

363

93



始



363

93

子來出の全貯

法活生範模

著子孝悦嘉

KI3N-13

363-93



肝金の出る
 模範生活法
 嘉悦孝子著

大正
 6. 3. 12
 内交



はしがき

生活法の改善といふことは實に刻下の急務として大いに研究すべきことと思ひまして、此の小冊子を著したのであります。近來世の中が昔に比べて暮しくなつたにつけて、人々は徒らに生活難を叫び、ごうかして金を得ようと思ひますけれども、何の努力もせず金を溜めようといふことは間違つてゐます。金は生活上必要なものですから、ぜひ相當に溜めなければなりません。それには從來の因習に囚はれた古い生活方法を根本的に改善する必要があらうと思ひます。

如何にして家庭生活を改善すべきか。問題は單に貯金のみ

に止らず、保健上の事や、被服の事や、副業の事や、廢物利用の事や、住宅の事なご色々重要なことがあります。それ等の問題を各方面から見て、實際生活の模範になるやうに、手近しい例を引いて細かに述べたつもりですから、應用家事として主婦の参考にならうかと思ひます。併したゞ讀むだけでは駄目です。努力主義、勤勞主義でぜひ實行して一家の基礎を鞏固にされるやう切望して止みません。

唯私の憂ふる所は世に此の種の本で至つて内容のつまらぬものがありますので、これも亦さういふ際物でないかご推斷されはしまいかごいふことであります。

大正六年二月

著者識す

貯金の模範生活法目次

第一 何故の生活難か、その救濟法

米價大暴騰當時の回顧—下谷萬年小學校の缺食兒童調—生活難の實例—銀行員生活難の狀態—逦査の生活狀態—生活難の起る理由—就職口の缺乏—物價の騰貴—世渡の心得—一般家庭今日の生活狀態—虛榮生活—收支相償はず—一家言—主婦の任務—虛榮心に打勝つ工夫—身分相應さいふこを—暮し向の惡習—貝原銜軒曰く—生活難に對する最良の策—金の價値を知らざる日本人—主婦は賢き消費者たれ—西洋の主婦の美點—帳面買ひの不利—夫婦共稼—働くことの尊いわけ—怒るな働け—家事的知能修養の必要—豫算について—金を溜るといふ考を持つて—貯金しろ、それが厭なら死んでしまへ—主人として家事に對する心得—節酒せよ—一定の收入を得よ—最後の勝利—大教訓—貧乏な家庭の主人と主婦—有福な家庭の主人と主婦

第二 身廻り道具の節約

身廻り道具と流行—衣服—着物と禮は身嗜—衣服と生活難及び主婦の注意—

目次

無用の着物を拵へるなら貯金せよ—上流婦人の贅澤—一般婦女の服飾の花やかさ—洗濯男爵家の家訓—精神修養と衣服の關係—衣服のために借金する勿れ—妻女の衣服に對する惡習—衣服と女—西洋人の服裝—綿服本位—二宮尊徳の教訓—着物の數—着物の新調—古着の利用法—被服費について—衣服以外の身廻り道具—帽子—眼鏡—襟巻—手袋—外套—懷中時計—羽織の紐—帶—袴—足袋—靴下—下駄—靴—草履—餘所行きの意味—髮容—ネクタイ—カラ—半襟—袖口—洋傘—杖—ハンケチ—バツク—手提鞆—指輪—所説の眞意

第三 食品の經濟

食費—保健—生存に必要な熱量より見たる食物—日本人の標準食—食物の滋養價—熱量—熱量の單位—安價滋養品—各種食品の滋養價の比較—食品經濟の主眼點—穀物類の滋養價—米—麥飯—田尻稻次郎博士曰く—我々の祖先はすべて玄米飯—加藤清正及び徳川家康曰く—味噌・醬油等の滋養價—野菜類の滋養價—乾物類の滋養價—海藻類の滋養價—漬物の滋養價—豆類及び其の製品の滋養價—理想的安價滋養食品—魚貝類の滋養價—獸鳥肉の滋養價—滋養價の計算法—食品經濟の意義に關れよ—食費の無駄を省く爲の參考資料—安價滋養獻立—其の一例—其の二例—其の三例—其の四例—其の五例—其の

六例—其の七例—滋養價が多くて價格の安い食品を選べ—家族の人数と標準食量—安價にして滋養の多き食品—砂糖の滋養價—牛乳—ミルク類の滋養價—雞卵の滋養價—酒精含有飲料物の滋養價—本間家の家訓—菓子類の滋養價—果物の滋養價—食物の準備的價値

第四 住宅及び其の利用法

住宅の必要—住宅費—家屋を所有する人の心得—住宅を有する者は一定の家賃を見積つて貯金せよ—住宅費の種類—東京市在住者の収入と家賃の平均割合—空地の利用—家道訓に曰く—果木・花木・葉樹を植ふる—草花—蔬菜—桃—栗三年—柿八年—都會地の一坪農業—將來のために苦しみ—借家人は家賃以上の金子を計上して餘分を貯へよ—死ぬまで借家するのは恥づべきこと—身分よりも安い家賃の家に住め—成るべく引越するな—先見の明あれ—三十年間の家賃が千八百圓乃至三千圓内外—家賃建築費の貯金方法—十年計畫—十年計畫成功者の實例—間借生活及び下宿生活—家賃建築費貯蓄の難易—器具

第五 豫算の立て方

金—餘財の必要—豫算の必要—月收入を日割にて算出しその二三割を餘せ—

貯金高は天引せよ—豫算は生活上の羅針盤—安田善次郎翁の豫算案—非常準備貯金—費目の分け方—月収三十圓乃至五十圓の家庭の支出費目の割合—月収二百圓乃至三百圓の家庭の支出費目の割合—収入に對する支出費目の割合—家族數に對する支出費目の割合—豫算は普遍的のものにあらず、其の家庭の收入、人數等によりて異なる—繰越金の活用—生活費に關する惡習の改善—すべて買物は豫算より内輪にせよ—錢をお足さいふ所以

第六 生活上の無駄を省け

無駄の多い生活—無駄の起る原因—無駄の多き生活の實例—必ず省くべき無駄の數々—朝飯を廢して二食とせよ—白米の代用品を食べよ—茶食生活に慣れよ—禁酒せよ—禁煙せよ—買食ひ・役所辨當・鯛や鮪の刺身を廢せ—出前に註文するな—食事以外に喫茶するな—食事の時間を一定せよ—帳面買ひ・言ひ直買ひを廢せ—品物を買溜めるな—品物を最後まで使ひ果せ—食品は人數と日數に割り當て、買へ—餘計な道具を買はず不足を忍べ—不用品を賣拂へ初物や流行品を買ふな—無益な裝飾物を撤せよ—訪問の時間を考へよ—冠婚葬祭の費用を省け—物見遊山の度數を減ぜよ—徒歩主義なれ—其の他の無駄について

第七 家庭副業の研究

男は外、女は内—主婦の任務—夫婦共稼ぎ—今日の社會組織は封建時代とちがふ—妻は夫の月給や稼ぎに頼りすぎるな—つまらぬ料簡を捨て、働け—副業、内職、賃仕事を選擇する時の注意—家庭副業の種類—手工的、工藝的のもの—女工、女事務員、女判任官—大阪刷子會社の女工—女子には職業的教育を施せ—園藝的、農業的のもの—畜産的のもの—販賣組合を起せ—副業としての小賣業—妻女の内職は女子の教育に有効—子供には内職の手傳をさせるな

第八 實驗廢物利用法

世に捨つべきものは一つもない—古來の廢物利用—獨逸婦人の細心なる用意—反古新聞紙等の利用—燐寸の空箱の利用—ボール箱の利用—古下駄の利用—炭俵・灰の利用—古洋傘・番傘の利用—古洋服・古莫大小—古シャツ・ホワイトシャツ—古半襟—古ネクタイ—古ハンケチ等の利用—靴下、手袋の利用—古簪、古葉書の利用—巻煙草の空箱の利用—其の他の廢物利用—飲食物の廢物利用—廢物利用には用意周到な頭と目とそれに手工上料理上の技能を必要とする—廢物利用の二途—盛に廢物利用をせよ—利用の途ある廢物調べ—廢物利用と家庭教育

第九 購買組合を起せ……………

物價騰貴は生活難の要因—購買組合の目的と組織—中間商人の口銭は物價を高からしむ—鐵道院の共益會—小學校の購買部—同志購買組合—製産者の賣値と小賣商人の賣値との比較—購買組合加入前後の生活費の比較—安價購入の一法

第十 どうして貯金するか……………

黄金萬能は迷夢—吝嗇者—不義な金持—守銭奴—貯金の必要—日常生活の危険—先立つものは金—老後の計、親としての考—子女の教育—金を寝せて置くな—金は溜りさうで溜らぬが、かくすれば必ず溜る—何人も一讀すべき貯金道話—大きな金額を考へるな—大きな慾を起すな—郵便貯金元利積算法—銀行貯金元利積算法(第一表、第二表、第三表)—貯金の出来る出来ぬは其の人の心の持權—貯金の方法—初穂主義—天引主義—大穴主義—儲ける算段より便はぬ分別—貯蓄する金の生み出し方凡そ三十二項—辻待車夫の觀察談—貯金の種類—各種貯金の割合—貯金上の心得

第十一 眞面目な生活の實例及び其の批評……………

家庭は避難所であり安全港である—安心立命の途—孔子曰く—堅實なる生活の實例—月給十五圓の市書記—月給十七圓の裁判所書記—月給十八圓の銀行員—月給十八圓の小學教師—月給二十圓の車掌—月給二十二圓の鐵道吏員—月給二十三圓の巡查部長—月給二十四圓の小學教員—月給二十五圓の縣屬—月給二十五圓の某會社員—月給二十七圓の判任官—月給三十圓の小學校長—月給三十圓の稅務屬—月給三十二圓の中學教師—月給三十五圓の職工長—月給四十圓の主席郡書記—生活狀態觀察の感想—希望の主なるもの

目次終

中井竹山の遺訓に

「若き時の油断は皆老いての後

悔となり申候、畏るべし。」

と誠めてある。

貯金の模範生活法
出来る

嘉悦孝子 著

第一 何故の生活難か、その救済法

米價大暴騰當時の回顧



明治四十五年から大正二年にかけて、お米の値段が大さう暴騰して二等米一升が二十五錢三厘、五等米ですら一升二十三錢七厘といふ高價になつたことがあります。我々日本人の命の親ともいふべきお米がかう高くなつては普通の家庭では迎も遣り切れるものでありません。都鄙到る所に苦しい、困る、どうも切詰められぬと生活難を叫ぶものが多く、其の中には餘り心配して發狂した老いたる主人、若い主婦が數多あつたの

であります。又當時下谷萬年小學校の出席生徒六百九十九名に就き、お米の飯を充分に食べられないものを調査した表に據りますと、(一)全く米飯を食べぬ者即ち蕎麥・饅頭・餅などの賣残り、或は焼芋や粥などでやうやく飢を凌いでゐたものが二十七名あり、(二)一食缺乏者即ち三度の食事を一日二回しか食べなかつたものが四十九名、(三)二食缺乏者即ち一日三度の御飯をたつた一回しか食べなかつたものが十四名、(四)三食缺乏者即ち一日三度の御飯を三度とも食べることの出来なかつたものが六名もあつた程です。如何に細民の子弟とはいへ、まあ何と悲惨な氣の毒なことでありませんか。人の貧富は素より運命であります。平常心して救貧の道を講じて置きませぬと、權花一日の榮の譬の通り、いつ此の細民のやうな無慘な生活を營むことになるのかわかりません。丁度

その頃萬朝報は「生活難の實例」と題し社會の各階級からいろいろな材料を拾ひ集めて、多くの世人が如何に苦しい生活をしてゐるかといふ事實を連日に互つて掲載したのです。今その記事の中からほんの一二の例を引いて見ませう。

四谷区内に住んで、京橋の某銀行に通ひ、現金支拂係を勤めてゐる銀行員がある。其の人の語る所を聞くと、「私は一昨年の秋妻帯しますと間も無く子供が出来、今では三人暮しですが、月俸僅かに二十四圓です。獨身中に些か貯金もして居ましたが、妻帯當時からチビ／＼費ひ盡して、今では毎月不足を生じるばかり、上半期の決算期に於ける賞與金をあてに親しい人から不足額を借受け、やつと生計を營んでゐる。

やうな始末、おまけに米價が騰貴したので、豫算に狂ひを生じる。其の苦しさは御話になりません。決算期にまあ一杯でも旨い酒が飲めればと、それを樂しみにして居ますが、それとても僅か四十圓か五十圓受取つて顔を見るだけで直ぐ借金の方へ支拂はなければならぬのです。電車も近頃は朝だけ出勤に遅れないやうに止むなく乗りますが、歸る時は急ぎもしませんから成るだけ徒歩することに極めて居ます。寄席なんかへは一晚も行かれません。又、俸の割は毎月銀行へ積立て、行かねばならず、其の上觀櫻會だとか、行員の轉勤送迎會だとか、相當の會費も拂はなければならぬのですから、會社員とか銀行員とかいふ名義は極めてよい方ですが、子供の着物一枚でも新調しようと思ふと直ぐ借金で、而かも其の借金が一生附いて廻るのですから堪り

ません。まあ收支の概算を見て下さい。

▲収入

金二十四圓

▲支出

金二十四圓八十五錢

内譯

金五圓	家賃	金五圓	米代
金四圓七拾錢	副食物	金四十五錢	醬油
金一圓七十錢	薪炭	金六十錢	電燈
金二圓四十錢	積立金	金二十錢	新聞
金三十錢	子供の小遣	金二圓	煙草
金八十錢	湯錢	金三十五錢	理髮髮結

金一圓三十五錢 電車

概算でさへ八十錢餘の不足を生じるのですもの、彼岸の配り物だとか、近所同志の交際だとか、無論そんな臨時費は少しも加へないのです。云々』

巡査の生活状

京橋区内に住する一巡査の話を知ると、巡査の俸給は最初拾貳圓より貳拾貳圓まで、巡査部長は拾七圓より貳拾五圓まで、警部補は二十五圓より參拾圓まで、警部は貳拾八圓より四五十圓まで、ある。警部は上官といふ地位の上から巡査や部長や警部補に比べると高い家賃の家に住まねばならず、正服・正帽・靴・劍其の他の附屬品まで自辨であるから、その生活は却つて部長や巡査よりも苦しい。警部補になると、

正服・正帽・靴・劍などは官費であるから生活も警部ほど苦しくない。記者の訪問した巡査などは妻子共六人暮しで、長男は十一、二男は九つ、三男は七つ、四男が三つである。妻は四人の子供をかへてはどても内職なんぞは出来ない。頭髪は自分でハイカラに結び、髪結などに通ふ餘裕などはない。先づ主人の巡査の一箇月の収入を内譯すると、

金十九圓 月俸

金三圓

宿泊料

金一圓 手當

金二圓

辨當代

金貳拾五圓

これで親子六人が一箇月を過ごさねばならないのだから、其の消費高は次の通りである。

金八圓五十錢 米代

金四圓

家賃

金二圓

新炭電燈

金一圓八十錢

學費及び養子供の小遣

金一圓五十錢

煙草

金三圓五十錢

副食代

金一圓五十錢

主人の小遣及び酒代

金六十錢

雜費・水道税・組合費

金貳拾參圓四拾錢

一箇月金貳拾五圓の收入から之を差引くと、壹圓六拾錢剩る勘定であるが、時としては來客もあり、又國許から親戚や知合の來た場合には壹圓六拾錢位の餘りでは逆も足りない。其の時は他から借りる譯にも行けず、耻しいことだが近所の質屋へ駆付けて一時の急を凌ぎ、賊でも取押へて特別賞與を受けた時、その質を出して來るのである。主人は何時も正服ばかり着てゐて、私服を着けずに我慢するとしても、妻子には時々衣服を新調してやらねばならぬ。それさへ壹圓六拾錢の殘

り金を貯蓄して遣り繰りしなければならぬのだから却々困難である。昨年の暮の大晦日の如きは何うして年を越したのかと心配する、子供は紙鳶が欲しいといふ、美しい着物を着たいといふ、金を借りる所はなし、僅かの賞與金では何うにも憊うにもならない。止むなく先祖から傳つた家の重寶の刀を貳拾五圓に賣拂つて、漸く春を迎へた」と涙ながらの話である。

生活難の起る理由

生活難の實相として、右に示した二つの引例は米價騰貴の當時のものであるから、之を以て直ちに只今の家庭をも生活難の渦巻の中に苦んで居るといふのは無理であると思ふ人もありませう。併し世の中が日に月に進歩するに伴なうて生存競争が益々激しくなり、一方では物價が益々

就職口の缺乏

騰貴するばかりでありますのに、一方勞銀や月給は其の割合に高くなる、それに子供が殖える、大きくなるといふ有様ですから、いきほひ生活が苦しくなつて參る筈です、殊に都會の如く我も我もと就職口を求め、者の雲集する便利な土地では、競争が激しいからどうしても自分の思ふやうな口がなか／＼見當りません。さうかと言つて毎日手を空しうして坐食して居る譯にも行かず、馬鹿々々しい、つまらないとは思ひながらも、止むなく安い勞銀で働き、安い月給で勤めねばならぬといふことになりますから、其の暮し向はいやが上にも苦しくなつて來ます。いま社會政策學會の調査に據りますと、明治三十三年から明治四十三年まで凡そ十年間の統計に於て各種の物價が非常に騰貴してゐます、即ち米は一割四分の騰貴であり、味噌は一割五分、鹽は一割八分、醤油は二割

物價の騰貴

二分の騰貴、澤庵漬は二割八分、砂糖は三割四分、薪も三割四分、炭は三割九分、木綿は二割二分、晒金巾は四割の騰貴でありますから、今日の物價は慥かにそれ以上に暴騰してゐること、思はれます。凡そ物價殊に衣食住の必要品の値段は年々騰貴こそすれ、決して下落しませんから限りある收入を以て世智辛い此の世の中を渡つて生存の目的を遂げるには、主人も主婦も日々の家事生計に細心の注意を拂ひ、無駄を省き冗費を削つて、切詰め得るだけ切詰めて行かなければ、直ぐに一家の基礎がぐらついて來ます。一家の根柢を築いて之を深くし強くして日々の生計を安固ならしめる事は生存上から見ても處世上から考へても實に何よりも大切な事でありませぬ。此の大切な急務を餘所に見て、一家の將來も子孫の行末をも考へず、金が有れば有るやうに、又無ければ無いやうに其

世渡りの心得

二
 の日其の目を安閑と暮して行くやうな無謀な危険な生活は之を一日も早く打破し改善しなければなりません。そして同じ収入でも現在よりはもつと打算的な、もつと意義のある、もつと充實した、もつと健全安固な生活を営むことに努力しなければならぬと考へます。

一寸見ますと、世の中が開け進んで、一般に富の程度が増し高まつて來、暮しの程度の如きも、之を昔に比べると餘程充實して來たやうに思はれます。如何にも昔よりは立派な家屋に住み、山海の珍味を食べ、美しい着物を纏うてゐますけれども、さういふ生活をして居ますのは眞に富の程度が高まつて來た爲では無くて、實は人心が浮華輕佻に流れ、奢侈贅澤に傾いた結果であります。言ひ換へると、現代の人々は自ら極めて惡むべき卑しむべき嗤ふべき虚榮生活を營んで自ら藥掻き苦しんで

居るのでありますから、之を嚴密に申せば生活の本義に悖つた邪道を平氣で歩いて居るのであります。多數の中流農民は素より、官吏といはず、公吏といはず、教員・會社員・銀行員・新聞雜誌記者等自ら國家の中堅を以て任ずる人達を始めとし末は各種工場の職工等に至るまで、各々靜かに我が家庭の真相・生活・實況等を考へて見ましたならば、其の大多數の人は必ず、「自分は貧民である、細民である。」といふ眞に偽りなき聲を我と我が耳に聞くことであらうと考へます。殊に勤め人といふ多くの人々は其の職に離れたら最後、直ぐその日からも一家路頭に迷ふといふ有様でいかと思ふと、他人事ながら心細くなります。然り我が國民の大多數の人の心は常に生活難といふ不安の雲に惱まされて、如何にせば生活難の圏外に脱出づることが出來ようかと、大いに齊家貨殖の道に夜と

なく晝となく苦心して居る人は決して尠くありません。

さて一口に生活難とはいふもの、其の原因其の程度にはいろいろありませう。併し其の原因の如何に係らず、暮し向きの諸掛りが日々の収入又は月々の収入だけでは迎ても支拂へない、いつも不足が生じて借金が嵩む、即ち收支相償はぬといふ點だけは必ず一致して居るに違ひありません。そして生活難の程度の如何はつまり此の日々の不足高又は月々の不足高の多少に依つて定まるのであります。

