

健康法研究叢書



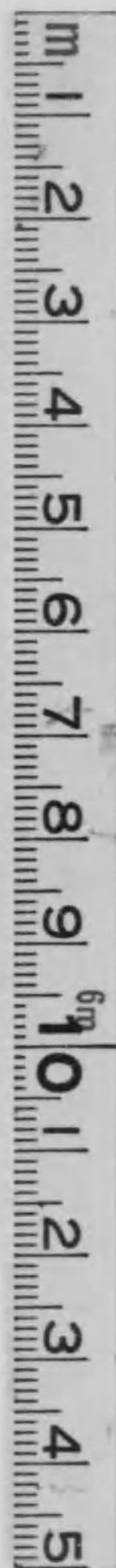
ドクトル深瀬恒太先生述

胃腸健康法

健康法研究叢書第參編



東京 新橋堂 發行



始



60-500

ドクトル深瀬恒太述



胃腸健康法

健康法研究
叢書第參編

大正
7. 5. 27
内交

發行元 東京 新橋 堂



編纂の辭

近時我社會一般に衛生上の觀念普及し、各自身體の健康乃至長命法等に就き注意考案するに至りしは國民的健康に及ぼす影響尠なからざるべく洵に悦ぶべき現象なりと云はざるべからず。然れども恚く健康說衛生論が盛んに唱へらるゝに依り社會の不健康者乃至夭死者は果して減じつゝありやと云ふに實際は決して然らず、これ思ふに其の方法の當を得ざるに歸因するならんか。また我國人體格體質の歐米人に比して虛弱なることは世人の認むる所にして

殊に壯年子弟に於て其甚しきを見る、云ふ迄も無く壯年子弟は將來國家を保持すべき重大なる責任あるものにして其強弱は實に一國の盛衰に關するものなり、故に今に於て之を矯正し之を剛健に導くは實に焦眉の急なり、今日に於て眞の積極的健康法を講ぜずんば我が帝國の將來を如何せん、これ吾人の日夜憂慮に堪へざる處にして本叢書の編纂を企てたるも實に此等體力の養成剛健なる身心の組成に資せしめんとする微意に外ならざるなり。

大正七年四月

編纂者謹識

凡例

一統計に據るに我國にて胃腸病の爲めに斃るゝもの年々十二萬余にして全死亡の八分の一に當り死亡原因中最も多きを示して居るを以て胃腸病は實に我が國民の勁敵であるから之れを強壯にして以て其の罹病を防くは實に焦眉の急である。

一本書は此の恐るべき胃腸病を撲滅しこれを豫防せんが爲めに胃腸の健康法を講ぜるものであつて特に専門大家ドクトル深瀬先生に請ふて之を編せるものである、本書幸ひに此等の撲滅豫防に資するところあらば幸福の至りである。

一本書の編纂上の體裁並に行文等は其の責任總て擧げ

て編者に存するものである。

大正七年四月

編纂者識

目次

第一 胃腸消化の概要……………

消化器||口内の消化液||胃の消化液||腸の消化液||準備消化||胃の吸収||
胃消化の時間||腸消化の時間||病的の場合||口内の消化||消化作用||唾液
の量||胃内の消化||糖化作用||胃液の分泌||胃液の作用||胃液分泌と精神
の関係||食物の種類と胃液の分泌||腸内の消化||腸消化液の作用||腸内の
吸収||全消化の時間

第二 よく咀嚼するは第一の健康法……………

実験的健康法||歯牙の強健を計れ||早飯は悪癖なり||物質的文明の弊||
胃の種類||人間の胃は腺胃||咀嚼の必要なる理由||適當なる咀嚼時間||直
ちに實行せよ||口や齒の健康に注意||

第三 第二は食事の時刻と良習慣の養成……………

五時間以上を隔てよ||食事時間の規範||これを嚴守せよ||人らしき食養||

誤れる滋養物観 || 良習慣の遵守 || 健康法の奥の手 || 胃腸の鍛錬 || 辛酸を嘗めよ || 大に鍛錬を加へよ ||

第四 食慾は胃液なり 三九

愉快と美味 || 食慾と精神機能との關係 || 動物試験の結果 || 人類に於ける結果 || 精神の變調と胃消化の關係 || 分泌後にも影響す || 此の試験の及ぼす影響 || これ亦胃腸健康の一義

第五 食物の分量も關係す 五〇

十分に攝取 || 生命は食にある || 平素より慣らせ || 外見よりも實質

第六 調理上の注意も必要 五五

調理の必要 || 食物の危険 || 藥品よりも食品 || 調理は衛生を主とせよ || 第一に研究すべきは味 || 化學的智識と生理的見解 || 食慾増進に注意 || 種々の實例 || 頭で考へ手で調理す

第七 食物の温度配合其他の注意 七二

適當なる温度 || 嗜好品の注意 || 食品の配合

第八 季節と食物の關係も注意を要す 七四

根本的の養生法 || 自然に従へ || 季節のものが良い || 暴飲暴食を慎め ||

第九 胃腸健康に適當なる運動 七七

運動時間 || 適當の時期 || 適當の運動

第十 爾他の胃腸健康法 八〇

全身の健康に注意 || 飲酒と喫煙 || 睡眠と入浴 || 睡眠時間 || 便通の注意

目次終

健康法研究 叢書第三編 胃腸健康法

ドクトル 深瀬恒太口述

第一 胃腸消化の概要

消化器

胃腸の健康法を述べるには先づ消化の概要を述ぶる方が分りよい消化器と云へば普通口と胃と腸と此の三つが所謂消化器官の主なるものである。勿論肝臓とか脾臓とかも消化器の一部に相違ないが今茲には其の主なる胃腸に就て述べやうと思ふ。

さて此の消化器に就て第一に口の消化、第二に胃の消

口内の消化液

胃の消化液
腸の消化液

化最後に腸の消化と云ふ此の三つの消化系統と云ふこと
 とに就て述べやうと思ふ今これを極めて簡単に述べて
 見ると、口内の消化はどう云ふことであるかと云ふと、こ
 れはつまり我々が食事を取つて、それを齒を以て咀嚼し、
 消化すると同時に口の中から分泌されてある消化液即
 ち唾液によつて咀嚼した食物とよく交ぜて胃の中に送
 つてやると、胃の方ではそれを胃の内部から出て來ると
 ころの消化液即ち鹽酸とか、ペプシンとか、ラクトンとか云
 ふ醗酵素の力によつて其の一部の消化を了へて後再び
 食物を腸に送つてやる、さうすると腸の方ではまた胃の
 やうに肝臓から胆汁、脾臓から脾液と云ふやうな消化液
 を受取り、腸自身からも亦一種の消化液を出して盛んに

準備消化

胃の吸収

消化を續けるのである。此等の消化液に於ては、一旦口及
 び胃で或る程度まで消化し、再び腸に於て消化して初め
 て吾々の身體の養生になるとのみの營養料を腸壁から
 吸ひ取つて淋巴管により、又は血液によつて、吾々身體の
 營養を保つて行くのである。あるからして、口は胃に對
 する準備消化をなし、胃は腸に對して準備消化をなすも
 ので、而かも其の主なる消化の任務を負ふものは腸にあ
 るのである。だからして本來の消化作用は腸に於て完成
 されるものと見て宜しい。

普通我々が胃の中で消化したものが胃壁から吸収さ
 れて身體の營養になるのは極めて少いのであつて、胃の
 方では蛋白質若しくは鹽類の極小部分とか、アルコール

胃消化の時間

などが吸収さるゝに過ぎぬのであつて、身體の大部分の
滋養分を消化し吸収して呉れるものは主に腸に於てす
るのである。だからして從令胃が一時病氣に冒されても
腸が健全である以上は、身體の營養は充分に保たれて行
くと云ふものは全く此の意味から來るのである。さうい
ふ風に消化と云ふものは極めは複雑して居つて、化學的
物理的な方法によつて體內に營養分を取り入れるので
ある。普通日本人の健康者に於ては、吾々の實驗したとこ
ろによると、食事を致してから五時間過ぎると、食物は胃
の中を通つて小腸に行くのである。さて其の小腸に食物
が居る時間は三時間乃至五時間であつて、其の間に盛ん
に營養分の吸収をして、これを體內に送つてやるのであ

