

60
415

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 30^{6m} 1 2 3 4 5

始



60
415

俗 通
引手の養食
要提法療食的統系 名原

1915

莊山菊松

60-415



自序

石塚式食養を経験すること満八ケ年其の乏
しき管見を以てするも猶能く食養の忽にすべ
からざるを知りぬ。

夫れ我等の此世にあるや一日も亦食養なく
んばあるべからず。げにや食養の道が一般家庭
に普及し且つ其の日常飲膳の上に採用せらる
こと共にまた救世軍病院、慈善醫院、さては大小
孤兒院などにも實施せられたらんには、蓋し其

大正
4. 2. 17
内交



の效果は之に倍して、其の費用は、是れと反比例の現象をや呈すべきこと、なからんかと思惟せらるゝなり。乃ち生平之に對して、少からざる趣味を有する所以のものも、亦是れ婆心而已。

予曩に、京都會員有志の爲め、「食養三年有半」(化學的食養雜誌所載)を草して後、爾來此書編纂の結構に就きて、潜心すること茲に約五星霜、すでに稿を起してより、つひに之を了ふるに至るまで、十有一閱月を経たり。たゞ、予もこの文辭を修めず、行文晦

澁、加ふるに材料の取捨、論理の誤謬等も、少からざるべし。若し誤つて、識者の明に觸れんは、予の大に耻づる處、幸に、其の示教を惜み玉ふこと勿れ。

思ふに此兒、將に世に出でんとするに當り、頗る難産にてありけり。其の身の生ひ立たんは、親ごしてうしろめたけれど、かくても此世に、産れ出でたらん甲斐には、また其の身に應ずるつごめは、なすべきものなり。こいましめつゝ、今筆を

洗ひて、考ふる處のものは、すなはち是れなり。敢て予が一子を、浮世の門出に送るご云爾。

大正四年一月中澣

京都 松菊山莊埋火のほそりにて

小林庸平識

山莊主人

食養のわけ入るみちはふかけれど

せめては人の手引だにせん

凡例

一本書は、凡そ一般家庭に於て、新聞雑誌また隨筆ものなど讀み得る人の程度に於て、平易と實用とを旨として、食養の大意をば系統的に述ぶる處のものなり。故に理論に亘ることは、つとめて之を避けたり。

一本書全編を分ちて四となし、毎編各讀切となし、縦横解説何れより之を讀むも、其は讀者の任意に隨ひて可。但し前後各編の連絡は、つとめて遺憾なきを期したり。

一本書参考引用する所の書、無慮數十種、今其の繁を厭ひて、姑く之を略しつ。但し、行文中「括弧」を附したるは、是れ多くは

先進の章句又は其の賜ものなり。
 一本書を讀まん人は、我國食養醫大家故石塚翁著通俗食物養生法及び化學的食養長壽論等(食養研究參考書)をば、ひとわり通讀せられれば、便宜甚だ多かるべし。
 一本書卷末の索引中には、今便宜上各編其の各項各條の命題をも、亦併せ收録せり。故に、特に其の目次中には、すべて之を省略することゝはなしたり。

通俗食養の手引

原名 系統的食療法提要

目次

緒言.....一頁

初編 化學的食養は何ぞや.....七頁

【摘要】 化學的食養、換言すれば、石塚式食養法の大意を解説するものなり。

第二編 食養瑣話.....四五頁

【摘要】 本編を分ちて、正食正養の解、邪味雜食の辨、食べて善いもの、悪しきもの、以下、食養料理の友の十二ごなし、食養者必須の小話を略述するものなり。

第三編 簡易療法.....一〇二頁

【摘要】 食療法、即ち双盤治療法外に、家傳秘方、民間療法及び漢方並に西洋醫學說等をも参考引用して、下痢を治する法、解熱の手當、齒痛を鎮める法、腹痛の食療法以下、癩癧、胃腸病の食療法等、合せて茲に其の數一百種を撰び、且つ之に附するに、東西名家の方箋無慮數百法と、また古人今人の實驗方とを載せたり。

第四編 食療法と其の實驗 一六三頁

【摘要】 食療法の中、姑く茲に、インフルエンザ、痔疾、扁桃腺炎以下肺結核、盲腸炎患者の食療法等の二十種を選び、親しく之を實驗者の實際に就きて、其の効果を最も簡明に語るものなり。