我が國の中流以下の家庭が何れも生活難に苦しんで居ることは蔽ふべからざる事實であります。けれども私一人の見るところでは、少しく家事向のことに注意したならば其の家の収入に應じて、さうく苦しませぬこともつと價值のある生活がして行けようと思ひます。

もと／＼家事の取廻し如何は主婦の任務中で最も重要な問題であります。凡そ身分や地位の上中下を問はず、主人が働いて得た収入は主婦の手に依つて毎日の生活費に充用されます。此の収入を最も經濟的に最も有効に活かして使ふと否とは、一家の生計に大なる關係があります。家庭によつては一箇月拾五圓乃至貳拾圓で暮しを立てゝゐる家もありません。而かも貳參拾圓位の金でさまで見苦しくなく一家數口を支へて行くもあり、百圓二百圓の大金を使つても尙不足を告げるといふ大なる相違は、全く主婦の心掛一つであります。つまり遣り方一つで、いくらも上手に切り詰めて、しかも不體裁ならざる生活が營めることは、世上決してその實例に乏しく有りません。要するに主婦の頭の働かせ様如何に依つては從來と同一の収入

でも、その食費・被服費・雑家賃・雑費等の中から無駄な費用を省いて之を貯蓄するか、或は他に有益に使用することを考へなければなりません。是實に一家の基礎を確實安固ならしめる所以の道だからであります。

先づ生活上の無駄を省いて一家の基礎を固めるのに最も邪魔なものは虚榮心であります。虚榮心とは自分を正味よりも善く見せようといふ慾心のことであります。例へば判任官でありながら高等官らしく見せ、財産もないのに富豪の奥様らしく見せかけ、月收貳拾五圓の家の家の主婦でありながら五拾圓の家の主婦らしく見せようといふやうなのは凡べて虚榮心の結果であります。貳拾五圓の家の主婦がおめかしして五拾圓の家の主婦らしく見せかけるとしたならば此の一事でさへも逆ても一家の

經濟が取れるものでありません。随つて毎月大きな穴があいて行つて、つまりは借金の爲に首が廻らなくなるばかりでせう。かく虚榮心は實に一身一家を滅すほど恐るべきものでありますから、何人とも雖も戊申詔書に宣へるやうに、勤儉産を治め華を去り實に就くといふ眞面目な心掛で世に處し、衣食住を始め何事でも苟且にも身分を越えた眞似をしてはなりません。然るに不景氣で困る、掛りが多くて遣り切れぬ、暮しが苦しい、切詰めて暮してゐるなどと身を切られるやうなことを言ひながら、随分贅澤な身形をして得意がつて居るのは、まあ何といふ淺ましい考へ、甚だしい矛盾でせうか。試みに一家の主人たり主婦たる人がそれ／＼自分の衣服・冠り物・持物・穿物等凡そ身の廻りに就いて心靜かによくよく考へて御覽なさい。さうしたならば乾度「あの洋服は身分不相應だ」、「あ

のお召の裕は贅澤すぎる」といふやうに、身のほど知らずの贅澤な物を幾らでも數へ上げ得ようかと思ひます。一體今の世の中の人には、我が身の程を考へず、鷹が飛べば雀も飛ぶと言つたやうに常に上ばかり見て一から十まで上をのみ見倣ひ、とかく贅澤三昧に暮して居ながら、苦しい困ると泣面をしたり泣言を並べたりして騒いで居ます。生活の困難を招く第一の原因は何といつても虚榮心の爲でありますから之に打克つ工夫をしなければ不可ません。

虚榮心に打勝つ工夫

虚榮心に打勝つには先づよく「身の程を知れ。」「身分よりも質素に暮せ。」といふことであります。自分の家の一箇月の収入は幾ら〜であつて、支拂は幾ら〜掛かるといふことを明瞭にして、身分よりも質素な生活をしなければなりません。こゝに最も注意すべきことはよく世間で

身分相應といふこと

暮し向の悪習

いふ身分相應といふ言葉の意味であります。一寸考へると、月參拾圓取りの人が月參拾圓の暮しをして行くのが身分相應のやうに思はれますがそれは大なる誤解でありますまいか。元來我が國の家庭には一つ面白くない風習があります。それは實際月收參拾圓の金で暮しを立てゝゐながら、四拾圓も五拾圓も掛かる様に吹聴し、そして入費が多くて遣り切れないと言つて自慢することであります。之も一種の虚榮であり、極めて悪い風習です。たとひ、かやうに吹聴し自慢しないとしても、參拾圓の収入で參拾圓の暮しを立てるやうな生活は決して身分相應といふことが出来ません、寧ろ奢侈な暮し方だと思ひます。參拾圓の月收なら貳拾五圓で切上げ、五拾圓の月收なら四拾圓に切詰めて行くのが眞に身分に相應した暮し方といふべきもので、かの漸く收支相償うて鑑一文の餘裕も

二〇
残らないやうな暮し振りは、盲人が丸木橋を渡るよりもつと危険であります。即ちいはゆる身分相應といふとは、もう既に一步足を危地に踏み出してゐるものと考へる方が安全でありませう。何故と申せば、身分相應といふことに區切りが無いからです。早い話が、酒飲みを御覽なさい。毎晩晩酌に二合徳利一本ときめて置いて、それが何時の間にか三合・四合・五合とだん／＼酒量が増えて行くではありませんか。柀目ではつきりと區切りの付く酒でさへ既にかうですもの、身分相應といふが如き意味の曖昧な言葉は、動もすると自分の奢侈を辯解する逃口となることが多いのです。身分相應と奢侈の隔りは誠に五十歩百歩の差でありますから、餘程注意せぬと、知らず識らずの間に身を奢侈に持崩して遂には一家没陥の不幸を招かぬとも限りません。

貝原益軒曰く

貝原益軒の家道訓に

飲食・衣服・家居・器物など我が身の分より輕んずるがよき程なるべし。身上に相かなへりと思ふは分に過ぎたるなるべし。

と訓へてありますのは、誠に身分相應の意味を明かにした名言であると思ひます。凡そ我が身の程を知ると同時に身分よりも一段と質素であるといふ程度で生活して行くことは生活難より免れる最良の策と言はねばなりません。

生活難に對する最良の策

金の價値を知らざる日本人

虚榮心を押へ付けて、質素な眞面目な暮し方をするには金の價値を知ることです。西洋の人は自分の生命を愛すると同じやうに又よく金をも愛しますが、一體に日本人は貧乏な癖に金を大切なもの惜しいものと思ひません。「五錢や拾錢は何だ。」「宵越しの金は使はぬ。」などと言

つて得意がつて居ます。殊に我が國の女は總じて金の値を知つてゐません。僅かに金は尊いものであるとのみ知つて居ても、それを活して有効に費すといふ考へを有つた女は少なう御座います。金に對する考へがうすぼんやりして居るから、自然と浪費即ち無駄使ひとなり、贅澤となるのであります。浪費は實に貧乏の原因となるものですから、自分の主人が金を取るのにどんな苦心してゐるかといふことを考へて、無駄使ひは愚なこと、必要品を買ふにも賢き消費者たるの覺悟を持つことが主婦の大切な任務の一つであります。私は世間一般の主婦に對つて「あなたは果して賢い消費者でありますか？」と問うて見たいほど、今の女が經濟觀念に缺けて居ることを残念に思つてゐます。たとへば東京在住の多くの家庭では、毎日の食品、日用品を買ふのに凡べてお用聞に任せて、主婦

自ら買物に出掛けるといふことは殆ど無いと言つてよい位でありませんか。月給參四拾圓の家の主婦が、しかも懷手をして遊んで居りながら凡べての日用品を三河屋とか升本とかいふ出入商人や女中に任せて帳面買して安く買へる品物を馬鹿に高價に賣り附けられて別に氣にも留めず、月末の勘定になつてから「おや〜こんなに支拂があるのかしら」と悄氣返る様な現狀では逆も一家の經濟が取れるものではありません。生活費を切りつめて行つて、もつと餘裕のある生活、將來望みある多幸な生活をしようと思ふならば、此の帳面買を全廢して、主婦自ら市場なり商店に出掛けて行つてよい品物を安く現金で買ふことに改めなければなりません。西洋の主婦は朝夕の食料品を自分で買物に出掛け、若し果物屋に林檎の腐敗しかつたのでもあると、それを捨値で安く買つて來てジャムを造

るといふやうに何でも頭を經濟的に働かせ、肉でも野菜でも自分で買ふて来て、日本の家庭のやうに出入商人や女中任せには致しません。元來出入商人から帳面買すれば、一箇月といふものは毎日小僧が御用聞きに來ます、品物を運んで來ます、そして品代を掛けて貸して置くのですから、是等の手数やら利息やらが加はつて品物は自然と高價になります。それに通帳で物を賣る商人は、多數の客を相手にして居るから永い間には倒されることありませう。商人の方では貸倒れをどうかして埋合せをしようと、自分の方で賣る品物に此の分まで掛けて置くのですから毎日帳面買して正直に支拂ふ人は他人の借金まで負はせられて二重にも三重にも無駄な金を拂はせられることになります。かういふ事に氣付かないのであるのは、要するに日本の女は金の値を知らないからであります

が、其の裏面には或は「買物に出掛けるのは極りが悪い。」といふ感情が手傳つてゐるかも知れません。併し魚とか豆とか大根とか芋とかは大切な食品です。その食料を買物に行くことが極りが悪いといふやうな虚榮心に満ちあふれた心では、主婦としては一家を切廻す資格がありません。世間一般の家庭が生活に目覺めずに、出入商人から帳面買してゐるならば、自分が率先してその愚を啓いてやるがよいでは有りませんか。

金の値を知るにも、餘裕のある生活を營むにも極めて大切なことは夫婦共稼をするといふことです。今日は昔と違つて、妻女は男子の世話にばかりなつて居らずに、どうしても自分の生活費は自分でその一部を取らなければならぬ世の中でありませう。然るに一體我が國には一種妙な習慣的な考へがあつて、中流位の家庭で妻女が内職でもすると、大變卑し

いこのやうに考へる人があります。此の因襲に囚はれた考へを、打破することはやかで中流以下の家庭を健全ならしめる基であります。生活難の叫び聲は此處にも彼處にも聞えます。然るにその困苦を切抜ける爲に私は今度新にこれ／＼の仕事―内職・賃仕事を始めたといふ主婦は至つて少いやうであります。苦しい、困ると啣ちながら徒に手を空しうして暮してゐるのと、暇々を繰合せてたとひ少しの仕事でもしてゐるのとは果して何れが尊いか、何れが愉快であるかは直ちに判断の付くこと、思ひます。總じて働くといふことは尊いことなのです。何が尊いかといふに働くことによりて得たる利益が算盤の桁の上にあらはれる事ばかりではなく、自ら「今日は實によく働いた。」と満足に思ふ所に何の虚榮何の虚飾もない良心の喜悅が溢れて来るからであります。即ち自ら働いて得

働くことの尊
いわけ

怒るな働け

た所の儲は極めて少い金額であるにせよ、其の働いて居る間が丁度乳呑児が玩具と親しんでゐる時のやうに無邪氣なものであつたならば、それだけ人間の心が清められるのでありますまいか。又世には金がない暮しに困るといふので、眉毛を釣上げ言葉を荒立て、ブツ／＼怒つて居る人もあります。併し怒つて面白くない思ひをしたからとて決して金が出来生活が樂になるものでありません。夫婦心を合せて楽しく働いてこそ一家が和合し餘裕も生じるのであります。「怒るな働け」主義で世に處することが最も大切なこと、存じます。かくて一家の主婦が僅かの時間を見出して餘念なく働くやうになれば、精神上の慰安を得るのみならず必ず金の値と尊さが解つて來ます。随つて遊惰な物見遊山をしたり、芝居や活動を見る心も起らず、譯もなく美しい衣服を着よう、美味な食物を食

べようといふ慾望も起らなくなるから、自づと虚榮・虚飾・不真面な交際も省け、浪費も減じて、現在よりはもつと餘裕のある、もつと素朴な生活がして行けようと存じます。多くの妻女が働くことの尊さ、金の尊さを自覚するには、實際自ら手を下し汗を流して仕事をしてせつせと働くに限ります。仕事といふものは働く氣になれば、又働かさへすれば幾らもあるものですから襦袢掛けになつてしつかり働いて、幾分なりとも暮しに餘裕あらしめなければなりません。格言にも「勤勞門を出づれば貧苦窓より入る」と誠めてあるではありませんか。主人一人が汗水流して働いて得た金を、妻女が家に居て懐手して使つて行くとは誠に悪い風習であり、又世に之ほど不經濟なことはありません。

家事的知能修養の必要

苟くも一家の主婦たる者は日常生活に必要な家事上の知識を修養し

て置くこと、亦生活難を救ふ一つの方法であります。今、衛生上のことを一例として述べて見ませう。子供が火傷して水泡が生じた、皮膚がどころん／＼赤く腫上つて痛い痛い泣くと假定します。かういふ時に通りの應急手當を心得て居らぬと、その水泡の皮をむいたり、水で冷したりして平氣で居ます。その爲に早く癒る火傷もなか／＼治らず、随つて高い治療費を拂はねばならぬことになります。醫者の来るまでに必要な應急手當の方法などは是非とも承知して置く必要があります。又一例を引いて見れば料理のことです。主婦として料理の心得が無くては仕方がありません。來客がある度毎に直ぐ西洋料理を誂へたり蕎麥を註文したりするやうでは不經濟此の上なしです。一通りの料理法を心得て置いて、自分で料理して御馳走を出すやうに習慣づけ、また友人同士の交際に於

て御馳走の競争をするやうな無益な往復を避けるが宜いと考へます。主婦に料理上の知識と手腕が無いと季節々に應じて同じ材料をいろいろに調味することが出来ませんから、自然と食物が單調となり、飽きかきして来て、自分を始め家族も矢張り何か變つた物を食べたいといふ慾を起して外へ出掛けたり、西洋料理とか天どんとかを誂へて舌鼓を打つことになります。こんな不經濟なことを繰返してゐては生活が益々苦しい程度を増すばかりでありませう。ですから、主婦たるものは料理法を研究して同じ材料を幾通りにも調味して、安價に而かもおいしく食べられるやう常に心掛けなければなりません。併し素より料理店の料理番と腕比べをする必要はないのです。之と同じ様に裁縫のことや、育児のことや、洗濯のことなども必ず一通り修養して置いて、他人手を借らずに片

付けて行くだけの知能の修養が必要であります。主婦が家政上の常識を缺いてゐる爲に生活費の不足を感じてゐる者が多いのは慥かに今の世の中の通弊です。しかし實際常識がありながら虚榮心の爲に料理・裁縫・洗濯さては育児のことまで他人任せ、女中任せにするが如きは全く沙汰の限りであります。主婦が處世上家事上の常識を健全にすることは、これが幸福な家庭を作る地盤であることを呉々も忘れてはなりません。家庭生活の根本は「入るを計つて出づるを制す」といふことであります。即ち支拂が収入を超過せず、いつも幾らかの残金が生じるやうに生計を立て、行くことであります。之には毎月豫算を立て、三十圓の收入なら二十五圓に切詰め、四十圓の月收なら三十圓位に節約する工夫を凝らさねばなりません。併し豫算といふものは、つい超過し易いもので

すが、心に油断さへしなければ決して超過する氣遣ひは有りません。とにかく毎月末に略々確實な豫算を作り、その豫算からたとひ少しづつでも節約して、其の残つた金を翌月に廻す工夫を考へ、翌月は前月の残り幾分かの補ひをつけ、かうして三月なり四月なり過してゐる中に、自然と一箇月分位は浮いて來ます。節約に節約して一箇月分の收入を浮かす位に家事を上手に切廻して一家を齊へて行くのが主婦たるもの、眞の務であります。かく主婦の務を自覺したならば生活難を切抜けて温い家庭を作り得ること、思ひます。

生活難を醸す一つの原因として、主婦に貨殖即ち金を溜めるといふ考への無いことを數へねばなりません。生活難といへば金が無くて困るといふ意味にも解されるほどであるから、萬事に氣を付けて、幾ら僅か

金を溜めるといふ考を持つて

な金でも之を貯へて利殖する方法を講じたならば、塵積つて山となるの譬の通り、長い年月の間には必ず豫想以外の大金になるであります。

諺に「四百四病の病より貧より辛いものはない。」とあるが、實際何が苦しい、辛いと言つても貧乏世帯ほど苦しいことはありません。日々の活計も、子供の教育も、世間の交際もすべて金と相談しなければならぬ世の中ですから、相當に一家の體面を保ち得る範圍に於て、大いに儉約して餘財をつくり、大いに勤勞して貯金しなければならぬこと、思ひます。金は心から溜める氣になれば幾らも溜め得るものですが、其の心得として最も大切なことが三つあります。其の一つは克己即ち飲みたい食ひたい、着たい、見たいなどといふ自分の慾に打勝つこと。其の二は忍耐即ち辛抱に辛抱して目的を貫くまではいつまでも行りつゞけるこ

貯金しろそれが厭なら死んでしまへ

主人として家事に對する心得

と。其の三は獨立自營の精神即ち他人の厄介にならず必ず獨立して世に立たうといふ決心であります。此の三つの徳が兼備はらなければ貯金はむづかしいと思ひます。安田善次郎翁が嘗て或有爲な青年に對つて「貯金しろ、それが厭なら死んでしまへ。」と言はれたさうです。斯の一言稍奇矯に思はれますが、深く味讀すべき教訓であります。日一日と益々生活の困難を感じる今の世に處し家庭を作るには此の位の考へが有つて欲しいと思ひます。

家庭生活の健否は一家の經濟を切廻す主婦の心掛一つにあることは今更言ふまでも無いことであります。けれども如何に主婦が上手に家政を齊へても、主人が無駄な遊びをしたり贅澤なことをして居ては矢張り駄目であります。夫婦互に心を合せて眞面目な家庭を造る考へで働かねば

節酒せよ

役に立ちません。

こゝで特に一家の主柱たる主人に注意すべきことがあります。それは「節酒せよ。」「酒食の友を避けよ。」といふ一事であります。好きなお酒それを絶対に飲むなどは言ひませんが、酒量や飲酒の度数は出来るだけ減じ節して一家の經濟を豊かにし且健康を保ちことが極めて必要であります。元來酒は贅澤品中の贅澤品で、之ほど高價なものはありません。一合八錢と見て、毎晩二合づゝ晩酌を傾けると假定しますと、月に四圓八十錢となります。四圓八十錢といへば少額のやうであるが、夫婦に子供二人位の家庭に於ける一箇月の米代に相當します。それを只一人で呑んでしまふのであるから之位不經濟な、そして家政を亂すものが他に又とありますまい。俗語に「初めに人は酒を飲み、中頃酒は酒を飲み、終

りに酒は人を飲む。とありますが、全く其の通り、酒のために身を亡し家を飲み土蔵を飲み土地を飲倒して、乞食にも劣るやうな最期を遂げた人が世間に幾らも其の例があるのです。酒を飲むといふことは全く習慣であり、悪い悪い習慣でありますから、自ら大いに力めて之を打破する決心と勇氣と実行とが大切であります。殊に酒飲み友達は出来るだけ避けた方が得策です。友達が訪ねて来れば直ぐ酒肴を出す。此方から訪ね行けば友人の方でも先づ酒肴を出すといふ風に、酒食的の交際が度重なる、つい浪費が増して自づと借金が出来ず。浪費と借金、世に之ほど家政を亂して苦しい思ひをさせるものが無く、主人一人の快樂のために家庭の圓滿を缺くなど、思へば酒は家庭和樂を破壊する悪むべきものであります。酒を家庭より除くか、或は少くとも節酒して一家の幸

福を増進せしめることに心掛けるのが、主人たるもの、本分ではありま
すまいか。主婦や子女が酒好きな主人のために生活難を餘儀なくされて
日夜心を痛めてゐる家庭も随分多からうと思ひます。

又家庭を作るに最も大切な條件は一定の収入を得ることです。一定の
収入が無ければ一家は成立つて行きません。随つて収入を得るには先づ
何等かの職業を求めなければなりません。今日のやうに就職に困難な時
代に在つては先づ職にありつけたら其の職業を忠實に守つて、氣に喰は
ぬとか収入が少いからとて濫りに變更すること無く、終生これに従事し
て行くといふことが大切であります。転職即ち商買替へは實に生活難を
招致する一つの原因であることを忘れてはなりません。