腸消化の時間

る。大腸の方に行くと、大腸は比較的長い時間食物が溜つ
て居つて、普通十二時間若しくは其の以上も其處に溜つ
て居つて、其の間に食物の水分を主にも吸収し、且また多
少の營養分を腸壁から吸収して、其の残りの不用なもの
は排泄物即ち便となつて體外に出して了ふものである。
さふいふ風に食物が口から入つて體外に排泄せられる
までには凡そ二十時間前後を要してゐるのである。それ
であるからして食物を食べて體外に排泄するには、五時
間とか、六時間ですると云ふやうになると、無論これは病
的であつて、烈しい下痢などのときによく見るところの
ものである。普通健康者であれば、どうあつたとしても凡そ
二十時間前後は體內に止つて其の間に營養物を自分に

病的の場合

取り入れ、身體の成分または活力と云ふものを産み出す
 六 様ふに成つて居るのである。

消化器内に於ける消化、吸収、排泄は、右の様な順序に行
 はるゝのであるが、今少しく詳しく述べて見ると、先づ第
 一には口内の消化である、それはどう云ふ風に行はれて
 あるかと申すと、口の消化に對する主なる働きと云ふも
 のは、能く齒で以て食物を噛み碎き、成るたけ細かくして
 それを自然に口の中からして分泌される唾液と交せて
 胃に送るのである。

さて此の唾液と云ふものは、非常に必要なものであつ
 て、今其の性質を申すと、澱粉を消化させるところのもの
 であつて、つまり唾液、ヂアスターが、ブチアリンやマルタ

ーゼによつて澱粉を化學的變化して砂糖とし、これを胃
 に致し、腸に送つて吸収に便ならしむるのである。斯くの
 如き微妙な働きを有つて居るのであるから、唾液を充分
 に出して消化を助くると云ふことは、非常に必要のこと
 であり、且つまた此の唾液を出す爲めに食物を能く噛む
 と云ふことはまた必要な條件となるのである。

これまで人間の唾液と云ふものに就て極正確に試験
 した人は無いが、今日まで多くの試験によると、人に據つ
 て違ふが、普通一晝夜に人間が食物を食べ、若しくは口を
 動かすことに由つて來る唾液の量は、五合乃至一升も口か
 ら湧き出るといふことになつて居るのである。動物の中
 で殊に野菜類を余計食べるものは、唾液の分泌も澤山で
 七

胃内の消化

あつて、つまり野菜は澱粉が主なる成分であるからして、野生の物などを主にも食ふ動物は、わけて馬のやうなものになつて來ると、一日に二斗の唾液を分泌すると云ふやうな風に、分泌力が強くなる。それから牛はまた「牛の涎」と云つて、非常に唾液の量が多いので、一晝夜に食物を喰ひ、口の運動に由つて出て來るところの量が三斗以上と云はれて居る。此の唾液が多ければ多いただけ澱粉を消化する力も従つて多いわけになるのである。

食物が口内より食物を通つて胃に來るときは、食物は暫時胃内に停つて居る、其の間に唾液とよく交つて居る。食物は尚ほ暫く唾液中の消化素即ちプチアリンとかマルターゼによつて澱粉が糖化されるのである、併し少し

糖化作用

胃液の分泌

胃液の作用

時を経て食後凡一時間も経たぬ内に、今度は胃液が十分に出來て、この作用を邪魔するのである、だから澱粉質は口内より胃内に於て大凡一時間前後消化を受くるわけである。此の糖化作用が終ると、今度は本來の胃液が十分に出來て來て、此の食物を更に別様の消化をなすものである、即ち食物が胃に落ちて行くと、大凡五分間も経つと、少しづつ、胃液が分泌させるのであるが、此の胃液は一定度まで進んで出ない間は、前の澱粉消化を妨るものでない。

此の胃液即ち胃の内から分泌する消化液は、鹽酸、ペプシン、凝乳醱酵素、ラード醱酵素と云ふ、及び少しばかりの脂肪分解醱酵素などあつて、此等の各異なる消化醱酵素

が、各自に特異の消化作用を営んで、或は蛋白を消化し、乳汁を凝固して消化し易き形とするのである（よく乳兒の吐く時に牛乳などの固まるは此の理なり）斯くの如き種々の消化をなして蛋白質のやうなものも、其の一部分はよく胃内で消化されて直ちに此處から吸収せらるゝのである。尚ほアルコールや、鹽類や、葡萄糖のやうなものも、必ずしも腸内より吸収を待たずに胃からも吸収せらるゝのである。

此の胃の消化液は種々の原因から、其の分量に關係するものであつて、非常に食欲の進むときなどは、精神的に影響されて、胃の分泌液が多くなるので、また美食美味を思ふても、尚ほ胃液は余計に出されるのである。それに反

して非常に心配するとか、また非常に怒るとかすると、食欲も進まず、胃液も減ずるのが常である。實に精神感動の胃液の分泌に及ばず影響は大なるものである。だからして食事に對しても常に平靜の心持をしなければならぬのである。

また食物の種類によつて、胃の消化の分泌を増したり、又は減じたりするものであつて、肉類を取ると、胃液の量は麵類を食べた時より多く、牛乳などでは分泌の量は少ないのである。コゝア、茶は少量の胃液を出さしめ、アルコール、葡萄酒などは分泌を廣めるものである。一般に食鹽を使つて料理した食物は分泌を深くするものである。また生の肉及び焼いた肉は煮た肉よりも胃液を多く出さ

しむるものである、これはつまり肉を煮ると其の中のエキス分が一部分失くなるからである。だからして我々は時々病人に肉エキスなどを用ふるのは、胃液の分泌を増さし思ふ爲めであつて、決して滋養のみを目的とするのではない、またソツブも同様の意味である。その他食物の各種に就て、各特殊の分泌量は、あるが詳しくことは今茲に省くことにする。さて此の胃の消化液は、一日間即ち二十四時間内にどれだけ分泌せらるゝかと云ふと、人によつて研究の報告は種々であるが、犬などに就て研究すると、三時間内には大凡六合五勺も出る割合になつて居るのであるが、人間に於ては矢張それ位は出るだらうといふことになつて居る。

食物が胃の中で大體消化されてドロ／＼した半流動體のものとなつて、其の一部分の胃から吸収せられて、大部分は皆腸の方に送られるのである。腸の方に來ると、今度は腸内にあるいろ／＼の消化液によつて、また能く消化されるものであつて、其の消化液としては、先づ腸壁自身より出る所謂腸液と膵液及び胆汁が主なるものである。

此の三種の消化液の中、腸液は砂糖を分解したり、脂肪を分解する作用を有して居る。醗酵素を貯へ、胆汁は脂肪を分解する作用を助け、また糖化素の働きを十分ならしめたり、若しくは腸を刺戟して其の運動を強めたりするものであつて、また多少は蛋白の消化を補助するもので

あり、殊に脂肪の分解を十分ならしむるには最も必要のものであるから、一旦胆汁の腸内に來る途が塞がると、脂肪便となつて、不消化脂肪の多量を見るものであつて、黄疸などを起したときに灰色の便を見るのは、即ち不消化脂肪なのである。胆汁はまたチアスターゼ、トリプシン及びステアプシンと云ふ様な消化に極めて必要な醗酵素を含んで居るから、一部の蛋白質等を分解したり、または澱粉を糖化する作用を有して居るのである。