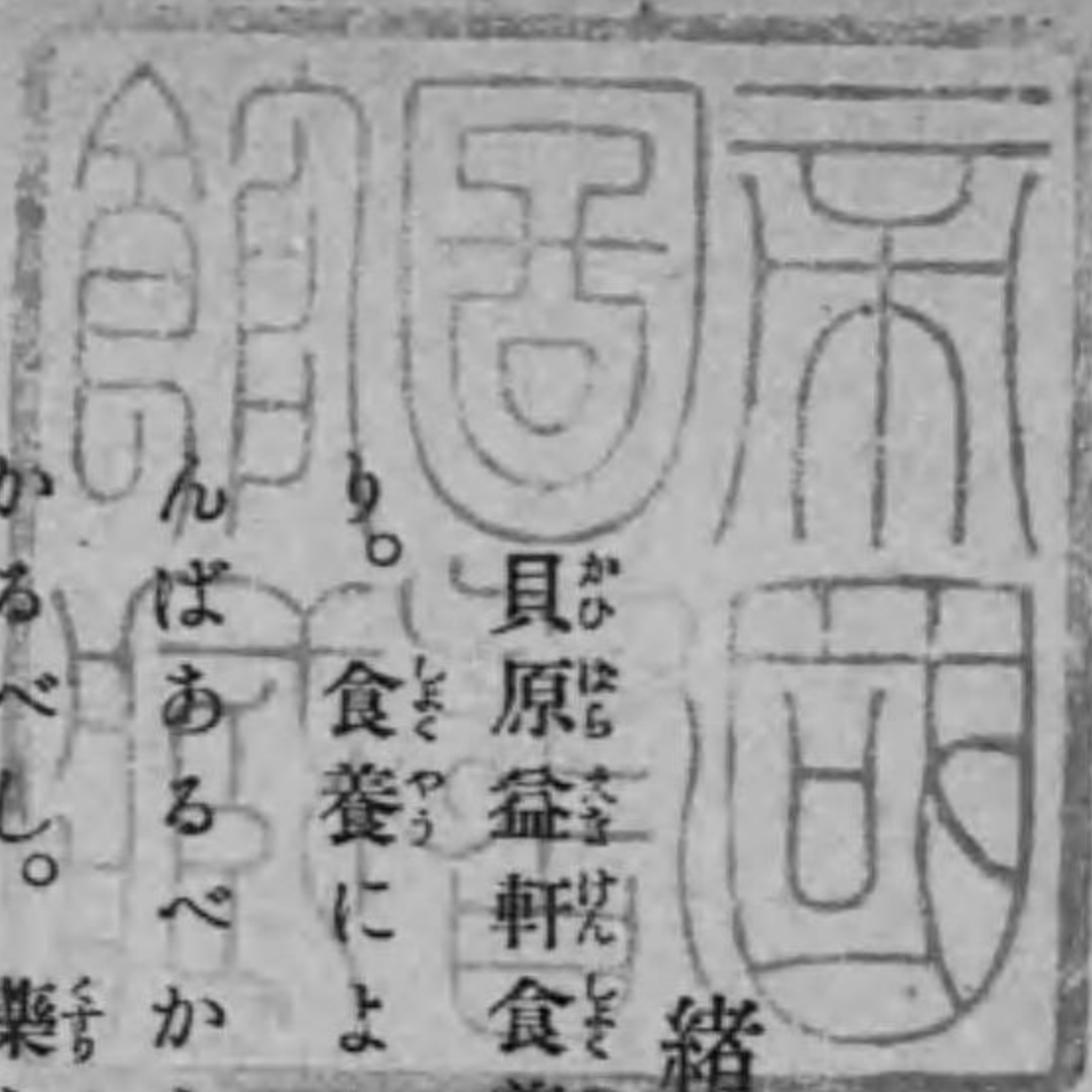
索引 二〇七頁

通俗 食養の手引目次終

通俗 食養の手引

原名 系統的食療法提要

小林庸平編



緒言

貝原益軒食養を説きて、「いにしへもろこしに、食醫の官あり。食養によりて、百病を治すといふ。今とても、食養なくんばあるべからず。殊に老人は、脾胃よわし、尤も食養宜しかるべし。薬を用ふるは、やむことを得ざる時の事なり」と云ふ。豈是れひとり、老人小兒のみならんや。凡そ人のこの世にあるや、一日も亦食養なくんばあるべからず。