以上大まかに述べた事項は生活費を切りつめて行くのに大切なことの

最後の勝利

要領であります、其の他衣食住に關する切りつめ方の詳しい事柄は段々細説して、些かお参考にお供さうと思ひますが、今大體の項目を擧げること身廻りに關すること、食料や住宅に關すること、家庭副業及び手内職のこと、生活上の無駄を省くこと、廢物利用のこと、消費組合のこと、貯金方法のこと、豫算の立て方のこと並に眞面目な生活の實例等凡そ十ばかりの條項に就いて私一個の懷抱と經驗を批評的に赤裸々に述べて、幾分なりとも家庭生活の幸福を増進せしめ度いと存じます。

尙序ながら苦しい苦しい生活難と戦つて最後の勝鬨をあげようとする一家の主人主婦並に新に家庭を作らうとする若き男女は先づ須らく次の教訓を服膺して遠きを慮らなければなりません。目前の快樂のために又は一時の儉安のために一身を誤り一家を傾けることの無いやうに深く注意して置きます。それは、

一大教訓

苦あれば必ず樂あり、樂あれば必ず苦あり。先づ苦しみて然る後に樂しいを賢者とし、先づ樂しみて然る後に苦しむを愚人とす。永遠の幸福を望む者は一時の勞苦を忍ぶべし。老後の安樂を願ふ者は若年の辛苦を厭ふべからず。小壯有爲の間を徒に遊び暮さば、老いて後悔ゆとも甲斐なかるべし。

といふ教訓であります。一身老後の計も、一家百年の計もすべて此の文句に盡きてゐるではありませんまいか。それから主人・主婦の生活振りに就いて貧富のわかれる所を左の如く圖解して見たならば、生活難を切抜ける方法は勿論、如何にせば餘裕ある生活を營み得るかといふことも大抵想像の付くことかと思はれます。即ち、

(主人) 朝寝 背廣 金時計 杖 車 喫煙 飲酒 辨當 怠惰 借

金 悶着

(主婦) 朝寝 日髪 日風呂 絹物 指輪 帳面買ひ 仕立屋 洗濯

屋 小説讀み 間食

こんな贅澤な呑氣な我が儘な暮らし方では幾ら収入があつても直ぐ貧乏の神に見舞はれて、生活難を叫ぶやうになり、果ては一家離散の浮目を見なければなりません。然るに之と全く反對に、

(主人) 早起 詰襟 銀時計 讀書 徒歩 禁煙 禁酒 腰辨當 忠

勤 貯金 慰安

(主婦) 早起 自分結 四日風呂 木綿 褌掛 現金買ひ 自分縫ひ

お洗濯 手内職 節儉

といふ健氣な心掛で夫婦協力して勤勞すれば、神かけて願はずとも上下の愛敬・信用自ら其の身に集り、家富み、心廣く、體裕かになり、生活難なごといふ浮世の風波に吹き惱まされる心配が少しも無く、一家團樂することが出来るのであります。此の兩家の主人と主人、主婦と主婦とをよく比較對照して、一家の和合・繁榮の道を講せられるやう切に讀者に願うて置きます。

第二 身廻りの道具の節約

身廻りの道具にはいろいろあります。男ならば帽子・鏡眼・着物・時計・帯・足袋・靴・杖など、女ならば櫛・簪・笄・リボンのやうな髪飾りを始めとし、着物・帯・指輪・足袋・下駄など、之等をすべて数へ上げたならば随分数多いことでありませう。それに春夏秋冬の四季に依つて冠り物・着物・持物などが變るのであるから一つ一つ數へる譯には参りません。兎に角近來身廻りの諸道具が華奢になつたばかりで無く、新奇新奇と流行品の殖えて行くのに、多くの人々がそれに迷はされ追廻されて居るのは生活を困難ならしめる一つの力強い原因であると思ひます。身廻りの道具中最も入費の掛るものは衣服であります。元來衣服といふ

ものは寒暑を凌ぎ皮膚の損傷を避けると共に容儀を整へ品位を保つ爲に必要なものであるから、何も財袋の底を叩いてまで美裝することは決して無いのであります。野服葛巾のやうな粗末な着物でも十分に寒暑が凌げ、又心の持様如何によつてはたとひ綿服でも十分に品位を保つことが出来ます。昔から「着物と禮は身嗜」といつてあるのは何も美服を着けよといふ意味ではありません。然るに今日は世間一般に衣服其の他の身廻り道具が贅澤になつて來て、道行く人を見ても電車に乗つてゐる人を見ても、其の多くは大抵絹織物を身に纏うてゐ、綿服の人などは稀にしか見受けられぬやうな有様と世の風習が悪變して來たのであります。一體今の日本服ほど無駄の多い冗費の掛かる贅澤なものはありません。例へば羽織、殊に女の羽織などいふものはつい近年に出來たもの

で、昔は羽織といへば男が着用するものに限られ、冬物には裏をつけて用ひる向もありましたが、大抵は夏冬通して一着で間に合せたものです。兎に角昔の衣服は極めて質素であり、地質の如きも成るべく丈夫なものを着たものですが、近來は日を追うて華美に流れて行くばかりです。御承知の通り此の頃は夏になると、婦人方に塵除けとか言うて絹の羽織や半ゴートは愚なこと、名も知れない高貴な絹布を合羽代用に着てゐます。塵除けとかいふあんな物に十圓や十五圓の金を拂ふのは全然間違つて居ます。男子の夏インパネスも不用な贅澤品であります。月給三四十圓の人が十五圓も二十圓もする夏インパネスを買ふのは容易なことで無いのに、その奥さんも又高價な塵除けを買ふとしたならば其の費用だけでも一月の収入を棒に振つても足りません。と言つて飲まず食はずに

は居られないから借金でもするか、さも無くば月賦で買ふといふことになりません。其の何れの方法を取るにしても生活上に困難を來すことは火を見るよりも尙明白なことであります。身を切るやうな、血の出るやうな思ひをして、無駄な贅澤な花やかな衣服を拵へるよりは、もつと價が安くてそれと略々同様な趣味があり且實用向の衣服を作つたのがどれほど氣樂であり、どれほど徳用であるか知れません。又世には拵へたばかりで箆筒の中に納めて置く着物、年に一度か二度しか用ひない着物の爲に數十金を費す人もありますが、世に之ほど馬鹿げた不經濟なことは又とありません、着物を拵へる目的にも反してゐると思ひます。尤も職務上の禮服の如きは同一に論じられませんが、拵へたのみで其のまゝ箆筒の中に藏めて置くやうな、年に一二度しか用ひないやうな着物ならば

無用な着物を拵へるなら貯金せよ

何も大金を費して拵へる必要が無く、必要に應じて他に幾らも間に合せる道があると思ひます。さういふ無用な贅澤な着物を拵へる金があるならば、いつそ思切つて貯蓄することにし度いと思ひます。例へば假りに今餘り必要ならざる着物一枚拵へるのに十圓掛かるとして、之を年五分五厘の利子で預入れますと、十年目に二十圓前後になります。十圓の着物を拵へて箆笥の中で遊ばせて置いて、寶の持腐れなどと笑はれたり蟲に喰はせたりするよりは、貯金でもして利殖の道を講ずる方が賢い遣り方であります。

上流婦人の贅澤

多くの上流婦人方が美術や趣味の上からでは無く、單に流行を追うていやが上にも金の掛かるものをお用ひになりました、さういふ無用な贅澤の限りを盡さなければ現代の華やかな婦人の仲間入りが出来ないやう

一般婦女の服裝の花やかさ

に誤解して居られる結果、我も我もと花も恥らふやうな派手な美しい服裝して歩かれます。然るに家政が少しも豊かで無い僻に世間の人はその美粧美裝に現を抜かして、天下の婦女が擧つて上流婦人や女優や藝者の身形を眞似、親もさせて喜べば、娘もして得意になるといふのは、まあ何といふ輕佻浮薄な世の中でありませうか。斯ういふ世態ですから、お召やら紹やらで得々と裏長屋の隅から出て來るといふ淺ましい有様となつたのであります。此の誤れる風習を根本から改善するにはどうしても衣服の眞の目的を考へ、又人の値打は着物の善惡に依るものでなく、其の人格、其の學識、其の技能の如何によることを説得しめなければなりません。幾百萬圓の大金持として實業界に雄飛活躍して居られる濫澤男爵家の家憲こそは我々貧乏人どもの守るべきものと存じます。即ち、

濫澤男爵家の

凡そ男子は成年に達するまで大人と區別して取扱ふべし。且衣服は必ず綿物を用ひ、器具の類も勉めて質素を主とす。唯女子は外出又は來客に接する等のことある時のみは絹布を用ふるに得。

と規定してあります。若し上を見倣ふならば、かういふ善良な家庭の風習を模範として、生活に餘裕をつけて行くべきであります。一體婦女子は男子に比して虚榮心が強いものですけれども、精神の修養を積んで行けば、移りゆく世の悪風に染まず、内に輝く心の光りによつて萬事を行ふやうになります。さうなりますと、身分を忘れて突飛な真似も出来なくなり、着物を買ふにもその柄柄・地質・色合などすべて品上な大人しいものを選ぶやうになり、萬事が氣高い、本當の美しさを求めるやうになります。そこで變な擬ひお召よりも銘仙の人柄なのをきちんと着た

方が氣持がよくなり、有合せの着物を上手に取合せて着て身の程に似合つた様にして行くことなども面白くなり、又仕立直しのさつぱりした物を纏ふ方が新調したのよりは着心地がよくなり、すべてかうした方が却つて無理算段して拵へた御召揃よりも美しく見える様になつて來ます。これが眞の經濟だらうと思ひます。

日本の衣服は春夏秋冬皆違つてゐます。裕・單衣・綿入その間にネルだのセルだの、又單衣にしても浴衣だの帷子だのと數へるだけでも大變であり、其の上年々種類が殖え品物が贅澤になつて行きます。随つて一通りの着物があるならばその上新調したり、又平常着まで年々流行を追うて、昨年着たものは、今年を着けないと言ふ様なことは絶対に避けなければなりません。凡そ何事に限らずいつも流行を追うて騒いでゐるや

うな家庭には決してそれだけの餘裕があるもので無く、毎月主人の働いた金だけでは其の着物代の遣繰りが付かず、つい大きな穴を明けて行くのが世の常であります。目的から言へば寒さ暑さを凌げば足り、品位を保てば足る着物位に浮き身を糞して多くの金を費し、しかも貧乏で首が廻らず、年が年中火の車に乗つた思ひで苦しんで居るとは實に情ない話でありませんか。

近來衣服が奢侈になつて來たにつけて、是非とも打破せねばならぬ悪習が我が國にあります。例へば「あの人はあの年をして、まだ奥さんに美しい着物一枚も買つて遣れないさうです。」とか「あの人はなか／＼の腕利です。奥さんがあんな立派な美しい身形してゐらつしやるのも皆御主人が偉いからです。」とか、嘲つたり褒めたりする——すべて虚榮心を

妻女の衣服に
關する悪習

衣服と女

挑發し増長させるやうな——風習は此の世の中から一掃しなければならぬと思ひます。又一方に於ては人の妻たり子女たるものも亦家計の如何を顧みず、徒に流行を追うて衣服の調製にのみ苦心するの愚を學んではなりません。一體「女は着物が命から二番目。」といふ諺もある通り、一般に女は美しい着物を好むもので、妻女がこれ／＼の着物を欲しいとかコートを買ひたいとかと言うて主人に強請りますと、主人は何時の間にか負けてしまひ無理なことまでもそれを買つて遣ります。之れと同じ様に子女が美しい着物を着たい、リボンを掛けたいとか言つて強請ると親達はつひ負けてしまつて言ふがまゝに買つて遣るのが人情の常であります。併し是即ち家政を紊亂せしめる原因でありますから、主人も主婦も根本から虚榮心を取除かなければなりません。諺に「嫁入娘が三人あ

れば、身代がつぶれる。」とあるほどですから、如何に婦女の生命が衣裳
髪容にあるとはいへ、忘れても贅澤してはならぬと思ひます。

風習が異なるとはいひながら西洋に於ては男子の服に夏服・冬服の區
別さへも無い位です。現に我が國に居る西洋人を見ると、夏の暑い盛り
にも冬服を着て平氣で居ます。婦人も亦その通りで、日本のやうに外出
するのに十二單衣を襲ねるやうなことが無く誠に質素であり、その平常
の如きは下の袴即ちスカートこそ毛織物であるけれども、それも丈夫向
き一方で而かも夏冬通して着ることの出来るものを選び、その外は大抵
金巾位で間に合はせて、冬になると其の上に外套を纏ふ位なものです。
又子供の服でも自分の服でも安價で地質の丈夫なものを選んで調製し、
汚れると直ぐ洗濯してその保存法に注意してゐますから、何時も小さつ

ぱりと綺麗な身形をして居ます。

そこで我が國でも中流以下の家庭は男女共すべて綿服本位にし、禮服
の外は平常着はいふに及ばず、外出着にも綿服を用ひ、若し少し改まつ
た餘所行きの場合には綿服の上に銘仙か紬を羽織る位に止め、防寒用
は毛織の外套に限つて貰ひ度いと思ひます。二宮尊徳の教訓歌に

米と汁木綿着物で身を助く

其餘は善を責むるのみなり

とありますが、全くその通りで、木綿着物で餘所行きが出来ないやうな
虚榮心の強いことでは困り切つたことです。殊に東京の女は錢湯に行く
にも平常着を晴着に着替へ、お化粧道具を澤山手に持つて行く悪い風習
があります。湯屋に晴着、之は絶対に禁じ度いと思ひます。兎に角男が

富豪や遊蕩兒の盛装を見て羨み、女が貴婦人や女優や藝者の着飾つた姿を見て羨ましがらるやうでは迎も引締つた餘裕のある家庭生活は出来まいと氣遣はれます。

着たきり雀でも困るが、さりとて着物の數の多いのも決して賞すべきことではありません。そも、日本人は和服と洋服、襦袢と襯衣、下駄と靴、傘と洋傘、日本料理と支那料理と西洋料理、筆とペン、といふやうに無駄の多い、繁雜な二重生活・複式生活をして居るのですから、衣服の數などは多いよりも少い方が結構で、其の數少い着物を季節に應じて巧に利用し着用する工夫こそ大切でありませう。澤山の衣服を拵へておいて毎日々々あれをこれをと着換へるやうなことは虚榮心をそゝるばかりであり、又不經濟なことでもあります。一體何に限らずすべて物が多過

ぎると、いきほひ其の保存が粗末になり整頓が不始末になるものです。物を不始末にすることは實に不經濟の端緒であります。かういふ譯で、和服なれば禮服の外に單衣が四枚、袴が三枚、襦袢が夏物冬物合せて四五枚、綿入は地方に依つては無くても濟むが、若し必要ならば一二枚、羽織も二枚位あれば澤山でありませう。洋服は矢張り禮服の外に夏服一着、冬服一着だけで結構です。春の初めや秋の初めに用ひる間着などは絶対に必要のない贅澤品です。

餘財も無い僻に借金したり月賦拂ひして拵へるならば、それだけの被服費を天引して餘計に貯金する方が幾ら得策か知れませぬ。是非無ければならぬといふ程でもない着物を拵へて借金の責苦にあひ又は生計不如意の苦しみに悩むよりは、寧ろ新調せずに僅かな金でも貯へた方が一家

の基礎が確立するではありませんか。然るに世には金の有無にかゝはらず、數多の着物を拵へて置いて、困つて來れば直ぐ質入れして金に引換へて來る人があります。又さうした方が却つて安全得策かの如く考へて居る人も少くない様に見受け聞受けます。併し是は大なる考違です。例へば一着四圓の裕を拵へて篋筒の中に押込んで置くのは金を寢せて置くのに等しく、又不時の場合に際してその着物を質物にすれば日々高い利息を拂はなければなりません。即ち金を寢せて置いて利子を拂ふよりは金を預けて利子を取つた方が遙かに得策でありませう。

單衣でも裕でもすべて着物は注意に注意して出来るだけ丁寧に取り扱ひ一枚の着物はたとひ平常着にせよ少くとも五六年間は用ひなければならぬし、餘所行きの着物なら一生涯通じて用ひる位の心掛があつた欲しい

と思ひます。尤も青年時代や娘時代のもを大人や母になつても用ひる譯には參りませんから相當の時期を見て弟妹か子供に譲與すべきは言ふまでも有りません。又着物は地質や色の堅牢な、縞柄や模様の大いなものを選んで、決し流行を追はぬこと、無闇に新調せぬことが大切です。洋服の如きは如何に安價なものでも一着の新調費が二十圓以上も掛かるものですから十分に氣を附けて少くとも八九年位も着こなさなければなりません。それには極めて實用向きな地質の丈夫なものを選び、仕立に念を入れさせ不始末に取り扱はぬやう注意すべきであります。

和服なり洋服なりの地質がもう損傷して着用に堪へなくなつたならば之を古着屋に賣拂ふか、或は他に利用する道を講じて幾分なりとも暮しの補ひになるやうに心掛けて、無駄のないやうに廢りのないやうに暮し

を立てねばならぬこと、思ひます。

さて生活上二重の負擔に苦しみ勝る日本人、極めて貧乏な日本人のことですから、衣服の如きは體裁や見榮よりは衛生上に重きを置き且最も實用向なそして必要なものだけを拵へて間に合せ、後日新調する場合にまごつかぬやうに月々幾らかの被服費を計上して、それを怠り無く貯金して行かなければなりません。今用ひてゐる着物はいつかは痛み破れて襤褸になります。さあ新調すべき時期が來ても、從來毎月の豫算に被服費を計上して置かなかつたならば逆も必要に應じて調製することが出來ず無理に拵へると借金が生じます。さういふ譯ですから、子供の有る家庭や和服の外に洋服を用ひる人のある家庭では取りわけ被服費が必要であります。親達は古々しい着物に甘んじて居ても、子供に餘り見窄らしい

身形をさせて置くのは親の情として忍びないことであり、又親がごうでも子供に新しい小さつぱりとした着物を着せて置くのは見ても見よいものであります。少しく暮し方に注意して切りつめると、被服費などは幾らも浮いて來ます。世には一人身や夫婦暮しでありながら單衣一枚、裕一枚の金に苦しんで居る人の心が解せません。さて被服費は全收入から幾ら取つて計上すればよいかといふ問題が起ります。之は素より収入の如何、家族の多少によることですが其の最少限度を百分の五即ち五分と定め、若し何等かの方法で諸入費を切りつめ得るならば百分の十乃至十五位まで計上したいと思ひます。例へば月收三十圓ならば一圓五十錢乃至四圓五十錢の範圍で豫算を立てるのであります。衣服は毎月拵へるものでないから、必要の起らない限りは之をいつまでも積立て、置けば元

六〇
金だけでも年に十八圓乃至五十四圓となります。若し之を三年なり五年
なり積立て行つたならば随分と大きな金高になりませう。調製する必要
の無い時は必ず其の月の被服費を貯蓄して置くこと、殊に官途にある人
が當該官廳から支給される被服費の如きは絶対に貯金すべきものと思
ひます。凡そ我が中流社會の人々、例へば官吏や教員・會社員等が一着
の洋服や、外套や、甚だしきは一足の靴を拵へるのに現金拂が出来ず、
大抵月賦拂にして居るといふことの原因は毎月被服費を計上して貯へて
置かぬからで、困るも困らぬも皆其の人の心掛一つにあります。月賦で
拵へるなら洋服でもシャツでも何でも、現金拂ひが出来るまで我慢して
居なくてはなりません。

次に衣服以外の身廻り道具の節約について述べます。帽子・外套・帶

眼鏡・時計・袴・襟卷・櫛・リボン・白粉・香油・香水・紅・指輪・下
駄・靴・靴下・足袋・手袋・杖・洋傘・ハンケチ等、其の他仔細に調べ
ましたら、思ひの外贅澤な無駄なものがあらうと思ひます。一つ一つ詳
細に説立てると、管々しくなりますから其の重なるものだけに就いて如
何にして無用な経費を省かうかといふことを説くのであります。で、微
細なことは各自の頭で類推し應用して切りつめた實生活を營まれるやう
切に希望致します。

帽子

さて男子の身廻りから言へば先づ帽子です。子供用や學生用のは別と
して、單に大人用のものを數へても中折帽・山高帽・烏打帽・麥稈帽・
バナマ帽・トルコ帽等其の種類が頗る多いのです。けれども普通には中
折か烏折と、麥稈帽の一つもあればそれで十分です。然るに世の中には