こんな風に、一旦口から入つた食物は、口腔とか胃及び腸内の消化液によりて營養素の大部分は消化せられて、ホンノ僅かの部分のみ不消化物として残るのである。そうして腸内に至ると此處で初めて體內に營養素が吸収

せらるゝのである。其の消化吸収の作用は小腸が主なるものであつて、大腸は主にも水分の吸収を司り、營養の吸収としてはホンの僅かに過ぎないのである。

食物は通常前に述べたやうに、胃に落ちて行つてから大約五時間を経て腸に行き、小腸内に三時間乃至五時間停つて、それから十二時間以上も大腸に停留して、最後に便となつて排泄せらるゝものである。此の腸に居る間に、食物の大部分は吸収せらるゝものであつて、胃だの、口腔内だのでは、殆んど吸収せらるゝものでないのである。それ故腸が丈夫である限りは食物の吸収にはさして影響すること少いのであるから、腸の健康を保たせるのは、胃病などを癒やす上にも最も必要のことである。

第二一 よく咀嚼するは第一の健康法

往時は胃腸の健康法と云つても極めて單純であつて、消化の良いものを食ふとか食物の量を減ずるとか云ふに過ぎなかつたが、學問が進んで胃の生理が明らかになるに従つて、其の健康法も實驗的に調べられるやうになつたので、唯軟かな食物を攝るとか、食量を減ずるとか云ふばかりでなく、上述せる腸の官能を試験して少しでも害があると認められたものは之を避け、また少しでも益があると分つたことは何處迄も之を勵行するのであつて、ツマリ生物的作用を實驗に確めた如く、攝生法即ち健康法も亦實驗的に基礎を設けたのである。

一 ボンドの豫防は百ボンドの療法に勝れりて、平生胃腸強壯であれば、疾病の苦惱を見るの必要が無いのである。であるから日常生活に於て其の豫防を講ずると云ふことが最も必要である。此の豫防法として第一に注意すべき點は歯牙の強健を計ることが必要である。即ち前に述べた口内の消化を十分にせんが爲めには第一に齒を強健にして、それによつて食物を細かに碎き、同時に唾液を多く出さしむるといふことが必要である。此の齒が良くないと、食物の消化が充分でないし、且つ口中に多少食物が残つたりすると、口の中に種々の故障を起したりするものである。それ故齒を強健にして口内の疾病の起らぬやうにすることが最も必要である。だからして、諺にも

「健康の齒を有する者は幸福なり」と云ふことを云つて居るのである。つまり齒が健全であれば消化器も健全となり、従つて身體も健康となり、世間の苦痛若しくは辛酸に耐ふることが出来る。云ふ意味であり、世の中の困難に打ち克つことが出来るだけ、身體も健康である。と云ふに外ならぬのである。故に齒と口との養生は常に心がけて其の強健を計り、食後々々には能く食鹽水で含嗽するとか、若しくは又其の他の藥品で口の内を掃除するとかは誠に良き心懸である。

それから此の食事をする際にも、今云つた様に能く細かに咀嚼すると云ふことが肝要である。従つて早く食事をすると云ふことが甚だ悪いことで、殊に日本人が早く

食事をするのは一つの悪癖である。能く早飯早仕度と云つて非常に早いのを尙ぶと云ふ様な風があるけれども、それは衛生の上からは全く忌むべきことであるから、出來得る限り長い時間かゝつてよく噛んで食べるやうに努めなければならぬ。さういふ風に長い時間かゝつてよく噛んで食べるやうに努めなければならぬ。

世の中が文明に進んで、人々の生存競争が烈しくなつて來ると、衛生上の思想も自然等閑になる傾きが起る。殊に亞米利加人などになると、一般のことが文明に達して居る割合に、衛生上に重きを置くと云ふことは兎角少ない様に見受けられるので、自然と不養生のことをする様になるのである。我々が消化不良の患者に出逢ふと、こ

れを亞米利加病と唱えて居るが、此の亞米利加病と云ふものは、全く食事の際の不注^い意^いから來るものであるから、必ず食事の間は、時間を十分に^してよく咀^そ嚼^じして味はねばならぬ、つまり亞米利加病は時間を惜むと云ふところから起るので、食べるに余計な時間を費すよりも、他に物質的の利益を得る方がよいと云ふやうなつまらぬ考へから、よく食事中に水を飲んだり、炭酸水を飲んだりして、急ぐ風のある亞米利加人は、多く消化不良の患者を生ずるやうなわけになつて來るのであるが、それは決して文明人のやることではない、つまり唯物質的文明の弊害と見るより外は無いのである。

それに就ては吾々の胃のことを少し話した方がよく

分る。一體世界のあらゆる動物の胃はこれを二種に區別することが出る、即ち其は一は筋肉胃、他の一は腺胃である。筋肉胃とは胃壁の筋肉の著しく發育して居るもので、其の筋の力で胃の中の食物を器械的に壓し潰してこなす働きがある、例へば鶏の胃などはこれに屬する方であつて、食物は咀嚼しない、丸呑みにして胃の筋の力で之を碎すことが出来る。これに反して腺胃の方は、胃壁の筋が發育は甚だ悪いが、其の壁の中に多くの腺があつて、それから分泌する液の化學的作用で食物が碎れるので、筋の働きは唯其の食物を腸の方へ送るに過ぎない。人間の胃は此の腺胃の方に屬するのであるから、丁度鶏が其の胃でこなすやうに、人間は食物を胃に送る前に、之を口の中

で嚙みこなさなければならぬ。此の天然的研究によつても、食物を咀嚼すると云ふことの必要が分る。それに咀嚼は唯器械的作用があるだけでは無く、前述の如く口中に出る唾液中に消化酵素があつて、食物中の含水炭素即ち米麥等の様なものを消化させる作用がある。故に咀嚼が十分であればある程食物は器械的と化学的との作用を受けて大に胃の力を助けることが出来る。尚ほ其の他に咀嚼に就ての利益は、胃液の分泌が咀嚼の爲めに反射的に益すると云ふことで、咀嚼の時間が久しければ其の間に胃液が分泌して食物を消化する用意をなし口から降りて来る食物を待ち受け、直ちに消化に取かゝることが出来る。殊に胃の弱くなつた人は、尚ほ更ら

反射的に胃の分泌を充めて胃液の不足が補はれるのである。
叮嚀に咀嚼すると、しないとは幼時からの習慣であるが、一般に之を疎かにする人が多い。胃病患者に就て聞き糾して見ると、大抵は一度の食事を五分か七分で済ます人、即ち早食の人は胃病にかゝるやうである。予の實驗したところでは、肉眼で見ても十分に咀嚼せられて居ると云ふまでには、三碗の飯は凡そ二十七分間かゝる、即ち一碗の飯をよく噛み砕くには九分間、先づザツト十分間かゝる割合である。故に予は患者に二碗の飯ならば、二十三分、三碗のならば三十分かゝて食事を済ますやうに注意をして居る、これも初めの内は矢張り早く嚙み下してはなら

ないから時計を眺めながら食事をするやうに力めて居る先づかうして二三週間も習慣させると成るほど腹の心持が良いと云ふので、今度は早く食事を済ませようとしてもそれが出来なくなる。
我々は一日三度づつ食物を攝るのであるから、口でよく噛み碎すと云ふことが、假りに唯少しばかり胃を助くるに過ぎないとしても、一生涯の中にはどの位の利益になるか、殆んど想像し得られないほどである。此の健康法は別に費用を要するわけでも無く、用意が要るわけでも無く、直ちに次の食事からでも實行し得らるゝのであるから、予は一般に世人が之を勵行せんことを切に勧めるものである。尙ほまた口内の清潔や齒牙の缺損を治すな

どは常に第一に注意せねばならぬ。だから齶齒があれば直ぐに充填るとか、口内に炎症があれば其の道の醫者に治療して貰ふとか云ふ様にせねばならぬ。自分の経験でも、齒牙の強健を計らしめてから胃病を治した例が決して少くない、また咽喉加答兒を癒して胃病がすぐ消えさせた例は屢々ある、殊に飲酒家、喫煙家などには此の類が澤山ある。