緒言

(一)

夫れ食養法なるものは、日常の食養攝生法を教ふるものにして、今我が茲にいはんとする食養法てふものは、もと是れ菜食主義、果食主義又は肉食主義の謂にあらず、實に穀食主義を紹述せんとするにあり。是に於て、故石塚左玄翁夙に穀食主義を唱へて、「人生一日も缺く可らざるものは食物なり。食物は、實に吾人同胞の生命にして、又精神なり、豈重んせざる可けんや。且食物は、其の國の天候地勢及び各人の體質、業務等に適合して、其性分々量を、斟酌配合す可きものなり。若し然らざる時は、即ち人は、皆不安多病にして、身神兩者の發育營養を阻害し、夭折徒死を免れざるなり、又慎まざる可けんや。食よく人を活かし、食よく人を殺し、食よく人を

壽にし、人を天にし、食よく人を造り、又人に似たる人を造るものとせば、人生第一の基礎たる生命及び精神は、決して米食を度外視す可らざるなり。是に由つて之を觀れば、眞に食物は、國家安危の繫かる所なるを以て、一日片時も、忽諸に附す可らざるなり」と。人若し徐ろに之を思へば、またまことに、其の然る所以の實相に、想到することあるべし。予曾て歌あり、左に其の一節を録せんとす、すなはち、

栗の花ひらき

前裁の

樹々のみどりも

いやしめり

病しふれく

身をせめて

食養の手引

わびしく臥せし
たゞひたすらに
友のなさを

仙臺の寓
たびの身の
たのみてき

(四)

病の身軀に

こゝろ疲れ

人間の弱處を

感じける

あゝ茫たる

ゆめのあさ

思ふもうれし

親友のいたはり

ふさ耳をすませば

小夜ふけて

何處の森にか

ふくろふの鳴く

(梅雨のゆふべ、其の二及び三節)

是れ予が、過去八ヶ年以前に遡りて、身神の冠弱なりし
當時を忍ぶ感想にてありけり。病弱なる心身は、世に如何に、
不幸なるものにてぞある。嗚呼、曾て仙臺の寓に病み、轉じ
て長く一姻戚の家に病を養ひ、又漂浪して湘南に勞を養ふ。
實にや既往を回顧すれば、漂浪の生活の予が半面には、あさ
ましきほど、體心共に羸弱なりしときもありけり。すでに病
の苦も味ひたり、すでに精神の疲弊も嘗めたり、豈われと其
の境遇を等しうせん人のうへに、一片の同情を惜まんや。蓋
し、しばし菜食主義の可否、或は牛乳麵包食、さては肉類玉
子食の滋養主義に迷はされ、または林檎バナ、の果食論に雷
同して、いたく其の健康を損じたる予は、茲に化學的食養法

緒言

(五)

の主唱する穀食主義によりて、つひに身神の健全と福祉とを
 安じ得たり。衷心喜ぶところなくんばあらざるなり。然らば、
 其の食養法とは、如何なるものにかあらん。請ふ予をして、
 次編に先づ其の大意より、解説することを得せしめよ。

初編 化學的食養とは何ぞや

我邦食養醫の大家故石塚左玄翁、曩に『化學的食養長壽論』
 及び『通俗食物養生法』一名、「化學的食養體心論」の二書を
 著して、人生日常其の食するところのもの、夫婦二壺(雙壺)の
 配合宜しきを得るときは、人は無病にして健全に、安心に、
 また氣樂に長壽し得る所以の原因及び結果を、化學的に論斷
 し、而も天地海自然の命令たる食養の理法に背かずして、人
 生の必食すべきものは多く食すべきも、食するにも及ばざる
 ものは、少しく之を食すべし、是れ千古易ゆべからざるの食
 法なりといへり。