六二
どういふ考からか、中折も烏打も山高も麥稈もバナマも凡そ帽子といふ帽子を悉く買集めて置く人があります。聞く處によれば西洋ではバナマ帽は病人でなければ冠らないさうですが、我が日本では猫も杓子もバナマで無ければならないやうに心得、而かも貧乏でとても本場のバナマを買へず、觀世燃で拵へたバナマ擬ひの帽子を冠つて喜んでゐるのが寧ろ兒戯に類して滑稽な位です。バナマ擬ひの觀世燃帽は一寸優等品の様に見えるが雨にあふとへな／＼になり、ものゝ一年も冠ると黒すんで来て汚くなり、洗濯でもしなければ用ひられません。安物買ひの錢失ひといふ諺の通り、擬ひバナマ帽を買ふよりは少し上等な麥稈帽の方が上品であり壽命が長いのであります。況して醫學博士高木兼寛男などは帽子不用全廢論を唱へて居られる位ですから、平生五圓も六圓もするバナマ帽

や四五圓の山高帽を冠るなどは身分外れの贅澤であり、分外の身形は何處か間が抜けて釣合が取れず、品の無いものであります。帽子の形状や色合は年々變化し流行しますがそんな事に心を奪はれてゐては暮しが立ちません。一つの中折、それを裏返しなり、形直しなり、染直しなりして十年位間に合せ、麥稈帽も暑さが過ぎて用が無くなつたら袋に入れるか新聞紙に包んで保存して置き、かうして少くとも三四年ぐらゐ用ひ、若し日に焼けて變色したら漂白してもう一年位冠りいよ／＼實用に堪へなくなつたら焚付けにでも用ひなさい。

眼鏡は近眼か遠眼でない人には全く不用な品です。若し眞に入用であつて、而かも金縁を掛けたいと思つたら赤銅縁のか銀縁のを買ひ、赤銅縁か銀縁が欲しかつたら鐵縁かニッケル縁を求め、かく虛榮心を噛み殺

して最初買はうと思つた上等品より一二段劣つたものを購うて、其の差額の全部又は一部分を貯金しなさい。例へば二圓の銀縁眼鏡を買はうと思つた時に、それを思切つて六七十錢でニッケル縁のを買へば差額一圓三四十錢を生じます。それを無いものと見て貯金するか、或は其の内一圓だけを無いものと見て貯へ、餘分の三四十錢を差當り必要な子供の小遣か何か振向けると、矢張り月末になつて三四十錢だけ浮いて來ます此の三四十錢は前に冗費を省いて得た貴い金であるから是非貯金しなければなりません。是は安價なものを買ひながら高いものを買つたつもりで其の差額を蓄へるといふ一種の面白い貯金の仕方であります。

襟卷や手袋等は儀式の場合以外、健康者の用ふべきものでありませんスコッチや毛絲の襟卷・手袋、ネルに縫箔の襟卷、毛皮の襟卷、皮の手

袋など、之等は何れも高價な贅澤品であり、これを用ふるは單に虚榮心を高めるのみならず、外氣に對する皮膚の抵抗力を弱めるので保健上から見ても甚だ宜しくないと思ひます。當世は寒くもない季節に美しい羽二重の長い切れを肩から胸の邊まで掛けて居る婦人を屢々見受けます。けれどもあんな何の役にも立たない、襟飾りとも胸飾りとも付かぬやうな華奢なものとはたどひ貴婦人の身に取つても絶対に不用であると思ひます。青息吐息の苦しい生活から、かういふ冗費を省けば随分暮しが樂になりませう。

防寒用の外套は必要であります。男ならば二重廻し、女ならばコートそれも一着で澤山、形の違つた物を揃へる必要を認めかねます。男は一般に和服の時には二重廻しか外套を用ひ、洋服の時にはオーバーコート

を着けるやうですが、和服にも洋服にも二重廻しを用ひるか或は外套を
 ひれば、どちらか一方の費用が切りつめられます。又夏季用の外套、例
 用へば男のインパネス、女の塵除け等は不用品中の不用品、所有者は速
 かにそれを高價に質入れして流すか、或は時價で拂下げてその金を雑收
 入として貯金しなさい。凡そ何に限らず生活上の諸道具は事缺かすして
 用足れば澤山ですから、同種類のもを幾つも買集めて複式生活を營み
 苦しまんよりは簡易生活の安きに就く方が氣樂でありますまいか。

懷中時計は時と場合に依つて必要といへば必要、不用といへば不用な
 品物であります。近來正確な時間を知るための時計が一種の裝飾品視さ
 れて、ニッケル側のよりは銀側のが喜ばれ、銀側の上よりは金側のが愛さ
 れ、片側のよりは兩側、三枚側のが貴ばれてゐます。併し本當の二十金

懷中時計

又は十八金側懷中時計などはなか／＼安月給取りの身では買へません、
 と言つて虚榮心が満足せず、止むなく天麩羅を買つて見榮を張ります。
 けれども折悪しく天麩羅も買へないと鎖だけ天麩羅か合成金のを求めて
 胸に垂下げたり帯にからんだりして人の目を誤麻化して居ます。考へる
 と、虚榮心は獨り家政をかき亂すばかりで無く、人心を腐敗させます、
 人格を下卑陋劣にします。金メッキの光よりは人格の光が貴いと知らば
 時計などはニッケルでも鐵側でも宜しいではありませんか。商店とか其
 の他來客の多い家ならば兎も角、普通一般々の家々では柱時計の必要が
 あるかどうか一考に値します。一圓位の置時計を簞笥の上に乗せて置い
 ても用が足るではありませんまいか。然るに家庭によつては柱時計も置時
 計も備付け其上懷中時計や腕時計までも備へてあるが之では時計のた

めにのみ随分生活費が減殺されませう。殊に中等學校程度の男女學生や外出することの少い婦人達が懐中時計を所有することは考へ物だと思ひます。或人が「時計の持つのは丁度借金を持つのと同じである」といふ意味の話がされてありましたが全くその通りで、コッ／＼とセコンドの刻み行くまゝに少しづつ油が減り機械が損じて参り、或は側が錆びたり硝子が毀れたりして、其の度毎に修繕料が掛ります。此の修繕料は時計といふ借金に對する高價な利息とも考へられるのでありませんか。さう譯ですからさ程必要を感じないならば懐中時計などは求めぬ方が安全第一です。

羽織の紐

羽織の紐は人造絹絲のは弱くて實用に向きませんから、矢張り本當の絹紐が徳用かと思ひます。此の頃婦人方はよく光色燦爛たる金鎖を用ひ

たり、又一般に寶石の環飾りをした紐を用ひるやうになつて来たが之等はすべて贅澤品です。乳に通す環の如きも平常用には眞鍮で十分、金環や赤銅環の必要はありません。

帯は男ならば平生でも餘所行きにでもメリンスで澤山、縮緬の兵兒帯は禮服にだけに用ふれば一代一本で澤山です。綿服に絹布の帯を締めては立所に切れてしまつて不經濟で堪りません。女のも日常用はメリンスに襦子の晝夜帯と定め、厚板・緞子・綴錦の如き高貴なもので拵へても年中簞笥の中に詰込んで寝せて置くだけで、之を締める場合が少いから晴着用としては襦珍の帯で澤山でせう。世には十圓・二十圓、甚だしきは百圓も二百圓もする帯を締めて雀踊りして喜んでゐる婦人もあるさうですが、さういふ人々の家庭は案外生計に苦しからうと存じます。月々一定

の収入で生計を立て、居る普通一般の家庭では一筋三圓も五圓の帯を買ふのさへなかく、骨ですもの、暮しに差支へるやうな事までして帯一本の爲に苦しまねばならぬとは何といふ愚なことでありませう。

袴は儀式の時か改つた時に用ひるのであるのに、近來はあまりに亂用されて居ます。職務上必要ならざる限りは一寸した外出になどは用ひない方がよいと思ひます。男物には仙臺平・ライト織・米澤織などあるが之は主として儀式用のものに仕立て、普通用には木綿袴で押通し、お流行のセル袴は用ひぬがよいと考へます。女學生向のものは近來非常に實用に遠ざかつて來たから學校の方で紫紺の木綿袴位に一定し強制してはごういふものでせうか。生活程度の低い地方では小學兒童や女學生の服装に制限を附することは其の結果却つて父兄を苦しめるやうなことになる

足袋と靴下

ぬとも限りませんが、何事も日々に華美になり行く東京のやうな大都會地では小學生や女學生の着物に制限をつけて、すべて木綿着物にしたならば牛、馬に追はれ苦しめる多くの父兄の負擔が餘ほど軽減させうし又子女の教育にも好結果を與へること、考へます。

足袋は成るべく自家で拵へ、止むなき時にのみ買ふことにしたならば餘程經濟になりませう。殊に子供用の毛絲の足袋の如きは店から買ふと一足十四五錢から二十三四錢しますから、暇を見て主婦の手で編むに限ります。足袋は先づ爪先と緒の當る所から切れ出すものですから、少し色が褪せても地質があまり損じない中に針目細かに手入して穿けるだけ穿くことが必要です。手入れもせず少し穴が明いたからとて直ぐ新しいのを買ふやうな不心得では逆も身上が持てません。一年を通じて、

餘所行きの足袋を除いて、一夏で一足、一冬で一足で間に合せ、キヤラコの足袋、襦子の足袋等のやうな贅澤ぜいたくな不經濟ふけいぎなものは堅く之を避けをん女ならば兎も角男は成るべく白足袋はくを穿かぬ方が經濟けいぎになります。靴下も出来るならば主婦しゅふの手で拵こしらへ、綻ほころび切れたら直ぐ修繕しゅうぜんしなければ、一月に一足づゝも入りませう。一足十七八錢せきとはいへ、穴あなの明あく度に買求めたら年に三圓さんげんになります。三圓さんげんの靴下代くつしただい、之を半減はんげんするもせぬも一に主婦しゅふの頭の働はたらきと手の働はたらきによるのであります。

表附おもてつきの下駄を絶対に穿くなどは申しません。併し平常穿ふだんはきには表附おもてつきでは贅澤ぜいたく過ぎますまいか。桐下駄きりげた一足六七十錢むそちせんと見ると、同じ緒おとの油桐あぶらとうの下駄が二足買つて少し釣銭つりせんが來ませう。で平易穿ふだんはきには油桐あぶらとうを用ひ、餘所行きの用意よういに桐下駄きりげたを備へて置けば澤山たくさんです。こゝで注意ちゅういすべきは

餘所行よせゆききの意味です。學校がくがうに行くとか、用達ようたつに行くとか、置物かひものに行くとか、親戚おまむらや友達ともだちの家に遊びに行くやうな場合は一般いぱんの外出げんげであつて、特に餘所行よせゆききといふ改つた意味いみがありません。即ち平常ふだんとは違つて一般改いぱんかいつた意味での外出げんげ、例へば儀式ぎしきとか、祝祭日しゆさいにちとか、先輩せんぱい・故舊こきうの送迎そうおうとか、特別とくべつな用向ようかうでの先輩せんぱい・知人訪問ちじんほうもんとかいふ場合、言葉ことばを換かへていへば禮儀れいぎとして晴着はるぎを用ふる場合ばいの外出げんげを指さして餘所行よせゆききと見做みせし度どいと思ふのであります。常平生つねへいせい桐下駄きりげたを穿き鳴らして歩くことは不經濟ふけいぎであり贅澤ぜいたくであります。子供川こどもがわの下駄げたには往々むつむつ朱塗しゆぬりの上うへにいろ／＼な蒔繪まきゑを施したものがありますが、あれば贅澤ぜいたくの骨頂こつちゆう、女子供おんなこどものものならば朱塗しゆぬりだけで澤山たくさんです。一家の經濟けいぎも考へず、下駄げた一足ひとあしに一二圓いちにげんの大金おほきんを使ふのは亂暴らんぼうなことと思ひます。足駄あしだの爪皮つめかわの縁へりに獸けものの毛けを附つけてあるのは贅

澤品、セルイドの表附の履物は安物買ひの錢失ひです。下駄でも足駄でも其の緒は手入さへすると物によつては二度も三度も用ひられるから、臺が磨滅したからとて緒まで廢物にするのは惜しいことでもあります。かういふ微細な點に氣を付けたなら生活費は幾らも切りつめさせませう。靴の形は人々の嗜好によるからこれ／＼を専用せよとは申されないが、短靴・長靴・深ゴム・編上げ・ズック靴等の中で最も體裁もよく晴雨共用し得るものは先づ深ゴムでありませう。其の何れを用ひるにせよ、雨天の時ゴムの上靴を穿く方が經濟、又必ず敷皮を敷かなければ釘の爲に足の裏が痛んだり靴下が切れたりして堪りません。之は一寸としたことであるが、忘れても注意すべきことであります。草履の中、雪駄・ゴム表・コルク裏及び空氣入草履等は徒に生活費を重からしめるものであるから可

及的其の使用を避け度いと存じます。

諺に「女は衣裳髪容」とあるのは身の程に應じて相當の身嗜あるべきを教へたもので、日髪・日化粧をせよといふ意味ではありません。平常の結髪の如きは主婦自ら手を下し、化粧をするにも粉屋の盗人のやうにごて／＼と厚く塗つたり白粉紅や香油や香水などを澤山使つて艶めかしく容づくつたりすることは女優・藝妓・酌婦・料理屋の女中等なら格別、一般家庭の良妻・良女の眞似すべきことでありません。男の散髪は普通五分刈に極め、左右に、或は中央から分髪して、パールやコスメチック其の他の香油などを塗附けててらくと光らすのは虚飾の極かと考へます。

其の他男のネクタイ・カラー、女の半襟・袖口などの地質や模様も近頃

は随分革美に傾き趣味も下卑になつて来たから少しく注意したならば此の方面からも可なり生活費を切りつめ得ませう。

次に洋傘です。女持ちのは日一日と贅澤になり當世は貴賤上下誰彼の差別なく絹張りの美しい、馬鹿に柄の長い、そして絹紐の飾りやら、彫刻やらのあるのが流行し、男持ちのものも細巻きとか、ステッキ代用サツク入れとか、絹張りなどが賞用されるやうになつて、年一年と實用に遠ざかつて行きます。洋傘は襦子張りの、骨や柄の丈夫な、装飾の無いのが徳用です。強い日射を避け、雨を凌げば足る洋傘に高價な代金を拂ふことに焦心するよりは、動もすれば安定を缺き易い生活の根柢を固めることに苦心し努力せねばなりません。

杖・ハンケチ・
バック・手提
げ靴

杖は無用の長物、高價なハンケチも之れを出来ならば、絹物を廢して、

麻か木綿のを用ひ、或は手拭を用ひることに致し度いと思ひます。此の頃流行るバックの中には一體何を入れるのでせう。錢ならば褌口か財袋に入れて内懐か帯の間に納め、巻煙草や鼻紙等は袂に入れ、其の他の所持品は従來の通り風呂敷に包んで何の差支があり、何の不體裁なことがありませう。バックや手提げ靴を御丁寧にも更に風呂敷で包んでさも大事さうに持つてゐる人を見受けることもありますが、私はその度毎に單に風呂敷一枚で済むものに、苦しい中から高い金を出してバックや手提げ靴を求める人達の好奇心を笑ひ、而かも平氣で二重生活をして居る人の心を訝りつゝある者です。

次に指輪です。指輪といへば直ぐ金の指輪を聯想するほど一世を舉つて贅澤になつたことを今更ながら一驚せず居られません。指輪はもど

婦人が其の良人に對して目下月經中であることを告げる爲に簍めたもの、それを今は一種の裝飾品として用ひてゐます。純金の直段は時と處を問はず殆ど一定してゐますから、それを購うても餘りあるほど金に不自由の無い人達は用ひても宜しいでせう。併し金の指輪を簍めるなら、それ相應の身仕度をしなければ釣合が取れませんから、衣服・持物・履物まで随分莫大な金を要しませう。今の世の中流以下に於て、よしや金の指輪が買へても、それに釣合ふ身嗜の出来る家庭は恐らくは一軒もあるまいと思ひます。二十圓の金指輪に米粒のやうなダイヤモンドの飾りあるのを簍めたからとて俄かに人格が高くなるはず、生活が苦しくならば格別、決して裕かにもならず、却つて毎日幾らかづゝ其の目方が減つて行くばかりです。之を二十圓なり十五圓なり金の指輪相當の代價、貯

金して利殖するのに比べたら其の得失如何ばかりでありませう。暮しに餘財があつて求めて置いた金の指輪はまさかの場合に之を潰し値に賣拂うても相當の金になりますけれども、單に虚榮心に驅られて八金や九金の安指輪を簍めて嬉しがつて居る婦人の心、如何に女は虚榮の塊といへ譯のわからぬも程があると思ひます。諺に「女は下げて育てよ」とありますが、之を日常生活の上に移して「女は下げて暮させよ」と焼直して格守すれば、身分や家柄を越した金指輪などを簍めようといふつまらぬ慾も起りますまい。堂々たる五尺の男子の癖にしたらの無い女のこと眞似て指の間に印形代用の金指輪の光を輝かせて之れ見よがしに振舞ふに至つては沙汰の限りで、其のうたてさ何とも言ひ様がありません。

以上述べたことは身仕度に就いては節約の主要であります。生活には多少趣味といふことも考へねばならず、一から十まで實利實用で押通せぬにもせよ、所説の真意を嚙碎いたならば身廻りだけでも従來の生活の五分の一乃至十分の一は切りつめて、餘り見苦しくない、充實した無駄のない生活が出来ようと信じます。

第三 食品の經濟

一日の生活費中最も多額を占めてゐるものは食品の代價即ち食費であります。人は生きる爲に食ふのか、食ふ爲に生きるのかといふやうな議論もある通り、生活難とか困るとかと言へば、住むことや着ることよりも先づ／＼食ふことや飲むことの不足を思ひ浮べるのが普通であります。實際人は一日でも食はず飲まずに働くことが出来ませんし、日常のお惣菜はいくら節約しても要るだけは要りますし、又朝夕の献立はきりきまつたものですから、うつかり切詰めますと却つて健康を害ねます。

元來食物は單に生命をついけて行くばかりでなく、十分に其の健康を保つて活動する爲に取るもの即ち保健を目的としてゐます。體重十四

生存に必要な
熱量より見
たる食物

五貫目の日本人を標準とし單に生存に必要な熱量だけに就いて申せば、

米飯ならば 一日五合内外と鹽・灰分及び水

麥飯ならば 一日六合内外と鹽・灰分及び水

だけでも優に活動して行けます。又或人は日本人は御飯に油揚と胡麻鹽と梅干さへあれば澤山であると申して居られます。けれども食物が一方にの偏することは決して健康を保つ所以でなく却つていろ／＼の障害が起りますので、此に保健食物の種類と其の分量の調査が必要になつて参ります。

さて普通の日本人は凡そどれ程の食物を取ればよろしいか。今之を生活に必要な物質中、水鹽・灰分の三つを除いたものに就いて表示しますれば、

日本人の標準食

蛋白質 九十四瓦即ち二十五匁餘

脂肪 二十瓦即ち五匁餘

含水炭素 四百五十七瓦即ち百二十三匁

といふ割合であります。即ち一日に之だけの滋養物と其の外に水・鹽及び幾らかの灰分を取ればよいといふことに學説が定まつて居て、一般に之を標準食と認めてあります。かくの生活上に必要な蛋白質・脂肪・含水炭素等は如何なる食物中に含まれてあるかといへば、それは言ふまでも無く日常の養品即ち米・麥・味噌・醬油・野菜・豆類・肉類・魚類・乾物・海草・砂糖・果物等に含まれてゐるのであります。

一體食物の滋養價例へば牛肉が滋養分多いとか、雪花が滋養分が少いとかいふのは、單に其の中に含んでゐる蛋白質や脂肪や含水炭素の分量

食物の滋養價

のみをいふものではなく、食物中に含まれてある植物質又は動物質の潜在力が我々の体内で消化され吸収され同化されて発生する熱量の多少に依るものであります。即ち食物が身体の中で分解して生じた温熱の多少こそ食物の眞の優劣であり、我々は此の温熱のために生存して居るのであります。此の熱量の單位をカロリーと名づけ、一キログラム即ち我が二百六十七匁の水を攝氏寒暖計の一度だけ上昇せしめるに要する熱量を一カロリーといひます。日本人の標準食に依つて生じる總熱量は二千四百四十五カロリー、其の中身體に攝取される分は凡そ二千二百五十カロリーでありますから、言葉を換へていへば我々は毎日米・味噌・野菜魚肉等を混食して二千四百四十五カロリーだけの熱量を発生させますれば確かに生存し活動することが出来るのであります。斯ういふ次第で、如何

に蛋白質の多いものだからとて消化が悪く吸収量が少くは駄目であり、又直段が高いからとて決して滋養分が多いとは限りません。即ち假令外見が悪くも熱量の發生に富んだ安價な食品が幾らもあるものであります。日本人は日々の食品に對する考が甚だ幼稚で、滋養物とさへいへば直ぐ牛乳・鶏卵・牛肉・鰻・鯉などと數へますけれども、之等よりはもつと直段が安くて、もつと滋養になる所謂安價滋養食品が幾らもあります。一家の主婦たる者が斯ういふ點に注意したならば現在の食費をもつて切詰めて、それで少しも健康を害することなく、或は却つて健康を増進せしめることが出来ることゝ考へます。