第三 第二は食事の時刻と良習慣の養成

次には食事の時刻であるが、前に述べた如く健康なる胃は凡そ五時間にて普通の食物の消化を終るのであるから、少くとも食事と食事との間を五時間を隔てなければ

食事時間の規則

ばならぬ。併し五時間目に食事をするとしても、これでは胃は十五時間のべつに働かなければならぬわけであるから、尙ほそれより三十分間か一時間も多く隔てるやうにすれば、胃は暫く休むことが出来て次の働きをするに最も都合が良いものである。また胃の運動は器械的の働きであるから、永く休んだ後即ち朝の中は最も良く働くことを得るが、日中になれば最早尠しく其の働きが弱り、晩には尙ほ一層弱つて其の働きが鈍くなつて居るから理想的に云へば、朝食と晝食との間には五時間半、晝食と晩食との間には六時間を隔つことを要するのである。ところで世間の實際の食事時刻は此の理想の時刻には甚だ嵌つて居ない、殊に長くする必要のある午後の時刻の

午前七時……朝食	午後〇時三十分……晝食	午後六時半……夕食
胃の活動時間	胃の活動時間	胃の活動時間
休養時間	休養時間	休養時間
夜間休養		

方が反つて午前よりも短くなつて居るのであるが、合理的の時刻は、朝食は七時、晝食は十二時半、晩食は六時半で無ければならないのに、世間では大抵朝食は七時、晝食は十二時であつて、これは余り大きな間違ではないが、晩食は五時頃に済まし、殊に冬などは明るい中にと云ふわけ、既に四時頃に済ましようふものがある。

家族生活の處だけではなく、寄宿舎等にも矢張此の弊がある、即ち朝食は六時乃至八時、晝食は十二時、晩食は既に四時から賄所の戸を開けると云ふ風である。四時頃に晩食を済ませて十時迄も起きて居るのであるから、空腹を覚えて、つい寝る前にも亦何か食べると云ふ風になる。始めて寄宿舎に入つたときは至極呑氣で血色も良かつた學生が其の卒業に近く頃には、身體も弱り、顔色も蒼白になる者が多い。これは一は過度の勉強の爲めでもあらうが、食事の時刻と運動の時刻とが不適當であつて、胃病を起すのが主なる原因であらうと思ふ。故に寄宿舎の管理などには、それに注意して貰ひたいのである。

食事と日常の習慣とは常に深く考へねばならぬ。近來

安價生活法とか安價滋養とか云ふ養生法が盛んに唱導せらるゝに至つたのは、誠に喜ばしい現象であるが、安價生活にせよ、安價滋養にせよ、吾人日常の生活に當り殊に重大なる意義を有する食養に對しては、決して物質的研究をのみ許すべきものではない。食品に對する慾望とか調理に對しては、實感とか、又は美味とかで常に微妙の心理的作用と相交渉して初めて人らしき食養も出來得るのである。

次に滋養物のことである。此の問題は追々盛んになりて誰も注意するやうであるが、サテ醫者でも素人でも最も良い滋養品と信じて居る食物は、牛乳、ソツフ、鶏卵なのである。無論此等の品は滋養物に相違ないが、米、麥、澤庵、乾

物類もこれと同じく滋養物である。豆腐、豆類、飯、蓮根等の
滋養價を牛乳、鶏卵等の滋養價に較べて見ると決して少
くはない。唯牛乳や鶏卵等は消化し易いから、弱つた胃に
都合が良いと云ふだけである。然るに別に胃が弱つて居
ない病氣でも、病氣とさへ云へば、醫者が粥、牛乳、鶏卵等ば
かりを食へさせて、漸々胃の消化力を弱らせるると云ふ弊
がある。予は決して牛乳、鶏卵等を排斥するわけではない
が、消化の出来る以上は、此等の食物にはかり依頼しない
で、普通の食物を用ひんことを望むのである。世間では飯
一碗を減らして其の代りに牛乳一合飲むと云ふ様なこ
とをして居るが、これは甚だ心得違ひであつて、斯様なこ
とをしては胃が弱くなる。實は牛乳一合よりも飯一碗の

良習慣の
遵守

方が滋養價が多いのである。故に消化さへ出来れば飯で
も野菜でもドシ／＼食へるが良い。牛乳やソツブさへ飲
めば身體が丈夫になると思ふのは大なる間違へであつ
て、此等の物は唯咽喉の渴きを止める爲めに飲むと云ふ
位に思つて居れば損は無いのである。牛乳の二合や三合
を飲んだからと云つて、他の食物を減らすは不都合のこ
とである。

胃腸ほど一定の刺戟に慣れ易い臓器は少いのである
から、日常胃腸に對しては良習慣を作るに顧慮せねばな
らぬ。例へば吾々日本人の朝食は習慣上淡泊の食品を欲
するもので、多くは單純の副食物に止まり、肉類の如きは
殆んど全く食膳に上らないのである。此の簡單な朝食は

即ち吾人保健の基であつて、若し晝食や夕食に於ける様に、魚肉とか獸肉とかいふ様な濃厚の副食物を加へたとすれば、多くの人は必ず晝食又は夕食に之を攝取するよりも不味の感じを抱くであらうし、且つは消化の上に於ても慥かに不充分たるを免れないのである。御馳走とか宴会とかにしても、晝食に於てするよりは、夕食に於てするものが精神的にも愉快であり、胃腸の消化より云ふても確かに利益多いことである。パイロンが「星と婦人は夜に於て美はし」といふた様に、食事も夜に於て美はしいのは吾人の習慣である、それ故此の習慣を遵守するといふのは胃腸健康法の一義である。

胃腸の攝生法の奥の手は胃を強固にするにあるから、吾

我は決して薄弱な胃を造つてはならない、木でも石でも消化する迄に仕上るといふ勢でなければならぬ。胃は如何様にも習慣のつくものであるから、これに虚弱な習慣をつければ直ぐに虚弱になつて了ふ。三碗の飯を二碗にして牛乳を飲むと云ふ様なことをさしては、胃はこれに慣れて三碗の飯にも堪えられなくなり、身體は營養不足の爲めに衰弱するに立ち至るのである。これに反して成るべく米だの野菜だの、肉だのを澤山食べる習慣をつけて行くと、假令弱い胃腸であつても、段々に導いて健固なるものとする事が出来る、即ち強くするも弱くするも唯習慣と鍛錬とにあるのである。歐洲の學者は胃腸は保護するを要するが、また鍊磨するを要すと云つて居る

位であるから、無理をしないやうに氣長に、良い習慣をつ
けなければならぬ。

素人の多くは食物を控へると云ふことを大變な衛生
法のやうに考へて居るが、これは消極的の衛生思想であ
る。能く長壽を保つた老翁老嫗の生活法などを説くにも
大食をしないとか、食物を控へるとか云ふことを即ち長
壽を保つた原因であるかの如く、唯し立てるが何ぞ知ら
ん、此の人々の長壽は決して小食が其の原因を爲したの
でなくて、朝早起をするとか、能く稼ぐとか、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は殆んど心附かぬやうであ
る。

一體胃腸は前にも云ふ如く習慣の附け次第どうにて
もなるものであるから、少食は決して勧誘すべきことで
ない、否其の反對に非常に瘦せて居る人などは、若し三度
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、それで胃が受け附けたら、今度は二た口三口と徐々に
食事を増して行くと、幾分肥えることが出来る。其の他何
人でも斯くの如き習慣を附けて置くと、胃腸は常に十分
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攝つて居つて、それ以上の消化は出
來ないと云ふのはよろしくない。殊に子供は親の注意一
つでどうにでもなるもので、飲食物に好き嫌ひの多い子
供を調べて見ると、之れは大抵の母親の過ちから來る、此

