として極めて有効である、此の主食物と副食物とは、之れを別個に食用することなく、副食物に相當の味を附け、主食物の中に混入して食することが、榮養の上に最も効果のあるものである、其の方法としては肉類二分野菜類八分位の程度に配合して之を適當に調理按配し、更らに玄米飯の中に之れを混入せしめて食する時は尤も健康上良策である、普通は之を味附飯と云つて居る、之の方法に次て更らに有効なるものがある、有らゆる副食物を成るべく多數に混合して、一種のスープを作り出して常用する事が尤も健康上有益である、之等の方法を一週間に二三回食養する時は、食慾は自然に昂進し、消化吸収作用を良好ならしめ、健康を保持することが出来るやうになると共に、精力は旺盛となり、元氣は活潑となる事が又た容易に出來得るものである。

### 有害なる混砂搗白米法を排し

#### 玄米食の恩恵に浴せよ

故東京帝大醫科教授隈川宗雄博士が、醫化學に造詣深く、日本人の主食たる米穀に、吾人の生活要素たるべき、主要成分の含有せるを認められ、之れが、研究に、没頭せらるゝこと十數年、其の完成に近からんとする時に際し、不幸にも他界せられ、其の後圖を門下の博士に依て完成せられたのが所謂問題の「ビタミン」である。

近來、我が國人は自己の國土を忘れ外來主義に迷妄せる結果、古來我が國の穀食主義を誤り、風土、氣候及習慣を無視し、徒らに排硬迎軟の食餌法に流れ、單なる人工的加工を以て、自然の配合を破壊し、營養の主要成分を意味なく之れを排棄し、何等の自覺もなく外國風にカブレたる結果、今日の如き時代錯誤に陥り、間違だらけの衛生法を平氣で行ふて居る事は洵に笑止千萬である、これ等は徒らに、衛生衛生と高調し、大自然の恩恵を忘れ机上の空論にまごはされ、甚しき人工加味の弊害から迎歐醉米的のバツ臭き、食餌法を直輸入し、迷妄なる排硬迎軟に傾き、遂に世界的の胃腸病國及び肺病國にならしめたる、一大原因は、誤れる米の精米に依て一般國民體質を惡化、衰弱せしめたるものにして、如上隈川博士の發見せられたるビタミン缺如に外ならぬのである、試みに、白米と云ふ文字を解釋して見たならば、米の白であつて取りも直さず「粕」となつたのである、而して放棄された糠は有効成分ビタミン、カルシウム、脂肪、蛋白、有機磷、鐵を完全に含有し居るものである、然るに、之れを放棄してゐるのは、自然に對する叛逆者であらねばならぬ、之れ等の貴重成分は自然のままに含有せられあるが故に、他の人工的、完成の滋養劑又は化學藥品と異り、絶対に毒性を伴ふこ



となく、体内の營養を充實し、生活機能を旺盛ならしむるエネルギー（活力）を發生活現するの最も効有なるものである。

糖と云ふ語原を訊すならば、米扁に康と云ふ字義から推しても糖なるもの、効力は、洵に偉大である。と云ふ事を物語るのである。凡ての語言には實に意義深きものがある事を忘れてならぬのである。元來、我が國の主食用たる米は、享保年間即ち今より百二三十年前迄は、一般國民の主食物は、玄米及玄麥、玄糠、玄粳を常食として居たものであるが、漸次、文化と共に一般的に、内容充實を外にして、外觀美を衒ふの餘弊から、遂には、自己の生命に最も直接に支配せらるゝ所の食餌即ち主要食たる米に迄人工を加へ精白するの結果、此の惡弊を來たしたと云ふ事は、自然の恩恵を知らざる淺見幼稚の盲目を笑ふべきものにして、實に國民衛生の大本を誤れるの大なるものと痛嘆せねばならぬ、此の如き

### 自然の大恩恵

と祖先傳來の美風を破壊したる罪惡を殲悔し、且つ自覺反省し、一日も早く、祖先の遺風に親しむと云ふことは國民保健上、最も留意すべき事である、予は十數年間に於て玄米食の體驗と、現鐵道大臣仙石貢氏及早大教授五十嵐力博士、額田、佐伯、遠山、二木醫學博士の實驗談及村井弦齊其他目醒めたる人達に依つて多くの實驗實證が最も雄辯に物語つて居ることを告げねばならぬ、殊に最近糖を以て製劑したる、藥品が市場に、其數多く、「燈臺下暗し」と謂ふの外はないのである。其の一二例を擧ぐれば、三共製藥會社より發賣する、鈴木博士發見と稱する「ユーキラン」「オリザニン」麴の花より作出せる消化素「デアスターゼ」等を神藥など、舶來の新藥なるかの如く迷信する徒輩の心理を見るならば、洵に、文明人として笑ふべきの極である、吾人の

### 生活要素

は遠くに之れを需むるなく、自己の膝下に頼みよ、今日の如き現狀を以て推移するならば、吾が國民の體質の退化衰弱は、遂に如何ともなす能はざるものとなるのである

まゐるか、茲に於て一日も早く覺醒して國食改良の實行を提唱せざるべからず、うは他なし、玄米食の實行によりて解決せらるるものである、一日も早く國民一般か之れを斷行するときは、國利民福の基礎をなし心身剛健となり、思想堅固となり、且つ病患を癒する効を奏し眞の大和民族の精神を發揮せしむるは勿論延いては國家經濟上其の國益に於て年額數十億萬圓に達すべく、精神上物質上にも徒開に附すべき問題にあらざる事である。

## 玄米食の成分價値

左に玄米食の主要成分に就て、生理的關係を述べて見やう。

### 一、カルシウム成分

蛋白、脂肪、含水炭素は、何人も營養素たる事は既に知悉せらるゝ所なるが、從來、時代錯誤に捕はれたる似而非科學者が何等の體驗もなく、机上の空論に捉はれ單なる動物的試驗に依て、神秘不可解の吾人々類を動物扱になしたる結果所謂排硬迎軟の矛盾せる食餌法を宣傳し、衛生の進歩せる今日と反比例に病弱者續出し、爲めに、自然死の惠みを受くるもの少く、強制的藥物に依る、犠牲的患者及一部心靈に目醒めざる似而非科學者の惡宣傳に依る自家中毒的病者續出の傾向は何を語りつゝあるかを反省するならば、轉た、寒心に堪へざるものである、されば似而非科學者及一知半解的人や、半解的迷妄の醫學者に依つて從來排棄せられ何等營養の價値なきものとせられたる、排膿質成分、迎蛋白質偏重主義に捕はれたる結果、吾人の骨格、筋肉、血管、神經、内臓は勿論、毛髮に至る迄、其の滋養成分として含有せられたる要素即ちカルシウム成分の生理的作用は各組織細胞のプロトプラスマ中に蛋白質と化合して存在し、



其の細胞の生活力と其の繁殖力を營み之れを以て生命の綱と云ふも過言ではない、故に体内に於けるカルシウムが缺乏すれば、先づ細胞の活力を減殺し、延ては各内臓の機能を衰弱せしめ、遂に疾病を醸生せしむるものである。

### 一、沃度成分

は甲状腺中に最も多く存在する、生存上の主要成分にして常に外界より攝取する一種の有機性沃度成分を分泌して各内臓機能の活動を營爲せしめ、体内に於て吸酸、排炭の作用を旺盛ならしめ、体内に於ける老廢物を除去する活力の根源を培養し、細胞の營養を調節して機能の發達を司るが故に、此の甲状腺内に沃度成分の、缺乏を來たす時は直ちに体力、智力の消耗を招來することは論を俟たざる事である、故に此の沃度を補給するには人工的食品を排して、可及的自然食即ち天然産物と相當調理して、攝取するは、自然の配合によりて、此の成分を補給せらるる事が出来るのである。殊に海藻類を混食するに於て尤も良好なるものである。

### 一、磷成分

は動植物中に含有するものであつて殊に玄米には多量に含有せられ体内に有機性磷として存在し、骨髓、神經、精液、卵巢等の主要成分として、日常攝取の食物に含有供給せらるるものであるが故に、過淫に陥り、精液を多量に失ふ時は、テキ面に身体の衰弱を來たし腦神經、生殖器等の機能的障害を惹起するものである、之れは單なる磷でなく、矢張り自然の配合、集成に依る、玄米、麥等の胚種中に多量に含有するものである。

### 一、鐵成分

血液中に多量に含有せられ、全身に環流し、肺臓に於ける吸酸、排炭を營爲して、之れを各組織に與へるには自然の食品を攝取するに依て胃腸内に於て吸收せられたる滋養成分を血液に送り、之れを全身各組織細胞に與へ、新陳代謝の作用に依つて其の老廢物は汗、

垢及尿管として皮膚とか腎臓、膀胱、腸管を通じて体外に排出し、乳汁、消化液、精液等の内分分泌物等にも適宜に配合せられ、就中血液中のヘモグロビンの主要成分として存在するものである、此の鐵成分も亦玄米には多量に含有せらるるものであるから、故に野菜とか肉類等を調理する際には皮を剥ぎ取らぬやう、自然其儘に調理せらるる事は必要である。

### 一、ビタミン

最近科學界の驚異の中心となつて居る、一種の生物に對する重要な活力素なりが隈川博士の發見せられたるものであつて、このビタミンは熱に對し尤も弱いものでありまして、之れに高熱を加ふる時は崩壊せられるものである、之れ等が体内各體細胞に供給せられ、其の機能の促進及調節を司り、特に神經細胞其他全身の活力の根源を作るものである、故に誤りたる人工的食餌法を行ふ時は、之れ等の重要な生活要素を喪失するの結果、心身は次第に弛緩倦怠を感じ、脚氣又は壞血病及肺病、心臟病、腎臟病等起して遂に不歸の客となるのである。

### 如上の外

玄米には多量の蛋白、脂肪、カルシウム、鹽類、ビタミン、磷、鐵等の含有に於ては白米と比較にならぬ、雲泥の差あるものである、要するに以上述べ來りたる學說及實際に就て我が國人の誤れる食養生法を打破し、眞の公正なる自然的中心食餌法を確立し、吾人の祖先が鐵の如き逞しき頑丈の体格を以て、身には數十貫の甲冑を纏ひ、腰に大刀を佩き、鬼をも摧く大鐵棒を振かざして尙餘力のあつた、アノ如き健康體を造らねばならぬのである、之れを求むるは常々自然に親しみ正しき食餌や養生に依りて容易に享受する事が出来るのである。

## 自然の恩恵と現代科學の迷妄及其の弊害



近時糠から種々なる成分を取り、種々なる名稱を附して發賣して居るものが澤山ありますが、今日の科學の進歩では未だ自然の動植物体を人工的に作出するものは出来ないのであるのにも不拘徒らに間違いだらけの治病法や衛生法を捕はれる事も依つて其の弊害の大なるは驚くものである。

故に糠から單に主要成分を抽出したる物質では完全なるものでないから尙且自然のまゝの方が効力に於て完全して居るのであります、つまり、名稱が違つて居るだけである、美名の稱號では病氣が癒さるゝものでない、科學者の想像の出来ない靈藥がその糠の中に而かも多量に含んで居るのである。故に玄米が如何に吾人の身體に對し、其の効力の偉大なるかは最早や議論の余地がないのである、現代人の如く、長夜の迷夢より醒めず、美食主義「つめ込主義」の悪習慣に捕はれて居ては何時にあつても病氣の間屋となりて常に不愉快なる生涯を送らなければならぬのである。彼の歐米風の生活と吾が國民の生活の差異や、風土氣候の相違を研究せず、古來の良習慣を尊重せず、吾等の祖先が吾人に健康の道を暗示した事に感謝の念を拂はず、徒らに外來的生活を迷妄して居るときは將來の我國民は層一層思想上於ても國力に於ても國民一般の心身上に對し、實に憂慮すべき重大なる結果を招致するものである。故に如上の實行に依りて始めて眞に誤りなき養身治病の實効を期し、國家の基礎たるべき、富國強兵の實を擧げなければならぬ、左に最近早稻田大學教授五十嵐力博士の自己體驗による玄米食の効能及び炊飯秘傳をば摘録して參考に供しませう。

### 玄米飯の炊き方

△一家族の便秘知らず (五十嵐早大教授の話)  
△十五年間の炊飯秘傳

十五年間玄米飯を常用して、その道の通人と、自他共に許して居る人に、早稻田大學教授五十嵐力博士が居る、忙がしい職務の傍ら「國家の胎生」と云ふ新しい研究で、今度博士になられました、博士は自己の體驗により玄米食の實行家として其の偉大なる信仰に依りて語られた、これも玄米飯のおかげで、一度も病氣もせずに勉強せられた結果ださうです、先生は玄米飯について語られました、私はこれまで十五年間、まつたくの純玄米飯を愛用いたしました、おかげで胃腸病や、脚氣、殊に便秘症の病氣を私の一家から根絶させることが出来ました、初め實行した時にはうまく行きませんでした、最近いろ／＼と新工夫を加へました結果、私獨特な考案で苦心の上炊き方を發明したのですと參考迄にて左の如く語られた。

### 秘傳 四則

著者の炊き方と殆ど同様であるから參考に其の炊き方を説明すべし

「玄米炊き方四則として  
次の様な炊き方で實行して居ります」

- (一) 寒暑により一晝夜乃至二晝夜、水につけておくこと……寒い時は一晝夜以上、暖かい時は、それ以下でよろしい、但し水洗するときは良く「アラ」をひろつておく事。
- (二) 水の分量は、鍋釜の形と大きさの如何に拘はらず、米の上へ(くぢら尺)一寸位として、靜かに炊上げること。
- (三) 火加減は、初め、つゝ火、煮たつたら除々に火を消して、蓋をとらず、約三十分すておくこと。



後ちよわ火にて静かに炊き上げること、この時間約二十分。  
(四) 三十分間ひらして上下よくかきまぜて食すること。

この中第三の「蓋をどらず三十分間すておく」とは極めて必要です、米のシンまで煮ゆき、大變風雅な味はひを持つのはあの時です、この四則さい厳守したら決して間違ひありません、是非一般の家庭におすゝめしたい。

著者も玄米食の實行家で全博士の體驗と同じく實感して居る一人であります、牛乳とかソツプなどのハイカラ主義に流れずに古來より吾人の祖先か常食として今日に至れる、自然に賦與せられ、營養素が完全に含有して日本人の體質に最も適當して居る、玄米食を斷行し、一日も早く健康體となつて平和の家庭を造られ、賢實なる思想の所有者として國家に貢獻あらん事を希望するものである、決して玄米は不消化物にあらず寧ろ消化が良好なるものである。

### 玄米食にて起死回生の幸福を

贏ち得たる生きたる實例

神田區佐柄木町二、米穀商夫人

石井 はな 女(五七)

幼にして、虚弱、而かも顯著なる疾患なくして、婚期に達し、結婚後爾來家業まいうしみありしが今より十數年前、遂に心臓、腎臟等の病魔に襲はれ、日に健康を害し、本人は素より家人も痛く心を惱まし、流石の青山博士、三浦博士、入澤博士等の熱心なる治療も其の効なく、死の運命に直面し、一家爲めに悲哀の極に達せし折柄、會々同家の知人、小林氏は齡九十歳を超えて猶鏗鏘として壯者を凌ぐ

健康者なるが、氏も亦若年の頃羸弱の體質なりしも玄米食を勵行し、今日の壯健を保ち得たるなりとて、白米食の有害と美食主義の弊害を説かれ、頻りに玄米食を勸告せらるゝ所ありしより、爾來之れを斷行せしに、不思議にも日々、紙を剝ぐが如く疾患が治癒し行く事に心附き、一家は爲めに春光を浴びるが如く漸次健康回復し來り、玄米食の體驗より信念を高め、熱心なる玄米食黨となり、罹病前よりは別人の如き強健なる體質と化し、其の効驗の著しきを實證し得るに至り、始めて知人故舊の薄弱なる体格の人に之れを勧め、時には令息、令嬢の知己の人々を集めて試食會を催し、其の炊き方にも苦心研究を重ね、隣人知己に自費を以て原料を頒ち等、之れが爲め肺病、心臓、腎臟等の患者を救濟せし事尠しとせず、今や筋肉の健實味と皮膚の色澤等寔に健康體の模範として賞すべく而かも全氏は僅々一日一飯の極少量を節食しつゝ、玄米の効果を廣く天下に宣傳せんとて種々の製法を考案し、玄米コーヒー、玄米餅煎、玄米パン、玄米ビスケット其の他の製品に腐心し、傍らモーターを据ゑ附けて社會奉仕の一端として物質的損益を眼中に置かなく、一意専心、一名たりとも健康者を輩出せんとしつゝ、ある其の心根に至りては、知る人皆之れに感激潛嘆せざるものあり、氏の如きは實に玄米食に依て救濟せられたる幸運の人たるのみならず、實に當世稀に見るの實行家にして且つ偉大なる篤志家と云ふべきあり。(外略す)

### 煎玄米の重湯

材料玄米一合、黒大豆二勺を取り、先づ清水で材料を洗つて後、ザルに上げて水氣を絶ち、能く乾かしてから、炮烙にて程よく、黒コゲにならぬ様、煎り、土瓶に入れて水一升を加へて火にかけ、沸騰したならば、なけば火を引き、一時間半乃至二時間位よわ火で煮た後、布漉して飲用する事、冬期は



一寸火にかけ、夏期は冷やして、適宜に鹽加減して供します。  
牛乳とか、ソップなどの不適當なものを用ゐず消化滋養が豊富なる、自然の營養素の含有せるもので、且つ日本人の體質に適應して居るのであるから何人もこれを使用する時は常習便秘を癒し萬病を治するものである事を忘れてはいけません。

### 玄米と活力素

夫れ吾人の活力の源泉は何ものであるかと云へば、吾人に對し應化せらるべき、自然食養法即ち植物性食品を適當に攝取するものであることは、最近に於ける目醒めたる醫學者の認めらるゝ所である一體生物殊に人間には活力の源泉たる何ものかがなくてはならぬのである、そこで吾人の身體に對し四六時中間斷なく生命に對し不斷の活力を與へて居る貴重なる何物かがなくてはならぬのである。され等の研究に生命を賭して研究して居る。英國の有名なる醫化學の泰斗フランク博士が人體に必要缺くべからざる要素即ちビタミン（活力素）は植物中殊に玄米の銀皮即ち糠中に多量に含有して居ると云ふことを發表せられたのである、其の活力素が化學的に於ては何ものであるかと云ふ事は未だ學者間の難問題とせられ、未だ決定されて居らぬと云ふ時に我か日本に於て醫化學の泰斗たる、東大醫科大學長たる隈川宗雄博士が半生の事業として米糠中に活力素のある事を認められ、明治四十二年頃より東大醫化學實驗室で研究に没頭せらるゝ事八ヶ年の星霜歲月を経て専ら之れ等の問題を解決すべく

熱心なる努力研究も空しからず、世界的發見の曙光を認められ、將に完成せんとする時に際し、不幸にして大正七年四月他界せられたので其の愛弟子たる柿内博士が恩師の遺業を襲いて研究せられつゝ、ありしに茲に漸く完全なる活力素を發見するに至れり