左に日本人の主要食品たる米穀類を始めとし味噌・醤油・野菜類・乾物類・海藻類・漬物・豆類・肉類・飲料・砂糖・果物・菓子等に就いて其の營養價

食品經濟の主眼點

を比較して見ませう。前にも申した通り食品の優劣は其の發生する熱量の多少によつて決定しますけれども、如何に多量の温熱を發生しても直段が高くては不經濟であります。即ち直段が安くて、而かも多くの熱量を發生する食品を選ぶことを以て食品經濟の主眼點としなければなりません。併し食品の直段は時と處に依つて同じではありませんが、此には東京市に於ける大正六年一月の相場と主要成分と熱量を載せて置きます。但しその以前の時價によつたのもあります。

穀食物類の滋養價

(一) 穀類及び其の製品の營養價

第一表

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量一升の價格
玄米	八・四%	二・四%	七二・六%	一三三三 カロリー
白米	七・七%	〇・七%	七六・七%	一三二〇 二十錢

糯米	六・六	二・三	七二・九	一二九八 二十五錢
大麥	八・九	一・二	七一・五	一二七五 十二錢
小麥	九・三	一・三	七四・七	一三三五
挽割麥	九・六	〇・三	七三・二	一二八三 十三錢

穀類は凡そ右のやうな割合で、發生熱量からいへば、麥・白米・玄米糯米といふ順序であり、直段から申せば麥・玄米・白米といふ順序となります。併し之を焚いて食料としますと、

第二表

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量
米飯	三・一%	〇・〇五%	三二・二%	五四四 カロリー
米麥飯	三・二	〇・七	二九・一	五一〇
麥飯	三・七	〇・二	一八・七	三四五

といふ割合になります。即ち直段の安い米麥飯には米飯比べて其の滋養

米麥飯

田尻稻次郎博士曰く

價に於て餘り大差がなく且蛋白質も多く含んで居ますから進んで常食すべきものと思ひます。田尻稻次郎博士などは「玄米は脚氣その他の病氣に對してもよく、經濟上からも利益ある。玄麥麵麩を美味に富む。副食物には鹽と梅干とあれば充分甘く食べられる。私は自身之を實行してゐる」と申して居られる通り、同じ米飯でも白米よりは玄米の方が滋養分に富んでゐることは定説であります。

我々の先祖は中べて玄米飯

今日こそ國民上下を通じて白米飯を食べて居りますけれど、我々の祖先は悉く玄米飯を用ひてゐたのです。たゞ宮中には春米部といふものがあつて米を搗いて糠を離してゐましたが、一般人民は粳穀から離れたばかりの玄米を太牢の美として珍重して居たものです。加藤清正是戰場で腹の空いた時に玄米の粥を綴る味は忘れられぬといひ、また徳川家康が

加藤清正及び徳川家康曰く

玄米の飯に豆腐殻をかけて食べてゐる豪商の晝飯を見て、「白米を食べてゐるやうでは逆も其の家が繁昌せぬ」というた話も残つてゐます。併し二三百年来食ひ慣れて來た白米を今直ぐ玄米に代へよと言つても一般に實行がむづかしいでせうから、米七分麥三分の所謂麥飯を以て今日の米飯に代へましたら經濟上衛生上一舉兩得かと存じます。次に穀物類の製品の滋養價は凡そ

第三表

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百々の熱量	百々の代價
麵 麩	八・四%	〇・九%	五〇・九%	九四五	八錢
乾 饅 飩	一一・九	〇・五	六三・八	一一八一	六錢五厘
蕎 麥 切	一二・九	—	二一・〇	五一八	—
索 麵	八・四	〇・七	六五・七	一一六三	十 錢
切 麩	二七・五	〇・四	三二・二	八九三	十六 錢

味噌、醬油等の
滋養價

九〇

金魚 五七・三 〇・九 二五・六 一三〇・一 十六錢

の割合であります。即ち乾餛飩、索麵等は麵麩や米飯や麥飯よりは遙かに安價で滋養の多いことが知られます。

(二) 味噌・醬油等の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百々の熱量	百々の代價
赤味噌(辛)	二五・四%	五・九%	一一・三%	七六九	三錢
同(甘)	一〇・七	六・〇	一九・一	六七一	
醬油	八・六	—	五・一	二一〇	四十錢
味淋	—	—	三〇・五	四六九	八十錢
食酢	—	—	一・二	一九	

味噌が滋養價の多い事は二見してわかります。味噌汁一人前の分量を凡そ十五匁と見、朝晩二回とも味噌汁にすれば二百五十カロリーの熱量が得られます。随つて副食物の少い時は味噌汁を多量に用ふれば十分に

野菜類の滋養價

凌げようと思ひます。東京の人の如く醬油を過用することは不經濟であり衛生上宜しくありません。

(三) 野菜類の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百々の熱量	百々の代價
甘藷	一・三%	〇・二%	二八・七%	四六五	一錢五厘
八頭	二・七	〇・二	二五・六	四三五	三錢
葱姑	三・九	〇・二	二二・二	四〇九	六錢
牛蒡	三・四	〇・一	一九・四	三五三	四錢
馬鈴薯	一・九	〇・一	二〇・八	三五三	一錢六厘
衣被芋	一・二	〇・二	二〇・三	三三八	四錢
薯蕷	二・七	〇・一	一七・九	三一九	八錢
百合	二・一	〇・一	一六・四	二八五	
佛掌蕷	二・八	〇・一	一四・七	二七〇	
里芋	一・七	〇・一	一四・〇	二四四	一錢七厘

九一

唐菜 松茸 三つ葉 獨活 芹 蔞 春菊 菠薐草 茄子 三河島菜 小松菜 大根 蕪菁 莢鵲豆

一〇七 一〇九 〇〇八 一〇〇 一〇二 一〇二 一〇六 二〇三 一〇〇 二〇四 二〇五 〇〇七 一〇六 二〇三

〇〇二 〇〇六 〇〇一 〇〇一 〇〇一 〇〇一 〇〇二 〇〇二 〇〇一 〇〇六 〇〇五 〇〇一 〇〇一 〇〇一

〇〇九 | 二〇四 二〇四 二〇九 二〇九 二〇三 一〇六 三〇九 〇〇七 一〇一 三〇七 二〇八 二〇五

九三

四五 四九 五三 五六 六四 六四 六四 六四 六四 六四 六八 七一 七一 七五

十五錢 一錢 二錢 二錢 一錢八厘 一錢十厘

初茸 葱 筍 白瓜 芥菜 南瓜 莢隱元 娶菜 韭 唐苣 人參 蓮根 玉菜 玉葱

三〇七 一〇五 二〇三 〇〇八 二〇四 一〇一 三〇六 二〇三 三〇二 一〇二 一〇一 一〇四 二〇八 一〇六

〇〇七 〇〇一 〇〇一 〇〇一 | 〇〇一 〇〇二 〇〇三 〇〇三 〇〇一 〇〇二 〇〇一 〇〇二 〇〇二 〇〇一

| 四〇四 三〇八 六〇三 五〇三 六〇五 三〇八 五〇六 五〇五 八〇六 九〇〇 九〇八 八〇一 八〇〇

九二

七九 九四 九八 一一三 一一六 一二〇 一二〇 一三一 一四三 一五四 一五八 一七三 一七三 一八〇

五錢 一錢五厘 四錢 五錢 八錢

乾物類の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量	百分の代價
胡瓜	〇・八	〇・一	一・九	四五	
水菜	二・一	〇・一	〇・二	三八	
冬瓜	〇・三	—	一・七	三〇	
蕨	二・八	〇・一	一・四	一八	
野菜類の主なるものは凡そ右の表に示せる如く順次に滋養價が減少して来るのであります。即ち球根類は最も滋養に富み、中でも甘藷・八頭・馬鈴薯・慈姑は野菜の大王ともいふべき貴重な食物と言はねばなりません。					
(四) 乾物類の滋養價					
種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量	百分の代價
干瓢	六・二%	一・〇%	六五・三%	一一三三	十七錢
椎茸	一四・一	二・二	五三・〇	一一〇六	九十錢
干薇	二〇・二	〇・四	四一・九	九六八	二十錢
切干大根	一〇・八	二・九	三九・五	八七四	四錢

海藻類の滋養價

芋 殻 四・〇 二・〇 四一・〇 七六一 六 錢

乾物中、椎茸は滋養に富んでゐますけれども高價であるから日常の食品に適しません。其の他は何れも安價な食品として食膳に上すべきものであります。

(五) 海藻類の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量	百分の代價
寒天	一一・七%	—%	六二・〇%	一一三三	十五錢
海苔	二九・九	一・二	三九・四	一一〇六	八九十錢
心太	九・八	—	五二・〇	九五三	
鹿角菜	一〇・〇	〇・四	三九・四	七七三	六錢
若布	一〇・〇	〇・三	三八・九	七六一	五錢
昆布	七・二	〇・八	三八・六	七三一	十二錢

海藻類には礦物質沃度を含み一種の香氣と風味を有する滋養價の多い

漬物の滋養價

食品であります。けれども一般に直段が高く、且消化率が悪いから副食物として營養を取るのに適しません。唯鹿角菜と若布だけは安價食品の中に入れて差支ないし、昆布は調味料として鯉節以上のものであります

(六) 漬物の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百々の熱量	百々の代價
味噌漬大根	六・一%	〇・一%	一六・五%	三四九	十錢
菘漬	〇・九	〇・一	七・八	一三九	十三錢
梅干	—	—	八・九	一三五	—
澤庵漬	一・三	〇・一	六・〇	一一六	一錢五厘

直段からいへば澤庵漬が最も安價ですけれども、滋養價が劣つてゐます。

(七) 豆類及び其の製品の滋養價

豆類及び其の製品の滋養價

豆類はその直段、穀類より安く且滋養價に富める貴重な副食物で、其の製品も亦非常に滋養價の多いものです。

第一表

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百々の熱量	百々の代價
落花生	二七・五%	四四・四%	一五・六%	二二〇五	十二錢
大豆	三四・七	一八・〇	二七・六	一五八三	十六錢
豌豆	二三・三	一・八	五二・六	一二四九	十五錢
黑豆	二三・五	〇・七	五三・六	一二三八	十二錢
鶉豆	一八・九	一・一	五七・七	一一一五	二十四錢
小豆	一八・〇	一・〇	五六・七	一一八九	十九錢
蠶豆	二五・六	一・六	四七・二	一一七五	十三錢
大角豆	二〇・三	一・〇	五三・一	一一三三	三十錢
刀豆	二一・六	一・四	四六・五	一〇九五	—

かくの如く豆類は何れも其の百々が一千カロリーの熱量を發生するも

理想的安價滋養食品

ので最良の食品であります。けれども惜しいことには肉類に比べますと其の消化が遙に悪いといふ一つの缺點があります。昔の高僧が肉食をせずして優に健康を保ち得たのは實に豆類を常食した爲であらうと考へます。豆類は天恵の理想的安價滋養食品であるから何人とも雖も盛に之を利用して健康の増進と生活費の節約を圖りなさい。非常に高價な割合に至つて滋養分の少い獸肉や魚肉を眞の滋養品の如く誤解して、豆類の眞價を認めぬやうでは何れ其の内に天罰が當つて生活難のどん底に陥るでありませう。又、

第二表

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百々の熱量	百々の代價
凍豆腐	五〇・七%	二〇・一%	一一・四%	一六五〇	二十錢
湯葉	五一・六	一五・六	六・六	一四五六	六十錢

魚貝類の滋養價

豆類の製品も此の通り滋養價に富んで居ます。豆腐の如く比較的滋養價の少ないものでも、其の直段の上から見れば魚類や肉類よりは遙かに優良な食品であります。

(八) 魚類及び其の製品の滋養價

魚類は比較的日本人の嗜好に適せる副食物品であります。其の滋養價は之を貝類に比べますと遙かに劣つて居るばかりで無く、其の直段も亦貝類・豆類・野菜よりも高くあります。

黄粉	一五・七	一七・二	二二・九	一一八九	八錢
油揚	二一・九	一八・七	〇・四	八五五	一個一錢
生揚	一〇・二	八・二	二・〇	四七三	一錢
雪花菜	三・六	〇・八	六・三	二六八	五厘
豆腐	六・五	二・九	一・〇	二二四	一個二錢

第一表

種類
鱈 鮭 鰻 鮑 鱈 海 鱈 鰻 鯉 烏 鯖 貝
類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類
老 賊 柱

種類	蛋白質	脂肪	百分の熱量	百分の代價
鱈	二一・九%	一四・〇%	四九二	五錢
鮭	一八・八	一二・三	四三〇	十錢
鰻	一八・〇	一一・五	四〇五	三十七錢
鮑	二四・〇	〇・四	三九〇	三十三錢
鱈	一七・八	八・七	三四四	九錢
海	一八・九	一・五	三三九	十五錢以下
鱈	二一・四	六・七	三三八	三錢
鰻	一八・四	〇・八	三一	七錢
鯉	一七・九	九・七	三〇九	七錢
烏	一九・一	〇・五	三〇八	八錢
鯖	三・一	四・八	三〇六	七錢
貝	一八・〇	〇・〇	二九一	七錢

鱈 鮭 鰻 鮑 鱈 海 鱈 鰻 鯉 烏 鯖 貝
類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類
魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚 魚

鱈	一三・〇	〇・八	二八五	三錢
鮭	一九・三	四・九	二八四	十八錢
鰻	一九・三	五・〇	二七七	十八錢
鮑	一五・七	〇・七	二六六	七錢
鱈	二一・二	三・四	二六六	七錢
海	一六・四	〇・三	二六三	十錢
鱈	一五・七	〇・四	二五五	九錢
鰻	二五・二	一・二	二五四	九錢
鮑	一三・二	〇・八	二三三	十八錢
鱈	一八・六	二・六	二二七	十二錢
海	一七・九	二・七	二二三	十二錢
鱈	一八・九	一・九	二二四	二十五錢
鮑	二〇・三	一・三	二二四	十三錢
鱈	一九・二	一・六	二〇九	十四錢

鹽 鮭	二六・一	三・一	五〇八	八 錢
數の子	二〇・六	一・二	三六〇	七 錢

鹽魚はすべて下等食料のやうに考へて居る人が多いですが、鱒即ち田作百匁から凡そ二千カロリーの温熱が得られ、又僅か百匁の鹽鱒から五百四十カロリーの熱量を得られるとは何と安價な食品ではありませんか新鮮な生魚で無ければ滋養分に乏しいなど考へてゐるのは全く間違ひであります。

獸鳥肉の滋養價

(九) 獸鳥肉の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	百匁の熱量	百匁の代價
鯨皮肉	九〇%	七五・二%	二七六四 カロリー	五十錢
鷺肉	一四・二	四四・二	一八七一	六十錢
豚肉	一七・四	二二・〇	一〇三二	二十五錢

鯨赤肉	二〇・九	七・六	五八五	十五錢
鶏肉	二一・三	四・五	四八五	五十錢
牛肉	二〇・一	四・七	四七四	四十錢
馬肉	二一・七	二・五	四二〇	十六錢

肉類の中發生熱量に富んでゐるのは鯨皮肉と鷺肉と豚肉であります。併し鯨皮肉は殆ど脂肪分のみであつて腸を害する恐れがあり、鷺肉は高價であつて副食物とするに不適當であり贅澤過ぎます。牛肉も鶏肉も亦高價ですから、若し用ひるならば馬肉か豚肉か鯨赤肉の三つでありませう。就中最も安價なのは鯨赤肉と馬肉であります。が、どういふものか世間では餘り賞用して居ません。

以上述べた各種食品の代價は東京市の相場を標準としたのでありますから、魚類は田舎に比べて割合に安く、野菜類・豆類等は比較的高價で

滋養價の計算

ありませう。又場所と時日の相違で多少の高低・差異を來すのは素より當然のことでありませう。之等諸食物の滋養價を對照して何れが安價であるかといふことを知りわけること、即ち同一の金でより多く滋養分に富めるものを求める方法を知らねば消費經濟上極めて大切なことでもあります。其の方法は先づ各食品百匁—同量でさへあれば一斤でも一貫目でもよい—の熱量と其の代價を比較し、各々其の代價を以て熱量を割ればよいのであります。即ち代價を以て熱量を割れば一錢では幾らの熱量を得られるかといふことがわかり、其の熱量が多ければ多いほど安くて滋養のある食品といふことになります。例へば

甘藷	百匁が	一錢五厘	其の熱量	四九六カロリー
豆腐	同	二錢	同	二一四カロリー
鰻	同	三十九錢	同	四〇五カロリー

牛肉 同 四十錢 同 四七四カロリー

でありますから、各一錢で以て發生し得る熱量は

甘藷	$496 \text{ カロリー} \div 1.5 = 331 \text{ カロリー}$
豆腐	$214 \text{ カロリー} \div 2 = 107 \text{ カロリー}$
鰻	$405 \text{ カロリー} \div 39 = 13.5 \text{ カロリー}$
牛肉	$474 \text{ カロリー} \div 40 = 11.85 \text{ カロリー}$

といふ計算になります。即ち甘藷・豆腐・鰻・牛肉の四品中、牛肉が最も高價で、次は鰻、其の次は豆腐、最も安價なのは甘藷といふことになります。言葉を換へていへば甘藷は豆腐の三分の一の直段で豆腐と同じ熱量を得られ、又鰻や牛肉の三十分の一の直段で鰻や牛肉と同一の熱量を得られるといふことになるのであります。

若し世間一般の家庭が食品經濟の上に自覺して、肉類や鶏卵をのみ滋

食品經濟の眞義に關れよ

養物と誤解してゐる迷夢から覺め、眞の滋養價に基づいて優良安價な食品を選択すれば麥飯と香の物と、僅か一皿の副食物で優に健康が保たれるのみならず、從來の如く食品のために心を勞したり無駄使ひしたりすることも無からうと思ひます。兎に角日本人の多數は食品經濟といふことに氣が付かず、歐米の習俗に囚はれた誤れる考で煮炊きして居るから自づと貧乏して生活難を訴へる様になるので、世に之程馬鹿らしい話はありません。天與の瑞穂國、魚貝に富める島國に生れた日本人は、麴麩や牛肉などよりも、もつと安價な滋養のある食品の利用に注意すれば決して生活難を訴へるほど貧乏するものでありません。

今各種食品の發生する熱量と直段とは顧みて、食品の經濟上從來の無駄を省く一例を述べて参考に供しませう。

食費の無駄を省く爲の参考資料

- (一) 米飯よりは米麥飯を食べなさい。
- (二) 乾饅飩・索麵・麩等は米麥飯より安價であつて滋養價に富んでゐます。
- (三) 麵麩一斤と米飯三合は略同値であるけれども、米飯の方が遙かに熱量が多いから經濟です。
- (四) 味噌は醬油よりもバターよりも得です。味噌一貫と醬油一升は略々同直、併し熱量は味噌の方が多いのです。バターに比べますと、味噌はバターの六分の一の直段で同一の營養分を得られます。又味噌五十匁一錢五厘とし、其の熱量は三百八十五カロリーであります。此の養分は鰻なら百匁三十錢を要し、鮮なら二百匁二十二錢を要しますから、魚や肉を食ふより味噌汁を啜る方が二十分の一乃至十四分の

一の經費で同一の營養分を得られる譯になります。

(五)薯類即ち甘藷・八つ頭・馬鈴薯等は極めて直段が安く且多量の熱量を含み滋養價に富んでゐます。例へば甘藷一貫目の直段は凡そ十四五錢ですから二百匁買へば約三錢です。甘藷三錢即ち二百匁が發生する熱量九三八カロリーを、牛肉から得るには約二百匁八十錢を要し、馬肉ならば二百五十匁約四十錢、豚肉ならば二百匁約四十錢、鶏肉ならば二百匁約一圓、鯛ならば四百五十匁約一圓十二錢、鰯ならば四百匁約七十二錢、鰈ならば四百五十匁約五十七錢、鰯ならば三百匁約九錢、鶏卵ならば七箇約二十一錢を要する勘定であります。即ち甘藷と同一の滋養分でありながら甘藷の十倍乃至三十倍も高價な獸肉や、又同じく十倍乃至二十倍も高價な魚肉を食ふよりは甘藷