の子供は嫌ひだと云ふから遣らぬとか、或は子供の好き
なものであつたら、何でも與へるとか、若しくは母親が牛
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、母親が神経質で何ぞと云ふと
氣味が悪いとか、匂ひがするとか、選り好みをすると子供
も感化せられて後年立派な人物となつて、道理は充分に
解しながら尙ほ幼時の悪癖を脱し得ないと云ふやうに
なる。此等の例は、世の中に澤山ある故、單に衛生と云ふよ
りは、家庭教育の上から取り締つて、子供には害の無い限
り、成るべくいろいろのものを食へさせて、それを立派に
消化し得るやうに所謂胃腸の鍛鍊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のことである。
餘り大事を取り過ぎて、少しでも不消化の物を與へず、
成るべく控へ目にさせると云ふやう消極的衛生の法は
かり行つて居ると、子供でも大人でも反つて便秘したり、
少し變つたものを食へても直ぐに胃を痛め、下痢を催し、
とう／＼虚弱な人に出來上つて了ふ。我々の皮膚は風に
曝らされても、雪に濡れても風一つ惹かず、胃腸はまた金
でも石でも消化し得るやうでなければ眞個の健全な身
體と云ふことは出事ない、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尙ほ更悪
いから、徐々に其の方針に進み、一年二年後には何でも食
べられると云ふやうにして行くのが必要である。素人が

衛生を口にすることを聞けば何時も兵法の所謂敵の來らざるを頼むといふ消極的に決つて居つて進んで敵の來るのを待つて積極的の衛生法は未だ深く腦裡に入つて居らぬ様に思はるゝから胃腸の如きは大きいに鍛鍊を加へるの必要がある要するに胃腸は我々の身體の中でも最も大切な機關であつてそれを一國に譬へて云へば財政機關であるから充分其の健全を計らなければならぬ。他の身體の機關の病氣に罹るのを防ぐにも第一胃腸を丈夫にして身體の營養を盛んにすることが最も必要である。西哲が健康なる精神は健康なる身體に宿ると云つたが予は精神の健康は胃腸の健康によると云つてもよいと思ふ。

第四 食慾は胃液なり

愉快と美味

食事に對しては常に愉快と美味の二要素を備へて、初めて胃腸の消化も十分ならしむるを得るのである。精神の鬱憂に傾く場合或は忿怒の場合などは精神的に食慾の減退を來たし且つ胃の消化も不十分である。食慾は胃液なりと云ふのは即ちこれである。従つて食事に對しては常に安靜に且つ愉快の觀念を抱かねばならぬので、徒らに他事を考へ、または讀書しつゝ、喫食するといふが如きは消化の進歩を礙げるのみであつて、決して胃腸の強健を計る所以でない。此の精神感動と食慾及び胃消化の關係に就て金澤醫專佐々木教授の面白き動物試験があ

るからそれを擧げよう。

食慾と精神機能とは密接なる關係のあると云ふことは、いろいろの日常生活上によく人の知つて居るところである。言葉を換へて云へば、直接食物を攝らぬでも、食慾の起ると云ふことは、我々が日常實驗するところである。假へて云へば空腹時に食物を攝らんでも、何か旨い物を見たゞけても食へたいと云ふ氣が起る、また單に旨い物の匂ひを嗅ぐ、假へば鰻屋の前を通つて鰻の匂ひがする、或はまた單に自分が旨いと思ふものを想像しても、それを食へて見たいと云ふ感覺の起ると云ふことは、能く人の知つて居るところである。これによつて見ると、食慾

なるものは、腦の知覺的興奮によつて發動するもの、考へなければならぬものである。さうして其の腦の知覺中樞を興奮させるところの刺激が直接消化機關に働かなくても、偶然的の刺激によつて食慾と云ふものが起り得ると云ふことを考へることが出来るのである。即ち自信だけによつても起れば、偶然的の刺激によつても食慾が發動することゝ考へなければならぬのである。斯くの如く腦の皮質なるものは、食慾を誘導すると云ふことゝ、並びに食慾を誘導するばかりで無く、此の食慾の爲めに起つて來るところの胃液の分泌を調節するところの機能の有して居る、これは動物試験によつて十分に證明することが出来るのである。

動物試験はどうするかと云ふに、犬に人工的に胃の瘻管を拵へて置き、さうして一方には食道を切斷して其の兩端を皮膚に縫合する、さうすると總て口中に攝つたところの食物は胃の中に行かないで、皆食道口から外へ出て了ふ、言葉を変へて云へば、口腔と胃との間が全く遮斷されて了ふのである。今此の犬に就て試験すると、犬に肉を見せると、非常に其の肉を食ひたがる、肉を見せて六七分間もすると、胃液の分泌が初まつて、人工胃瘻から胃液が段々に出る、また肉を嗅がしたゞけでも矢張胃液が分泌して人工胃瘻から出て來ることがある。それから今度は肉を其の犬に與へて見ると、其の肉は胃に達しないで、悉く食道孔から外へ出て仕舞にも拘らず、一方の胃の瘻

孔から盛んに胃液が分泌して來る。これは擬食試験と云ふもので、此の試験によつて、食物が十分胃の中に下らなくとも胃液を分泌する、匂ひを嗅いでも、咀嚼するだけでも、或は味ふたけでも胃液が分泌すると云ふことの證明は出來る。

此の關係は獨り犬の如き動物のみに限つたことではなくして、人間にも亦之れを證明することが出来るのである。丁度私の處にヂフテリア後の癍痕の爲めに食道狭窄を起して、食道を通過しない子供で、食道瘻孔と胃の瘻孔と、此の人工的の二つの瘻孔を作つて居る患者があつたが、此の患者に、前の犬と同様の試験を行つて見たところ、矢張食物を與へると、胃に達しないで、食道孔から外

へ出るけれども、胃液の分泌が起るなど、前と同じ結果を得て居る、そしてまた何か好まない食物を與へると胃液の分泌が少い。これに就て考へたのは、精神感動と食欲の關係と云ふことで、種々なる精神の感動と食欲の關係があるか無いかと云ふ問題である。尤も此等が關係すると云ふことは、我々が日常知つて居るところで、いろいろ心配事があつたり、或は非常に怒るといふやうなことがあると、頓に食欲が減ずると云ふことは、經驗上人の知つて居るところである。殊に此事柄は神経の過敏なもの、即ち神経衰弱者、或は神経患者に就ては著明に見る事が出来るのである。けれども此の關係はどういふ關係で起つて來るのであるかと云ふことの説明は未だした人

は無いのである。また此の關係に就て試験的に研究したものが無いのだから、私はそれに就て調べた結果を述べようと思ふのである。

此の研究はどうしてしたかと云ふに、容易に怒り易い犬によつてしたので、犬を怒らせる方法としては猫を使つた。犬と猫とを喧嘩させて、忿怒した犬の胃液分泌の關係を研究して見たのである。それには犬を繋いで置いて、自由行動を妨げて置き、一方には猫を丈夫な籠に入れて、そして其の犬と猫と鬪はせる、さうすると犬は非常に怒つて、猫を捕へようとする、けれども猫が籠の中に入つて居るから、それを捕へることが出来ぬ、それであるから口でもつて籠を噛んで、それを振り廻すと云ふことをやる。

すると今度は猫の方で大に怒つて毒氣のやうなものを吹いて自分に對するところの攻撃を防禦することに力める、かく猫が犬に抵抗すればするほど犬は益々忿怒する、と云ふことを見たから、此の犬が怒つたときの胃液の分泌はどうなつて居るか、と云ふことを試験し、そして矢張擬食試験で得た成績と比較したのである。

それで先づ對照試験として、其の胃の空腹時に五分時間の間、肉を與へ、次で五分間に胃液を採つて、鹽酸の含量と、蛋白質の消化力を検査せるに、二十分間に於て六六、二立方仙迷を得、尙ほ其の分泌は二時間以上持續して全量三六、四二立方仙迷に達した。次で其の翌日同一の犬を五分間猫と闘はしめた後、五分間肉を與へ、前日同様の經驗