茲に於てか活力の源泉は玄米中に多量の活力素が含有して居ると云ふ事は、最早や争はれぬ事實が認められたのである、故に、我國人の常用米は時代文化の變遷と共に、改惡せられ漸次白米食に退化したのである、斯くして吾人の祖先は二千餘年間常用して來た、玄米に依りて築き上げたる、大和民族の精華と、武士道の神髓を體得涵養し來り、世界に冠たる國体を有することは、神の命ずる自然食を守り來れる結果に外ならぬのである、然るに、現代人は猥りに外來的一種のハイカラ氣分となり、一も二も外國カブレと化し、科學萬能を謳歌し、肉食主義を鼓吹するの徒を續出するに至りては、實に國家將來のため、憂慮すべき重大なる結果を招來すべく、故に現在の如き誤れる食量政策に大改善を圖り、舉國一致「其の本に還れ」の金言を遵奉し、活力の源泉資料たる玄米食を奨励するの尤も勝れたるものにして、國家の經濟から打算するも、將又健康上から考慮しても、其の有益なるは論を俟たざる所である、今や有識社會に於ては漸次半搗米又は玄米食を親しみ其の美味を感じ其の本に還らんとして居る、自覺せよ、讀者諸君よ希くば現代に於ける虛榮的生活を脱し、自然的なる日本主義を嚴守し、有意義にして合理的ある生活をなすべきである。

### 玄米食と補血素

平素血行惡しき人——貧血とか、神經質などの人々は、日夜血や肉を殖したいものと焦慮し、それがためには千金を投じても辭せない底の人もある、彼の肺病、心臟病、腎臟病、神經衰弱、胃腸病の



人等は、畢竟するに、血の少いと云ふ事は赤血球が少いのである、赤血球の成分には有機性鉄分の必要であると云ふ事は勿論であるが、鐵分を飲ませたら血が増すだろうと云ふ推論から醫學者は勿論、化學者連は色々脳味噌を絞って種々な名稱を附して市場に販賣して居る、曰く何鉄劑、曰く規那鐵葡萄酒とか、含鉄ペプシンとか、鉄飴、規那鐵丸、沃度鐵劑、等多數の製劑品が出現して居る、果して之れ等の製劑が實際に於て、醫學者や、化學者が云ふが如く、血液が増すものであるか否やは大いに疑問である、おれ机上の空論に過ぎざるものであるまゝか、到底自然の妙味を離れては之等を解決する事は不可能である、吾人の身体を健康ならしむるものは、即ち天然自然のものでなければならぬのである、現代の科學者は人間の心身を單なる物体と看做し、之を研究して居るから間違へだらけの養生法が生ずるのである。

萬物の靈長たる人間を無機物と思ふから、この様な間違ひだらけの衛生法、間違ひだらけの醫療法が生じてくるのである、現代の科學者は地上を馳驅疾走する汽車、電車、自動車、海中を航する軍艦、汽船、海中を走る潜航艇が發明せられ、空飛ぶ飛行機が發明されたと雖も、之れ單なる、無機物的のもので、何等自然的のものでない、如何なる精巧なる機械と雖も、人間の力を籍らざれば、何等の用をなさないものである、現代の如き而かも科學の力では未だ一粒の米も豆も出来ないのではないか、而して一本の草木さいも人工では出来ないのではないか、自然の靈力は春夏秋冬に於て實に驚くべき靈能を現はし、少しも誤らずに吾人を守護指導して居るのである。

科學萬能を謳歌し、醫藥を過信し是れに拘泥して居る現代人は、鐵でも燐でも總ての無機原素を以て吾人の身体に應化せしむる事は、到底不可能事であり、故に鐵も尙且つ複雑なる自然應化の理法に依りて有機化合物の形態に變化させないと人間細胞の營養成分とならぬのであります、如何に化

學が進歩しても自然の靈藥を得ることが至難である、ソコで近來鐵と可溶性クロプユリンと化合せしめたフェログロソリンと云ふ名稱の鐵劑を補血、増血劑として製造販賣した人がある……或はブルトーゼとか体素など、稱して發賣して居るが……之れは從來の鐵劑よりは餘程進歩したものだと呼ばれて居るが、著者は決してこれ等の抽象的なる成分のみでは自然律でないから自然の應化作用が少いと信するのである、故に此の如き藥劑の服用を慎むべきものである。

又、鈴木博士の發見に係るユキキリンは、糖から製出せられたのであるが、何もこの様な面倒臭い製品を用ゐなくも玄米食を常用したならば高價なる藥劑を飲まないでも、自然作用が吾人の心身上に多量の肥料を與へてくれるのであるから、ツマリ玄米食は自然の保健長壽の良藥である。故帝國醫科大學長隈川宗雄博士及柿内博士、鈴木博士は補血劑は糖の中に多量に含有して居ることを證明せられて居る……人体に鐵分の必要なることは、今更云ふ迄もないが、去りとして一日中に五瓦の十瓦のと云ふ鐵分が必要でない……ホンの少量さいあれば、生活上充分なものである、澤山の鐵分を攝取しては却て有害となるのである……實際吾人に必要な鐵分は、日常吾人が常食として居る食品中に含有して居る、この自然の恩恵を忘れて人工的に、強いて高價な藥を飲む必要がないのでないか、おんな自然なる人工藥物を飲むよりは、ツイ手近い野菜類、茄子漬、牛蒡、蓮根、ヒジキ其他の天産物を消化吸収する工風をなし、胃腸の抵抗力を増進せしむべきである。

現代のハイカラ連は植物性食品、即ち野菜食は粗食で滋養なきものであると妄斷し、且つ不消化物であるかの様に曲解して居るが、夫れは自己を知らざる我儘な放縱生活者で、何等修養なき克己心のない、虛榮家の癡言である、決して茄子漬や、ヒジキは不消化でない、寧ろハイカラ料理の方が不消化物で、有害物である、軟弱なるもの程胃腸の抵抗力を弱くするばかりでなく、其の消化力及蠕動



力を減弱せしめるのであるが、如上の誤謬的觀念を去れば、自然にドシ／＼消化して營養物となるのである、茄子漬やヒジキを消化することの出來ない無力の胃腸では所詮人工的の鐵劑でも科學者の製出せる滋養物でも到底、滋養となる道理はないのである。

故に、自己觀念、の弱い意志薄弱なる人では、如何なる人工的重曹劑、單なる麴から作出せられたる消化藥や、胃病藥を服用しても効果のないは當然であると共、麴では食飼もロク／＼進まぬ様になりて遂にチブス菌、コレラ菌、肺病菌、其の他の有害菌に襲はれる事になるのである、然るに胃腸が健全であれば如何なる有害菌でも容易に、殺菌することが出来る作用があるものである故に、自體病藥を工風するよりは、自體の抵抗力を増進せしめて、天與の自然療能力の活現を圖り、且つ自然療能作用の補助者たる醫藥も必要な様に内觀的に自治作用を振作すべきである。

### 皮膚病に對する糠油の効能

皮膚病中濕疹と云へば什麼な素人でも知つて居る皮膚の病である、この療法には専門家も随分面倒な病として種々と研究せられて居りますが、素人は單に濕疹位と放任して居るが、醫者の方では却て困難なものとして、其の治病方法を講究して居る、特に小兒の濕疹には随分經驗ある専門家でも非常に困難する事がある、それ故に一定の特効藥と云ふものがないが、茲に著者が種々なる實驗を重ねたる結果、糠の皮膚病に對する靈効あるを紹介して、讀者の實驗を乞ふものである。ナンダ糠のやうなものが、頑固の皮膚病に効力があるものかと「けなす」者もあるが、この糠劑を特効藥として現に日本の皮膚病學の泰斗と仰がれ醫科大學教授の肩書を有する有名なる博士の秘藥である（名前は德義上申

上げませんと共に其の病院の收入にも關する事になるからお預りして置く）實際皮膚病専門醫が種々なる治療の効なく、苦困の濕疹にこの糠劑を塗布して全治するのが不思議ではありませんか、用法なども面倒なことなく至極簡單なるものであります、製法はと申せば糠を土鍋で煮出して其煮汁を絞りの絞つた汁で濕疹の場所を洗滌すれば善いのであります、煮出す事が面倒なら布袋へ入れて普通の顔に附ける様にして使用すればよいのである、よく素人は皮膚に石炭酸とかアルボース石鹼とか云ふ最も強い刺戟性のもので皮膚を暴らすため、皮膚病は益々蔓延するものである、實に糠と云ふものは神秘不可思議の靈効を具現して居るものである、嘘と思はゞ實驗して見給へ、「フケ」の様な皮膚の屑片が取れて來る、而かも頑固で容易に治らぬ、慢性の皮膚病なれば糠の油を採取して塗布すれば大底のものは治つて行く、其の糠油の採取法は至つて無難作で其の方法は日本紙で飯茶碗の上に太鼓を張る様にして其の上に米糠を山と盛り、その山の頂上に炭火を一つ載せて置くのである……すると三四時間には糠が漸次に焼けるに従つて其の油が日本紙を通して茶碗の底に約一茶匙位貯留する、そこで糠が茶碗の中に這入らぬやう、ソット紙ぐるみメクリ取り、其の糠油を取り、之れを局部に塗布すれば効能忽ち靈顯するのである、若し餘り泌みる様な時には此の油をラノリンか又は單軟膏（藥屋に賣つて居る）に混和し、煉つて貼付すれば能いのである。この糠油は少しく臭いのであります、これさへ我慢すれば此の靈藥で

### 大抵の皮膚病は根治する

のであるから讀者も該病に罹られたら理屈をやめて試験して見給へ、それからこの靈藥を使用する時の注意は、餘り局部に刺戟を與へぬ様にすることが肝要であります、其の病症の程度に依りてその



稀濃を加減する事は大切である、殊に小兒の皮膚病に對しては大人の三分の一でよいのです、つまり  
ない薬などと云ふ人程實驗して見給へ、必らず偉功があるのである、如何なる醫學博士も藥學博士も  
自然の妙効に對しては到底及ばぬものである。吾人が常に食膳に供して居る漬物の味は實に此の糠に  
依りて賦與せられて居る、何人も垂涎三千丈たらしむる澤庵漬や茄子の糠味噌漬中の美味なるを體驗  
し其の自然の妙味は今更天然自然の靈劑に依る神秘不可思議なるに一驚を喫せざるを得ぬのである。  
天が吾人生物に賦與せられ、地上は横溢せる自然の滋養物は、到底平凡なる吾人の筆舌では書き盡  
せるものでない……僅か糠一品丈けに潜在含有して居る自然の恩恵は、以上述べ來れる効能以上の靈  
効であるとは勿論である、元來糠と云ふものは天産物たる玄米の外皮と白米との間に存在して居る  
もので、ツマリ玄米から白米を取り去つた殘物ではあるか、この殘物中に含有しある物質が、即ち自  
然の靈藥で、自然のカルシウム鹽類が百分中二瓦以上と、ヴェタミンが多量に含有して居る、それ  
から蛋白質や脂肪、含水炭素を包含して居るのである、人力を加へた無効の白米より玄米の方が自然  
の滋養品であると云ふ事が理解することが出来るのである、現代に於て老年者より青年者に死亡者の  
多い原因は白米食と獸肉食の亂用から招致するものなりと云ふ事を斷言するのである、三千年來の偉  
大なる權威ある歴史を回顧するときは、實に其の効能の大なるを思ふものである。

### 健康天壽の妙藥「生水」の効能と其獎勵

最近清新なる自然の生水飲用を獎勵し、其の効能の著しき事を宣傳するもの多く彼の歐米人間にも  
頻りにこの生水の飲用上に關し、之れが研究を重ねて色々の實驗を公表し、熱心に唱導して居る事は  
近來新聞雜誌上に散見する所であり、我國に於ても 古來の良き風習を捨て、誤れる外來的物

質文明の餘弊が遂に生水を飲用するの衛生上、危険なるものであるとの、誤れる觀念に捉はれ、之を  
悞れ、常習的に生水中には微菌の含有するものと危惧し猥りに之れを煮沸して飲用するの惡習慣とな  
り、吾等の祖先が、吾人に暗示せし古來の良習慣を忘れ徒らに、理論一片に傾き、今日の如き自然の  
生水を排斥し「湯ざまし」などの不自然なる水を飲用するが如き、時代錯誤の因襲に捕はる、如きは  
正に自然の妙味を解せざるの甚しきものであると、痛切に感ずるものであります、近來歐米人が、生  
水に關する研究を發表せらるゝや、我國でも、目醒めたる科學者や、醫學者中の生水を飲用する事が  
人体に對し保健衛生上、將又長壽を保持する上に於て最も日常缺くべからざるものであつて、清新な  
る生水中に含有せらるゝ物質は吾人生活要素たる、鹽化カルシウム、炭素マグネシウム、珪素、  
水素、酸素等の有効成分が最も完全に含有配劑せられて居るのである。故に天然自然のものなればと  
もかく、之れに加熱する時は、之れ等の分子に化學的變化を起し有効なる成分を消失せしむる事にな  
るのである。故に清新なる天然自然の生水は、人体保健上、最も必要なるもので、生理學上の見地よ  
りしても、人体体量の三分の一強は水分の重量である事は常識ある人の知る所である。

### 水

は軟水と硬水との二種類でありまして、硬水は井戸水に多く軟水は川水に多いのであります。  
故に川水を淨水せられた水道が軟水でありまして設備の完全せる水道は最も飲料水としては危  
險少なく、人体に適したるものであります、次に井戸水は硬水の分であるが、之れとても格別に不適  
當のものでない事は勿論であります、今日地方に多くある飲料用井戸水は、人家稠密の町村とか其  
他設備上の不用意と非衛生的にして不完全なるとか、或は地層の關係から人体に對し、有害なる有機  
的物質、即ち微菌等の滲透侵入によつて、人体に對し、有害を醸すものであるが、周到の注意を拂ひ  
他の有害物なるバイキンの侵入を防ぐ設備を完全とする時は、何等の危険を發生するものでないの



あります。而して水道の水は、科學的設備に依つて、完全に淨化清水せられ、之れを一定の鐵管を通じて供給するものであるから、井戸水よりは有機物質の侵入が少くして所謂病毒菌の侵入する機會がないのであるから従つて大なる危險がないのであります。

### 彼の恐るべき病毒菌

は設備上完全なる水道とか井戸水が媒介するかの如く、想像する人の多いのは甚だ遺憾である。設備が完全であれば、決して危險のものでない事は勿論、井戸の如きは可成的深い方がよいのでありまして、周圍より漏水する事のない様に注意し、之れを濾過機で、濾過して使用する時は、殆んど水道の水質と全様である。之れを煮沸して飲用せずとも何等危險のないものであります。いろ／＼の謬想の關係もありませんが、随分錯誤した事に依りて、所謂間違ひだらけの衛生法に捕はるゝ事がなく、飲料水に對する大恐慌を招來するやうな事がない様にしたいものである。

最近起つた滑稽なる事實としては、嘗て生魚が海中で「コレラ」菌を飲んだから生魚がコレラとかチブス菌の媒介をなすものと誤解して、さながら、コレラ病は海中から傳染するものと早合點して大騒動を起した事實がある、去る十二年の眞夏東京にコレラ病流行の際、該病者が、日本橋魚市場よりも發生したので、當局者の狼狽と早合點から當時數十萬圓の生魚を強制的に焼却せしめた問題を惹起したので、魚河岸連より當時傳染病研究所へ其の研究を依頼した所、今度二ヶ年に涉りて（大正十四年四月發表）研究の結果海水中の生魚には決してコレラ菌が棲息するものにあらざると、従て其の生魚を食しても病毒の傳染すべきものにあらざると發表せられたのである。此の如き例を以て

### 生水の良否を論ずる

ものでないが、現代の誤れる衛生家は机上の空論を以て吾人の日常生活に脅威を與ふる事の多きを思ふと共に、此の如き恐怖的暗示が世人の危懼する病菌の害よりも、吾人の心身に對し心理的惡影響を與ふることの大なるを思ふ時は、實に其の害の多大なるに慄然たるものである。

現代人の恐怖する病毒菌の害毒よりも、時代錯誤と恐怖觀念に捉はれたる當局者及衛生家の消極的豫防宣傳が、一般民衆に大脅威を與ふると共に、此等の惡暗示が延ひて病菌の猛威と病毒の感染の機會を與ふるものである事は多くの實驗に徴して明かである。之れ即ち心靈に目醒めざる物質迷妄の罪であるまいか。

### 彼の關東震災直後

に於て飲料水の缺乏の際は多數の人々が我れ勝らに不潔なる不良水を飲用し、甚しきは彼の汚水を飲み、又は河水を美味として飲用したるも、何等の害を受けず、且つ恐るべき傳染病にも罹らざるの實證に徴し、物質的の害毒よりも精神的の肉体に及ぼす惡影響が如何に吾人の心身を左右するものであるかを證據立てるものである。

清新なる生水飲用の効能は前述の如く、有効成分の含有に依てのみならず、此れを毎朝洗面時に普通のコップ一杯宛を飲用する時は、前夜の食物の殘留物の停滯せるものを洗ひ流し、之れを腸に送り排泄機能を補佐し、便通の調節を圖ると共に、胃腸部の充血を去り、胃粘膜の抵抗力を増進し、蠕動作用を旺盛ならしめ、胃液の分泌を増進し、食欲の亢進を促すものである。

故に清新なる生水飲用は、朝に限らず自己の要求に應じて、其の都度之を飲用する時は其の效果の偉大なるに驚くものである故に、何人も之を奨励し、心身の健康を圖るべきである。而して之を實行



したならば、中途廢絶せず、寒中と雖も之れを永久に持續する事が最も肝要である。迷はず、疑はず一種の信仰を以て實行體驗すべきである、此の生水常用に依りて、未だ體驗なき初心者には往々下痢等を招來することあるも、決して心配するおとが不必要である。さうして下痢や腹痛があつても、之れに危懼せず、猥りに恐怖して藥物療法を行ふことなく、之れを憂慮せず放任して、自然療能作の躍動を促進し、内部の故障が代償作用で、新陳代謝の機能に依りて生理的に活顯し、其の効能を顯著ならしむるのである。

尚生水中に鹽を入れて飲用するも、格別惡しき事ではないが、誤りて多量に加味する時は、嘔氣を催すものであるから、寧ろ生水其のまゝの方が何等副作用がないのであります。

近來各階級を通じて物質文明の中毒病たる、神經衰弱も此の生水常用に依りてケロリと癒つた實例が澤山あると、慶大醫科大學教授鍋島康磨氏は、之れを公表し並に奨勵して居られます。

### 著者

も永年自己の體驗は勿論多數の病患者に之れを應用し、自己を詐らざる多數の實驗を得て居ります、この生水の効ある適應症を擧ぐれば、胃腸病、殊に胃酸過多症、胃アトニー、腦病

神經衰弱、不眠症、腎臟病、糖尿病、肺病等の罹病者には眞に實行して其の體驗を得らるべきである。近來流行する衛生飲料水として、市場に販賣するサイダー、ラムネ等の清涼飲料水と稱するものは甚だ危険のもの多く、且つ蒸溜水を以て製造するが故に血液の血球を破壊する有害なる不良の蒸溜水を用ひ且つ薬品を加味したるものであつて、之れを多量に飲用するときは、胃粘膜を刺戟し、胃の活動を阻害するものであつて、生水の如き効なく、誤れる文化虛榮の人工的飲料水の乱用をつつしむ事が、即ち健康保全に最も有益である。故に堅く之れ等の飲料水を嚴禁すべきであります。

### 長生きするには毎朝「冷水と食鹽」

世の中には、健康を保持するには、榮養物の攝取をのみろの本領の如くに考へて、日々の飲食物の選擇に心を痛める者は随分多いが、汚廢物即糞便の排せつを考へる者は、全く少いやうに見ゆるが、これは本末を誤つた考へ方で、身体の關門とすの