料理の方が如何に安價滋養であるかわかりませう。生活難を恐れる人は盛に甘藷を食べなさい。八つ頭・馬鈴薯・里芋も食べなさい。

(六)慈姑百匁約六錢と見れば其の滋養分が鮭なら百匁約十錢、鰻なら百匁約三十三錢、蛤なら二百匁約三十六錢、馬肉なら百匁約十六錢だけの滋養分に相當してゐます。

(七)牛蒡百匁約四錢で得られる滋養價は、人蔘ならば二百五十匁約十錢、玉葱なら二百二十匁約十七錢五厘、葱なら約三百匁十八錢、蕪菁や大根なら五百匁約七錢五厘の滋養價に相當し、若し之を甘藷に代ふれば約一錢、馬鈴薯なら一錢五六厘、里芋なら約二錢五六厘を要することになります。野菜同志の間にも斯ういふ相違があるので、すから買物をする場合にはよく注意して冗費を省かなければなりません。

せん。

(八) 乾薇百匁を二十錢とすれば其の滋養分は、牛肉二百匁八十錢に相當し、豚肉なら百五十匁三十錢、鯛なら四百五十匁約一圓十錢、鰻なら二百匁約六十錢、鮭なら二百五十匁約二十五錢を要します。即ち乾薇に比べて安價で滋養に富めるものは魚類では鯛・鮭・鰻、野菜では甘藷・八ツ頭・慈姑・牛蒡・馬鈴薯・里芋・衣被芋・筍等でありま

す。
(九) 切干大根百匁を四錢とすれば其の滋養分は、牛肉なら百五十匁六十錢、豚肉なら百五十匁三十錢、鯛なら四百匁一圓、鮪なら三百五十匁六十二三錢、牡蠣の剝身なら五百匁約一圓のそれに匹敵します併し之と同じ熱量は甘藷なら三錢買へば澤山です。芋殻は切干大根

より少し高價ですから之亦大に實用すべきものと思ひます。

(一〇) 澤庵漬四錢の滋養分と牛肉四十錢若しくは豚肉二十錢の滋養分は略々同一であります。

(一一) 豆類は最も安價な滋養食品で、昔から「豆で息災」といふ諺もある程です。即ち大豆百匁約四錢の滋養分は鯛七百匁約一圓七十五錢のそれに匹敵し、牛肉ならば三百匁一圓二十錢を要します。又魚類中最も安價な鱒百匁三錢の滋養分は大豆二十三匁約一錢だけで得られ、野菜の大王たる甘藷百匁一錢五厘で得られる滋養分は、三十匁約一錢二三厘の大豆から得られます。同じ滋養分なら鶏卵一個よりは煮豆五匁、豚肉二十匁よりは煮豆二錢五厘の方が幾ら經濟であるか逆も比較になりません。また小豆一升を四百匁と見、其の價を十

九錢とすれば之より生ずる熱量は約四千七百五十六カロリーです。若し牛肉でこれだけの滋養分を得るには一貫目四圓を要し、鰯なら二貫目二圓六十錢を要し、八つ頭なら一貫百匁三十三錢を要します。かく比較研究して見ますと、食品經濟は主婦の任務として最も大切なことであることが分明し、從來これほど無駄に暮してゐたかといふことに氣が付くであります。

(一二)豆腐・油揚も魚類や肉類に劣らぬ滋養價を持つてゐます。例へば牛肉五十匁二十錢から得られる滋養分は豆腐なら一丁二錢、油揚なら半枚五厘から得られます。豆腐二丁四錢の滋養價は鹽鮭なら百匁八錢、烏賊なら百匁八錢の滋養價と同一、鯛百匁の熱量と豆腐一丁の熱量と同一であります。併し豆腐は大豆・甘藷・馬鈴薯・芋切

干大根・芋殻・若布・禪等に比べると稍高價であります。

(一三)魚類の中で最も安價なものは鰯・鰯・鯡の三種で、馬肉に比べて高いものは鯛・鰈・鰯・鰯・鰯・鰯・鰯等であり、豚肉より高いものは鯛・鰈・鰯・鰯・鰯・鰯・鰯等であります。また鯛だけは牛肉よりも鶏肉よりも高價で、それ以外の魚類は何れも牛肉や鶏肉よりも安價であります。併し鯖百匁七錢より得る熱量は甘藷なら一錢で間に合ひ、牛蒡なら三錢で足り、切干大根なら二錢、大豆なら七八厘から得られますから決して安價な副食物とは申されません。貝類で安價滋養なのは第一が蜆、次が蜆、次が蛤で、牡蠣の如きは蜆の四倍も高價であります。魚類の中、鯛及び蜆より安いものは鰯・鰯・鰯・鰯・鰯等で、また鯛以外のものはすべて蛤より安いけれども、鯛

より安い魚は一つもありません。かく蛸と蛻は安價ですけれども、
 蛸百匁三錢分の滋養價は、油揚なら三分の一枚三厘三毛から得られ
 大豆なら四五厘で澤山、甘藷なら八九厘から得られます。鱒即ち田
 作は百匁十二錢で其の熱量が千八百十九カロリーですから、之を三
 錢だけ買へば生魚中で最も安價な鱒よりも滋養分に富んでゐます。
 即ち田作牛蒡は日々の食膳に上すべき貴い安價食品であります。又
 鹽鱈・鹽鮭・鹽秋刀魚等鹽藏の魚類も生魚に比して決して滋養價の劣
 らぬものであります。

(一四) 獸肉・鳥肉は最高價な食品で、だん／＼日本人が貧乏して行く
 のは西洋かぶれで肉食を盛にする天罰です。即ち牛肉百匁四十錢と
 して其の熱量は四百七十四カロリーに過ぎませんが若し此の四十錢

で大豆を買へば二升五合、熱量一萬五千八百三十カロリー得られま
 す。即ち牛肉は大豆より三十五倍高價であります。又甘藷に比べる
 と二十七八倍も高價、豆腐に比べると約二十倍、鱒に比べると十二
 三倍も高價であります。併し「養食ふ蟲も好き好き」とやら人の嗜好
 は一様ではありませんから、若し肉類を食べるなら豚肉又は馬肉を用
 ひ、牛肉や鶏肉を避けた方が經濟であり滋養があります。

(一五) 以上述べた所を要約して各食品の優劣を定めますと、牛肉・鶏
 肉等よりは豚肉・馬肉等が安價で滋養に富み、肉類よりは魚類の方
 がよく、魚貝類の中でも貝類、生物よりは鹽物がよく、又魚貝類よ
 りは薯類がよく、薯類よりは豆類が安價で滋養分に富んでゐるとい
 ふことになります。

安價滋養献立

さて斯う取調べて見ますと、食物は案外安價に調味することが出来るものであります。又、肉類や卵類や魚類等を食はねば營養にならぬものゝ如く考へてゐるのは全く誤解であることも明かに理解されませう。斯かる誤解を一掃して成るべく滋養のあるものを用ひて、成るべく安價に暮すことに工夫しましたならば、食費の如きは從來の約六七割で足ることかと存じます。今安價な献立の一例を掲げて参考に供しませう。

其の一例

其の一例 魚肉類を用ひざるもの

- 白米 一升 十六錢五厘 五千二百八十カロリー
- 味噌汁 四十匁 一錢二厘 三百七十六カロリー
- 馬鈴薯 二百匁 三錢二厘 七百六カロリー
- 大豆 二合 三錢五厘 千四二十五カロリー

計

二十四錢四厘 七千七百八十七カロリー

之れは夫婦子供四人一日分の献立で、各人の食量を夫十、妻八、子供一人平均六の割合即ち合計三十と見做し、一日一人前十錢合計三十錢以下で暮さうといふのであります。次々に示す献立もすべて此の標準で押通すのでありますから御承知置き願ひます。扨て日本人一人一日分の標準食總熱量は約二千四百五十カロリー、其の利用熱量は二千二百五十カロリーでありますから、此家庭では總熱量七千三百五十カロリーあれば優に健康が保たれ盛な活動にも堪へます。然るに此の献立によれば熱量に於て四百三十七カロリー餘分であり、豫算に於て五錢六厘少く頗る安價なことが一目瞭然であります。即ち一人一日分の食費が六錢一厘五毛しか掛らないのであります。

其の二例

其の二例 || 副食物として乾物を用たるもの

米麥飯	一升	米七合	十一錢六厘	五千二百二十六カロリー
		麥三合	三錢六厘	
干薇	五十匁		十錢	四百八十四カロリー
油揚	二枚		二錢	千七百十カロリー
醬油	五勺		一錢五厘	四十二カロリー
澤庵			一錢	七十八カロリー

計

二十九錢七厘 七千五百四十カロリー

即ち代價に於て豫算よりも三厘安く、熱量に於て百九十カロリーだけ餘計であります。一日一人分九錢四厘強ですけれども、田舎なら干薇が安いから大抵六錢二厘で澤庵でせう。

其の三例 || 副食物として甘藷を用ひたるもの

其の三例

其の四例

白米	一升	十六錢五厘	五千二百八十カロリー
甘藷	三百匁	四錢五厘	千四百七カロリー
油揚	一枚	一錢	八百五十五カロリー
醬油	少量	一錢五厘	四十二カロリー

計

二十三錢五厘 七千五百八十四カロリー

此の献立ては代價に於て豫算より六錢五厘少く、熱量に於て二百三十四カロリーの餘分が出来、一日一人前平均五錢九厘で間に合ふ計算です。其の四例 || 副食物として大豆を用ひたるもの

白米	一升	十六錢五厘	五千二百八十カロリー
大豆	四合	六錢五厘	二千八百五十カロリー
醬油及砂糖	少量	三四錢	

其の五例

計 二十六七錢 八千百三十カロリー
 大豆は煮豆として用ふるのですから之に醬油及び砂糖代を加算すれば
 もう三四錢高く付きませう。それにしても一人一日分六七錢内外、豫算
 に於て二錢乃至四錢の餘分を生じます。

其の五例 副食物として豆腐を用ひたるもの

白米	一升	十六錢五厘	五千二百八十カロリー
豆腐	二丁	四錢	四百二十八カロリー
八つ頭	二百匁	六錢	八百七十カロリー
味噌	五十匁	一錢五厘	三百八十五カロリー
大根	一	一錢	七十一カロリー
おろし			
計		二十九錢	七千三十四カロリー

其の六例

即ち熱量に於て三百十六カロリー不足ですけれども代價は豫算を略し
 等しくなつて居ります。利用熱量から見れば保健上差支ありません。

其の六例 魚肉を用ひたるもの

白米	一升	十六錢五厘	五千二百八十カロリー
鰯	二百匁	六錢	六百七十六カロリー
味噌	五十匁	一錢五厘	三百八十五カロリー
甘藷	二百匁	三錢	九百三十八カロリー
澤庵	一	一錢	七十八カロリー
計		二十八錢	七千三百六十七カロリー

生活費が二錢だけ切詰められても、熱量に於て十七カロリーだけの餘
 分があります。

其の七例

其の七例 副食物に田作牛蒡を用ひたるもの

白米	一升	十六錢五厘	五千二百八十カロリー
田作	五十匁	六錢	九百十カロリー
牛蒡	百匁	四錢	三百五十三カロリー
味噌	五十匁	一錢五厘	三百八十五カロリー
甘藷	百匁	一錢五厘	四百六十九カロリー
計		二十九錢五厘	七千三百九十七カロリー

即ち甘藷汁に田作牛蒡は安價生活食品として誠に結構なものであることが解りませう。斯くの如く食品の滋養價と價格とに重きを置いて、最少の費用で最大の熱量を得られるものを選びますれば十分に健康と元氣を保ちながら尙食費の節約が幾らも出来るのであります。それを思はず

滋養價が多くて價格の安い食物を選べ

家族の人数と標準食量

して徒らに高價な魚肉や、獸鳥肉等を食膳に上せて舌打ちして居ますから、つい生活難も起らざるを得ないのであります。

右の献立は前述の通り日本人の標準食を基礎とし、家族の食量を夫十妻八、子供平均六としての計算であります。若し此の割合を目標として日々の献立を作るには

家族三人	夫婦子供	(2450 カロリー × 24)	五千八百八十カロリー
家族五人	夫婦子供三人	(2450 カロリー × 36)	八千八百二十カロリー
家族六人	夫婦子供四人	(2450 カロリー × 42)	一萬二千九十カロリー

づいの總熱量を一日に攝取すべきものと見て適當に食物を配合しなければなりません。即ち家族全體が一日に要する總熱量を計算し、その熱量だけを發生し、而かも一日一人分十錢以内で十分健康を保つことの出

来る献立を毎日作りかへて試用し訂正して一覽表に記入しつゝ、一箇月繼續すれば、其の翌月から順序を取換へて自由自在に用ひられます。随つて日々の惣菜の買物や配り方に頭を痛め時間を潰すことが無く餘程手間が省けることゝ存じます。一箇月分の安價献立表はこの家庭でも實際の經驗を基礎として作製すべきものと思ひます。殊に一定の月給で生活して居る家庭は少し贅澤して魚肉等を用ひ過ぎますと、直ぐ經濟が取れなくなるものですから毎日献立表の豫算以上に支出せぬやうに勉めなければなりません。それには安價献立表の必要がありません。

兎に角我々日本人の用ふべき安價食品は其の滋養價と價格の上から見ますと、豆類・穀類が最優良で、根菜類・葉菜類其の次に位し、次が魚肉・獸鳥肉であることは繰返して言ふまでもありません。即ち豆類・穀類

根菜類・葉菜類のみで十分に保健生活が出来るのでありますから、誕生祭禮・祝日・盆・年末・年始・婚禮・祝宴等の如く特に必要のある場合の外は魚類・肉類を避けることにし、若し日常之を用ふるなら鰯・鰯・鰯か、鹽鮭・鹽鱒等の如き鹽藏物か、蛸・蛸の如き貝類か、若しくは自ら川狩して得た魚類に限つてはどうかと思ひます。尤も海岸に近い地方では魚類が豆類・野菜類等よりも遙かに安い場合がありますから、さういふ時には氣轉を利かせて便宜の策に出なければなりません。又其の季節々々の食品を取入れて慾望を満たすことや、家族の好嫌などに注意して多數の好む物を選ぶべきことや、調理法に注意して同じ物でも美味に食べさせるや、主要食品の重さ、例へば甘藷百匁は何本位、豆腐一丁目は何匁といふやうなことを研究して置くこと等も亦主婦としては極めて大切な

砂糖の滋養價

ことであります。

尙参考のため主要食品以外の物、即ち砂糖・牛乳・鶏卵・飲料・菓子・果物等の滋養價の大略を述べて置きます。

(イ) 砂糖の滋養價

種類	含水炭素	百分の熱量	百分の代價
白砂糖	九三・〇%	一四二八カロリー	二十錢
黒砂糖	四五・六	七〇一	十錢

即ち砂糖は豆類・穀類・甘藷・馬鈴薯・豆腐・油揚等よりは高價ですけれども其の他の食品に比べるとすべて安價であります。

(ロ) 牛乳、ミルク類の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量	代價
牛乳	三・四%	三・八%	四・九%	二七四カロリー	八錢

牛乳ミルク類の滋養價

鶏卵の滋養價

豆乳	四・二	一・六	三・二	一・九	四錢
コンデンスミルク	八・五	七・九	五四・一	三二一	二十錢

豆乳の安價にして滋養に富めることは一見してわかります。若しコンデンスミルクを飲むなら牛乳を飲みなさい。牛乳を用ひるなら寧ろ豆乳を飲んだ方が二割半ばかり安價であります。

(ハ) 鶏卵の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	百分の熱量	百分の價格
鶏卵	一二・五%	一二・一%	六一五カロリー	二十錢(十個)
卵白	一二・八	〇・二	二〇三	四十二錢(十四個)
卵黄	一六・一	三二・三	一三三九	六十錢(二十個)

鶏卵二十錢から六百十五カロリーの熱量を得られるから之を牛肉に比べると遙かに安く、豚肉・魚類よりは高價であります。又豆腐や甘藷に

比べると非常に高くて逆も比較になりません。即ち豆腐を二十銭だけで
は十丁で其の熱量二千四百四十カロリー、二十銭の甘藷の發生熱量は實に
六千三百三十二カロリーであります。

酒精含有飲料
物の滋養價

(二)酒精含有滋養價

種類	アルコール	含水炭素	一合の熱量	一合の格價
清酒	一四・一%	一・六%	二六三	十 銭
麥酒	四・六	三・八	八六〇	五 銭
葡萄酒	八・八	〇・三	一四二	五 銭
白酒	五・一	三・八・八	三八八	九 銭
焼酎	三三・〇	—	五八一	七 銭
泡盛	四〇・〇	—	八一七	十 銭

酒精を含有する飲料の中最も安價なものは焼酎、次は泡盛、其の次は
白酒・清酒・麥酒・葡萄酒といふ順序であります。一體アルコールを合

本間家の家訓

んだ飲料は常習として少量づゝ用ひても、一時に多量を用ひても共に有
害なものであるのみならず、とかく程度を過ぎ易く、いきほひ亂費と
いふことになります。古へから「酒は憂をはらふ玉箒」とその効用を稱
揚してある如く、其の日の仕事終ひに打寛いで飲む二合半は陶然として
楽しいものでありませう。けれども盃の底に湧く酒の香に現を抜かして
度を過せばやがては一身を亡し産を破るやうな恐るべき結果を招きます
酒類は特に必要あらざる限りは日常飲用すべきものではありません。酒
田の本間家では其の家訓の中に「飲酒を慎しみ善妻を許さるること」と
いふ規定を設けて、飲酒に伴うて生じる家政上・衛生上の損失並びに女
の弊害を警戒して居ますのは取つて以て模範とすべきことであります。
醴はアルコールを含有してゐませんし、其の百匁凡そ二合五勺の代價四

錢で熱量は五四八カロリー發生するから滋食の多い安價な飲料と申すべきでありませう。併し日常用ふべき飲料は湯番茶又は麥酒で澤山です。安價一點張りにいへば茶よりは麥湯、麥湯より白湯の方がよく、滋養の點からいへば麥湯、興奮劑としては茶が第一であります。

菓子類の滋養價

(ホ)菓子類の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	炭水炭素	百分の熱量	百分の代價
煎餅	六・四%	六・三%	八一・一%	一五六四	十五錢
ビスケ	八・一	六・八	八五・六	一六七六	二十錢
ツト	六・二	〇・二	四九・〇	八五五	八錢
蒸菓子	三・七	〇・二	六五・〇	一〇五八	二十錢
羊羹	—	—	六五・九	一〇一三	三十錢
熨斗梅	—	—	八一・八	九七三	十四錢
晒飴	〇・五	—	—	—	—
水飴	〇・八	—	八〇・一	一二四一	十錢

果物の滋養價

即ち價格と熱量を比較して優劣を定めますと水飴が最も優良で、次は蒸菓子・煎餅・ビスケット・晒飴・羊羹・カスター・熨斗梅といふ順序で、其の滋養價は豆類・穀類と略同一であります。

(ハ)果物の滋養價

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	百分の熱量	百分の代價
梅	—	—	五・二%	七九	七九
桃	—	—	—	—	—
梨	—	—	—	—	—
桃	—	—	—	—	—
平均	—	—	—	—	—
葡萄	—	—	—	—	—
柿	—	—	—	—	—

栗	二・九%	〇・三%	三六・四	六一五	十
莓	—	—	五〇〇	七九	二十錢
乾柿	一・五	〇・一	六五・二	一〇二八	
蜜柑	—	—	八〇〇	一二四	
バナナ	一・八	〇・六	二三・〇	四〇一	八
銀杏	三・八	二・一	四一・七	七七三	七錢五厘

一三四

右の中相當に滋養分に富んでゐるものは栗・バナナ・銀杏で、其の他は養分がありません。併し固有の芳香と酸味は食思を刺激し消化を助けるものであるから、若し安價に之を求め得べくんば十分攝取すべきものであります。但し未熟なものは一切之を避くべきは言ふまでもありません。

其の食品の藥餌的價值、例へば芹・蒜・玉葱等は風邪によく、大根は

消化を助け、若布・昆布は梅毒・下劑に適し、菠薐草は貧血性の人の食餌として貴ばれ、天婦羅蕎麥大根おろし・切葱の混食は便秘によろしく、南瓜・小豆・昆布の煮付は糖尿病に利ある等のことや、鰻と梅干を食合せると一命を失ふといふやうなことを古來の傳説・經驗・學說等に基づいて研究して置くことも有益、必要と思ひます。

第四 住宅及び其の利用法

草庵を結んで隠遁生活を営んだ鴨長明のやうな主義・理想の人ならば格別ですけれども、苟くも現代に處して、其の學識・才能に應じた生活を営まうとするには必ず一定の居所をトして一家を構へなければなりません。

一家を構ふるのに、自分の生れた田舎に永住して安固に確實に生産を營む者は父祖傳來の家屋に住めますが、都會に出で、新しい事業に従はうといふ人や、職を官界其の他に求める人達は先づ借家又は間借りするか、或は下宿生活するの止む無きことになります。併し自分の家に住むと、他人の家を借りて住むとに論なく、その住宅費を如何にして切り