を行つた、其の結果が非常の違ひが出来た。此の場合には、二十分間に胃液の分泌量が僅かに九立方仙迷にしか過ぎなかつた。されば此の試験で以て「強度の精神感動は胃の分泌神経に變調を與へ爲めに食物を攝ると共に起るところの神経機能は、最早健全の分泌機能を喚起するに足らざるものである」と云ふことが判る。

先づそれだけのことは判つたが、次に起つて來る問題は、既に胃液の分泌が起つた後でも、其の分泌が精神感動に影響するか否かと云ふ問題である。此の問題を解決する爲めには、先づ對照擬食試験を行つて分泌が始まつてから、一定時間を経て忿怒試験を行つて見たが、試験の結果は分泌量は餘り少く、僅かに一二滴よりしかならないから

他の方法を用ひて試験した、それは先づ薄い食鹽水を二百グラムだけ胃の中に注入して三分間経つてから之れを出した、そして擬食試験を行つたが、此の時は分泌量は相應に多く、其の時間も相應に長かつた。それから其の翌日になつて此の試験を繰り返した、そして其の分泌量がだん／＼上つて来て、一定量に達したところで、また前の五分間の分泌量が二六五クピキ仙迷あつたが、其の次の怒つた後の五分間は、僅かに九立方仙迷しか出ぬ。これによつて見れば、既に盛んに發動した分泌機能もまた精神感動によつて、過大の抑制作用を蒙ると云ふことも亦明瞭なる次第である。

以上の成績によつて、總て精神感動と云ふものは、食慾に大なる影響があると云ふことは十分に證明が出来た。以上は胃病を治療するには食物療法とか、藥物療法とか、云ふことも必要であるけれども、尙ほ精神療法と云ふことは非常に胃病の治療として必要であると云ふことが判ると同時に、胃の消化を助くるには、精神も安靜にすべきことも判つて來るのである。また消化試験を行ふ際に、試験に供する食物の種類によつて、胃液分泌に影響がある、即ち好む物には多く胃液が分泌し、嫌ひなものには少く分泌するから、都人士と農夫と同一の食物を與へて、同様の分泌を見ることも出来ぬと云ふことも判り、また自分の好むものは早く消化し、嫌ひなものは消化し、悪いと

云ふ關係も判つて來た、即ち此の試験は生理上ばかりで
無く、診断上にも亦治療の上にも大なる利益があるので
ある。(終)

以上佐々木教授の試験の示す通り、精神感動は非常に
胃液の分泌量に關係する。消化に關係するのであるか
ら、食物に際して精神を愉快にすると云ふことは、獨り消
化を助くるばかりで無く、又以て胃腸健康法の一義とな
るのである。

第五 食物の分量も關係す

食物は腹八分と云ふことは昔から唱へられて居るこ
とであるが、其の人の日常生活状態にもより、労働の多

少にも關し、必ずしも八分といふわけには行かぬのであ
る。我が國に於ては昔しは二食の時代もあつたが、戰國時
代には三度の食を攝り、尙ほ飽き足らずに四度食をする
人も少くなかつたのである。此等は労働とか、又は個人の
習慣に因ること甚だ多いのである。自分の考へでは美味
と感じて愉快に食し得る場合には十分に攝取するのが
當然の養生と思ふのである。併し同時に頭腦にも取り込
むのが必要である。唯虚弱の人に對しては、腹八分にも五
分にも攝取の法をかへねば、皿數を増す爲めに病氣の數
を増す様になるから注意せねばならぬ。

昔から自分の氣に向かぬ物は食へても決して消化は
せぬと云ふて居るが、これは少し誤りがあるので、假令自

分が好かなくとも必要に應じて食べねばならぬのである。假へば晝の御飯は不味さうだから少しきり食べぬと云ふのは甚だよくないので、不味くとも健康な人であれば、ドシ／＼食べるのが良いのである、さうすれば假令十分に消化せずとも少しばかり食べるよりは利益あるものである、兎にも角にも「饑えて死せんよりはむしろ食して死せん」と云ふのは確かに一面の眞理である。人は生命のある間はドシ／＼食べぬと、到底充分に働ける者ではない。即ち生命は食にあるのだから有難く食べるがよい。それから精神の静養と云へば、自分の心の内に確乎とした信念を以て、胃腸を充分強健にして置くこと云ふことを心がけねばならぬ、殊に生來虚弱の人には一層注意し

て貰はねばならぬ。今日吾々の見るところでは、食ひ過ぎて胃腸を弱らす人より、あまりに控へ過ぎて胃腸を傷める人が多いのは不思議と思ふ位である。それであるから、少しばかり虚弱だからと云ふて、何も恟々するに當らないから、ドシ／＼腹一杯に食べる方がよい。殊に胃腸と云ふ器官は慣れ易い性質のもので、常に少食の人は、胃腸もそれに慣れて居るから、いざ鎌倉となると少しも働きが出来ぬやうになる。矢張可愛子には旅をさせるで、時折には胃にも無理をきかせて置くのが良いのである。さうでない、胃も腸も懦弱に流れ易く、働きが鈍くなつて來るから、平素丈夫の間に何でも食へて、常平生頑強にして置かねばならないのである。

また食事をするにも、實質を思はず、唯外見のみを綺麗にする、と云ふやうなことは、誠に悪弊である、よく世間の下世話に『胃囊は誰も覗く人が無い』と云つて、着物さへ綺麗にすればよい、つまり三度の食事を惜んでも、身装の綺麗なのが當世だと云ふて、唯虚榮の夢に憧れて居る人間もさういふ風になつて來ると、口の慾を満たさんで、唯眼の慾を満すと云ふやうにばかり走つて來るので、人生の最大幸福たる健康の意味を忘れて了ふのである。西洋などでは殊に若い自活の婦人に此の弊害を見るとき、ふことであるが、吾が國でも文物の進歩に連れて、此等の退歩がありはせぬかと、私かに懸念せらるゝのである。だからして眼の慾は控へ目にして、口の慾を程よくする方

が良からうと思ふ、さりながら『口は病の入る扉にして、禍の門』なることは、ゆめ忘れてはならぬのである。

第六 調理上の注意も亦必要

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よろしい、尤も食物によつては生煮、半焼きの方が消化が良いものもあるが、健康な人には充分に煮焼した方が、其の成分の中まで消化液が浸み込み易いばかりで無く、寄生蟲などの害を防ぐことになる。

一體肉類には諸種の寄生蟲を含んで居るもので、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、これは主にも牛肉には無鉤條蟲、豚肉には有鉤條蟲、鮭、鱒等の肉には廣節裂頭條蟲の胎蟲が宿つて居るから、此等の肉の生や、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、チフス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。牡蠣にはチフス菌が含まれて居ることあり、水中には種々の細菌、殊に赤痢、チフス、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または畠から抜いたまゝの野菜には種々の不潔物、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、此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、葡萄の種などからして盲腸炎を起すことがあるからして、此等も注意して取り除けてから食べるやうにするがよろしく、これまた胃腸の強健法として最も注意しなければならぬ點である。此の食物調理に關する注意は非常に大切なことであるが、世人は餘り深く考へて居らぬやうであるから、以下少しく南博士の講話を借りやう、これ最も要領を得て居るからである。