### 作用を無視して

健康長壽を保たれるものではない、元來人類は、毎日三度の食事をすると同時に、一回の便通が必要であるが、大抵は不規則で、二日目三日目一回しか排せつしないのを、それを普通の事位に考へて平氣で放置してゐる者が多い、これは自分を亡ぼすものである。便秘はこう門病の誘因と、なるばかりでなく、下復部の充血を來すから下痢を起し易く、從つて精神が

### 妙にぼんやりして

不眠症になり、神經過敏になり、憂うつ症になり、氣力は失せ意志が薄弱になり、顔や皮膚の色が青黒く、つやがなくなり、終ひには身軀に抵抗力がなくなるから、諸病に冒され易くなるのである。不規則な便秘は心身を傷つける第一因である。だから何人も、一日に一回の便通を怠つてはならぬそれには毎朝洗面の

### 度毎に冷水に食鹽

を少し入れて（鹽分が強過ぎると利かないが）普通のコップで一杯ないし二杯を飲むとよい、少し



て便意の有無にかかわらず、便所に行くやうにするとよい、最初の内は相當の努力と忍耐がいるが、一二ヶ月に続けると毎朝一定の時刻に、規則正しく便通があるやうになる。ううあると自然に氣力が出て氣分が爽快になり、なんとなく身体の調子がよくなつた。

### 愉快に日々の活動

が出来るとやうになり、酷暑の折でも、食慾がさ程おとろへるやうなことがないが、食慾があるにまかせて、滋養物だからといつて腹一杯食ふのはもち論避くべきである。また老若を問はず、夜分就床の前に飲食物をとることは、消化系統の疲勞を増すから、決してよいことではない、おれも慎まなければいけない。

### 妙薬は薬の外にある

著者は現代の人が、余りに醫藥物療法に偏重し、又半可通の洋食心酔者が増加し却つて心身の廢頹を誘致するを慨し、心靈的自然療能作用と、日本古來の食飼營養を鼓吹しあるの際、醫學博士額田豊氏が報知新聞紙上に掲げたる談片は、期せずして著者の意見に髣髴たるものあるを以て之れを摘録す。

うれがよからうと悪るからうと、新奇のものでさへあれば、なんでもかまはず大騒ぎをして、迎へるのは今日の日本人の一般の通弊ですが、この弊が醫藥の上にも特にひどく現はれた様であります。最近に於て新薬〜と、日々新しい名前のものが現はれ、ううして一つの流行をつくつてゐますがこれ等は随分玉石混合で、中にはいいものもありましたやうが、多くは線香花火の様にいつか消えて行きます。たとへば結核薬の如きは病氣が難しいだけに、其の薬の種類の多い事は、驚くべき程ですが

其の中で北里研究所で創製したチャンツ、プロウといふ薬は、一時非常な勢いで行はれたが、今はどうなつたかわからない位であり、またドイツのロールベルト、コツボの研究所からツベルクリンといふ新薬が、出たときの如きは世界中の結核病學者が、研究所に集まるといふ位の大騒ぎをし、其の後幾百の類似品が出現し、北里博士などの推奨してゐた、無蛋白ツベルクリンなどいふものも、出て來ましたが、これだけのものもいまでは行衛不明といふ有様です。かやうに日々に現はれて來る新薬が、いづれも、多少の學術的根據は持つてあり、一二の効果はあつたものでしやうが、一得一失で、結局五年十年とある年月を経過すると、どんな名博士が論議されやうとされまいと、自然に淘汰されて悪いものは影を消して行くのです。これに反して重曹とか苦味チンキとかいふ様な舊薬で、胃病の薬として、どんな田舎の人でも知つてゐる様なものは何年たつても、多くの人の經驗によつて、さんざんにふるひにかけられて残されたものであるからして一時流行界から驅逐されても、また用ひらるゝ様になるのです。

然るに近來此の餘弊に捉はれ醫者は勿論、素人までも無暗矢鱈と、ハイカラな名稱を附した新薬を喜ぶ風があつて、一人や二人の病にきいたと、聞くどすぐまねたがつて、其の使用を強いたりする誤つた人もあるので、薬の効果は人に依り、場合により違ふものであつて、すぐ効果のある場合もあり今日飲んで三ヶ月もたゝねばわからないものもあるのですから、徒らに流行に迷はず、よく其の成行を見てからせねばなりません。

一般に通せぬ學説から、かやうに新薬を求めると急な多くの人は病氣といへば、すぐ薬といふのが一般の通弊ですが、病氣に依つては單に安靜にしてゐれば治るものもあれば、運動を必要とするものもあるから



薬を用ゐずして生活を改めることによつてなほるものや、食物の種類、分量、度数を改めて癒るもの、あるひは精神の持ち方で治るものなどもあるものです。俗に謂ふ「病は氣から」といふのは精神的方面をよくいひ現はしてゐる言葉ですが、私はそれと同時に、日々の食物は毎日の活動を起させる薬だといひ得ると思ふのです、つまり薬といひ食物といふも

結局は一つの物だといふ事になるのです、然るに、薬の方には非常に重きを置きながら生活上や、精神上的の問題などは全然棚へ上げてゐるのは現今の世人は勿論醫師諸君までが之等の通弊に迷ふて居るのです、最近營養食の問題や、食餌療法といふことが一般に重視されて來たのは非常に良いことであるが、この方面にもまた自然を無視し科學萬能に捕はれた

半可通から來る弊害の多くあることは困つたことです。たとへば糖尿病には澱粉質はいけないものとしてゐるのですが、之れを誤つて一時に全廢すれば、昏睡状態となり、遂には死を招くことになりす。胃腸病なれば軟かいものといふやうな事は知り過ぎて居る位ですが、しかも其の誤れる食餌法に依りて病を増悪せしめては、却つて

固いものがよい場合もあります。婦人よ多い便秘の如きも消化し易いもので療るのがあり、不消化物もとらねばならぬのがあります、營養をよくすることは極めて必要だが、それが過ぎれば却つて營養不良を起す事になります、また學説の如きも朝令暮改で昨日の眞は、今日の誤りと

いふことは少なくありません、たとへば腎臓炎なれば牛乳がよいと簡單に考へてゐたが、必ずしもそうでなく、また腎臓には蛋白が多く出るから、洗ひ落す爲に飲み物を多くすることは結局弱つてゐる。腎臓病を過度に使ふことになるから、却つて制限する必要もあるものです。

#### 自然に順應せる共通の食養生と治効

かやうに考へて來ると、毎日の食事は非常に六づかしいことで、殊にその療養的効果の如きは、各個人について其の方面に經驗のある専門家をして慎重に、考へねばなかくたやすくきめることは困難です、然し概して次の如き方法はよいと信じます。

胃腸病に罹り易い体格の人は酒煙草は嚴禁して、平素の飲食物を注意し、分量を多くせないやうにして、また食事時間を規則正しく朝夕二食主義に改善する事

血管、心臓、腎臓などの病氣にかゝり易い系統の人は、薬味の様な刺戟性のものを食せず、常に玄米食、新鮮なる魚肉、野菜物、果物の様なものを食するのがよろしい。

肥り過ぎる系統のものは、でん粉質のもの、脂肪のおほいものビール、酒、菓子などを避け、玄米食に魚肉、青物を食する事

やせる性質の人は右の食物の反對なるものを採り、過度の運動を慎み、常に不愉快なる生活をなさざる事

以上の外職業によつて區別することは勿論です、例へば座食する人や精神的の勞働者は、可成的食物の分量を少なく

筋肉的勞働者は反對に澱粉質の食品や少量の酒などをとる事はよろしいのですが、餘り多飲多食は慎しむべきであるが之れ又年齢によつて差別あるものであるが、子供などには消化し易いものを與ふ事は勿論であるが、上下の齒が揃ふたならば、相當なる固いものを食せしむる事とまた發育盛んなにも對しては、大人の割合より餘計にとらねばならぬが、小兒の胃袋は小さいから、れやつが必要も出來るのです。老人になれば血管及心臓が弱つて來るから淡白なもの、野菜物の皮付き果物などをとる様にしてコッタリとしたものは避ける方がよいのです。



不自然に囚はれたる醫學より  
吾人は須らく解放されざる可らず

近來我が國の思想界に自由、解放、改造等の叫びは畢竟世界的趨勢であるが、まだ醫學よりの解放を叫んだ學者は見當らぬ、四萬を算する日本醫師は勿論のこと世界の學者にも無いやうだ。自分は解放の第一着手として須らく醫學より解放されねばならぬと信ずるものである。

本來今の醫學は矛盾と誤謬とに充たされて居る。例へば牛乳、牛肉、鶏卵と云ふやうな蛋白質性の食物は、滋養分の随一であると皆なが信じて居るけれど、實際はさうでない、これは蛋白質の特異性を知らぬから起る誤謬である、人体の實質を形成するものは、誰人も承知の通り蛋白質であり、血液も亦蛋白質であるから、それらの成立に必要な蛋白質食物を攝るゝとが直に滋養價を生ずるやうに思ふて居るのだが、蛋白質には特異性があつて、他の蛋白質を拒否する傾向を持つて居る。この蛋白質の特異性は個性の特異性といふ事になるので、人々は皆な個々別々の蛋白質をもつて居て、同じものではないのである。

これは獨り人類のみならず、生物は皆その特異性をもつて居る。一つも同じものがない。血液は神聖にして犯すべからざるものであつて、自分の持つて居る血液より外のもの少しも入れないのである、だから肺病患者が牛の生血やすつばんの生血を呑んで滋養だと考へるのは大間違ひで、却つて恐るべき害を來すのである。或血液例へば兎の血液を羊に注射するときは、羊の血液中には他の血液を溶解させ凝集させ、沈澱させ動きが起つて來る。血精療法の原因は茲に基くので、チフテリヤ菌を牛に植へて得た血精を、更に人體に注射して該病を拒ぐ事が出来るのは、其の血精がチフテリヤ菌の蛋

白質を破壊して仕舞ふと菌の生命を奪ふからである。此の理から押して行くと、牛の生血を呑むなどはもつての外の事であつて、之れを滋養物と思つて居たものが案外價値の安いものとなつて來る。

食物に好き嫌ひがあるのも、此の蛋白質の特異性から來る場合が多い。大底の場合人間は其の求むる所に従つて食べて居れば、それが一番滋養になるのである。私は十五年間も極端な胃弱症に陥り、流動性の滋養分のみを取つて居たがほんの少しのバターさえも消化する力がなくなつて仕舞つた。或る時なまよくると、自暴氣味で一番好物の牡丹餅を食べて見た所が、意外にもこの不消化物が、何の事もなく消化したのに驚いた。一つが二つになり、二つが三つになり、一日九つの牡丹餅を食べても、ずん／＼消化して行つた。三十歳迄は到底生きられぬと思つた私は、形態のみに捉はれた人々の迷妄せるこの不消化物と云はれる牡丹餅で、すつかり健康体になつて仕舞つた。牡丹餅は私の命の親だ。不消化物と思つて居たものが存外消化物であつたり、滋養物と思つた物が案外滋養物でなかつたりする。京大醫科教授の松下博士の如きは、其の著書に於ては蝦や蟹の類は不消化物として極端に退けて居られるにも拘はらず、御自分は胃の悪い時などには蟹を食へるぞ直ぐ直るさうで、盛んに愛用されて居る。兎に角今の人間はあまり醫學に囚はれ過ぎてゐる。あれも不消化これも不消化と消極的攝生ばかりやつてゐるが、自分は須らく醫學より解放されて積極的に生きて行かねばならぬと思ふ。

因に別所氏の話は面白い自己體驗研究である。理窟よりも事實は貴い。醫學が不消化物と排斥しても、それが／＼消化して行けば、不消化物と何で云ふやう。私自身も其の昔醫學に對しては忠實なる遵奉者の一人であつた、朝夕一合づゝの牛乳を攝り西洋料理を常食の如くして居て、毎月醫師の見舞を受けない日はなかつた然るに私は現代の物質迷妄より、心靈に目醒めてから色々自己の體驗は勿論多數の實驗から肉食を排して菜食に變更して以來、未だ一服の藥を飲んだ事はなく、







みれを補ふには石灰含量の多い食物を攝らねばならぬが、石灰含量の最も多いものは、穀類では糠で、實に一万分の九九・〇を含んで居り、白米の一万分の一・四なるに比して、約七十倍に當る、玄米は白米よりも三倍多く含んで居る。

次は大豆の一万分の一七・〇（白米の約十二倍）豌豆の一万分の七二、小豆の一万分の六六・〇、挽割麥の一万分の五・六といふ順序である。最も少い挽割麥でも、白米の約四倍の石灰を含んで居る。

石灰含量の一番少いものは、牛肉其他の肉類で、即ち牛肉は十万分の六しか含有せず、馬肉は之よりも少なく、十万分の九、鶏肉は一万分の一・一、豚肉は一万分の一・三、卵黄が一万分の一・〇、牛乳が一万分の一・六である。

魚類では鰯が一番多く、即ち一万分の二一・〇で、牛肉の約三十五倍に當り、蝦の一万分の一七・〇がこれにつき、鰻は一万分の一〇・〇を〇む。

野菜類では、ツマミ菜が一万分の二八・〇、小松菜が一万分の二〇・〇、澤庵漬が一万分の一六・〇、京菜が一万分の二三・〇、ホーレン草が一万分の一〇・〇である。

要するに、最も石灰の多い食物は、糠、鰯、ツマミ菜、大豆等であつて、野菜、豆類、鰯、麥飯、半搗米、玄米等を食して居れば石灰欠乏を來す憂ひはない。

肉類は石灰の少い食物であるから、これを多く攝つて體を疎かにするのは心得違ひである

（醫學博士二木謙三氏談）

### 獅子や虎狼は兇暴であるが強壯でない

肉食によつて、どれ程まで健康と氣力を養ひ得るやと云ふに、人口稠密な亞細亞の到る處の山國

に住む人々が殆ど全く肉を口にしないであるが同一種族の他の人々と比較して著しく強健に筋肉逞しく、又肉食國民中の許多の人人が肉食に變じて少しも氣力を損ずる事なく立派に成功して居る。

一八九三年に行はれた有名な伯林維納間の徒歩競争で、二人の肉食者が總ての人の先頭であつた一九〇二年伯林ドレスデン間の徒歩競争に勝つた者は獨逸の所謂牛乳併用肉食者であつたなど、斯の如き例は枚擧の邊がない。下等動物も最も強壯なものは肉食である、獅子は兇猛であるが強壯でない却つて肉食者たる象、駱駝、牛、馬、馴鹿、黄栗などが本當の氣力に富んで居る。

エール大學のアービング、フキツシャー教授は西歷一九〇七年十月發行の雜誌「科學」にブルツセル大學化學研究所長イオライコ博士及びキビアニ嬢といふ二婦人の共著「ブルツセル市肉食主義者の科學的調査」と題せる論文を批評して居るが、その中に面白い一節がある。曰く「大體に於て肉食者は年齢よりも若く見ゆ、殊に婦人は清新明快な顔色を特色とする」と、オーガスタスバジエツトと云ふ維納駐在英國大使夫人が一八九二年の新聞に發表した「動物看護等の理由からでなく、美顏術の目的から熱心に肉食法を採用したい」と云つたのと一致した説である。

體力の點では肉食者との間に大差は無いが、忍耐といふ點では肉食者は肉食者に比し數倍優る、工程測定器や體操などによつていろ／＼實驗されて居る。又肉食者が疲勞から回復することは肉食者よりも非常に速かであつた。この故にブルツセルの二婦人は勞働者に肉食を勧め、過勞から起る慘害を除き勞働能率を増進すると云つて居る。又肉食労働者が忍耐力に富む事は遠い前から各國の學者間に定説のある所である。

肉食法の貴重な長所は前にも述べた肉食による蛋白と脂肪の過剰から生じ易い酒精飲料に對する渴望を根治し、齒の養生の爲めに非常に良い事、其の他の事を概括していふと人間の食物は水分を聞



額外として約六分一の蛋白質、七分の一の脂肪、三分の二の炭水化物二〇分の一の石灰とから成つて居る  
烈しい労働には成分は同じで唯食物の量が多ければよく、活潑な發育には稍多量の蛋白質が必要  
であり植物性食物は概して此の平均成分に甚だ近く、動物性食物は蛋白質と脂肪が法外に多くて炭水  
化物が極めて缺けて居る事、僅かの野菜を組合せても牛乳、バター等を得ることは易いが、肉類の成分の  
恐ろしい不平均を適當に埋合せることは割合に困難な事。

菜食家は一部分蛋白質に富んだ野菜を好み、肉食家は寧ろ蛋白質の乏しい野菜を求め、肉食に於  
ける蛋白質の過剰を埋合せんとし知らず、有害な酒精を欲求するに至る事、菜食は確に人間の生  
活を支へて餘りあり、牛乳を加へて現今人数の半数以上の食物である事。

菜食……に依つて心身は少くとも肉食と同等の健康と氣力を具へ、忍耐力は二倍三倍に増加するの  
みならず自轉車及び徒歩競争に於ては幾多の優勝を得、肉食は或程度まで積極的に直接に健康に害を  
及ぼす事、經濟的である事、食物の爲に動物を屠殺する必要がなくなる事など數へ立てれば限りのな  
い程利益がある。(醫學博士金杉英五郎氏談)

### 美食は短命の前提

古來大戦の後は、人々が命を惜んで、或は享樂に耽り、或は不老長命問題に没頭することは、歴史  
上著明なる事實であつて、歴史は繰返す如く、今日亦之等の問題で喧しいのである。

長命問題は畢竟榮養問題で、榮養問題を解決するのは美食である。一般に考へられて居るが、美食  
の内容を吟味すると、蛋白質の過剰といふ事に歸する。

即ち肉食類が其の主なる材料となるので、蛋白質は人体に利益を與ふる代りに、若し量を過せば、

かなり害を與へるものである。

今日種々の病氣が多く現はれるのは蛋白質を多く取り過ぎること、密接の關係を有するものである  
つまり美食に耽ける人は、知らず識らず、種々の病氣を作るので、美食即ち短命の前提である。

然らば粗食すべきかといふに、極端な粗食は榮養不良に陥り易いから、無論宜しくない。

かの母親の粗食の結果、幼兒の死亡率の増加する事でも明かであるやうに、一般人に取つても一程  
度以下の粗食は不可である。

一程度以下の粗食とは、食品中に吾々が認定せる種々の榮養素が欲乏を意味するのであるが、粗食  
でも澤山食べれば、榮養素も比較的多く供給する事が出来る譯で、随つて飽食すれば、結果は美食  
と同一であるといふ理窟は立ち、數字上の關係は勿論正當である。

併し人体の器官は極めて美妙に出来上つて居るけれど、無限の力を持つては居ないのであるから、  
始終澤山の食物を攝ると、器官は其の始末に困る。

即ち胃腸でも腎臓でも、過度の働きをせねばならぬので、他の器械を過度に使用すると同じく、早  
く破損を來たす。

其時は吾々の生命の破滅であり、死である。古來大食家の短命なのは斯かる理由からである。

美食即ち(主として肉類)の過剰が知らず識らずの裡に生命を縮める基となる事は、今日上流の人  
士に腎臓病、糖尿病等の多いのでも知られる。

又大食が短命の原因となる事も、前に述べた通りで、最早疑ふの餘地もないが、大食がいけないと  
なると、小食は反對に至極宜い譯である。

併し實際は小食も宜しくないのである。小食では器官の勞作が少いから、其力を永く保つ事が出来



るといふ事は正しい結論ではあるが、鐵で造つた器械は使用せぬ間だけ保存力が延長されるのである  
けれど、人體の器官は休止の間でも一定の營養を要する。

故に器官の保存だけでも、最小限の營養が必要であるから、甚しく小食して營養が不足すれば、器  
官の存在が困難となる譯である。

ところで極端の小食も宜しからず、大食固より不可、又粗食に過ぎても夭折し、美食に耽れば短命、  
といふ事になるので、之れを更に煎じ詰めれば、保健の方法は、中庸を守るにあるのである。