つめ、其の住宅を如何に利用すべきかといふことは日々の生活上可なり大きな問題として研究すべき價值があらうと思ひます。先づ自分の家に住む人の住宅費から借家・間借り・下宿住ひに就いて愚見を述べさせて頂きます。

家屋の大小・構造等は家族の多少風土職業の如何等によるべきものであるが、父祖傳來のは少しの不便があるからとて、さう容易く改築し得る性質のものでありません。先づ父祖傳來の家屋に住居するものは屋根の葺換へ、疊・建具・垣等の修繕、庭木の手入れ等に費用が掛るとしても、借家人のやうに毎月定額の家賃を拂ふ必要が無いから、日々の生活が割合に樂な譯です。けれども家賃を拂はなくとも宜しいとの考から少しでも心を緩めて、我が儘な暮らし方をすると矢張り生活難の苦しみと戦

住宅を有する者は一
定の家の貯蓄を見積りて

はねばならぬ様な運命に逢着します。それ故たとひ住宅が親譲りの自分のものでもあるにせよ、それを先祖から借りて居るものと見做し、月々の収入から必ず一定の住宅費を見積りて貯蓄し以て一家の繁榮を圖らなければなりません。是父祖の恩恵に報いる道であるのみならず、家屋といふものは毎年手入しなければならぬからであります。廂が朽ちたり、障子の骨が折れたり、雨漏りがしたり、一夜の暴風で屋根が剝げたりしても、平日に於て其の修繕費を蓄積して置かなかつたならば到底急に應じ必要に應じて修繕することが出来ませんし、又家屋は何十年かの後には必ず大修繕するか、或は改築しなければならぬ筈のものですから、其の修繕費や改築費を幾ら僅かづゝでも極よく月々貯蓄して置く必要があります。然らば其の住宅費を月収入の幾割位に見積れば宜しいでせうか。

住宅費の種類

東京市住居者の
収入と家賃
の平均割合

今暫く實際生活の例に徴するに、月收二十圓の人で五圓の家賃を拂つてゐるものもあれば、月收三十圓の人で家賃六圓五十錢乃至七八圓の家に住んでゐる方もあります。東京市に於ける多くの家賃と月収入の割合を統計し平均して見ますと、極めて安い家賃でさへ月収入の百分の十五であり、高いのは収入の百分の二十五乃至三十の家賃を拂つて居ります。随つて平均百分の二十二半といふ計算になります。併し之は非常に家賃が高い東京を標準にしての統計ですから、案外に家賃の安い生活の樂な地方ではこれ以上に豫算を立てても優に暮しの立つことと思はれます。此の割合によつて、先祖に對して家賃を拂ふものとしませすれば、月收二十圓の家庭では四圓五十錢、月收三十圓の家庭では六圓七十五錢の割合で毎月貯蓄して行ける譯であります。たとひ自分の家に住む人が必ずしも

一四〇
月收の百分の二十二半づ、貯金しなくも、一定の金額を家賃として計上し毎月必ず極よく五圓なら五圓づ、六圓なら六圓づ、貯金して行けば十年後には其元金だけでいつでも家屋の大修繕が出来、改築も出来るやうになるのであります。苟くも父祖の勤勞によつて建てられた家屋に住んで一錢の家賃も拂はずに雨露を凌いで行く者は、此の位の考で生活して行かなければ遂には借家住ひの哀な身の上となりませう。自分の働いで自分が建てた家屋ならば家賃を拂ふ必要が無いとしても、父祖が働いて建てた家に住居してゐる以上、父祖の靈に對して家賃を拂ふのは子孫として正に履行すべき當然の義務でありますまいか。併し父祖はすでに亡き人でありますから、誰も受取る人が無いならば折角子孫の拂つた家賃が佛前に積重ねられてあるばかりでせう。天下の廻り持ちたる金を用

つまでも佛前に供へて置くのは世間に對しても父祖の靈に對しても相濟まぬことであるから、それを謹んで再び貰ひ受けて貯金しなさい。是實に父祖に對する報恩の道であり、又同時に子孫たるものの盡すべき孝道でもあると考へます。

自宅に住める者は勿論、たとひ借家人であつてもよろしく明地の利用に就いて考へなければなりません。貝原益軒の家道訓に曰く

宅に始めて移らば先づ早く果木を植うべし。次に他に及ぶべし。十年の計は木を植うるにあり。樹木を植うるには果を先とし、花を次とし、葉樹を又その次とす。云々。

と述べてあります。松・櫻・山茶花等の花木・葉樹は風景の美を添ふるものでありますから一二本は植ゑて置くのも結構です。併し家庭訓に

空地の利用

家道訓に曰く

果木・花木・
葉樹の順に植

軍花

蔬菜

桃栗三年、柿八年

もある通り、先づ梅・桃・柿・栗・胡桃・葡萄・櫻桃・瓜李・林檎・蜜柑等のやうな果樹を植ゑ、草花を植ゑるにも實用と觀賞用を兼ねたものを選んで佛前に供へる花に事缺かぬやうに氣を配り、又明地を利用して四季折々の蔬菜を栽培すれば青物屋の支拂は可なり節約し得ようと思ひます。桃栗三年、柿八年の譬もある如く、先づ果樹を植ゑますと、子供の間食代が省け、梅干などは自家で漬けることが出来て随分經濟でありませう。又明地を巧に利用すれば一年分の澤庵漬や、日々のお汁の實や菜漬・茄子漬・胡瓜漬なども自家の畑の物で間に合せて行けませう。田舎でも都會地でも明地を利用せず、雑草の蔓るまゝに任せて置くのは金を筆筒の中に納めて利殖の道を講せぬことよりも尙不經濟なことであります。たとひ東京のやうな明地の少い借家に住んでゐても、手實に寸地

都會地の一坪農業

を利用すれば季節々々のお汁の實位は自分の手で作れます。殊に郊外生活を營んでゐる人々は宜しく一坪農業、二坪農業を始めて自家用蔬菜を栽培されては如何でありませう。又田舎に住居してゐて屋敷に空地を有する人には桐の栽植をお奨め致します。五十本の桐苗を植ゑて其の伐採期を二十年後として計算しますと、大約千圓の直段になります。随つて子女の學資金とか婚嫁費の用意として屋敷の周圍、畑の隅々等に桐樹を植ゑて置くことは非常に有益であると思ひます。

次に借家人の住宅費に就いて述べます。もし夫婦二人暮しで子供が無ければ成るべく間借り生活を營んで、たとひ二圓でも三圓でも出来るだけ住宅費を切りつめて蓄財した方が現在の爲にも將來の爲にも得策であると思ひます。夫婦二人暮しか、子供の一人もあるやうな人数の少い

家庭でありながら廣い家屋を高い家賃で借受けて居るのは不經濟此の上
 もありません。今假りに夫婦に子供一人の家庭で月收三十圓あるものと
 し、毎月九圓の家賃を拂ふものとしませれば、月收一圓に對して日に三
 十錢づゝの家賃、一人一日の家賃が十錢づつゝの割合となりませす。田舎で
 はこんな高い家庭を支拂つてゐる人もありますまいか、東京には之に類
 した高い家賃を平氣で拂つてゐる人が幾らもあることと思はれます。居
 は氣を移すといひますから大きな立派な家に住みたいのは世間一般の人
 情です。けれども收支漸く相償ふやうな家に住んで毎月苦しい思をする
 より、どうせ苦しいならば將來の計のために一時の辛苦を忍んだ方が
 賢い遣り方でありませすまいか。即ち現在借家してゐるは近き將來に於て
 必ず自分の腕一つで住宅を新築するか、他人の家屋を買入れるだけの意

將來のために
 苦しめ

借家人は家賃
 以上の金子を
 計上して餘分
 を貯へよ

氣込みが無ければ一生涯家賃の爲に苦しめられて浮ぶ瀬がありません。
 此の意氣込みを眞に事實とする爲に苦しむのは同じ苦しみでも其の中に
 楽しみがあります。何年かの後には自分の家屋に住めるといふ楽しみが
 ありますから其の苦しみもさ程身に感じまいと考へませす。それならば毎
 月家賃を拂ひながら苦しみがらごいふ方法で將來家屋新築の計をな
 すべありませす。すべて借家してゐる人は毎月必ず一定額の家賃を支拂
 はなければなりません。随つて月々の豫算にその家賃を計上するのは當
 然のことですけれども、私一人の考では單に家賃相當の金額だけを計上し
 て家賃さへ滞りなく支拂が出来ればそれでもう澤山のやうに考へてゐる
 のは全然間違つてゐると思ひませす。かういふ考の人は一生家賃支拂に苦
 しめられるであらうと他人事ながら氣遣はれます。一體人間は自分乃至

死ぬまで借家
するのには恥つ
べきこと

家族の住むべき家屋を所有しなければならぬ筈のもの、それに死ぬまで借家してゐることは耻づべきことであります。併し資力の無い者や、一時に大金を儲けることの出来ない者即ち月々切りきまつた収入しか無い者は如何に焦つても容易に住宅を建築することが出来ませんから、豫算に見積る家賃を實際の家賃よりも二三圓高く計上して其の餘分を辛抱強く月々貯金し、そして幾年かの後にはきつと其の貯金で自分の住宅を建築するといふ大なる覺悟が必要であります。此にもう一つ注意すべきことは家を借りる時は身分よりも一段粗末な安い家を選べといふことです。たとへば月三十圓位の収入で月八九圓の家賃を拂ふ餘裕があつても、月六七圓の家を選ぶといふことです。東京市中では六疊の座敷一間借りてゐるにも場所によつては三圓乃至五圓も取られる有様ですから、場末が長

身分よりも安
い家賃の家
に住む

屋ならばいざ知らず、普通一戸建ての家賃は如何に安くとも必ず七圓以上はします。田舎ならば月収は百分の十位の家賃の家は幾らもありませうが、東京では月収の百分の二十五が平均家賃と見て大過なからうと考へます。元來人間は現在の境遇から身を落すといふことほど辛いことはありません。家賃にしても同じことです。例へば七圓の家に住んで居る者が一躍十圓の家に引越すのは容易いものですが、十圓の家から七圓の家に落ちて来るのは死ぬよりも辛ひ思ひがしますでせう。故に家は成るべく安い家賃のを選び、そして前に申した通り家屋建築費の方に幾分でも餘計に貯金する方が最も健實な暮し方であると思ひます。又世には少しでも金が儲かつたり、月給でも昇ると直ぐもう少し大きいよい家に住まうと引越する人もありますが、之れも思はざるの甚だし

成るべく引越
するな

先見の明あれ

いものと存じます。俗に「引越八百文」と言うて掛らぬやうで雑用が掛りそれに大きい家に引越せば又それ相當に費用が嵩みますから、寧ろ引越さず今の家に我慢してゐて、其の儲りや、其の昇級高を貯金する方がそれだけ早く自分の家屋が建つ譯になります。然るに僅かばかり儲けたからとて、僅かばかり増俸したからとて直ぐ心を緩め氣を大きくして移轉騒ぎをするのは餘りに先見の明がありません。儲けるまでの心配、増俸するまでの年月を思ひ、而かも儲かりさうで容易に儲からぬ金、三四年に一度の増俸であることを思へばそれをむざ／＼使ひ果す工夫よりは如何にして浮かし蓄ふべきかといふ方法を案出しなければならぬと存じます。さもなければ一生高い家賃を拂つて他人の家に借住居しなければならぬとになりませう。今一箇月の家賃を五圓とし、三十歳で一家を構

三十年間の家
賃が千八百圓
乃至三千圓内
外

家屋建築費の
貯金方法

へて三十年間即ち六十歳まで生存すると假定し、その間借家の身で過ぐすとすますれば、その家賃が一千八百圓の大金となります。之れを東京邊の高い家賃に住むものとすれば、貧乏暮しの八九圓の家賃でも三十年間には三千圓内外の大金を支拂ふこととなります。かういふ大金を拂つて而かも生涯借家で過ぐさねばならぬといふのは一に其の人の心掛が悪からです。自己の將來及び子孫に對する計畫よりもすべて目前の快樂が先に立つからであります。が近き將來に於て必ず住宅を建築しようといふ人間らしい望みを有する人は、若し現に支拂ふ月々の家賃が三圓であつたら五錢と見て二圓だけ貯金し、五圓であつたら七圓か八圓と見て二圓なり三圓なりを、十圓の家賃なら十四五圓と見て四圓なり五圓なりを必ず貯金しなさい。若し官公吏・教員・軍人・銀行會社員の様に三年か

四年に一度づつ昇級する人々なら、昇級しても大きな家に引越さず一月その昇級した金額をそつくりそのまゝ貯金しなさい。かうして置けばたとひ故郷に家屋があつて建築する必要がなくとも轉任などの場合に少しも苦しむことが無く至つて氣樂な生活が出来ます。世に十年計畫といふ言葉がありますが、前述のやうな方法で十年を経過すれば、さう苦しまずとも必ず家屋建築費位は安々と生れて來るものと信じます。言葉を換へて申せば、田舎のやうに家賃が月収の十分一位で濟む所があるにせよ、其の家々の月収に照し合せて百分の十五以上百分の三十位までの範圍で豫算を立て、實際支拂つた殘金を極よく貯金せよといふ意味になるのであります。唯さへも生活難の激しい今日、普通一般の人が月々の家賃支拂に頭痛鉢巻でゐるものを、ごうして餘分に見積つて貯金などが出

來ようかと嘲笑する人もありませうが、私は必ずさういふ具合に豫算を立て且實行し得るものと深く確信して疑ひません。前言を繰返すのは誠に管々しいですけれども、今の人々は一體にあまり高い家賃の家に住んでゐます。もつと安い適當な家を捜し求めて、其の差額を貯へる位のこととは、之を實行する氣にさへなれば直ちに實行し得ると思ひます。何事を爲すにも最初から大きなことを考へず、手取り早く實行し得る方法から始めて一步步々理想に向つて幕進しなければなりません。石の上にも三年といひますもの、十年計畫で此の方法を確實に實行せられることを切望致します。私の知つてゐる實例を申せば、主人が四十圓、主婦が二十七圓の小學教師で、其の間に十六歳の女の子を頭に六人の子女と女中一人、合せて九人暮しの家庭があります。こんな大勢の家族でありなが

ら玄關とも四間の家屋を十四五圓の家賃で借受け其所に彼是七八年住んで居りましたが、其の間家賃を二十圓と見て、普通の貯金の外に毎月五六圓づゝ家屋建築費を貯へて行かれたので、今は其の貯金で澁谷の林間に門構のある體裁よい家を新築して引越し、矢張夫婦共某小學校に通つて居られます。此の一例は正しく夫婦の心掛一つで苟くも一人前の人間ならば何人と雖も十年の後には必ず借家から自分の家屋に引越し得ることを裏書したものと思ひます。

間借り生活や下宿生活の人は、家族のある人よりは住宅費を始めとして凡べて遙かに生活が心安くて樂でありますから、さういふ境遇の人は現在の間代をもつと高く見て其の差額を貯蓄する位のことには容易なことと思ひます。一人暮らしや夫婦暮らしの間にせつせと働いてすべての費用を

節約する習慣をつけて置きませんと、後日家族が殖えるに随つて益々生活が苦しくなり且餘裕を作ることが出来なくなるものです。

要するに家屋建築費の貯金は借家人よりは間借人の方が容易であり、借家人よりは家屋所有者の方が容易に餘計に出来る譯ですが、兎に角田舎に居る人は東京の在住者のやうに非常に高い家賃を拂つてゐる人の身の上を考へ、東京在住者はその家賃支拂の辛さ苦しさを考へたならばどうしても貯金せずには居られませんまい。

住宅のこと、共に述言して置きたいのは器具のことであります。即ち寢具・臺所道具・食器・戸棚・茶道具・佛具・簞笥・行李・机・大工道具・椅子・裝飾具・本箱及び書籍等の中、書籍以外のものは不自由の無い範圍を限度とし、現在のまゝで間に合ふならば新調し購入するのを見

一五四
合せて置く方が宜しいと思ひます。世には、左程必要の無い茶碗・急須
鐵瓶等を買って裝飾品同様に取扱ひ、一棹で足る簞笥を二棹も三棹も購
うて如何にも物持ちのやうに見せ掛けて居る家庭もありますが、之は決
して學ぶべきことでも無ければ又なすべきことでも無いと思ひます。生
活は出来るだけ質素簡易を旨とし冗費を省いて一家の根柢を高め強めて
家族の將來を泰山の安きに比する事が最も大切であります。若し必要に
迫られて或種の器具を購入すべき場合は、數箇月前より豫め其の代金を
積立て置いて、俄かに豫算に狂ひを生ずることの無い様に萬事につけて
注意しなければなりません。若しさういふ風にせず、一時に品代金を支
出すますと、其の月の貯金が全く出来なくなつたり、又は生活費の支拂
の一部が滞つたりして其の影響する所が決して少くありません。

第五 豫算の立て方

金の有る時は何の考もなしに使ひ果たし、無くなると、困つた、苦し
いなご、直ぐ弱音を出すやうな恒心も恒産もない生活では如何にも仕方
がありません。金は天から降るものでもなければ地から湧き出るもので
もなく、唯眞面目に働くことに依りてのみ與へられる貴い報酬でありま
す。故に浪費を嚴禁し、且支出には細心の注意を必要と致します。

一家を構へて居れば獨身者の生活と違つて、日々の暮しも容易であり
ませんし、それに世間體もあり交際もあり、子女の教育、老後の計もし
なければなりませんから、常に収入の如何を考へて控へ目に支出し以て
僅少なるとも餘財を溜めるやうに工夫すべきであります。支出が収入に

金

餘財の必要

豫算の必要

月収入を日割
にて算出しそ
の二三割を餘
せ

伴はない様になりますと、少しづつ、の不足でも塵積つて山となるの譬の通り遂には巨額に上り、又亂費の果ては手も足も出せず、首も廻らぬやうな赤貧洗ふが如き苦境に陥ります。それかと言つて、日夜支出のことにばかり、金を溜めることにばかり氣を揉んでたゞく厘を積み毛を積むことを考へて居ますと、つまりは吝嗇者又は守銭奴として世間から排斥されて廣い世の中を狭く暮さねばならぬ破目に陥ります。此の二つの境遇は何れも極端なものでありますが、その何れにも偏らず、どちらかと言へば普通の生計を立て、幾らでも貯金の出来る暮し方をするにはどうしても豫算といふものが必要であります。

先づ豫算を立てるに當つて最も大切なことは一箇月の収入を一箇月の日數で割つて平均額を算出し、一日分の入費は決して一日分の収入を超

1040
200
100

貯金高は天引
せよ

過させぬといふ決心で必ず何等かの方法を執らねばなりません。假りに一箇月の収入を三十圓としますれば、之を日割にして一日凡そ一圓の收入となります。此の一圓の收入から先づ二割乃至三割の剩餘金二十錢乃至三十錢を差引き、其の殘額八十錢乃至七十錢で一日の暮しを立て、行くことにしなければならぬと存じます。一日一圓の收入あるものに毎日一圓づつ、支出しては何年経つても餘裕が出来ません。そこで月收三十圓の家庭では先づ六圓乃至九圓を貯金として天引し、残りの二十四圓乃至二十一圓の金で豫算を立てると言つたやうな具合に、何れの家庭でも其の收入、其の土地の物價、其の身分等を考へて必ず實行されることを切望致します。

さて世の中を海に、家を船に、家族を船員にたとへますと、豫算は船

の進路を定める羅針盤ともいへませう。前月の支出に基づいて、住宅には幾ら、食初にはどの位、被服には何程、交際費や教育費には如何程、雑費には幾ら、貯金にはどれ程といふ具合に割當て、一家生計の羅針盤としますれば決して一方に偏するやうな不都合が起りません。安田善次郎翁の案出に係はる豫算の費目を見ますと、

貯金	収入の百分の二十	0.20
常非準備金	同百分の十乃至五	0.10
家賃	同百分の十	0.10
食費		
衣服費		
義務費・諸掛		

交際費

といふ順序及び割合でありまして、その日なり月末なりに収入を手にしたならば先づ第一に貯金と非常準備金にその百分二十五乃至三十を差引くことゝなつて居ます。非常準備金とは病氣とか急用で歸郷するといふやうな場合に費す金で、普通の貯金は、どんな場合でも手を着けぬといふ主義なのであります。例へば月收三十圓とすれば先づ貯金に六圓、非常準備金に三圓乃至一圓五十錢、家賃に三圓、合計十一圓乃至九圓五十錢を取去り、後に残つた十九圓乃至二十圓五十錢の金で雨風を凌いで行く、食つて行く、着物を拵へて行く、子女を育て、諸掛を拂つて行く、世間の交際もして行くといふことになります。中々健實な安全な豫算の立て方であると敬服の外ありません。之に比べて讀者諸君の生活豫算は