一體胃病の治療と云ふことは、藥品よりも寧ろ食品に於けることが非常に多い次第であつて、自然と治療法即ち食養療法と云ふことを常々考へて居るから、多少の理窟

と經驗とが加はつて、調理法は如何にせねば可ならんかと云ふ考を抱いて居る次第である。つまり食物の調理によつて、人間は他の動物と異つて居るが、極く昔の野蠻時代の人間或は臺灣の生蕃と云ふやうな者と我々と比べて見ると、食物の用ひ方も異つて居る。つまり食物の選擇或は調理といふやうなことが非常に相異つて居るわけである。昔しの未開時代に於ては、人間の食物と動物の食物とは少しも異つて居らないと云ふのは、歴史の證明するところであつて、矢張天然の果物であるとか、野生の穀類とか云ふやうな物を別に調理もせず、に食へた次第であるが、開明の度が進んでは、人間と他動物との地位の懸隔が起つて、人類に於ては學理を應用して、自然の食品に

一種の技巧を加へて、自己の慾を満たすやうに食へると云ふことになる。つまりこれは慾で生活して居る人間の希望であり、慾求である。だからして此の調理法の良不良は人類の慾求の満足または不満足に歸することになるのである。

さて此の調理法は、殊に婦人方に最も必要なことであつて、日本では調理といふことを一つの學術として研究するほどの程度に達して居らぬので、唯單に品物を美味しくするとか、外見を主にするとか云ふ様な傾きが、昔しから今日まである。勿論此等のことが必要缺くべからざる條件であるが、併し今日に於ても尙ほ衛生と云ふことが調理の法に加味して無いのは、實に日進の今日遺憾の

次第である、だからして若し此の調理の方法が、彼の動物
に無いところの一種の技術として存して居る以上は、是
非とも人類は一種の技術即ち自然を超越すべき所謂自
然に打ち克つて、自然のものを人工化して行きつゝ、立派
なものにしなければならぬ。單純に見て呉れが良い」とか、
「色彩が良い」とか、或は「美味しい」とか云ふやうなことは
かりでは、決して調理の眞髓ではない、だから我々の根本
主義に於ける調理と云ふものは、即ち食事の快樂を十分
にし、さうして立派な文明的調理法としなければならぬ
のである。だからして今日此の割烹又は料理と云ふこと
を衛生的に考へて、實際と學問とを調和しなければなら
ぬ。今日の有様に於ては、唯精神上の愉快殊に眼と口との

慾をのみ起すに止まつて居つて、腹の方はどうであらう
が、胃腸にどれだけの影響あるかなどは、トンと考へない
人が多いのである。これは全く醫者其他婦人方の心懸
けになつて研究すべき目下の急問題であつて、殊に私は
醫者の考へとして出来るだけ、先づ改良發展の域に進み
たいと考へて居る、或は一二の人は調理などに重きを措
かず、腹が空ると調理も何も要らない、即ち「饑餓は最上
の調理者なり」と云つて無茶苦茶に何でも腹を膨らせば
それでよい、ちや無いかと云ふ風で、一向無頓着の人が多
いのである。それ故人の三度々々の食事に、一々注意を拂
ふなぞと云ふ人は、至つて少く、唯病人にでもなると詮方
無く多少の注意をすると云ふやうな次第であるが、それ

ては日常生活の愉快と云ふものが無いわけになるから、日に日に調理に就て多大の考へを以てしなければならぬのである。

それで今調理のことに就て、第一に我々の研究すべきは食物の味ひであつて、味には種々の分ちがあつて、甘いとか、辛いとか、酸ばいとか、苦いとかの四種類がある。尙ほ人により、學者によりては、或は亞爾加里性とか、若しくは金屬性の味なども此の外にあると唱へる人もある。要するに前述の四味を以て總てを説明するのが便利であるところ、此等の味を鹽梅して行くのが調理學上最も必要なることであつて、假令砂糖を使ふにしても、中に鹽を少し加味すれば一層甘く感ずると云ふやうな具合で、砂

糖其の物の性質が鹽の爲めに化學的變化を起して甘くなつたわけではないので、唯一種の心理的作用若しくはまた觸覺の工合である。夫れらも矢張り厨房料理の一端として考へねばならぬことであつて、必ずしも化學的物理的にのみ考へないで、心理的作用として研究せねばならぬのである。だからして日本でもお汁粉を拵へるのに鹽を入れると甘味を増すと云ふことは、經驗上から來て居る心理的作用に外ならぬのである。

其の外假へば酸つばいとか、或は甘いとか、若しくは苦い味の物でも、一旦冷した場合と、温めた場合とは、其の味の強さが違つて、温めたよりも、温めない方が反つて其の味ひが強くなるのが普通である。これ皆一種の心理學

上の作用から来る現象である。今茲に同じ五十錢の銀貨が二つあるとすると、一つは水の中に入れて冷たくし、一つは懷中に入れて温めて置いて、これを取り出して何方が重いかと云ふと、同じ金屬で同じ大きさ、同じ量の五十錢の銀貨でありながら一方冷やした銀貨は重くて、一方の温めた銀貨は軽いと云ふやうな氣持がするが、これまた皆心理的作用に過ぎぬのである。斯様に同一物でありながら、チヨイとしたところによつて性質に差等を見る様になるのは、ツマリ五官の作用を利用した結果と見得べきものであつて、調理法などをする場合には、是非共注意せねばならぬ問題であるが、こんなことの注意は、我が國の料理は、至つて缺けて居るのは、實に遺憾の次第であつて

將來は此の方面に發達を要するは勿論である。それから調理に就ては、常に化學的智識を腦中に蓄へなければならぬし、尙ほまた生理學的見識をも一定程度迄有して居らなければいけない、つまり化學的生理的に研究して體内の滋養分になり易い料理法を工夫するのである。假へば同じ油の揚物をするにしても、日本人は植物の種油を用ひて天麩羅を食するが、西洋ではバター又は他の動物性脂肪を以てフライを作る次第である。つまり日本の天麩羅を食するのには、唯單純な考へで、趣味に適したものとて食用に供するのであるが、本當の料理法を研究すれば、つまり動物脂肪の方が、植物脂肪よりも體内に至つてから消化し易く、從つてまた體内に吸収され易い

のであるから、吾々は従來用ゐた天麩羅よりはフライを
お薦めするわけである。其の外それに類した例は澤山あ
るが、今茲には單に一二の例に止めて置かう。
それからまた外國では、雉子などを料理するとき、羽
毛を抜き去つてから、其の中の處に穴を明けて、其處に脂
肪を詰めて置く、又は肉に熱したバターを注ぎなどして置
く、それはどう云ふわけかと云ふと、脂肪を入れたり、バタ
を注いだりすると、肉が柔かになり、且つ永く保つと云ふ
たやうな理窟からかう云ふことをするのである。其の外
また物理的現象及び化學的作用によつて、煮たものより
は、焼いた方が消化が良いものもあるし、またそれと正反
對の食品もあると云ふやうに、食品の性質によりて調理

の方法を異にせねばならぬ、唯美味しい〜と思つて用
ひると不養生になることが間々ある。
其の外調理をするに、かう云ふ食品は腸に行つてどれ
位の働きをするとか、又は此の食物はどれだけの滋養分
を含んで居るとか、或は此の養分は胃腸に入つてから、ど
う云ふ變化になるとか云ふやうなことをよく考へて、唯
色彩が良いとか云ふことに重きを置くのは決して調
理の本義ではない、
それからして調理に際しては、常に食慾増進の途を講
じ、且つは精神の愉快を與へて食物を攝らなければなら
ぬ必要があるから、調理は外見をよくするとか、綺麗にす
るとか、或はまた濃厚ない調理をして出來得る限り、精神

の愉快を取るやうの必要がある。物を食べるといふことは、即ち最も消化の良い調理法であつて食物の味ひと精神の感念とは、實に密接の關係を持つて居るのである。だからして世の中に申す様に「苦い經驗」とか「甘い希望」とか「辛い世の中」とか「世の辛酸」とか、總て皆味ひと精神との接觸を云ひ表はしたものである。だがらして昔希臘や羅馬人が食事に必ず音樂をやつて、其の音樂を聞きつゝ愉快に食物を食べるやうにした次第である。つまり精神感應の上に愉快であれば消化もよからうと云ふ考から起つたに相違がない。其の他昔はペルシヤ人は打寛ろげて寝ながら食事をしたさうである。此等は多少誤解した精神の愉快の取り方であるかも知れぬが、昔から今日に至る