生命問題が科學の進歩で解決され、科學の進歩と共に、吾々は不老、不死になれると思ふのは經卒  
である。

科學の方法で種々の説明が具體的に、規則正しく出來るといふまでの事であつて、保健の根本は、  
人の道徳的生活に歸着するのである。

即ち謂ふ所の克己制慾が第一の問題であり中庸の道を以て一貫すれば宜いのである。

(醫學博士碓居龍太郎氏談)

### 節儉食物と救荒食物

食物を儉約する事は富國に於ても貧國に於ても必要なことで殊に現時の如な時代に處して食料缺乏  
の時には各國共に食料儉約の必要を特に深く感じてゐるのです、日本では幸に古人が粗食の必要を説  
き諭して驕りに泥み易いものは衣食の二點だなど、戒めて居りますが兎もすれば所謂消極的衛生家の  
言に惑はされ國民古來の美風に反き不經濟な食料に慣ようとしてゐる傾向がある、之は大に注意すべ  
き事で萬一にも飢饉其他の非常の場合に粗食に堪へ得ぬやうな事があつては實に國家の一大事です

#### || 不消化物必ずしも害にあらず ||

食料を儉約するには先づ食物の品質に就て其精粗、善惡を究めねばならぬが之迄の衛生家のやうに  
單に滋養價の大なるものが良品で不消化の物は無用有害だとは一概に申されぬ二三日前の或る新聞に  
ホウレンサウは胃の腑の筈だと云ふ事を佛國の醫師が云うたと書いてあつたが之は西洋人のやうに肉  
食を主とする者に珍らしい説かも知れぬが日本人のやうに米食を主とする者には菜漬澤庵杯と云ふホ  
ーレンサウ以上の良い筈があるので一般に近頃の歐米人は自覺して來て節約食料攝取の必要を感知  
して來ました

#### || 純粹なるもの却つて有害となる ||

次に食物の純雜と云ふ事に就ても從來の衛生家は純粹な食物を選べと云ふが凡そ天産の物は全く純  
粹となつて現出せぬのである、大抵利用の出來る程度に、夾雜物を含んで居るものであるから必らず  
しも純水即ち化學的の良水は、決して人身に有益とはならぬのである。日常吾人の生活上、缺くべか  
らざる飲料水でも、化學者の説く如く眞に、純粹の水は得難いばかりか、之れを飲めば生理上有害だ  
と云ふ事である。矢張り多少鹽分等の混じてゐる水が人體に尤も適してゐるので、ありまして而かも  
飲料水ばかりでなく、沐浴に用ふる水の如きも、鹽分のない物は湯冷めがし易いのである、凡て水は  
化學的純良水では人間には其の効なく、血球を破壊せしむる寧ろ有害品となるものである故に、カル  
シウム、マグネシウム、珪素等の雜つた物が却つて、適切であるのです。

#### || 有効なる代用食料品研究が急務 ||

食物の衛生的節儉には代用品を用ふる事が必要であるが、之は先づ値段の安いものを代用して全然  
缺乏した時は、他の食物を以て代へねばならぬ。現に各國では肉類の缺乏に對して穀類の代用を研究



してゐるし、日本では白米の代りに玄米を喰ふ事を研究してゐるが、之は昔の學者も實驗上知つてゐた事で、一方から見れば値段が安く、又他方から見れば糠の中に存する脂肪分や蛋白質が必用だからです。外國では近頃肉の代用として大豆を代用に供せんと、いろいろ苦心してゐるのです。

原料品の無益なる消耗を避けよ

食料を儉約する上に就て、今一つ大事な事は食物の分量を減損せしめぬやうに努めねばなりません。歐米諸國では、麵麩の原料たる、小麦粉、餛飩粉即ち俗に云ふメリケン粉などは、特に之を細微な粉末（所謂飛末）にしないやう、又其の上皮を剥脱せぬやうにしてゐる。日本の精米法は搗き減りや避ける爲めに、之は外見上見て悪いけれども、樹目が減らぬから分量の點から見れば大に儉約となる。又其上皮を取捨てぬ故に、蛋白質及脂肪分が含まれるからである。以上述べた四つの點を考へて節儉食料を取るべきものである。（醫學博士三宅秀氏談）

神は吾人に對し、芳好美味な、四季いろ／＼の果實、野菜、穀類、魚介等海に山に多數の食物を而かも無限に豊富に一般の生物に賦與せられ、特よ、人間の生活に對しては最も神様は私共に幸福を與へられて居る如く大自然の恩恵に感謝せざるべからず。

自然より與へられたる、四季さまざまの献立を謹んで、愉快に賞味して居れば、必然的に圓滿なる生活が營爲せらるゝことは容易に出來得るにも拘はらず、現今の文化生活者は自然の法則に依りて立派に作られたる、日常の献立に満足せずして、徒らに、人間の御都合主義と虚榮と贅澤な妄想から、遂に放縱的な生活となり、今日の如き、甚だ面倒なバタ臭い美味佳肴に心を奪はれ、複雑な加工を施し、多大の經費をかけ、一時的味覺神經を欺き多飲多食する結果、遂に食物の本質を壊破し、全く自然の榮養分を減せしめ、醱酵と分解し易き形態となして食するが故に、我々人間の生活力の發電所たる

る胃腸が次第に弱くなり、遂に形式的榮養品の攝取過剰となり、反つて營養不良の珍現を招致するの結果、病魔はこの虚に乗じて襲ふ所となり、不知不識の裡に自然の反逆者となりて、病院の一角に懊惱呻吟する身となるのである。

現代の如く單に皮想的妄想に囚はれたる、似而非科學者の迷信から、赤い肉は赤い血となると云ふ錯誤的迷想に陥り、頻りとハイカラがつて、之れが眞の文化生活だなどと迷ふて居る現代人は、實に笑止千萬である。

## 武田式食養治病法に則る應用法

### 一 腦 病

茲に腦病と云ふのは、腦神經衰弱、腦溢血、腦貧血、ヒステリー等總べて腦に關する疾患を云ふのである、腦病の場合は如何なる食養法が適當であるかと云へば、絶対に肉食を取ることが極めて理想的であると共に肉食とか滋養過多なるもの及び刺激性の食品は最も有害である、純玄米を主食とし、副食物には諸種の野菜類を取ることは總べての點に於て効果を齎すべきものである。之れに加ふるに海草特に昆布を混和して副食物となすことは一層の効果を齎らすものである、但し酒類並に茶、珈琲煙草の類は絶対に廢すべきものである、尤も茶に於て通常言ふ所の番茶の類は敢て何等の害



を及ぼさざるものである、而して主食物に於て若し玄米食を爲し得ざる時は混砂搗にあらざる半搗玄米食を断行する事が最も有効である。

脳病患者は多くの場合に於て胃腸の障害から腸内の異常醗酵及自家中毒に依て本病を誘致せらるものであるから特に胃腸の疾病に注意するは勿論、猥りに臭剝劑とか下劑を長く連用する事は最も胃腸を害するの悞れあるを以て特に注意が肝要である。

## 二 胃 腸

胃腸病と食物とは、其の關係最も密接なものであるが故に、素より極端なる消化不良の食物を攝取することは穩當にあらざるも、然かも胃若しくは腸に疾患あるの故を以て直ちに牛乳、粥、重湯等の類を亂用するといふことは却て胃腸の抵抗力を減弱し、自然の癒能力を衰弱せしめ、胃腸の筋層を軟弱ならしむると共に、この惡習慣に捉はるゝときは遂に軟食、又は流動體のものにあらざれば攝取し難き状態となる、其の結果は胃及び腸の疾患をして益々不良に導くものである、特に彼の牛乳を用ゆるが如きは一層胃腸病を増悪するの弊害となるものである、試みに胃腸病者に就いて觀察するも平素牛乳を用ゆるものよりも迅速に快復するものである、されば牛乳は絶對に之を廢すべきであつて、牛乳を用ゆるものよりも迅速に快復するものである、されば牛乳は絶對に之を廢すべきであつて、同時に、主食物として玄米食若しくは半搗玄米は最も適當である、重病者と雖も良く咀嚼して第一の機械的消化を完全に行ひ、其の食物を完全に唾液と混和せしめるときは、別に有害のものでないと共に胃腸の抵抗力を増進し、消化吸収を良好ならしめるものである、特に玄米又は半搗玄米の粥を用ゆることが重い胃腸病者に對して最も適當である、副食物としては醗酵しやすき芋類は全然之を廢すべきで

ある、而して野菜類と海藻類とを混和せるものを咀嚼攝取する事が必要である、若し是れ等のものを食用し難き場合に於ては、有らゆる皮附きのまゝなる野菜類を皮附きのまゝ煮出し、所謂野菜スープを精製し、之れを用ゆることが最も効果があるのである、野菜スープの製法は野菜類、海藻類に適宜醬油を混じり水一升を入れたるものを約五合の程度に煮詰めて用ゆべし、之れに鯉節若しくは昆布の類を加へて用ゆることは極めて適當である、胃腸病の場合に於ては多くは晝食を廢し朝食と夕食との二食とする方一層著るしき効果を認むることが出来るのである。

尙胃腸病者は朝夕清新なる生水を飲用する事が尤も胃腸の健康を期する上に於て有効である。

(生水の効参照)

## 三 肺病、肋膜炎

肺病、肋膜炎、氣管支喘息に對しては共に脂肪過多の食物は全然禁じなければならぬ、而して野菜類及び海藻類を比較的少量に食用して有効である、魚類肉食としては鰻、鮪、鰯、鮭、鱈、等最も適當で有効のものである、鰻、鮪等は其の効が少いものである、主食物としては玄米食を理想とするも、若し不可能の場合は、二分半搗玄米を勵行して其の効果顯著である、特に牛乳を禁ずることは是れ亦胃腸病の場合と同様である、肺病、肋膜炎は藥物の爲めに往々胃腸を損傷することあるが故に、猥りに藥物を用ゆる事は注意すべきである、食養としては胃腸病に對すると略ぼ同一の方法を用え、而して藥物的刺戟を與ふる事は最も注意すべきである。

尙衣類は猥りに厚着重着をなすべからず、常に一般皮膚面を清潔ならしめ皮膚呼吸を完全に營爲せしむる事が最も大切である、厚着は是等の生理的機能を不完全ならしむるものであるが故に猥りに厚



着すべからず、運動も相當に必要である事は論を俟たず。

#### 四 心 臟 病

心臟病に對しては、酒類は絶対に之れを禁じなければならぬ、同時に、辛子、山葵の如き刺戟性の食物は大なる害を生ずるのであるから注意すべきである、これのみならず極冷極熱の食物を取ることは一層慎むべきである、心臟病の食養は、前來述ぶる所と同様玄米、又は半搗米を常食し之れに野菜類と海草類を副食物とすることが治病上極めて適當である。

因に心臟病の患者は常に心靜かに自己の感情に衝動するが如き事なく急劇なる動作に依る刺戟と不安恐怖を誘發する事なく冷靜なる態度を持って靜養する事が肝要である、無論胃腸の健康を圖るべき事は勿論である。

#### 五 腎 臟 病

腎臟病は蛋白過多なる食物の多食と不適當なる運動方法に依り發生する場合が多く其の原因をなすものである。随つて蛋白質の食物を成るべく避けることが必要である、之れと共に主食物、副食物何れも前項と略ぼ同様の方法を用ゐて差支がない、腎臟病に對しては世俗の言ふが如く西瓜を用うれば効果のあるのは事實である、畢竟西瓜に含む水分が蛋白質を分解せしむるといふ力があるのである、若し西瓜を求むるに容易であるといふ場合ならば、之を用ゆるは極めて適當の方法である。

腎臟病に對して牛乳を多量に飲用せしむる事は多くの場合に於て病氣を増悪せしむる傾向があるから注意すべきである。

然るに現今の醫學的治療に於ては本病は鹽類過多のため發病するものであると稱し、全然鹽類の混入せる飲食物を嚴禁するが如き間違へだらけの治療をなしつつある事は實に驚くの外なく鹽類の供給停止は雖ては一層病患を増悪せしむるものである。

#### 六 脚 氣 病

脚氣病は其の原因未だ醫學界に於ても瞭かでないが白米飯を主食とするが故に、此の疾患に冒さるゝといふことは殆んど疑なき事實となつて居る、凡そ白米中に含まれる米毒が脚氣病を發生すると謂ふ事は大正十四年九月東京熱帶病醫學大會に於て論議せられ殆ど確定せられたる事に依るも明かである、故に白米は玄米に含有され居る有効素を除却せるがために、遂に此の症狀を生じ來るものである、著者今日迄の經驗に徴すれば、白米食が其の原因たることの事實は眞である。

故に白米食を全廢して玄米食又は半搗玄米及び麥の混交食を爲す時は、脚氣症は輕減し或は全快するに至るのである、脚氣症は轉地に依て其の効が認められる場合がある、之れは地を轉じたるによりて治癒の良果を齎らしたのである、故に清淨なる土壤の靈氣に觸るゝ事は又以て有効である。例へば地方より都會に轉地して脚氣症は治癒するといふことは極めて少い點から見ても證據立てらるゝのであるが、都會より地方に轉地すれば其の効果は顯著であると謂ふ。是れは正しく土地其のものは脚氣症と最も密接の關係があるといふことも認められる點である。

都會の土壤は多く新鮮の氣を失へるが故に、却て此の脚氣症を生ぜしめ、さうして地方の土壤は清新の氣に富めるが故に此の如く治癒するものと信ずるのである、朝露を踏んで有効なりと傳へられるが如きは全く眞實である。併し之れは脚氣症と土壤との關係に就いて言へることであるけれども、尙



一面に於ては總べて新鮮なる食物を攝取するといふことが一層脚氣症に有効なのである、されば此の症状に於ては努めて其の食物を撰擇し、清潔新鮮なることを必要とする、副食物は勿論野菜類海藻類を攝取し少量の魚肉を副食する事が必要である。

### 七 子宮諸病

子宮病に最も卓効あるは胡蘿蔔である、之れを用ゆる時は自然に病の恢復が早く、腰冷い肩コリが不思議に癒つて行く、胡蘿蔔を常用として居れば、病氣を治癒せしむることが容易に出来るのである併し胡蘿蔔のみと云はず總ての野菜食物は其の効を奏すと同時に、海藻類も亦均しく有効である、主食物として前來述ぶる所の玄米食又は半搗玄米食が適當である。

### 八 ルイレキ

瘰癧には海藻類殊に昆布を常食することは極めて効果のあるものである、瘰癧の初期に於て昆布を常食すれば、其の効多く、稍々長期に涉りたる場合と雖も、均しく昆布の常食に依つて治癒し得べきものである。併し乍ら昆布のみ常食とする事を強要するものでないが、四季さまざまの野菜を混じた副食物を攝取する事である、只其の量を通常の場合に於けるより多量に野菜半分と昆布半分の割合を以てすることが極めて良好なる経過をとることが出来る、或は昆布に依つて精出せるスープを用ゐることも有効である、此の場合鯉節等を混ずることは差支ない、瘰癧症には多く脂肪食を取ることは却て害のあるものである、努めて野菜食か海藻食を爲すといふことを計らなければならぬ。主食物は無

論玄米食が尤も有効である。

### 九 喘息

喘息に對しては甘藷、馬鈴藷、里芋等を多食する事は甚だ害のあるものである、故に之の如き芋類の多食は絶対に禁ずることが必要である、而して刺戟性の食物即ち唐からし、わさび、胡椒等を避け、大根下ろしに少量のショウガと蓮根をわさびおろしですり少量の醬油を加味し食する事が尤も有効である、前來述ぶる主食物と海藻を幾分混じたる野菜食を爲すべきである、喘息の場合に於ても均しく多量の脂肪食を爲すことは最も慎むべきである、(脊推異狀編参照)

### 十 野菜の著しき藥効

ナスの鴨焼は肺結核、慢性氣管支、貧血の人に効く、腫物に生のナスを薄く切つてつけると熱も痛みもとまる。口中の痛みにナスの皮の炒つたものを粉末とし砂糖又は蜂蜜で煉り合せて塗布すると奇妙に治る。淋病で痛む時にもナスの葉の蔭干を番茶で飲むと不思議にきくものである。

カボチャは腎臓病、糖尿病、婦人の乳汁分泌によく、その種子を粉末にして玄米スープで飲むと腹内の寄生虫を驅除し得るの効あり。  
トウガンは腎臓病、腦溢血、腦充血等、一般に頭痛持ちの人に有効、茄子の効用は親類筋のカボチャにおなじ。  
キウリは利尿劑として有効、殊にヂウレチンなどの利尿藥と併用すると腎臓病の人によろしい、水



瓜もおなじ。

ジャガイモは牛豚肉の寄生虫を殺すの力があるから肉食には是非必要。但芽の出たものはソラニン  
こいふ毒素があるから御注意が肝要です。

## 十一 其他の諸症

以上は重要な疾患に就いて之を述べ來れる次第であるが、元來病時に於ける食養法としては先づ  
其の食用に供すべき原料として其の主食物及び副食物を通じて、多く限られたるものなるが故に、敢て  
一々特種に異なる方法を取るといふの必要がないのである。只だ大體に於て脂肪食よりも淡泊なる  
食物を主とすべきである、野菜類の中にありて芋類は多くの疾患に對して決して善良なる効果を齎ら  
すものではない、又刺激性の食物を避けることが必要である、而して胃腸の強弱如何に拘はらず野菜  
スープを製出し、之を用ゆることは卓効のあるものである、是れ等の野菜スープを製造する場合は、  
二分ほどの割合に玄米を混交して煮る時は一層美味なるものであるのみならず、養分に富めるスープ  
を作り出すことが出来る。

如上述べ來れる食養法の如く、單純なるものに依りて生命を保持せんとする事は、無論不可能であ  
ると共に、之が原理より方法等を明細に講述する事は殆んど數千頁を費すも到底満足なる説述をな  
す能はず、然も何人にも日常直ちに實行し易き事柄にあらざれば畢竟無意味に歸すると共に世上行は  
るゝ所の食養法は餘りに複雑に流るゝ傾向あり、殊に現代人の如く時代錯誤に捉はれたる享樂的不自  
然なる食養法に妄信せる人をして眞に目醒めせしめる事の趣旨から其の要領の一端を講述したるに過  
ぎないのであると共に、靈治療法を行ふに當り我國式食餌法を併せ行はしむといふ事が主眼となつて

居るのであるから、簡單に其の要點のみを記述したのである。要するに食餌法の原理を闡明し之れが  
應用方法を講究する事が本書の目的である、海産陸産のあらゆる動植物性食料品中より其の卓効ある  
性分を採集し、無慮幾十回の手数を輕て精製せるものは即ち自然の配合を破壊したるものであるから、  
平素と病時との場合に於て其の調理法が自然に其の法則を誤るときは決して良好なる効果なく自然其  
のまゝに之を用ゆる時は健康増進の上にも養身治病の上にも著しき効果を認むることが出来るもの  
である。