茲に夫婦二塩といふは、一は飽氣(灰汁)にして、加里塩といひ、他は那篤倫塩といふものにして、塩氣をいふ。是れ實に食養法の經緯となすところのものなり。蓋し、食養法を以て之を見れば、我等が日常攝取する食物の中には、必ず塩と灰汁と油なる三性分の適當なる配合を要す。我等にして若し此配合の不適當なるものを久しく食せんか、心身共に不安にして、冠弱なるを免れざるなり。然らば我等は如何にして、此配合を調節適和すべきかを考ふるに當り、先づ化學的食養即ち石塚式食養を研究せんとする人の爲めに、之が参考書類に就て、少しく知るところあらんとするも、また無益のことにはあらざるべし。

一 食養研究參考書

蓋し化學的食養とは如何なるものなるか、又其の立論の斷案たる此加里塩及び那篤倫塩とは、抑も如何なるものなるかに就ては、もとより不文なる予の、能く此小冊子の中に盡す處にあらず。業既に世に、斯系に屬する著書もあれば、諸子が自由に之を資つて、更に研究の歩をすゝめん資料ともなすべし、すなはち、

- 一、『化學的食養長壽論』
- 一、『通俗食物養生法』(一名、化學的食養體心論)

故石塚左玄翁が二大名著にして、前者は本邦に於て、醫學上の一

大著述として知られ、「人類は穀食動物なり」その断案を下し、かれて雙盪の論旨を明かにしたり。目下絶版にして、追て訂正増補せるが刊行せらるべしと聞く。後者は前者を通俗的に節約したるもの、今新に増補訂正第八版を發行す。右二書、凡そ食養に志あらん人の必讀の書なり。

一、『禮儀禮恥の食養論』 全

同翁の著、動物にこそ寄せて、食養を面白可笑述べられたるものなり。明治三十七年發行以來久絶せしが、更に増訂して、近日刊行せらるべしといふ。

一、『食養新聞』(東京、食養新聞社發行)

明治三十七年初刊、食養に關するの一新聞紙なりしが、今は廢刊せり。

一、『食養道歌諺解』(同上、絶版)

菟道春千代氏の著、石塚翁が食養道歌を俗解せるもの、行文平易、最も有益の書なり。

一、『化學的食養の調和』

湯本の入、角地藤太郎氏の發行、主として、故石塚翁の著及び食養雑誌の粹を抜きて編輯せるもの、平易にして最も面白く、且つ有益の書なり。

一、『化學的食養雜誌』(自初號至第八十四號既刊)

東京、化學的食養會發行の月刊機關雜誌なり。主として其の會員に配布す、食養に志あらん人には、必讀の書なり。

一、『化學的食養時報』(毎月一回、五日發行)

京都食養會發行、月刊雜誌なり。家庭的にして、食養の早わかりに

は、必讀の書なり、行文平易趣味豊富。

二 雙鹽の説―那篤倫鹽と加里鹽

今石塚翁の説に従へば、凡そ人其の健康となるも、又疾病を醸すも、實に我等が日常食する處の其の食物中に含有する二鹽の配合如何に依るものにして、此雙鹽の性質及び効用たるや、譬ていは、恰も腕車の兩車輪の如く、魚の鰭と尾とに於るが如く、而して其の二鹽の取合せ宜しきに依りて、食物も始めて味を生ずるが如く、また一家の夫婦の離るゝこと能はざるが如き、密接なる關係を有す、故に之を名づけて『夫婦亞爾加里』といふ。勿論此飽氣と鹽氣とを加里鹽及び那篤倫鹽と名づけ、而して又、此二鹽を合せて夫婦亞爾加里と命じたるも、只學問上の都合を以て、命名したるものにして、今便宜上、姑く次の三者に分ちて、雙鹽の種類及び性質、並に其の營作等に就きて、茲に其の大略をも解説すべし、即ち、

一、雙鹽の種類、
飽氣即ち加里鹽とは、總て土質及び海河に生ずる所謂植物性食品類の異名にして、すなはち穀類菜類及び果物類、又は海草類並に藻類の如き、食品類の異名なりとす。而して鹽氣即ち那篤倫鹽とは、食鹽の外に、海河等に産する魚貝簇より、鳥獸の肉類及び玉子類の所謂動物性食品類の異名なれども、更に之を約言すれば、一は植物性即ち蔬菜類に