費目の分け方

果しては如何でありませう。中には豫算を立てずに盲目減法な暮しをして居られる方も随分あること、推察致すのであります。

豫算の費用の分け方にはいろいろありますけれども、御承知の通り實際に當つて経験しますと、種々變更の必要が起り、或は更に工夫を施すべき餘地も生じて来るもので、要するに其の家庭の収入・人数等の如何に依つて決定すべき性質のものであります。随つて一二年経験を重ねた上、月末や年末の實際の支出を豫算と照合して其の家庭に適當したものを調製し作製するのが最も安全な遣り方でありませう。今左に掲げますのは、或人が英米の家政學者の手に成れる理想的の豫算を基礎とし之に我が國民の生活状態を參酌して拵へた大體の豫算であります。費目が大きづばなのは、融通の利くやう、實際の運用に重きを置き、人々の考で自

おさか 10/10

由に取捨撰擇の餘地を與へようとの考かと存じます。即ち

(一) 月收三十圓乃至五十圓

- 食費 収入の百分の三十五、即三割五分 十¹⁵/₁₀₀
- 住宅費 同百分の二十、即ち二割 二⁰/₁₀₀
- 被服費 同百分の十、即ち一割 一⁰/₁₀₀
- 薪炭費 同百分の十、即ち一割 一⁰/₁₀₀
- 燈料 同百分の十、即ち一割 一⁰/₁₀₀
- 教育費 同百分の二十五、即ち二割五分 二⁵/₁₀₀
- 貯金 同百分の二十五、即ち二割五分 二⁵/₁₀₀
- 臨時費 同百分の二十五、即ち二割五分 二⁵/₁₀₀

(二) 月收二百圓乃至三百圓

食費 …… 収入の百分の三十、即ち三割
 住宅費 …… 同百分の十五、即ち一割五分
 被服費 …… 同百分の十五、即ち一割五分
 薪炭費 …… 同百分の十、即ち一割
 燈料費 …… 同百分の十、即ち一割
 教育費 …… 同百分の十、即ち一割
 貯蓄費 …… 同百分の十、即ち一割
 臨時費 …… 同百分の十、即ち一割

右は大體の豫算でありますが、家庭の事情によつて手加減を加へ實際に用ひて宜しからうと存じます。即ち東京のやうに家賃の高い所に住む人は住宅費を百分の二十五に直し其の埋合せに薪炭費と臨時費を節約し

て五分だけ切りつめるやうに工夫するのであります。

次に社會政策學會に於て實地に就いて調査した細密な統計があります。之は我が國民生活の現狀に基づて調製されたものですから一般家庭に於ける豫算作製の上尊重すべき有益なものと思ひます。但し一般國民が安價滋養食料といふ點に着目されてゐない爲に食費にだけ収入の大半を充用してゐるのは不賛成です。詳しくは「食品の經濟」に於て述べて置きましたから是非参照願ひます。

(一) 収入に對する支出費目の割合

費目	年収入	三百圓以下	三百圓以上 四百圓以下	四百圓以上
	食料	五・三二	四・五〇	四・二六

衣 服	住 宅	薪 炭	貯 金 其 他
〇・五三	一・四六	〇・四三	二・四六
〇・五七	一・六三	〇・五二	二・七〇
〇・六五	一・七七	〇・五四	二・七八

(二) 家庭数に對する入出費目の割合

費目	人数	四人マデ	六人マデ	六人以上
食料		四・三〇	四・七七	五・二二
衣服		〇・五五	〇・五九	〇・六二
住宅		二・一五	〇・七三	一・四三
薪炭		〇・六八	〇・七一	〇・六四
貯金其他		二・三二	二・二〇	二・〇九

凡そ豫算は普通女學校邊りで教へるやうな貴賤上下に通じる一般的の

豫算は普通の
ものには非ず
其の家庭の収
入・人数等に
よりて異なる

ものでは實際の役に立つものでありません。自分の家庭の収入・人数等を考へて收支相償うて必ず餘りあるやうに作製し、若し土地の關係や需要供給の關係で物價が高いならば力めて安價に買求める工夫して、たとひ一錢でも一厘でも不經濟に費してはなりません。又月々支出の總勘定をして之を豫算と比較照合し萬一にも豫算を超過した費目があつたならば翌月は如何にして節約すべきかといふことを具に考慮し、豫算の殘金即ち繰越金は必ず貯蓄するか或は他の方面に最も有効に用ひることが緊切であります。先月の繰越金を貯金せず他に有効に使用するにはどうすれば宜しいかと申せば、先づ月收三十圓の家庭に於て、貯金を始め一切の生活費を支拂つて尙且三圓の殘金があつたと致します。其の時此の三圓を残して置いて翌月の支拂に廻しますと、翌月は大さう樂になりま

す。又本月は先月の三圓で樂をした代りに六圓を無いものとして翌月の用意に残して置き、其の翌月は更に九圓といふ風に、一月毎に金額を増して翌月の補ひをつけて行きます。さうすると遂には一箇月の収入がそつくり浮いて来る時が来る譯です。之は丁度家賃の前拂のやうなものでありまして、其の月の収入で翌月分の支拂をして行くやうに都合致しますと、毎月豫算通りに貯金した外に尙一箇月分の収入づゝ浮いて來ますから、萬一の場合にも決して周章狼狽することはありません。こんな具合に巧に餘裕を作るのも主婦の經濟の持ち様一つであると思ひます。

兎に角只今の日本の家庭では生活費の統計を作つてゐるところは至つて少いやうに思はれますし、又寸小な支出を棒大して二十圓で済むものを三十五圓無ければ暮せぬとか、三十五圓位しか掛らぬものを五十圓も

費すやうに吹聴して自慢したり、ごうせ入るだけの金は要るのだなど、言つて一向收支關係を不問に附して打捨て、置いたりするが如き大なる悪習を根本的に改善して、一家の生活費に關する收支などは誰に見せても公開しても決して耻しく無いやうに明瞭に整理して置かなければならぬと思ひます。

尙最後に述べて置きたいことは、とかく支出といふものは少しでも油断をすると直ぐ豫算を超過したがるものであります。すでに十錢でも一圓でも豫算以外に支出するといふことは生活の破綻を來す原因であるといふこと及び如何にせば豫算超過を防ぎ得るかといふことです。それには買物をする場合にいつも豫算表を見て、之だけ消費すれば超過するからもつとく内輪に支出しなければ不可ないといふ心を起すことが肝

錢をお足さい
ふ所以

要であります。例へば今日は子供の衣服費として一圓あるとします。然るに一圓だけ反物を買へば豫算通りで少しの節約にもなりません。それを八十五錢の物で間に合せますと十五錢だけの節約になります。すべてかういふ風に自分の立てた豫算は之を明瞭に意識の中に浮べて置いて何を求めるにも直ぐ豫算と相談の上それよりも内輪に控目に支出する習慣を養成しなければなりません。金といふものは知らず識らず餘計に費す傾向のあるもので、其の無くなるのが丁度人間の足のやうに早いから俗に「お尻」と言うてある位でありませんか。諺に「腹八分目に病なし」とやら、金の使ひ方も亦其の通りもいつも内輪にさへ費して居りますれば數年後には必ず有福な家庭になります。

無駄の多い生
活

第六 生活上の無駄を省け

官吏社會に嘗て「事務簡捷」といふ言葉が流行したことがあつたやうに記憶して居ります。之は執務上の無駄を省いてきてばさと敏捷くせよといふ意味であります。凡そ無駄を省くことの研究は獨り官吏社會のみの問題ではありません。學校生活にも其の必要があり、實業界にも交際場裡にも其の必要を認めますが、取分け痛切にその必要を感じますのは我々の日常生活上の無駄を省くことであります。我が國の家庭生活には随分いろいろな無駄が付纏うて之が爲にどの位時間を空費し金錢を徒費して居るか計り知られぬ程であります。其の原因は和服と洋服、日本料理と西洋料理といふやうにすべて、西洋中毒の結果二重生活を營め

無駄の起る原
因

ることにも基づいてゐますが、元來日本人は金と時間に無頓着で、虚飾虚榮の繁文褥禮・不規律・不整頓を何とも思はぬからでもあると思ひます。無駄の多い生活の一例を擧げて未だ自覺せぬ人々の猛省を促し各自大いに改善の道を講じて頂き度いと考へます。其の一例といふのは食事の時間が一定して居ないといふことです。元來食事は一家團樂の裡に過ごすべきものであります。然るに暑中休暇が近づいて、子供が朝早く登校する頃になりますと、主婦は子供にだけ朝飯を食べさせて外の人々を寢せて置きます。それからものゝ一時間以上も経つて七時半頃になると又汁を温め湯を沸かして第二回目の食事を始めます。日暮になると家族の者は主人の歸宅を待ちかねて六時頃に夕食を済します。すると主人は八時頃に歸る、又湯を沸かす、食物を温めるといふやうに、三度で済む食

事が五度にも六度にもなることがあります。と言つて、勿論飯や汁や香香や湯などが餘計に要るなど、食物にそんな吝嗇臭いことを申しませんが、湯を沸かし食物を温める瓦斯とか炭とか薪とか、即ち燃料が倍も一倍半も無駄になることを考へて頂き度いと思ひます。燃料は安いもので、二倍餘計使つても三倍使つても目に見えぬほどの金高です。けれども其の燃料代が一年と積れば驚くほどの巨額に上ります。外國の中流家庭で主人は役所、子供は學校にゆき、妻女が家に居残るといふ所では朝と晩より外は少しも火の氣が無いさうです。一年間に於ける日本人の家庭の燃料代が西洋人のそれに比べて四倍乃至五倍になつて居るのも當然でありませう。之といふのも食事の時間が一定して居らぬ爲の無駄使ひ更に切言すれば日本人は時間の觀念に乏しく不規律ですから斯ういふ無

必ず省くべき
無駄の数々

朝飯を廢して
二食とせよ

駄も起るのであります。其の他の無駄に就いては次々に簡單な説明付の
個條書として述べ、特に説明の必要あるものだけ詳しい解説を加へるこ
とに致します。

(一)朝食を廢して二食とせよ。之は單に經濟上からのみ主張するので
は無く、衛生上からも見ていふのであります。朝・午・夜の三度とも同
様の食事を取ることとは何時の頃から行はれたのでせう。昔の日本人はす
べて午・夜の二食であつたことは歴史の證明する所、現に諸外國では午夜
の二食で優に健康を保ちつゝ、尙労働にも従事してゐます。一體日本人は
過食國民で腹一ぱいに食べて却つて健康を害してゐるさうです併し食量
は習慣ですから朝食を廢しましたからとて急に食費の節約にはならず、
又敢へて食料の節減を以て二食主義を唱へるのでもありません。併し二

白米の代用品
を食べよ

食で健康が保てるといふことが明白な事實であります以上は、かくして
時間燃料の無駄を省くだけでも得策と思ひます。

(二)白米の代用品を食べよ。白米が脚氣其の他の病氣に悪いことは醫
學上の定説であります。常習とは言ひながら高價な白米を食べて病氣に
罹るのは自ら病を求めると同じであります。玄米飯を食べるか、麥飯、
白米と大麥の混じた飯を食べる方が健康にも適ひ且經濟であるからです
馬鈴薯・甘藷を調理して隔日若しくは三日に一度位づゝ米飯の代用にす
る工夫でもありましたなら消費經濟上にも至大の關係あることと思ひま
す。

(三)菜食生活に馴れよ。大根・人参・葱・芹・牛蒡・薯類・豆類等は
日本人に缺くべからざる保健食品です。然るに西洋を拜み過ごして中毒

菜食生活に馴
れよ

した結果、肉食が盛に行はれてゐますが、之は衛生上及び經濟上兩つながら宜しくありません。菜食一方に偏して魚肉類を食べぬといふことも素より悪いことですが、何でも肉類を食べなければ滋養にならぬものゝ如く考へるのは大間違ひです。日本人は安い給料ですべて高い物を買はされてゐる國民ですから食品の如きは安價にして滋養價の多い菜食に馴れる必要があります。古語に「菜根を咬み得れば百事做すべし。」とあります。貧乏な時代は甘藷でも食べて少し困苦を忍んで奮闘なさい。又若い時代は重ねて來ませんから大いに菜根を咬んで働きなさい。

禁酒せよ

(四)禁酒せよ。若し禁酒が出來ぬならせめては自分一人の快樂のための晩酌を止めなさい。宴會・交際上の飲酒までも絶對に止めよとは言ひませんが、世の中に酒ほど高價なものがなく、一合づゝ飲んでも月に三

圓は無駄になります。獨り經濟上のみならず、酒は百毒の長として衛生にも大害があります。中風・腦溢血等の如き恐るべき疾病は常習飲酒者のアルコール中毒が原因であります。「酒極つて亂となる。」の諺の通り泥酔亂酔の果ては亂費・喧嘩・口論・大言壯語・遊興等紳士にあるまじき品行を敢へてして恬として恥ぢず、酔が覺めてから後悔しても後の祭でせう。大きな銀行會社中には飲酒者を一切採用しない内規を設けてある所もある程ですから、自分の信用を保障する爲にも飲酒は節制せねばなりませんまい。歐米諸國の如く禁酒制度や節酒制度が勵行されるのを待たずに大國民たる日本人は進んで自制しては如何でせう。古來犯罪の裏面に必ず酒か女があるといひ、又酒と女は付物のやうになつて居ます。酒に浸り女に浸つてゐるやうでは家庭は燈火の消えたやうに唯破滅を待つ

より外救済の道がありません。古往今來酒のためにあたら一身一家を滅ぼした人は幾千萬人ありませうか、恐らくは濱の真砂子の数ほどもありませう。『酒の人を溺らすこと大海よりも甚だし。』と、古人の言實に眞理であります。一献の酒に酔ふ金と時間がありますならそれよりは眞面目になつて勉強しなさい。人間は死ぬまで修養しても修養の極度に達することは出来ぬもの、僅かばかりの學問、吹けば飛ぶやうな實力を積み貯るやうな人は、飲酒の害を知らながら百まで生きても禁酒は愚か、節酒も出来ずまい。『酒と朝寝は貧乏の捷徑』と知り、『酒と女と賭博』には錠卸せ。』と聞き、更に『酒は諸道の邪魔』と悟られた方々にのみ速かに生活上の最大無駄たる飲酒禁斷の決行を強要いたします。

(五)禁煙せよ 煙草も無駄な嗜好品です。當世は安い刻煙草を吸ふ人

よりは、非常に高價な巻煙草の煙を輪に吹いてゐる方が多くなつたやうです。東京には刻煙草入れを腰に差してゐる人は百に一人もないけれど巻煙草入をぶら下げてゐる人が随分多いのです。五六年前と比べて人々の収入がそれほど多くなつたかといふに却つて不景氣・就職難・生活難に苦しめられて居る有様。煙草も出来ることなら止める方が其の人のため其の家庭のためかと存じます。殊に女は絶対に吸はぬことに致し度いと思ひます。幸田文學博士の潮待草といふ本に『酒と煙草は三度の食事を二度につめても止められぬと言つてゐた人が、不圖した事件で獄屋に繋がれていよく酒も飲めず煙草も吸へぬ境遇となり、そこで人間は心の持ち様一つでたとひどんな事でも止めると思へば直ぐ止められるものといふことを悟つた。』といふ實際的對話が載せてあつたと記憶して居り

ます。全くその通り、酒も止められず煙草も止されぬといふが如き薄志弱行の徒は寧ろ人間を廢業して死んだ方が宜しう御座いませう。敷島一箱二十本入が十錢、一本五厘。唯の一二分で五厘を煙にするのは惜しいとではありませんか。考へて御覽なさい。月收三十圓の人で一日正味七時間づゝ勤務すると假定しますと、一時間働いて十四錢三厘、一分間働いて二厘四毛です。然るに一分間で一本四厘乃至五厘の巻煙草を吸うたならば其の都度一厘六毛乃至二厘六毛の損失となる譯でありませんか。又毎日朝日一個つゝ煙にすると假定します、月に二圓四十錢、年に二十八圓八十錢、十五年間に四百三十二圓の煙草代となり三十年間に千八百六十四圓の巨額に上り之に利子を加へると千四五百圓の大金になります。先づ二十五歳で一定の職業に就いたと假定し毎月煙草代を無いものとして

貯金すれば四十歳頃には千圓の分限となること必ず請合であります。世の中には、「酒を飲まぬから其の價代が溜る譯でなし、煙草を吸はぬから其の煙草代が残る譯でもないから、飲めるなら飲め、吸へるなら吸へ。」など、矛盾したことを口にしてゐる人もありますが、飲まずば飲まぬだけの金、吸はずば吸はぬだけの金が必要残るべき筈の道理であります。それが若し残らぬとあらば他に何か金の出口があるか、財袋の紐に締りが無いかの何れか一つでありませう。煙草のニコチン中毒も恐るべきもの一刻も早く禁煙を實行して生活上の一大無駄を省きなさい。若し禁煙出來ぬならば、從來敷島をふかして居たならば朝日かバットにし、さつきを喫してゐたならあやめかばぎにして其の直段の差額だけでも貯金しな

買食ひ、役所
辨當、鯛や鮪
の刺身を廢せ

出前に注文す
る

食事以外に喫
茶するな

(六)買食ひ、役所辨當、鯛や鮪の刺身を止せ。此の三つは何れも無駄なものであります。無駄な買食ひは常習となり易く、安月給取りは腰辨で通ふべく、高價な鯛や鮪の刺身は豆腐や煮豆よりも滋養が劣つて居るものであります。

(七)出前に注文するな。我國ではと一般的に言へませんが——東京の家々では一寸した來客があると直ぐ蕎麥・鮪・井・天どん等の料理を出前へ注文して饗應する悪風があります。かうして互に無益な御馳走の競争することゝ眞の交際の如く曲解してゐるから萬事に無駄が多くなります

(八)食後以外に喫茶をするな。食後に茶を煮て飲むことは——白湯でも濟みますけれども——宜しいとして、其の以外の時間に於て矢鱈に喫茶することは不可ません。東京では來客をもてなす茶は大抵一杯に限ら

れてゐます。併し田舎に行くとき來客のある毎に茶を出し、其の度五杯も六杯も宛然水か湯でもあるかのやうに飲ませたり飲ませられたりしてゐるばかりでなく、貴重な時間を他人の譏謗や、世間話にしゃべつて空費して何とも思つて居ません。かういふ次第ですから田舎にはあたら小半日を喫茶で、無駄話にしてしまふ家庭が随分多いこと、思はれます。茶の無駄使ひ、燃料の無駄使ひ、時間の無駄使ひ、かう三拍子揃つては貧乏するの当然でありませんか。食後以外の時間には須らく喫茶を廢し茶に代ふるに麥を用ひ、來客に進める麥湯も必ず一杯を限りとし、所用の談話以外は世間話に時間を空費せぬやう互に注意して生活上の無駄を省かなければ、妻女の内職などは出來ますまい。

食事の時間を
一定せよ

(九)食事の時間を一定せよ。

一八一

(一〇) 帳面買、言ひ直買を廢せ。出入商人から帳面で買物することは不經濟です。主婦が如何に手内職をしてゐても未だ子供が一二人中ならば幾も時間の都合が出来るものですから翌日の副食物は前日の内に買出して置きなさい。帳面買の不利益については前にも説いて置きましたから御参照の上家庭の事情と相談の上全廢しなさい。若し手足纏ひになる子供が多く、女中を使へぬやうな家庭なら場合によつては帳面買も致し方ありません。併しそれにしても暇を見出したり外出の序を見たりして成るべく現金買することを怠つてはなりません。たとひ帳面買するにせよ、日々の買入品及び代金は現物と引替へに直ぐ出入商人をして帳面に記入せしめることにし、現在の東京の習慣の如く其の月の二十六七日頃に帳面を持つて行つてそれに先月の二十五日以後の買物を商人

の控帳から一時に轉載するやうなことは間違ひの起る原因であると思ひます。帳面買の品代は、御用聞きに来る小僧の足代、運び賃、一箇月の利息、それに他人の借倒しまで見積つてあるから非常に高價であります。然るに商家の控帳の間違から他人の買物まで自分の帳面に記入されたり、金高の轉載を間違はれたりしては堪つたものでありません。止むを得ざる場合の帳面買と雖も宜しく其の日買入れた現品と引替へに其の數量・金額を帳面に記入せしめることに改善しなければなりません。又如何に市場に出掛けて現金買するにしても、商人の言ひ直通りにはいはいと買つて居ては矢張り高く賣付けられます。法外な直切り方は商業道徳に背いてゐますから言ひ直の一割を直切つて見て、幾らでも安く買ふことが消費者として賢い遣り方でありませぬ。