## 天然自然の恩恵に禮讚せよ

著者は自己を詐らざる眞剣なる體驗と永年多數の病患者に實行する所の食養法の要領は、玄米食に  
野菜海藻類を副食とする事を以て理想とするものである、玄米、白米、麥等を混じて主食とし副食には  
野菜海藻類魚、鳥の肉類を少量混和したるものに依りて食養とする事は勿論、第一に口腔内に於ける  
機械的咀嚼即ち機械的消化を行ひ、第二に化學的消化即ち胃内に於て完全に消化機能作用を旺盛なら  
しめ、第三に腸内に於ける吸収作用の機能を圖る事が即ち吾人の生命體を長壽せしむる事に對し最も  
重要なものである。

要するに現代の如き不自然なる生活を改善し、より自然に近き食物を攝取して心身を改造し之れが  
發達を圖り、大自然より享樂する清新の氣に満たしむると共に活力の旺盛を期し、彼的美食多飲の脂  
肪蛋白質に依り自己の肉體を健康ならしめんとする人々の迷妄を打破し、之れが眞の滋養食たる如き  
曲解を自覺せしめ我が日本人は固より世界人類の體質を改善し精神氣力の墮落より之れを救ひ、文明  
の餘弊に捕はれ迷誤過信して居る各人達に對し食養の重んずべきを悟らしめ、混沌たる時代に處して



誰人にも實行し易き理想的の食養法を講じ以て病患を未然に防ぎ心身をより以上剛健化し人類の向上進展を期すべきである。

今日の如き文化生活と享樂的生活を營爲せる現代人は自然の食養法を妄却し、徒らに博士萬能に捕はれ、藥物萬能に傾き、自己の内觀に潜在せる自然癒能力の活躍躍動を味識し、本來具有の自治的官能作用を活動するならば管に他力的方法に依りて自己を救はんとする、幼稚なる思想を善導し眞劍にして生きたる體験を基調となし其の實生活の改善を圖り國民同胞の共存共榮の實を擧げん事を切に希望するものである。

### 自然に反する人爲的邪食の弊害

現代の人達は頻りに衛生とか養生とかに就て喧しく苦心して居るか日常の食飼法が即ち主食物の白米飯三分に副食物七分の割合で攝取するハイカラ黨は、之を滋養物と誤解し、美食と稱して私かに其盛餐を誇る者の多い事は實に時代錯誤に捉はれた迷信者流である、此の反面は即ち因果の應報に依りて體て病氣となりて現はれ來り、健康三分に病的七分、人間三分に化物七分と化するのである、斯くして醫者よ薬よと騒ぎ廻り其の惡縁と切れる事が出來ず遂にヤクザ體となるのである。

而して美酒佳肴を崇拜することが宛然彼の基督信徒の聖書に對するが如く、邪淫邪食を貪り之れを多食する事は餓虎の血腥臭き肉を欲するが如く、現代紳士の行ふ食飼法を爲すに當りて、腕を捲り肘を張り、左手には熊手に似たるフォークを持ち、右手には人殺をも爲しかねまじきナイフを持ち、而も喜色滿面、意氣揚々たる者多きに到りては實に吾人の食養眼より之を見る時は、恰も味覺神經の奴

隸に均しく、實に笑止千萬の至り也、而して口腔より咽頭食道、噴門、胃、幽門、十二指腸、空腸廻腸、盲腸、結腸、S字腸、直腸、を経て肛門に至るまで、蜿々たるトンネル的の消化器道約二丈六尺の其の八十分の一にも足らない僅か三寸の舌尖にペロリと丸め込められて、咽喉より先は寸前暗黒却て肝腎な胃腸の御機嫌を悪くし、恬として之れを不顧の状態である。

古人曰く、身體髮膚之を父母にうくといはれたが、吾人は身體髮膚之を食にうくといひたい位に日常の食飼法が吾人の生命を司配して居るのである、ひげの赤きは肉食のため、近視眼も亦た其通り、トラホームもその通り、耳朶の小なるも腹内でパチルスの發生し易くなるのも邪食雜食の爲め也、之に反し穀食者は願も大きく耳朶も大きく、細胞の活動力も健全であるから、假令負傷しても丹毒の虞れはないが、邪食雜食者には容赦はない、理髮所でチョット髮剃が障つても、すぐに丹毒となつて、ヤレ消毒がわるいの誰の罪だのと大騒を爲すが、若し夫れその細胞をして口を利かしめ發聲せしむるならば、諸君よ諸君、二十世紀の忙しい世の中にソナ空論はよしておくれ、科人は餘人に非ず俺だ俺だ、肉喰つた報ひじやと自白するであらうと思ふ。

昔し或お殿様が食事中、今日の御飯は馬鹿においしい、何した譯じやと仰せられたので、家臣の面々平伏低頭して曰く、抑も是は農夫が肥料を澤山かけて丹精をこらした爲でムります、ウーソニーカ予はモ一層おいしくたべたいから、其肥料とやらを早う是へ持つて丹精凝してかけてくれと謂ふた殿様の無智なる例と、明治維新の其折に農業に轉じた士族輩は、馴れぬ事とはいひ乍ら、一にも二にも肥料せめて、遂には可憐作物を枯らして了ふた失敗歴史が澤山にあるが、現代の滋養物論者は丁度之に類した點が多くある様だ、若し夫れ之れが統計を作る事を得ば、食不足の爲に餓死する者よりも却て滋養物のたべ過で飽死する者の多き事を發見する時は思へ半に過ぐるものあらん、而して生命の天壽を傷ふ



點に至りては、其愚兄たり難く弟たり難しじや。

### 我國祖の垂示し給ふ主食物を禮讚實行せよ

吾人の日常生活に主食物として必要なるは即ち米飯七分に副食物三分の割合が生活要素として尤も適當である、而してこの副食物は植物性食品八分と動物性食品二分を混食する事が最も自然的にして理想的である、米飯は少くも二分搗玄米飯を第一として、今日の如き誤りたる混砂搗白米は一日も早く嚴禁すべきものである、次に副食物としての野菜果物等は皮はだをむかぬ方が有効である、彼のハイカラ連の如き動物食崇拜者は、之等の自然食を粗食と誹り不消化物と罵するも、若し之を、行して怠らざる時は、自ら下腹部が緊張し來り、臍下丹田に靈力が充實し來り、隨つて横隔膜は正調に緊張し、肺の活力及容積も擴張し、心臟に於ける循環機能も活潑となるから従つて血液の循環も正調活潑となり、腹部内の鬱血滯滯は放散し消化吸収作用の活動は旺盛となり、腦力も増進し來ること勿論である、

試に半年以上も此食養法を實行する時は、凹んだ腹が達磨様の様に堅くなり、内面的生活に於て迅速に淨化せられ従つて心身の疲勞を感ずる事なく、眞に頭寒足熱の自然的剛健者となり、肩の凝る事もなく、安眠ができて根氣が強くなり、愉快な幸福の生活が営まれると共に、早出居殘を爲すも遅出早引程にも疲れを覺へる事なく、一日に二時間や三時間の猛烈なる活動を爲すも何の疲勞を感ずる事なく不思議なる靈能力が自然に活現し來り、斯くして自己を匡救し國家に忠實なる人となる事は容易に出来るものである故に我國民が一般に之を實行する時は其國力に及ぼす影響も亦多大である、抑も自然中心食養法は、病弱なる身體を健康ならしむるのみならず、困憊せる腦細胞を強健ならし

むる功能あるが故に、吾人の心身は不知不識の裡に之れを正道に導くもの也、宜なる哉中心食養法は、畏れ多くも吾が國祖の遺訓にして、建國以來の國是なる事をも忘れてならない、蓋し明治大帝の御聖旨に依りて王政復古となり、明治維新の大業を完成し給ひ政治的にも國際的にも今日の如く國家を泰山の安きに導きたる如く、吾等の祖先の健康に還元し一日も早く玄米食に復興するの大業を決行せざるべからず。

### 食膳に嚮へたる時は必らず自己の生存を感謝せよ

地上に於ける生物一般の生殺與奪の大權を掌握するものは、即ち日常の飲食物である、故に飲食物は王の王にして帝の帝なり。左れば吾人は食前食後必ず大自然の恩澤に三拜九拜し、天地自然の恩恵を讚美禮讚し、猶ほ一般同胞より享授する相互扶助の恩恵に對し併せて感謝せざるべからず。試に定時に至るも太陽の出勤なしと假定せよ、其際に於ける吾人の周章狼狽は言語に絶すべく、地球上に生存する十有五億の人類がいかに煩悶を極むるかは、到底想像の及ぶ所に非ず、故に吾人は恒に地水火風に親しみ心身の抵抗力を増進し剛健なる靈肉一致の人となつて活動する事は吾等を守護する神様の恩蔭なくしては、一日片時も生存する事能はざるものである。

食事中には靜かに默念禮讚し、我は今潔好なる食物を頂戴して自己の心身を養ひ新陳代謝の機能作用と血液の正調と其の循環を圖り、自然より賦與せらるる自然的營養食を愉快に攝取し斯くして幸福な活動が出来る事を靈禱し、自己の生存を心から感謝し、益々健康となる事を自己暗示して眞の人間らしい生活を営む事を神と人とに感謝するのである。  
一粒の米と雖も吾等の口に入る迄には、農家が七十二通りの手数を要するといふ、苦心を忘れお辨當



の蓋や底についた飯粒をば惜氣もなく、其儘投げ棄る人の多い事は、汽車旅行中屢實見する處で、中には農業家らしき人も見受くるが、實に勿體ない譯である、成は一粒も餘さず洩さず食しては、耻かしいとか、けち臭いといふ虚榮心によるかも知れぬが、このやうな振舞では自己及國家を滅亡せしむるの因ともなる事故に他人様を詮議するまでもなく、我等も斯る量見違ひのありしことを懺悔する事が第一である試みに一升の米は六四四八〇〇粒なるが、我國民が銘々一粒宛粗末にすれば、一日に約十石となり、一年には三千六百五十石の數量となるのであるから決して粗末にしてはよくないのである。

一粒の粗も能く之を培養すれば初年には十五莖となり、一莖百粒を生じて千五百粒となる、次に二百二十五萬粒となり、三年目には三十三億七千五百萬粒となる、之を米と爲して石數に換算すれば五百二十石八斗となり、四年目には七十八萬二千二百石となり、五年目には十一億七千八百八十萬石となる事に心すべきである。米のみでない總て何物と雖も決して無駄に放棄してはよくない。何人と雖も日常の食物を粗末にせず大切に取扱ふべきものである。

食 養 善 惡 表

水は方圓の器に隨ひ人は善惡の食に隨ふ、唐虞三代の徳化も、夏桀殷紂の苛政も、其原因食に非ずして何ぞや、魚がしに出刃騒が多くして、青物市場に喧嘩口論の少なきも、草食獸の羊はおとなしくして、肉食獸の虎の荒々しいのも、其原因食に非ずして何ぞや。而して草を食せる羊の腸は全身の二十培強にして、肉を食する虎は三倍弱(理學博士丘淺次郎先生著動物教科書)、穀食動物たる人間は小腸約二丈二尺餘、大腸約三尺六寸にして身長約四倍餘なりといふ。(田口和美博士著解剖要覽)

白齒もつ人は粒くふ動物よ肉や野菜は心して喰へ  
肴屋はさかなの様に動けども八百屋の如く靜ではなし  
(石塚先生)  
(同)

▲ 善 の 部

無砂半搗米	澤庵漬	赤飯に胡麻鹽	胡麻汁
飯七分副食物三分	味噌漬	小豆めし	胡麻合ひ
副食物は野菜多く肉卵魚少々	生薑漬	握りめし	蓮根牛蒡鳥肉油炒り
野菜皮剥ず鹽辛く	佃煮	櫻めし	筍鯨布油いり
味噌汁	胡麻味噌	玄米めし	筍鯨の煮合せ
玄米二割ませの飯	鐵華味噌	油めし	小豆昆布煮合せ
梅干	胡麻味噌	いなりずし	里芋鯨煮合せ
油揚げひじき蒟蒻の煮合	七味みそ	ごもくずし	豌豆ごまめ煮合せ
油揚げねぎ牛蒡煮合	味噌汁に餅と生姜おろし入	玄米煎餅	大根卸に
大豆鯨煮合	お雑煮	鹽炒豌豆	天ぷら
大豆荒布煮合	さつまいも汁	つぶし鹽あん物	精進揚
蓮根と小豆と鹽のいとこ煮	湯豆腐	玄米スープ	鹽鮭
儀助煮	田舎汁粉	雙鹽効脾胃	そば
鯨と茄子のべたみそ煮	餅田舎汁粉	醬油に番茶	焼油揚
		よせなべ	めざし
		けんちん汁	鯉ぶし
		蠣めし	がんどき



鹽鮭の雪花菜汁  
 鹽鮭の頭や脊骨の昆布卷  
 茄子のしぎやき  
 すり芋に卵醬油  
 雪花菜の油いり  
 玄米團子

---

金平牛蒡  
 煮八杯豆腐  
 蓮の木の芽合  
 いかの五目蒸  
 あはぎ  
 餡かけ豆腐

---

七味香煎粉  
 野菜のたしきあげ  
 但動物少々交せ  
 干魚の油やき  
 豆腐の鱈鍋  
 ねぎのしぎやき  
 うなぎ

---

卵やき  
 疊いわし  
 数の子  
 蠣の味噌煮  
 (天ぶらの衣は玄  
 米紛一升生卵三ヶ  
 酒一合の割合也)

▲惡の部

混砂米  
 副食物多食  
 肉スー  
 牛乳  
 豆乳

---

ビスケット  
 菓子  
 りあんご

---

みかかん  
 じゃが芋  
 さつまい芋  
 きんとん  
 介蟲類

---

ミル  
 ヤムク  
 珈琲  
 其外果物類  
 肉類生魚の多食

自然から賦與せらるる妙薬のはきよせ

財寶の第一は健康にして、健康の第一は養生なり、其又養生の第一は安心にして、安心は妙薬の第一なりと知るべし。

胃病患者は梅干、生姜、焙じ番茶を煎じて持薬とせよ、高聲にて一日三回笑ふも宜しい笑は腹筋の運動をまして胃腸の働きをよくし、消化を助けて食慾を起す効能がある笑へく大に笑へ笑ふ門には福来るアハ。

- 朝な夕な晝はことさらむつましく笑ふは家のたからなりけり
- 胃痛は食物の不調和に原因するもので正食正養者には決してないものである。
- 芋薬——里芋を卸して一割程の生姜卸を加へ其つなぎに麥粉をませたものなり、それを和紙にのべて局部へはりつけ、乾ききらぬ内チョコイ／＼取かへるのである、瘤、頬熱、肩のこり、打身、しもやけ、漆かぶれ、頭のおでき、乳頭の咬傷、罌丸炎、やけど、あかぎれ、コールタールかぶれ、ひび、乳癰、乳腺炎等に用ゐて熱も痛も自然となほる事最も妙である。
- 肋膜炎の原因は油氣の不足なり、痛むときは局部へ芋薬をはるがよい。
- 齒痛は卸生姜に麥粉をませた物、又は芋薬を外用せよ、常に灰と鹽をませて齒磨の代用とせよ。
- 麻疹は金柑の實を砂糖で煮詰めて食せよ。
- 發熱は玄米スーブを服用せよ。高熱の時は豆腐に麥粉をませて外用すべし、氷は邪熱を内証せしむる虞あるもの也。
- 肺結核は第一胡麻鹽の握り飯、赤飯、豆餅、油飯、うなぎ、鱈、すり芋に卵、福神漬、薬味澤山の湯豆腐、佃煮、田舎みそ汁に餅と生姜少々入れたるもの宜しい、但牛乳、ビスケット、水菓子、肝油は禁物じや。
- 妊娠に就ては産前産後の養生の部を見るべし。
- 日射病は雑食者に限り侵されるものなり。



◎乳癌は芋薬を用ふべし。

◎便秘は端書大の板昆布を焼いて熱湯一合程をさして二三碗のむべし、又は水飴に生卵をまぜてのむもよし。

◎トラホームに就ては油断大病の部に詳記せり。

◎糖尿は胡麻鹽、赤飯、海草類大に宜しい。

◎禿頭病は動物質多食の中毒なり。小豆餅を食し林檎の汁をつけよ、きんごんは宜しくない。

◎鱈と黒砂糖の練薬——生鱈をすりつぶして、黒砂糖を三四割程まぜて外用すれば、リウマチス、癩疽、腰の痛、とげをさしたる等にも其効能が夥しい。

◎痔疾は魚類肉類の中毒なり、油揚げひじき蒟蒻の煮合を食せよ、里芋に卵白をまぜて局部へはるべし、昂布は根治薬なり橙湯の入浴も宜しい。

又蜆の煎じ汁にて洗ふもよし、又無花果の葉を煎じて洗ふもよし、又青のりを粉にてし胡麻油にて付てもよし。

但脱肛は田螺の黒焼をごま油にまぜて付てよし。

◎血止——蓮根の根の節のところを噛みて其汁を吸へば咯血は止る、咯血患者は氣永に根氣よくやるべし、又蓮根をおろして其汁を付れば鼻血は止るべし。

◎縮れ毛の人は毎日怠らず氣永に海草類を食して、魚類肉食を禁物とせよ、五六年間も實行すれば良き毛となるべし。

◎リウマチスは昆布の佃煮、野菜の油煮、玄米スープ、紫蘇の實の鹽漬、みそ漬を食し、生姜酒を外用せよ、鱈と黒砂糖を付るもよし。

◎痲疾は黃瓜の根をほして煎じて二三ヶ月間續いてのむべし。

◎るいれきは菓子、砂糖、じやが芋、さつま芋、牛乳を禁物となし、鹽蛙の頭の黒やき、鹽蛙の大骨のこぶまき、昆布、若布、佃煮、干魚、小豆餅等を食するがよい。

◎黄疽は蜆のみそ汁を食し、蜆の殻を細く打碎きて、五勺乃至三合を布の袋に入れて浴湯となし毎日入浴すべし。食物は大根と油揚げの煮合、風呂吹大根にごまみそを澤山つけたもの、海草類がよい、皮膚の痒いには水一升に卸生姜十匁位を煮出した生姜の湯にて一日三回拭ふべし。

◎風引は椎茸、玄米のスープ又はねぎ鯉節に醬油をまぜ、熱湯をさして飲むもよし、蜜柑の輪切を酒と砂糖の中へませ、夫を熱湯へ入れて五六分間密閉したる後飲むもよい、大根卸に一割程の生姜卸を加へ醬油をまぜ熱湯をさして飲むも宜しい、すり牛蒡と鯉節と焼みそに熱湯をさして飲むも亦宜しい。

◎から麥の炒りたる物と柚子の種とを煎じて一週間も飲めば脚氣、水腫、痲氣、寸白等の病氣にもよい。

◎かつをの中毒には黒砂糖をなめると宜しい。

◎肩の凝る人は同時に便秘の癖もあり、頭の工合も何となくわるいものである、是は大抵平常の食物に於て、鹽氣と油氣の不足に原因するものなれども、又烈しき勞働か心配事等の爲めに起る事もある、何れにしてもごま鹽、ごまみそ、鐵華みそ、魚類のみそ汁、福神漬、燒昆布の汁、醬油番茶、天ぷら等を食し、肩には芋薬を、足腰には生姜酒を外用して宜しい、頭熱足寒の病的を變じて、頭寒足熱と爲す工夫が肝要じや。