例種々の實

まで、精神の感動が非常に調理と云ふことに關係があるのは、動かすべからざることであつて、昔から偉らい君主又は有名の人々で自分自ら精神の慰めを求めて調理すると云ふやうなことがよくあるので、有名なフレデリック大王は、翌日の献立をば前日からコツクに作らして、自ら選擇して、殊に大好物の鰻のねり物があると、其の日は非常に喜んで食慾も増して、充分に食事せられたと云ふことである。

それからまたルードウツヒ十三世は、自ら好みの菓子を作り、十四世は身自ら珈琲を煮じて飲み、哲人のカントは食物の話になると、興味津々で、自分の精神に愉快を求めて食卓に就くを例としたさうである。

尙ほ手近の例を引くと、食物の選擇とか、室内の裝飾とか、または食卓の體裁とかに至るまで、一々これに關係するし、其の他同じ獻立でも、書日光の下に食べるよりは、夜分燈光の下に食べる方が一層旨いやうの感じもする。兎にも角にも精神の感作を良くして、食慾を充分に興振させるやうに力めねばならぬ。唯庖刀一つを持つて、普通一般に勝手をすると云ふことが、必ずしも調理ではないのである。

要するに調理は從來日本で行はれ居るやうな手先のみの割烹は止めて『頭腦で考へ、然る後手で調理する』といふ氣運に、世間が接して來たと思ふ、だからして在來の日本の調理法は或る程度まではこれを破壊し改革して、茲

に新しく衛生的調理の試みをしなければならぬ。

最後の私の希望として、此等のことを爲すに當つては、是非共科學的の知見を以て、食物の滋養價を研究し、人身の生理、病理、殊に消化のそれに就ては一般の概念を得、然る後調理の眞髓に入るのが必要である。それ故厨房科學の如き課程をそれに組合し、醫俗共に在來の料理法に對して取捨選擇し、爾後何處までも研究的態度を以て進まなければならぬ。それによつて切めて在來無意味たりし我が國の料理も漸次有意義となる次第である。つまり調理法の進歩は醫に於ては治療法を發達を意味し、醫以外の公衆に取つては衛生上の一大福音である。

第七 食物の溫度配合其の他の注意

食物の分量の余りに多いのや少いのは無論害になるが、また溫度の寒熱に過ぎるのは其れ以上の害を爲すものであつて、余りに冷めた過ぎる食物殊に飲料は胃の神經を害して消化不良の基となり、また余りに熱過ぎるのは齒牙を缺損するばかりで無く、胃潰瘍を起すの虞れがある、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。一般には食物の溫度は體溫度即ち攝氏の三十七度を適當とするのである。

それから消化を催進するの目的で、胡椒、辛子、山葵等の

香料を常用したり、餘りに鹽辛い物を用ひ過すと胃を刺戟して慢性の胃加答兒となり、甚しきは胃癌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、珈琲、甘味の物の過用も矢張胃癌の誘因となるのであるから、胃腸の健康を欲する人は注意すべきことである。

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やうに、種々材料を變へ、また調理法を變じ、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、蛋白分の缺乏を來したり、また其の反對に肉食に傾くと痛風、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、混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、腸管の長徑

と身長との關係などが明らかに之を證明して居るのであるから、殊に胃腸機能の弱き人は、食物材料の選擇と共に五味の鹽梅を良くするのは、胃腸の強健上大切のことである。

第八 季節と食物の關係も注意を要す

自然に従つてきへ居れば、人は何時も無病息災である。冬は寒いから冷いものを食べ、夏は暑いから温いものを食べる、これが根本的の養生法である。と云ふのは、夏は腎臓の働きが鈍くなつて小便の出やうが少い、其の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もに皮膚が營むことになる。然るに暑いときは突然水の

中に飛び込んだりして身體を冷すと、血管が收縮して汗が引き込む、無理に汗を引き込ますのが一番毒になる。だか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は虚弱な人でも耐ゆるものである。涼しい座敷でビールを傾け、氷水を飲み、晝寢などして直ぐ風邪を惹くのは、夏の暑さに服従し得ず、強めてこ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は、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、大口にガブ／＼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良い。井戸の水は冬は温くて、夏は冷

いやうに思ふけれども、そ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
いから井戸の水が温かく感ぜられ、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のである。
食物も其の季節々々に出たものが一番に可い、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、野菜物が
何よりも良い、總て食物は必ず一定の時間胃中にあつて
消化されてから腸に送らるべきものである。然るに如何
に季節物が良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

送られこ了ふ、すると最も迷惑するのは腸である、忽ち加
答兒を起して下痢するやうになるのである。
暴飲暴食して赤痢になり、コレラになるのは胃中の内
容物が消化されずに直ぐ胃腸に送らるゝからである。大
低の微菌は胃液中にある酸に逢へば其の活力を失ふも
のであるが、これが暴食した爲め酸類に逢ふ暇無くして、
其の儘腸に逢うると、腸は微菌の極樂世界だから、思ふ存
分繁殖して害毒を逞うすものであるから、暴飲暴食は最
も慎まねばならぬ、苟くも胃腸の強健を欲するものには
禁物である。

第九 胃腸健康に適當なる運動

次は身體の運動のことであるが、此の運動は七八勿論胃腸の健康にも大切であるに相違は無いが、それには時期があつて、何時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、直ちに身體を動かすと云ふは、著しく胃液の分泌と胃の運動とを妨げるものであつて、適當の時刻に適當の運動をすれば、之に反して胃の官能を助けるものである。これ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。食後直ちに運動すれば、五時間に消化すべきものは、五時間乃至六時間を要し、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、四時間半で消化して了ふ。かくの如く食物の消化を完了するには、身體を運動す

欠

欠

によつて、論じなければならぬのであつて、乳兒又は極めて幼少の時代は食後すぐ寢ても敢て消化に影響無く、所謂寢る兒は育つと云はれて居るが成人になると少しく其の趣を異にし、人により食後直ぐに睡眠して目覺めて後頭痛を訴へる人は少ない、また幼少よりの習慣によつて、食後直ちに就眠して反つて心氣の爽快を覺え、胃腸の消化に些しの影響を與へない人がある、要するに經驗上最も適當の時間は食後三時間位を經て睡るのが最もよろしい。また入浴も食後三時間位に實行するのが胃腸の消化に對して最も良いのである。

睡眠時間の過不及も亦消化の良否に關係を有するものであつて、不足の場合翌日に至つて胃腸の消化に障

碍を起し易いものであるから、十分に睡眠して胃腸の休憩も亦十分ならしむる必要がある、殊に營養不良の人は寧ろ常人よりも多くの睡眠を得せしめ、物質代謝の消費量を緩徐ならしめ、胃腸の力を増進させねばならぬのである。

終りに注意すべきは便通であつて、毎日正規の排便をなすに力めねばならぬ、若し便秘の傾きあれば緩和の下剤を用ふるとか、坐薬に頼るとかまたは灌腸によつて催下すのが必要である。これはツマラヌことの様であるが、而も胃腸の强健を圖る上に於て最も必要の事項であるのみならず、自然の下水道をして常に疏通せしむると云ふことは個體の保健上最も必要のことであつて、東京市

にも下水が完成した曉には忌むべき傳染病なども必ず少くなると同様の理である。

大正七年五月二十二日印刷
大正七年五月二十八日發行

定價金參拾錢

不許複製

編纂者 伊藤尚賢

東京市本所區番場町四番地

印刷者 守岡功

東京市本所區番場町四番地

印刷所 出版印刷株式會社本所分工場

發行所

東京市京橋區出雲町一番地

新橋堂

電話新橋一、九九一
振替口座東京二〇〇番

60

500

終