蟹の中毒は紫蘇又は冬瓜を煎じて用ふべし。



- ◎癩は芋薬を和紙にのべて貼り、乾きらぬ内にはり替へよ、魚類、肉類、介虫類は禁物で、野菜物、ごま油、海草類が最もよい、但そばを食すると再發の虞がある。
- ◎膽石は半搗米の飯に鹽氣油氣を多く加味した野菜物を食せよ、疼痛の時は梅干番茶を飲むがよい。
- ◎丹毒を恐るゝ人は、常に肉類、魚類の多食雜食を避けねばならぬ、動物性の物を多く食すれば食する程、丹毒を多く發するものである、患者はロースの赤色部を干葉湯にて洗ひたる後、青き新鮮の菜の葉を貼り附けよ、或は摺鉢にて菜の葉をすり之を赤色部又は腫脹部へ塗布するもよい、併せて玄米スープを飲用すれば、五日以内に全快すべし。(同じ傷でも常に動物質を多食する人は丹毒を發し正食者は發しない)
- ◎ばかすのできる人は鹽氣油氣の不足なりと知るべし。
- ◎底豆又は口のないうき物には鹽鮭の頭の墨焼を米糠にねりて付てよし。
- ◎頭痛は林檎の汁を付てよし、豆腐を付てもよし。
- ◎悪咀は醬油番茶、又は大根卸に醬油を入れ熱湯をさして飲むべし、ごま鹽の握り飯は最もよい。鹽豌豆、しほ煎餅の如き鹽氣ある物を食すると、唾液や胃液の分泌を促して消化をよくするも、カステイラやビスケット水菓子類は甚だわるい。
- ◎ね小便是餅類、玄米スープ、すり芋、鹽鮭、昆布の外、毎日榧の實二三十粒を食し干葉の腰湯がよい。
- ◎ねあせは蜆のみそ汁一週間位、又かきの天ぶら、河魚、干物、ごま、すり芋、赤飯等がよい。
- ◎癩病——は動物質をたべすぎて入浴の怠りが原因なり、野菜物、海草類を鹽薄くみそ煮として食し、毎日數回入浴せよ、弘法大師發明の蒸風呂ならば最もよい、鹽だしが急務じやグリーンオイルは禁物じや糠風呂も宜しい。

- ◎虫にさゝれたる時は朝顔の葉をもみて其汁をつけてよい。
- ◎魚の中毒、には櫻の皮を煎じて飲むがよい。
- ◎打身、うるしかぶれは芋薬を付けてよい。又藥草ゲンノショウコを付てもよし。
- △腦溢血は水道鐵管が破裂して溢水するに均しい、鐵管は水壓試験をして交換を爲し得べきも、血管はそれができぬ、故に一は龜裂のできぬ様、もろくならぬ様に、一は抵抗力をまし弾力を強むる様に、平常怠らず食養が大切じや、仍で血管をして脆弱ならしむる物は白酒と甘き物で、血管をして弾力を増さしむる物は、胡麻油料理と、胡麻料理、半搗米、海草類、皮はだ付の野菜物、醬油番茶等である。
- ◎のどには蓮根の節の黒焼に卵の白身をませて飲むべし。
- ◎のどにとげのたちたるには南天の葉を煎じて飲むべし。
- ◎佝僂病(イギリス病ともいふ)は馬鈴薯、牛乳の中毒なりと知るべし。
- ◎やけどは豆腐に麥粉をませて外用せよ、雲丹、兎のむく毛、すり芋を付てもよし。
- ◎まむしに咬まれたる時は枇杷の核を煎じてのむべし、又傷口を洗ふもよし。又柿澁をつけてもよし。
- ◎下痢は水飴に生卵をませたる物、又はすり芋に生卵をませたるもの、又は麥粉の茶碗むし、又は梅干番茶の葛湯、又はお雑煮、又は糯米のおかゆ、又は梅干番茶もよし、又藥草ゲンノショウコを煎じてのむもよし。
- ◎毛はへ薬——栗のいがの黒焼に胡麻油をませて度々ぬるべし。
- ◎瘤は芋薬を一月間も外用すれば大抵なほる。



△てんかんは半搗米の飯に鹽からき野菜物のおかず、油氣の物を食すれば、未發に防ぐ事ができる。若し發作の前兆あらば五分前でもよいから、食鹽一グラムを水に混じて飲むと宜しい、沃度加里や、臭素加里は著しく胃を害する虞がある。

△あたまのおできは古い稻株を煎じて洗ふべし、干葉湯、芋薬もよい、又しみ大根の黒焼を水にてとき付てよし。

◎悪疫の豫防は菖蒲湯の入浴がよい、玄米團子を食するもよい、副食物の多食は最もわるい。  
△さなだ虫（二）そば、草餅團子を食するがよい、柘榴根を煎じて一猪口宛、一日三回一週間程飲むも宜しい。

△きのこの中毒は茄子の蒂又は櫻の皮を煎じてのむべし。

◎記憶力をますには鹽炒豌豆、ごましほがよい、菓子、砂糖、きんとん、馬鈴薯等の鹽氣のない物はわるい。

△耳だれは大根のしぼり汁をこよりの先に付て入れてよし。

◎耳の中へ蟲のはへりたる時は胡麻油を入れてよし。

◎しもやけは土の儘の里芋の黒焼を胡麻油にてとき付てよし。

◎暑氣あたりは大根卸を外用し梅酢を内服せよ、苦悶も下痢も治すること妙なり、馬の暑氣當りにも同様の効あり。

◎白禿瘡は生卵に胡麻油をませ付てよし。

◎腫物は芋薬を付てよし。

◎神経痛——紫蘇の實の鹽漬、みそ漬がよい、油氣を多く食せよ、みそ汁の中へ豚肉を極少々入れて

食するもよい。

◎子宮病——ごましほ、赤飯、福神漬、こぶまき。鍊のみそ煮、野菜の油炒を食するがよい、子宮瘻撃には大根卸の汁一盃と其一割程の生姜の卸汁に醬油を加へ熱湯八勺程さしてのむべし。

◎神経衰弱は牛乳、豆乳、ばん、ビスソト、菓子、じやが芋、肉類が禁物也、ごま鹽いなりずし、豆餅、精進揚が最もよい、卸人參にみそ醬油をませて食するもよい。

◎十二指腸蟲には梅干を食せよ、毎朝常に一ツ二ツ用ゐてをれば發病せぬ。

◎しやつくり（瘧疾）は柿の蒂を煎じてのむべし黒砂糖もよし。

◎小便つまりは枇杷の葉を煎じてのむべし。

◎ヒステリーは胡麻しほの握り飯、天ぶら、鐵華みそがよい。

◎貧血は醬油番茶が最もよい、天ぶらそばに大根卸を澤山添へて、ねる前に食するもよい、生姜酒の外用、干葉の腰湯もよい。

◎鼻カタルは古稻株と淡水に生へた葦の黒やきを等分にませて、小鼻と踵の二ヶ所へぬるがよい。

◎白日せきは金柑の葉を煎じてのむべし。

◎ひやうそは泥鰌を黒砂糖にて煎じつめ付てよし、又梅干をすり付てもよし、又みゝずをつぶし付てもよし。

◎盲腸炎はいなりずし、ごま鹽の握り飯、野菜の油煮、がんもどき、海草類がよい。肉類、砂糖は禁物じや。

◎せきは蓮根の油いり、人參飴、淺田飴、七味香煎粉がよい。水飴に大根を刻み込でよくかきませて小々宛食するもよい。



◎痲氣(慢性腰筋)は柚子、梅干、干柿を煎じて飲むがよい。

◎喘息は蓮根と玄米のスープ、餅入みそ汁、野菜の油炒がよい。

但し魚類、肉類、砂糖、酒、水菓子類は禁物也

以上の妙薬は概して一時的姑息的の療法なり。一旦全快すると雖も未だ以て安心すべからず、根治を欲せば常に正食正養を實行せよ、尙又時と場合によりては薬劑の補佐を要することあるべし、譬へば重き物を動さんとして挺を用ふるに枕の力を藉るが如し、然れども薬劑は元來偏性物なり、偏性物なるが故に病症に適中する時は、奏効神の如きものあらんも若し夫適中せざる時は、其害惡魔の如きもの或は之あらん、孟子曰く、悉く書を信ずれば書なきに如かず、承陽大師曰く、正師を得ざれば學ばざるに如かず、漢書藝文志に曰く、病あり治せずんば常に中醫を得と、之を要するに掛替のない大事な體をば、輕々敷庸醫の研究材料に提供するは危險なり、良醫を得ざれば寧ろ自然療能に信賴するに如かず、だから醫の選擇は最も大切也。

以上の「食物善惡表」は

著者の知友にして永年の難病痲疾を此の食養法に依つて治癒甦生し、自認自得眞の體驗者たる角地藤太郎氏著「化學的食養調和法」中の一節を抜萃したるものなり。







◎ 靈念術の眞髓を掴んで

大自然の恩恵を知れ！

- ▽ 現代科學の迷妄と時代錯誤の謬想
- ▽ 藥物萬能の迷信と藥物中毒の弊害
- ▽ 博士萬能の餘弊と病者續出の矛盾
- ▽ 白米肉食の亂食と體質衰弱の現狀
- ▽ 自然反逆の懲罰と不健康悶の心身
- ▽ 自己靈念の顯現と自然療能の躍動
- ▽ 神秘意識の開拓と心靈感應の透徹
- ▽ 心靈主義の信仰と治病癒癆の實證
- ▽ 玄米菜食の奨励と無病強健の具現
- ▽ 天惠感謝の信念と自己修養の充實

◎ 心靈交流の玄妙に直感

して自己改造を圖れ！



神田會館に於ける著者の講演

# 武田式靜座靈念呼吸法の體型と其方法

## 一 坐式靈念呼吸法

武田式靈念呼吸法を行ふときは、先づ神前又は佛前及其他的靜閑なる場所に端座して、左の掌上に右の手を乗せ、少しく後方に反り身となり、胸腹部を最も緩かにして、膝頭を廣く側方に開き、足趾の重なりを淺くして兩眼を閉ぢ、口唇を一文字に軽く塞ぎ、極めて靜かに鼻孔より吸氣を爲すのであります。

この吸氣をする際には、徐々胸廓部を一杯に張り、力めて胸部を擴大せしめ、其の反對に下腹部を緊縮して凹みますのであります。

而して吸氣は唯だ一息に吸ひ込むのみならず、尙ほ其の不足があらば靜かに數回に、之れが吸ひ足しをするのであります、即ち吸ひ足しの方と共に今度は其の狀態で吸ひ込みたるまゝ、其息を吹き出さず下腹部の方へ押し送り、今度は下腹部（臍下丹田）に稍々力を罩めて徐々に靜かに、稍々身体を前屈して口を少しく開き、強く細く長く臟腑まで吹き出すと思ふ心持ちで、内部の中の邪氣を全部外界に吐き出すとの想像を以て吹き出すのであります。

つまり吸氣の場合は胸一杯に空氣を充滿させて、ソレを下腹部の方迄で吸ひ込ませ、呼氣の場合となつたら、五臟六腑の產出した邪氣を吐き出すと云ふ思へで、實行するのであります、つまり此の場合に於ける胸部は普通の狀態として、下腹部を膨大凸出せしめ、臀部を後方へ突き出す様にして、自然に底力を生ずる様にせなければなりません。これが完全に濟みましたら、氣海丹田から出す氣合の一



聲を放つも妙であります。

この呼吸を営む時間は人々の強弱及修養の程度によりて、相違すべきも、要は其の實行者の強弱にあります。先づ普通初歩の人なれば約一時間に、二呼吸をなすを以て通常とするものである。即ち吸氣は二十秒、吐くに十秒の程度で行ふを可とするのであります。而して一回に行ふ深呼吸は、十回位を限度として行ふもので、その以上繰り返す事は普通體格の所有者にはかへつて宜しくありません。

この深呼吸法を行ふ時間は朝早く行ふ事が第一であります。晝でも、夕でも、就寢時でも差支へありません。之れを行ふ時は、可及的空想を描いたる上に行ふ時は、其の効果最も著しきものです。行ふ場所は何處でも差支へないが、可成神前か佛前に静座し、敬虔の信念を以て之れを行ひ而して精神修養と敬神崇祖の念を喚起すると共に心身保健上に、偉大なる効果があるものであります。

## 二 立式靈念呼吸法

立式靈念呼吸法の實行法は、先づ氣を附けの姿勢を以て直立し、左の掌上に右の手を置き、少しく後方へ反身し、胸腹部を最も緩めて目を閉ぢ口を塞ぎ、極めて静かに鼻口より空氣を吸ひ込み、自然的に胸圍を擴張し、肺部全體に這入る様に努め、其の反對に下腹部を引き緊めて凹ますのであります。コレは座式法の場合と同一の方法を採るのであります。

呼氣の場合、即ち吸氣した息を呼氣せず、肺部に充滿せる吸氣全部を今度は下腹部の方面へ送り込み、呼氣する場合は最も自然的に口を少しく開いて、静かに下腹部に稍々力を置めて、吐き出すのであります。之の場合の氣持は肺部に入れた空氣を下腹部へ送つた空氣で、肺臟部胃腸其の他の臟器

に新しき空氣を入れたのであるから、所謂酸素其の他の生活要素を按配し、營養を與へたのであるから、程度は此の如き代價作用に依りて、体内に於ける生理化學作用の營爲せしめた結果より、發生したる邪氣（炭酸瓦斯其の他）即ち毒物を体外に吐出すと云ふ氣持で行ふは勿論であります。程度と時間は座式と同一に行ふもので、夫れから立式靈念呼吸法の場合、拇指を靈指（クヌリ指）の第一節の局部に附着せしめ、強く握手して行ふ時は、懸て精力を増進する上に於て、其の靈効顯著なるものがあります。

## 三 臥式靈念呼吸法（重病患者専用）

臥式深呼吸法は普通健康者にありては、殆んど其の必要がない事柄であります。一朝重症の病患に冒された場合に之れを行ふものであります。此の方法は前述の如く、座式及び立式の呼吸法と全然反對となります。即ち仰臥して居る病患者と普通健康者と違ひます。其の要点は吸氣の場合は下腹部を膨大ならしめ、呼氣の場合に於て下腹部を緊縮するのであります。而して此の方法を行ふ場合は、左右の手掌に稍々力を置め下腹部を押擦するのであります。其の方法は病者の左側に座して「の」の字形に下腹部を軽く押擦るのである。永く病床に在る病者は、肩胛部及腰部兩脚部等に苦惱的疲勞を感じるの常であるから血液不順の結果より來るもの故、此場合は兩脚部を伸し肩胛部を上下し腰部の屈伸を圖り、觀念の轉換方法を採用するに努め、常に不動の精神を持し、静かに腹部の運動を行ふ時は、鬱血せる疾患部の血行を循環良好ならしむるに最も良き方法であります。如何なる病患者と雖も、氣海丹田に軽く力を入れ呼吸する事は、病魔を驅逐するの手段として最も



良き方法であります、病患者に於て行ふ呼吸法は、病患の程度に依りて違ひますことは勿論であります、即ち重病患者は一度に二三回乃至四五回、漸次十回位を限度として行ふのであります。以上の靈念呼吸法は、所謂自然療能作用の活現躍動の一助となり、心靈の顯現旺盛となり、血液循環を良好ならしむるは、最善の方法であることを體驗せらるゝのであります。

## 我國建國の大精神たる 惟神の大道に關する概念

- 一 御鏡の事
- 二 御璽の事
- 三 御劔の事



## 惟神の大道

### 三種の神器

惟神の大道は、天地を以つて書籍となし、日月を以つて光明となし、宇宙森羅萬象は、悉く吾人をして光明に誘導する不言實行の大教典なり、而して此の大教典は吾等の國祖神たる 天之御中主大神が廣大無邊の御恩徳を垂れさせ給ひ、皇祖天照皇大神は、世界人道平和の主神として將た又、我が神國の開發者として、國土の創造と修理固成に最も力を盡されたる 伊弉諾尊 伊弉册尊の御子に御座しまして御生れながら、至善至高の御威光と御盛徳とを兼備せられ、極徳圓滿の光りの華は、明彩六合を照らさせ給ふたのであります、此の御威光御盛徳は吾々生物を育成する太陽に比すべく、斯くして皇祖は神祖の天命に遵ひさせられ、天地を主宰し給ふて、我國に神政を布かれたのであります、然るに當時皇祖の御弟の素戔嗚尊は、勇猛果悍に御座しまして、常に御神祖の御怒りに觸れ、遂に海外に放浪を命ぜられる事となつたので、御姉君なる皇祖の神都に御暇乞ひま參向せられた、其の時素戔嗚尊の御威勢が餘りに猛威を振はるので

皇祖 天照皇大神の御神慮は、弟が若しも暴行でもしやしないかと御案じ遊され、御自らも充分なる御武裝を遊され、宮の御前に御出まじになつて、弟の素戔嗚尊に御面謁あらせられた際に、流石の勇猛なる尊も皇祖の男々しい御勇姿を拜し奉り、御姉君の御勇武と御威徳とに驚かせられて、平身低



頭し、皇祖は御反抗申さぬといふ事を宣誓せられ、暫らくの間は神都に御逗留となつた、其の間に又々何時もの暴行沙汰があつたので、皇祖は痛く御宸襟を惱まされ、遂に奥殿に御籠り被遊れたので、急々天下は暗黒となつて、殆んど無政府状態の有様となつた、當時この状態を憂慮し天下の一大事と多くの群臣が相集つて、皇祖の御許しを受け、御弟なる素戔鳴尊を罰し之れを追放した、一方には壯嚴なる神樂を奏して、頻りに皇祖を御慰めする事になつたので、皇祖は再び御政治を御執りになる事になつた、これが所謂天の岩戸開きであります。

然るに素戔鳴尊の問題は解決せられたが、更らに出雲の大國主命は、中國より、北陸方面に威勢を張り皇祖の御世嗣たる、天任忍穂耳命の大權を干犯せんとする傾向があるので、皇祖は、神都に八百萬神達を神集ひ、議會を開いて其の處置方を評議せられた時に、今直ちに兵力を以て討伐すべしと建議するもの多くあつたが皇祖は之れを御採用なく、先づ以て、穩健なる處置を採るべく、御勅使を立てさせられ、再三平和の交渉を重ねられたが、其の度毎に大國主之命が、これを聞き入れず、遂に武甕槌、經律主の兩武臣（香取、鹿島の兩武臣の事）に命じて軍艦を率ゐしめ、敵前上陸を強行し、最後の交渉談判をなさしめられたのが、幸にも兵火の難もなく、平和に解決し、而して統治權の神聖にして犯すべからざる所の事由を立派に確定された、而して皇祖の神政は、萬事積極的、活動的に進められ御自身親しく布を織らせられ、勞働の神聖なることを御示しになり、大氣比賣神に命じて、農業方面の事を司らしめ、石凝姥賣命に命じて工業方面の事を司らしめ、天鈿女命に命じて舞踏音樂の方面を司らしめ、天兒屋命に命じて天文、地理、文學等の方面を司らしめ、茲に殖産興業を最も盛に實行せられざるものはなかつた。

斯くて皇祖は、神格の御身を以て人格を顯現し、畏多くも爲政の當事者としての洪範を、最も明か

に、吾人に明示し給へ且つ實踐躬行せられ、而して其の神格たる靈徳の一面は、今日國民の畏敬、追慕の的となる伊勢大廟として表現せられ、上皇室を首め奉り吾々臣民の崇敬の中心となり、國民精神國民道德の根本軌範となり、一朝國家の大事ある場合は常に神威は煌々赫々として、國家國民を冥護し給ふのである。

皇祖天照皇大神は實に、我が大日本の全徳大祖神の極徳を顯現あらせられ、八百萬の神達を統率し遍く六合に照臨し給ふ、至尊至貴の神性は即ち宇宙の太靈と一致し給ふ大神に御座しますのである。而して無限絶對、無始無終の御神格と御靈光に依て、遂に出雲の大國主命の歸順となり、而して無始無終に吾々の安住すべき國土を修理固成せられ、且つ國民を御守護遊ばされ惟神に主師親の三徳を具へ、世界に君臨し給ふたのである。

この如き完全無缺にして、至尊至貴の御身を以て、皇孫瓊々杵命を降し給ひ、我が日本の主權者と御定めおらせ給ひ、建國創業の大詔を降し賜ひ、茲に皇統連綿の礎を築き、親しく三種の神器を御授けになつて「此の鏡を見る事、猶朕を見るが如くせよ」と勅し尙ほ

「豊原の瑞穂國は、朕が子孫の王たるべき地なり、爾皇孫就きて之れを治めよ寶祚の隆へまさん事當に天壤と共に窮りなかるべし」

と吾人大和民族に對し、萬古不磨の神勅を降せられ、且つ三種の神器を以て、眞善美の極致たる智仁勇の寶祚を賜はり、之れを國民の龜鑑たらしめられたのである。

此の三種の神器に就ては、吾人臣民は皇祖の御神慮の深甚なる事を拜察し奉り、其の神秘的雄大な意義の含有せらるゝ事は、誠に恐懼の極みである、故に吾人臣民は眞に皇祖の御威徳に感銘し奉り上皇室を中心として眞の國是を現前樹立し、以て萬古不磨の神勅に背かざるの行動に出で、苟も忘恩



棄國の邪念を一掃し、眞に護國の民となつて民族の發展を期せねばならぬのである。腐敗せる現代の國民は擧げて拜歐主義に心酔し、外來的惡思想に淫浸し、ろれに心酔し、苟安、奢侈、放縱、享樂に耽溺し之れ等の迷夢より目醒めず、一般國民をして益々形式的教育、綱紀紊亂、風俗廢頹、個人主義、我利主義、生活不安、外患頻迫の危機に瀕せしむるは、畢竟するに皇祖の垂れ給へる建國の大精神を没却せる罪の致す所であつて、寔に恐懼に堪ざる所である。

予は此の混濁せる時代に直面して國民的自覺の警鐘を乱打し、之れを提唱し、之れを高調せんとするの意義は他なし、今日の如きたゞれたる享樂なる生活にわががれ、將に噴火山上に亂舞するの狂態より一日も早く、之れを救済するの微意に外ならぬものである。

左に謹んで我國神祖の垂示し給へる生ける教訓を具体化、民衆化せる處の三種の神器に關し、聊か其の大略を講述せんとするの光榮を有す、乞ふ同胞兄弟の諸君よ、謹讀以て皇祖の垂示し給へる御勅語を奉體して、眞の大和民族の精華を發揚せられん事を祈るものである。

### 御鏡の事

三種の神器の一たる御鏡の極徳は、美醜善惡を破邪顯正するの靈器で、所謂敵を知り、已れを知りて、靈我一如の妙境に到達せしめ、心から何時も明鏡の如く己を持せよとの神祖大神の御惠み深き靈示にして、吾々國民をして益々圓滿福徳の道に導くの大暗示である、常に我利我慾、自慢高慢に依りて自己の心鏡に曇りがあつては、何事も其の眞相を寫す事は出来ぬのである、故に遂に惡魔外道に陥り、神靈の御恩徳を忘れ、自己の行くべき眞道を誤り、遂には其の判斷までが澁滯し來り、其の失敗

を免れる事が出来なくなるのである。

故に自他を導くには克く七慾五情の妄念を去りて常に明鏡の如く、無垢清淨の靈性を開發し、以て是れを處世の要道となし、俯仰天地に恥ぢざるの大信仰を喚起し、無我公平の至善至高の人となりて此の明鏡に嚮ふると雖も、些の慚愧の念起らぬ様にせねば、皇祖の垂示被遊た大暗示に對して洵に相濟まぬ譯である。

### 御璽の事

人生に於ける波瀾曲折、衝突反撥の根源を探ねれば、多くは自我執着の爲めに自己を謬り、社會を毒し、延ては國家を毀損し得手勝手の謬れる自己本位の間人生活に離脱し、畏くも神祖の暗示せられたる建國の精神を味識する事は不可能となつて居るのである、故に人生を無難で暮らす事は、實に容易の業でないが、併し眞劍なる信仰を抱懐し、周到なる用意と穩健なる禮讓を以て、圓滿に世渡りをなす事は、璽の如き徳を具備せなければ、其の目的を達する事は不可能である、之れが即ち天照皇大神の垂示せられたる曲玉の如く、圓滿玲瓏たる麗しき極徳を發揮して世に善處する時は、必然的に璽の如き活達圓滿の世渡りをなす事は、容易に出来るものである一日も之れ等の徳を忘るゝ事なく、明治大帝の御勅旨なる「恭謙己れを持し、博愛衆に及ぼす」の道を踏まなければ、必然的に幸福なる生涯を送る事が出来ないのである。

### 御劍の事



和平なる、圓満玲瓏たる曲玉の極徳を毀損せられぬ様にするには、先づ此の劔の威光を備へて居なければならぬ、此の劔が三種の神器の中に御加へになつた御心は、要するに森嚴にして犯すべからざる到底外國などでは絶対に見る事の不可能なる、威嚴の重んずべきを御垂示なされた事と、拜察するに餘りあるのである。

平和を愛好する事は人類の美德である、而して獨立不羈の權利を保持し、毅然として其の胸中何物にも動せず、萬夫不當の勇氣を包藏して居らねばならぬ、即ち「一旦緩急あれば義勇公に奉じ」の信念を喚起し、若しも頑迷不戻、橫暴非行を敢てする敵が現はるれば、直ちに之れに向つて一大誅罰を加へねばならぬのである。

若し之れに反し徒らに享樂的生活に沈溺し、累卵の危きに座し、噴火山上に亂舞するが如き行動を執るならば、自己及國家を滅亡に導くは勿論、遂に神劔に觸れ、世の落伍者とならねばならぬのである、故に圓満玲瓏たる其の裏面には、犯すべからざる劔の如き、魔の利劔備をへて居らねばならぬのである。

之れが故に吾人は萬世一系、皇統連綿たる皇室を奉戴し、名譽ある惟神の國人として將又世界人類が各自各戸に此の如き、具体化する大教典、座右銘として崇敬すべき事は洵に神秘の極致たる三種の神器に摸したるものを祭祀し、朝夕之れに禮拜し、常に之れを本旨として精神の修養を怠らず、恒に油断なく此の有り難き無限の御利益に浴する事は、眞に國民として洵に感謝に堪ぬのである。伊達政宗公の遺訓を摘録して参考とす

「仁に過ぐれば弱くなる、義に過ぐれば固くなる、禮に過ぐれば詔となる、智に過ぐれば嘘をつく、信に過ぐれば損をする」とあるのも又這邊の消息を語つたものであるまいか。

著者は我が國に於ける時代思想の惡潮流を深憂慨嘆の餘り、曩に我が朝野の諸賢に諮りたる 建白書及國旗掲揚に對する信仰を喚起せしむるの主旨に基き、發表せるものを參考として録す讀者乞ふ諒せよ。



## 建 白 書

我國現代の思想界を静視して、其の動搖の根源を考察探究するに既成宗教として世界を貫流する佛耶の二大教は徒らに自己の奉ずる宗憲宗派に拘泥し、本然たる宗祖の偉大なる體驗に輝く、尊き經旨を忘恩し、其の甚しきに至つては他宗に對し惡罵嘲笑を事とし、身には麗はしき袈裟、衣を纏ふと雖も其の本旨に背き自己の修養を怠り、尊き神佛の袖に匿れ、單なる形骸的古傳の舊信條を遵奉し、人類同胞をして光明の境地に誘導すべき責任を顧慮せず、徒に物質的邪道に墮して居るかど疑はしむるものがある。

一方國政を刷新し、皇室の御安泰と國利民福を標榜し其の重大責務ある政黨政派は國家民衆を基調とせず管に政權慾に驅られ、徒らに御都合主義の術策を弄し、神聖なる議政壇場を冒瀆するが如き頼み甲斐なき醜態を演じ國民をして眉を擡めしめて居る。

更らに教育方面を観察せば、之れ亦た此の雰圍氣を脱する事能はず、神聖なる國体を基準とせる確乎たる信念なく、國体に順應すべき活きたる教材を案出實行するもの尠く、法規の眞髓を曲解して遂に形式に流れ、殆んど盲目的模倣教育を事とし、何等の信條もなく只形而下の教育に依て第二國民を教導するの道を誤り、純眞なる兒童生徒の心理に變調を招來する如きは眞に憂慮すべき問題を將に惹起せんとするの危険を胚胎し、延て一般國民の歸趨を迷はしめ、國家の前途をして暗愴たる不安の道に導かしむるを悲しまざるを得ざるものである。隨て藝術も亦低下癡類し世界に優越し能はざるは當然の結果と云はざるべからず。如上觀じ來れば、現今に於ける總ての施設制度は事毎に行き詰り、而して此の虛に乗じ外來的惡思想は潮の如く襲來し、從て世道人心は日に惡化し、眞善美の極徳を具有する大和民族個有の素質も、精氣も、氣魄も將に失墜せんとし、識者をして憂慮慨嘆禁せざらしむる



ものあり、此の惧るべき累卵の危きに直面して之れを救済するには、眞に國民教育の振作に俟たざるべからず、此の時に當り更始一新の先驅として、將又生きたる教養の資料として、國民風教上、卒先實行せられたるの美學を見るに至つたことに就て予は實に欣快を禁せざるものあり。

ソは他なし、這般牛込區余丁町の市立小學校長の發案により、父兄の協賛を受け壹人僅に貳拾錢宛の據出金を募り同校の校庭内に、尊嚴なる御神殿を築造し、大神宮を齋祀し奉り、併せて現人神たる上、陛下の御眞影を奉戴し、以て第二の國民たる兒童に、敬神崇祖、盡忠報國の觀念を喚起涵養せしめんが爲め、毎朝之れに禮拜せしむるの美學に出でたる事は、眞に墮落せる現代教育界に一大痛棒を與へたるものにして、即ち腐敗せる現代教育界革新の黎明を報するの鏘々たる第一聲と信するものである。斯くして純眞なる兒童心裡に眞摯なる生ける信仰を與へ、其の内の生活を擴充せしめ、而して此の小國民の精神に深刻なる印象を與へ、以て心靈に目醒めしむるものと信じて疑はざるものなり。

現代の如き不安恐怖の脅威時代に處して、泰然自若たるの信念を抱懐せしむる事は、懸つて信仰の如何に關するものあるが故に、叙上の如き施設は、聽て神秘意識を開拓するの好刺戟となり、精神修養の科程資料となり、世道人心を匡救するに於て、最善の良策たる事に對し予は雙手を舉げて讃意を表するものなり。

抑も、我が國体の淵源は、世界に比類を見ざる所謂維神の國体にして、神武天皇御即位以前は即ち神代の御代にして、天之御中主大神の神勅によりて伊邪那岐伊邪那美之命が、神祖の旨を享け、今日日の如き芽出度き國土を修理固成せられ、次で、天照皇大神の神政維新を成就せられて以來神武天皇の御即位に至る迄、實に百六十年の古き歴史を經過したるものなりと傳稱せられ、此の如き至善至美の國体と國史を具有し、圓滿極徳を示現せる、世界最古の我が大日本帝國は、其の建國の大精神たる世界平和の大使命を維神に、吾か大和民族相傳の責務として與へられたるものなり、故に無限絶對

無始無終、眞善美の極徳を以て降臨座し、吾等の國祖神たる、天之御中主大神は、吾等人類に對し、一靈、四魂、三元、八力の大元靈の極徳を顯現賦與せられ、天照皇大神の御出現以來、連綿として天壤無窮、金匱無缺の皇上を奉戴し、其の皇統の傍系たる、吾々大和民族（天孫民族）をして悠久無限に彌榮へ、國運の進展と國力の充實を圖るべく。「平らけく」「安らけく」「事依させ給へ」と天祖の神勅は昭々乎として不斷の輝きを放ち、吾れ等國民を愛撫守護せらるゝの絶大なる神慮を拜し奉る者、何人か之れに感泣拜謝せざる者あらんや。

神祖の御神勅を始め奉り、歴代陛下の煥發せられたる勅語を拜讀する時は、一として吾等國民を顧念せられざるなく、恰かも慈母の赤子に對するより以上に御軫念あらせられ、恒に臣下の休戚に御心をかけさせらるゝ事を拜し奉る時は、如何に信仰なき徒輩と雖も我が皇祖皇宗の御威徳に對し奉り、一掬の熱涙と油然たる感謝の念に燃ぬるものはない筈である。

畏くも明治大帝の御勅語の中にも宣まはせられた如く上下心を一にして、君に忠に、父母に孝に、兄弟相和し、朋友相信じ、一旦緩急あれば義勇公に奉じ、以て天壤無窮の皇運を扶翼すべしと云ふ、炳たる觀念が自然に顯現發動し來るのである、此の觀念と堅實なる信仰あればこそ、有史以來、外敵の襲來に對しては、舉國一致の意氣を以て、日清、日露の難局に處し、偉大なる國民的體驗を経て來たのである。其の未だ創夷の瘡を癒はざる時に、彼の歐州大戰突發し、我が國も日英同盟の照條によつて日獨の戦をなし、偉大なる戦功を示し得て、文字通り外敵の侮を受けたる事なく、燦然たる光輝を發し、世界萬邦に類例なき君民一体の國体を、今日迄完全に齎らし得たのである。然るに此の世界戦争の餘波を享け一時多少の利益を獲得したる爲に國民は奢侈費澤に流れ、泰平を謳歌しつゝ、物質的萬能の享樂に心酔せる時に際し、突如として天帝は恐るべき大試練の斧鉞を國民の頭上に振りかざし、現代文化の中心たる關東一帶に慘怛たる彼の恐るべき大震火災の如き天譴を以て、國民の覺醒を求めら



れたるにも拘はらず、健忘性なる多數の國民は忘恩的にも此の天意神靈の御座すことを直感理信せずして、今に風紀の弛廢して居るのは洵に慨嘆に堪はざる次第なり、殊に一言の要ある所以のものは、如此國体の精華と國威が我が國家の眞の生命であり、又神命であることを自覺すべきであるのに、文化の餘弊から採長補短の道を踏み外し、淺薄なる思想の持主たる奴輩は、徒らに彼の歐米の惡思潮に淫侵し、物質文明に迷妄心醉せる彼等未熟の頭腦を以てして、此の尊き由緒と恩恵に叛いて、恰かも黄金を棄て、糞土を掴むやうな、履冠轉倒の所謂危險思想を誘致し、不穩の態度に出るものありて、此の光輝ある國体に拭ふべからざる汚点を印せんとしたる非國民をすら見るに至ては、吾人日本民族として是以上の痛恨事なきを悲むものなり。

此の如きは、畢竟するに、我が國体の起源と、其由緒に對し、感謝することを忘れたるの罪に座するもので、吾々は朝な夕なに此の尊き雄大にして莊嚴なる、神秘的國体の眞意義を敬信して夢にも斯の如き不祥事等を惹起するが如き事から祈るものである。

此の如き國体の眞意義を敬信するの概念を振興する意味に於て、前述の余丁町小學校長が卒先此の麗しき信仰の目標たる神嚴なる皇靈殿を學校に設けたる事は、現代吾が國思想界に一矢を放ち、行き詰りたる國民風教に、一服の清涼劑を投じ、其の活路を開き範を示したる點に於て、洵に國民教育上崇高にして權威あるものとして、之れに尊敬を拂ふべきものなりと信するのである。

如上觀じ來れば、之れ或は國家の前途に對し、恐れ多くも、天上に座す大神の神慮は、同校長を驅つて、此の舉に出でしめたるものでないかとも感じらるゝのである、ソは何れにもせよ、世は正さに澆季ならんとするの時に當り、敬虔にして意義ある施設は獨り第二國民たるべき兒童生徒の精神を向上せしめ、且又一般國民の思想善導に對し極めて有力あるものと思惟せざるべからず、聞くが如くんば個人主義、利己主義の權化たる彼の歐米諸國でさひ、各學校に於て彼等信仰の目標たる基督の像

を教壇に安置し之を崇敬し居るとの事實に徴しても世界に比類なき家族制度を根本とし、上 皇室を宗家と奉り神國を以て自ら誇りとする我が日本帝國臣民たるものが、今日迄學校に現人神たる 陛下の御眞影以外に皇祖皇宗の御靈を奉祀せざるの矛盾なるを顧みる時は、今日迄官民共に一念茲に想到せざりしは、寔に恐懼に堪はざるものである。

時なるかな、余丁町小學校長が卒先、想を茲に致したる事は最も有意義あるものにして第二の國民たるべき兒童生徒等に不知不識の裡に國体の淵源及其の精華を味識せしめ、之れをして具體的に其の信仰を徹底せしめ、而して世界萬國と其の趣を異にする、神秘の極致に因て國土を創造し修理固成せられたる豊葦原の瑞穂の國をして出現せられたる優秀なる國體の眞髓を悟得せしめ、且つ自己を中心として、既往に逆り親の親より久遠の祖先に及び純潔なる血統を辿りて之れを視るならば神皇一系の本流に出て、無量無邊の大慈悲を垂れ給へる天祖、天照皇大神に到達すべく即ち、吾等の一微臣の靈魂も、一滴の血潮も皆之れ天祖の分靈分身なるとの信仰を體得理信せしめ、現實に即して天孫民族たるの光榮を自覺し、然して自己の靈性を啓發し、神性保持の自己を尊重し、建國の大精神たる世界人道平和の爲めに貢献すべく勇猛邁進し、上 陛下の御聖慮を安んじ奉り、和衷協同の信念を發揮し國民思想の統一を圖り、以て國家永遠の安寧福祉を期すべく、

然り而して此の形體よりすれば、前述の小學校長に依り實行されたる學校庭内に大神宮を奉祀するの一事は、寔に一小施設に過ぎずと雖も、其の國民風教上に對し無言の暗示的感化力の偉大なるを思ふ時は、國を擧げて全國的に此の施設に倣ひ以て一日も早く津々浦々に迄も、此の施設を普及せらるゝんことを切望すると共に、各小中師範學校當局者は勿論、憂國の士は宜しく之れに鑑み、皇國の中心たる皇祖皇宗の御神靈を一般家庭にも奉祀し眞摯なる信仰生活に導き、活きたる教材として兒童生徒の根帯に深刻なる印象を與へ、皇恩の無窮なるを感謝銘刻せしめ、國家を讚美し、之れを禮讚し、各



目の心を清淨潔齋し、相戒めて眞の大和民族たるの教養を扶殖し、以て其の効果を完うせられんことを熟望すると共に此の如き莊嚴にして有意義なる方法を普及し、以て國體の堅實を期する事は刻下の一大急務と思惟するものなるが故に淺才菲才を不顧卒直にも茲に滿空の熱誠を以て建白仕り候也

### 明治天皇御製

- 皇祖の神勅 國民は一つ心よ守りけり遠津御祖の神の訓へを
- 三種の神器 神代より承げし寶を守りよて治め來よけり日の本の國
- 敬神崇祖 我が國は神の末なり神祭る昔の手ふり忘れなよゆめ

草莽の微臣

大正十四年七月三十日

武田芳淳謹白

第二國民たるべき中小學兒童生徒の純眞なる思想に對し、現代の如き時代錯誤に捕はれたる形而下の唯物的觀念を去らしめ、形而上の質實剛健にして靈肉一致の眞劍味を發揮すべく心靈的精神修養の基調たるべき、敬神崇祖盡忠報國の信念を向上せしむるの策として、左の施設方法を提案致度候間茲に謹而得貴意候

### 提案書

- 一、師範、中學及小學校々庭東南に向へたる一角を清淨して莊嚴なる 天照皇大神及明治大神を奉齊せる神殿を築造し兒童生徒をして、皇室及國恩の鴻恩無窮なるを悟得感拜せしめ、敬神崇祖の信念と報恩反始の觀念を向上せしめ而して自己の靈性を啓發するに努力實行する方法を講ずること
- 二、と毎朝始業前十分間を割愛し、六根を清淨して、天照皇大神を齊祀せる皇靈殿に參向禮拜せしめ天壤無窮國家安泰の祈願透徹を期せしむる事。
- 三、隨時、知名の士又は校長より詔勅及國體に關する修身講話をなさしめ、皇室と臣民との關係及國恩の難有きこと等に就き謹話せしむる事。
- 四、國家の象徴たる國旗に對する信仰の向上を圖り、國祭日及記念日又は鎮守祭、兩陛下 攝宮政殿下御行辛啓の道筋に當る市町村は各戸必ず國旗を掲揚し、上陛下 の天壽萬歳を祝福すべき事を兒童生徒に理信せしめ之れを實行せしむる事。
- 五、軍隊の捧ぐる聯隊旗及軍艦旗に對しては上 陛下の御行幸の場合と同様なるものなるを以て必ず聯隊旗及軍艦旗に最敬禮をなさしむる事。
- 六、親族、知己、友人は勿論、他人と雖も其の團體と個人たるを問はず、祝吊又は葬式行列に遭逢したる場合は同胞愛の信仰を發揮せしめ之れに敬禮せしむる事。

右提案候也

國民心身改造協會々長

大正十四年七月三十日

武田芳淳敬白

殿



## 愛國の象徴と國民精神の作興

◎ 神聖なる國旗に對する信仰に

「上下を擧げて喚起啓發せられよ」

國民心身改造協會々長 武 田 芳 淳 述

現内閣(加藤高明子首相)は、綱紀肅正を眞ツ向から振りかざして、行財政整理と併せて從來紊亂せる官紀の振肅に大鐵槌を下し、將に其の緒に就かんとするの折柄、都下各新聞紙の報する所に依れば鐵道省が何故か國祭日に國旗を掲揚せざる事件があつて、當時問題となつた事は耳新らしき事實で國民から鬼鐵相と呼ばれる程の仙石氏に對し内閣から御咎めがあつたとは左もあるべき事にして、實に國家の重大問題と云ふべきである、之れ等は國民思想の善導の意義に於て瞬時も等閑に附すべき性質のものではない事は勿論である、去る大正十年の次官會議の席上官廳の國旗掲揚は當然實行すべきものなりとの議が決せられ、當時夫れが具體化して其の後勅令として發布せられて居るにも拘はらず官紀の振肅を叫び、國民思想の善導、左傾主義者の排除に努力せらるゝ當局者が、斯の如き失態は容易ならぬことであると共に斯の如き大失態は聽ては國民一般に對し、

皇恩を忘却せしめ、國旗に對する眞摯なる信仰を失はしめ、國旗を掲揚するのが一の形式的虚禮なりと曲解し、國旗の有意義を解せざる如きは、國民思想上に對する叛逆にあらずして何ぞや。

夫れ、神聖なる國旗は國家の象徴であり、國家其のもの、化身であつて、國民が國家に對する信仰の對象にして、之れに依りて不斷の國民的崇高なるインスピレーションを感受するに最も有意義のも

ので且ツ精神的感激を與ふるものである、然るに最近に於ける吾が國民思潮は西洋文明の餘弊と共に畏くも我等の宗家に座します。皇室の鴻恩を忘却し、隨而國旗に對する信仰の念又低調癡癡せんとするの傾向となり、最近に到りては尤も甚たしく、之れを面倒視し一種の形式虚禮なりとして國祭日其の他記念日に國旗の掲揚を怠り、國旗に對する信仰なるものは全く地を拂らはんとする如きは、國民風教上極めて憂慮すべき重大問題であるまいか夫れ吾等天孫民族の眞意義は何れにあるや。

視よ、彼の個人主義萬能と呼べる、米國人でさい、國旗に對し如何に嚴肅であるかを、寧ろ吾人の驚異とする程である、世界大戰中米國ボストン市に住する一日本人は行軍中の軍隊が、擁する米國の星章旗の前に敬禮しなかつた廉を以て、市民から私刑を受けた事實がある事を忘れてはならぬ、我國は世界に比類なき一天萬乘の神聖ある 皇上を奉戴し、而かも世界人類に對し二六時中絶對なる恩恵を賦與せらるゝ太陽を象徴せる國旗に對し、何等の信仰なく漫然裝飾的玩具視するが如く何等の意義なき形式的掲揚なりとの横着心であるならば、之れ全く非國民的行爲にして賣國奴と撰ばざるの振舞である、我が國家は世界に比なき光輝ある絶對無限無始無終ある圓滿極徳の太陽を象徴したる其の内面的靈示と大暗示は吾人大和民族に何をか語りつゝあるのであるか。

近來我が國に於けるキリスト教團中一部不逞の徒輩が自國に對する我田引水の錯誤的宗教心から、我が國體を理信せず不謹慎にも異教國の國旗扱ひをなし、遂には彼等不逞の教徒は誤れる外來的惡思潮の爲めに自國の恩恵を忘れ自己の安住する國家愛に乏しく左傾的團體を暗々裡に醸成しつゝあるは争ふべからざる事實として、吾人の眼前に屢々展開せられつゝあるのである、之れ等の証據としては今日迄に於て社會主義者と云へばキリスト教の信者に多いのでも略ぼ知る事は出来るのである、而も國家の象徴たる國旗に對する感激と信仰は最近著しく低調に陥れるの事實は識者の最も憂ふる所である。



試みに、國祭日及記念日等に於て、特に掲揚方を當局者より命示せられたる場合と、然らざる場合に於ける掲揚の数は實に驚く程の差異を示して居るのである、如何に現代の國民が國家に對するの信仰なきかは之れ等の事實に徴しても明かである、斯の如き世相、民心なるが故に外國からは屢々壓迫的屈辱を受け所謂内憂外患を惹起するの一大原因となり、遂には拭ふべからざる禍根を將來に遺すのである、夫れ國旗に對する信仰の強弱は國民精神に多大の感化を與ふるものとせば、國民の總てが、先づ以て、如上の由來を念頭に歸一せしめこれを體現するの必要は謂ふ迄もないのである。

余は國旗に對する信仰を飽まで向上せしめ、之れに依りて愛國の精神を喚起修養せしめこの信念を以て國民生活の基調となし、偉大なる靈的暗示と皇祖皇宗の御遺訓を遵守し國家愛と人類愛に終始すべく其の必要條件として之れを熱心に提案せねばならぬのである、我が愛する同胞よ、皇室を中心とせるの世界無比の大和民族よ、吾人はより以上國旗に對し敬虔にして不可侵なる信念を以て至誠國を受する内觀的生活の充實を圖し之れを味識し、其の熱愛によりて國家の前途をして彌榮へせしめ其の發展を期せんことを切に熱望して止まぬのである。

標語

- ▼國祭日に國民一般に國旗を掲げ心から皇室の御安泰と自己の生存を感謝しませう。
- ▼鎮守祭、招魂祭、記念日には必らず毎戸國旗を掲揚し眞心から嚴肅に吊祝の敬意を表しませう。
- ▼最も意義あるそれ／＼の催しには國旗を掲げて吊祝の誠意を捧げませう。

大正十五年一月廿五日印刷  
大正十五年一月廿八日發行

(心靈之偉力與付)

特價金參圓五十錢

(送料共)



著者 武田芳淳  
東京西巢鴨宮仲二〇六番地

發行者 坪川武二  
東京府下岩淵町字本宿一七五番地

印刷者 大曲武助  
東京西巢鴨町宮仲二〇八四番地

印刷所 柏榮舍印刷所  
東京西巢鴨町宮仲二〇八四番地

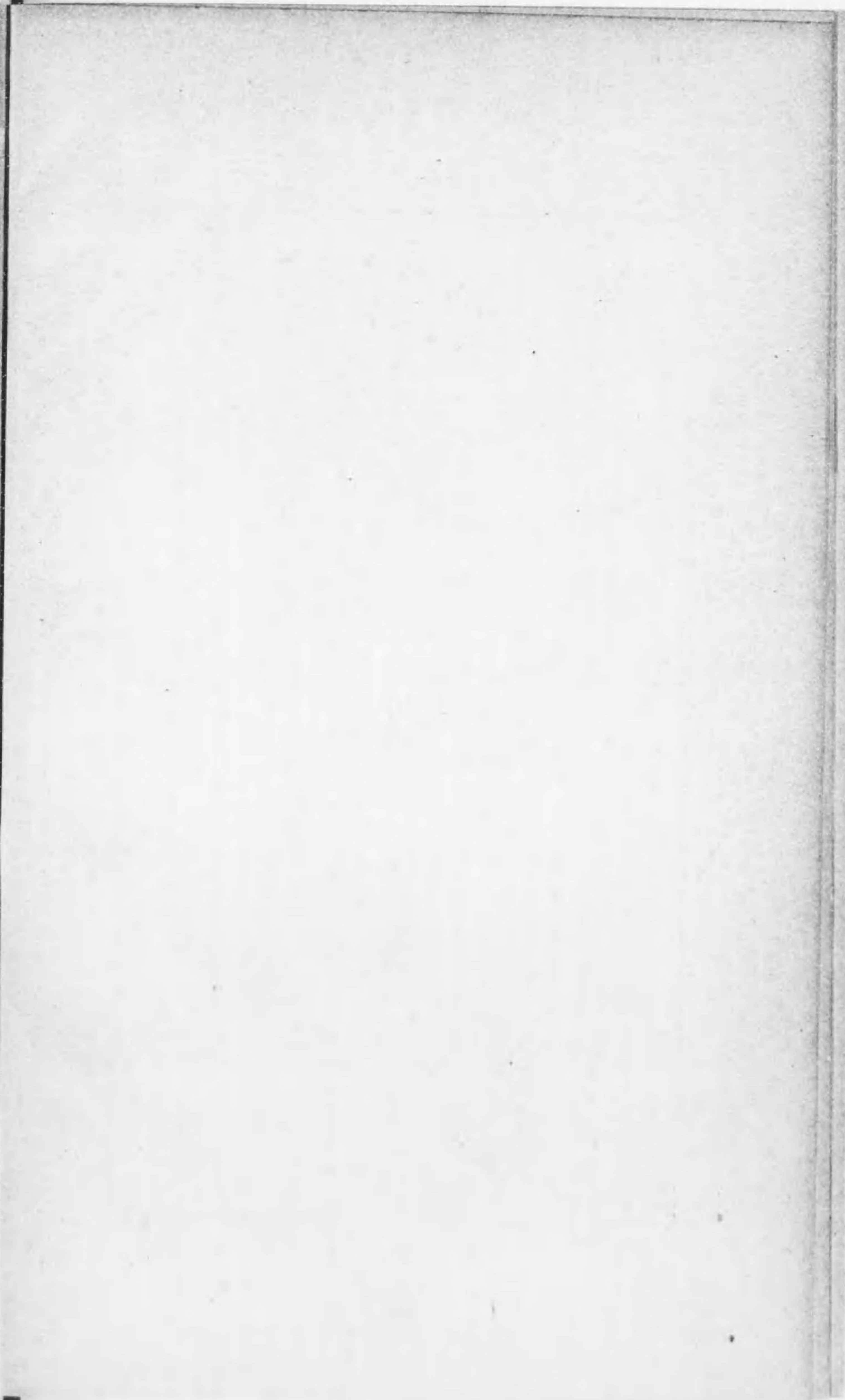
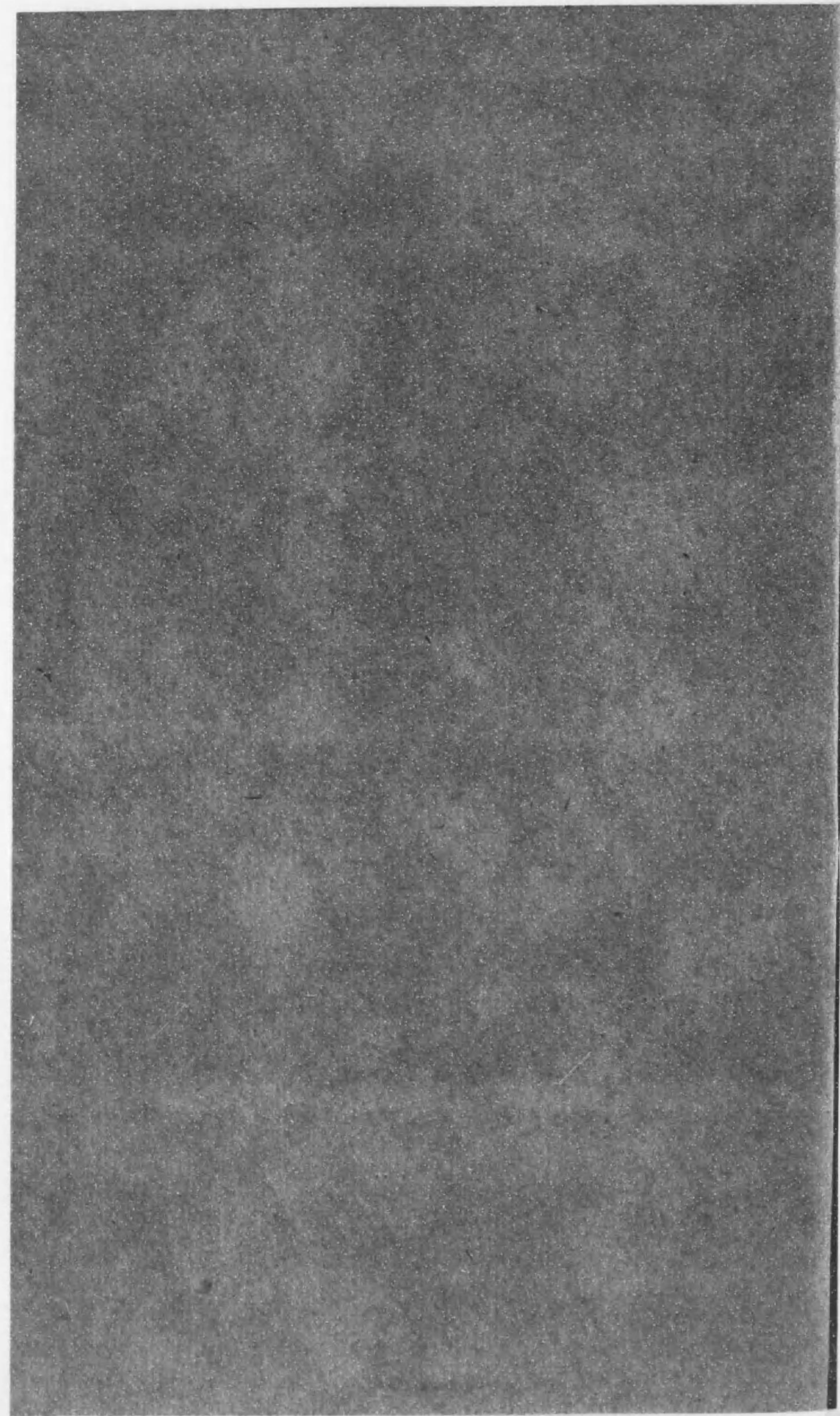
發行所

東京西巢鴨宮仲二〇六番地  
市電(大塚終点)省線大塚驛上  
(ウツセミ橋通り)

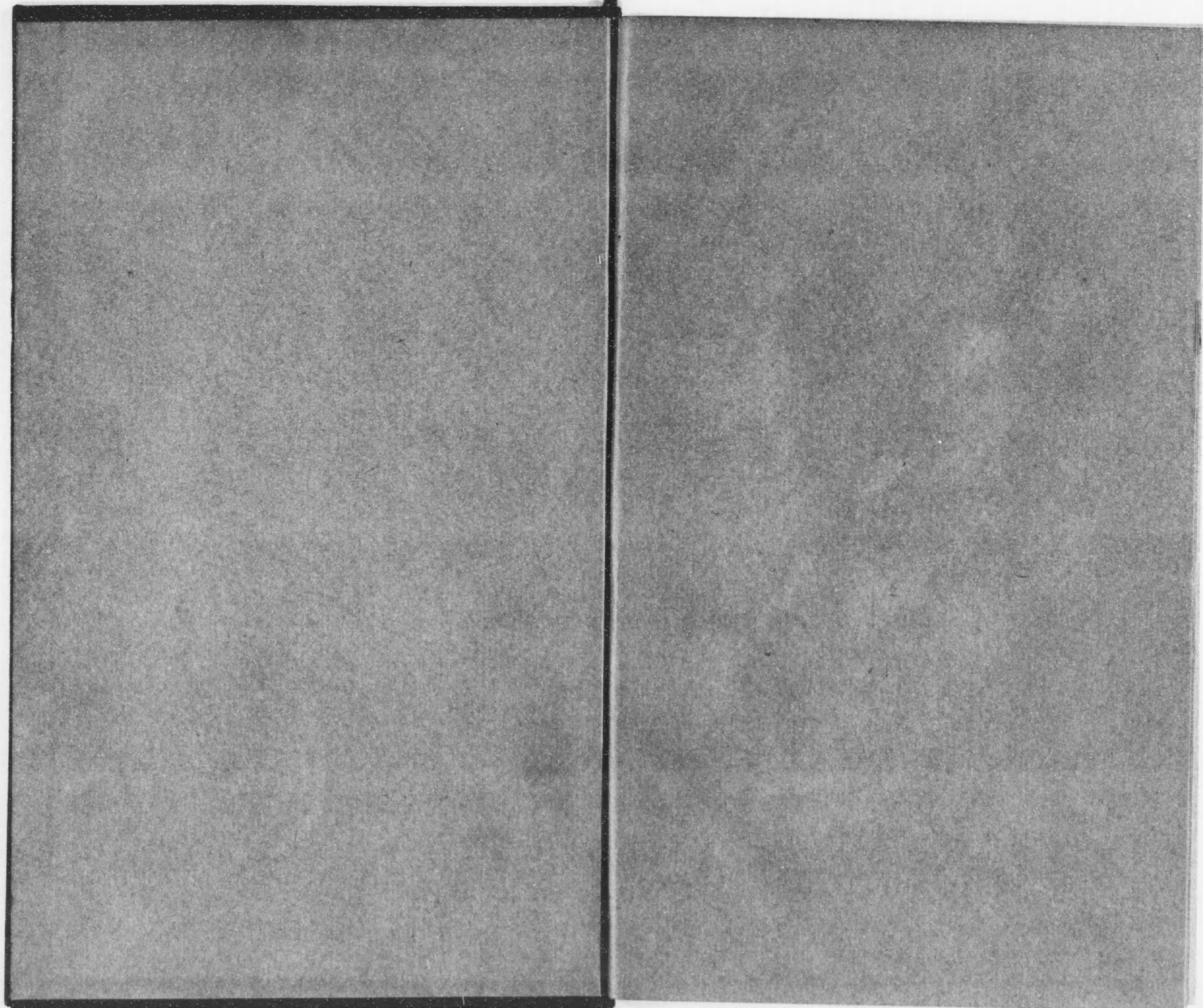
日本心靈大學出版部

振替東京五六八六六番











終