含有せらるゝ飽氣(灰汁)にして、陰性の塩といひ、他は陽性の塩にして、山海より産する塩、並に魚鳥獸肉中に含有せらるゝ塩氣をいふなり。

二、雙鹽の性質、

飽氣即ち加里鹽は陰性の塩にして、酸化作用の主働者たると同時に、解熱者なり。又かねて軟化膨大の兩作用、即ち崩解力と吸水作用とを有し、多くは煮て膨大するもの、容積の大となるものに存す。而して塩氣即ち那篤倫鹽は陽性の塩にして、縮少硬化するの兩作用、即ち脱水作用と收縮力とを有し、酸化作用の抑壓者にして、かねて又保温者なり。多くは煮て凝縮するもの、嵩の小になる食品類に存す

るものなり。

三、雙鹽の營作と消化不消化、

又、食物の消化不消化は、食物中の夫婦二鹽の差數に依るものにして、即ち加里鹽(飽氣)は食物の消化吸収をなすものなれども、那篤倫鹽(鹽氣)の過剰は却て消化吸収を不良とするものなり。彼の温浴後なり、又、勞作後に於て、身體の輕快を覺ゆるは、發汗に依りて、此鬱積する那篤倫鹽が排出せらるゝ爲めにして、老那篤倫鹽即ち老陽鹽の鬱滯するときは、感冒瘧赤痢等を起すものなり。而も此夫婦雙鹽はひとり植物及び動物兩性の食品類に止まるものにあらずして、實に宇宙萬彙に亘り、天候地形人類方土を異にする(及

び食物に依りても、大なる差異を來すものなり。
 由來亞爾加里性たる加里と那篤倫とは、其の性相近きものにして、一見其の區別を識こと難く、而も此兩鹽は、所謂持ち持たれつといふべき任務を有し、其の配合の適度にありて營む作用は、其の性質に於て、又其の効果に於て、我等の健康に絶大なる反響を及ぼす食養上の原理作用なるがゆゑ、茲に故石塚翁は其の食養法に於て、雙鹽調和の理法を應用し、食養上より疾病を未然に防ぎ、而して疾病の淵源を、天候地形及び食物の各方面より研究し、つひに吾人をして不動明王の如き健康體に至らしめんと期せられたるものなり。
 之を要するに、其の詳細なる論理に亘りては、一に學者の

研究に委ね、我等が日常の其の食物に就きて、尤も平易なる實例を以て、之を解説せんに、其の食養の實際に於ては、即ち、

『飽氣(即ち加里鹽と鹽氣(即ち那篤倫鹽と

油氣(即ち脂肪)』

この三者の關係を調節適和するを以て足れりとす。

こゝに油氣即ち脂肪とは、動物性脂肪と同一なれども、食養上に採用するものは、植物性種油、胡麻油類にして、殊に純粹胡麻油を以て、其の最たるものとなす。是れ油氣即ち油は寒氣を防ぎ、又人體をして堅牢且つ壯健ならしむに、最も必要な纖維質、及び石灰類を消化せしむべき鹽氣即ち鹽の力を緩和するものにして、飽氣即ち飽の力は善く油を消化し、

以て三者の調和を得しむべきなり。

却説、實際を以て之を例せば、我等が食事を攝らんとするに、米飯七分副食物、鹽氣と油氣とある三分の調和を得れば消化宜しく、従つて腸胃の具合も亦よろし。或は赤飯を食するにしても、胡麻鹽少し多分にふり掛くべしとの調和を得れば消化よろしく、胸のやくることは絶えてなきものにして、又天麩羅を食するに、多量の根おろしと醬油と天麩羅(但、少量との調和を得れば、世人が目して不消化物と呼ぶは、痴人の夢を説くに等しく、或は又刺身を食するにも、刺身とツマとの調和を得れば、互に其の能と毒とが能く解するが如し。

【註】 茲に加さあるは、飽氣即加里鹽、那さあるは、鹽氣即那篤倫鹽、又脂さあるは、油氣即脂肪の略符さ知るべし。

三 天候地勢及び食物と人體との關係

前述の如く化學的食養は、食物の按排に、雙鹽の適當なる配合を要するや勿論なりと雖も、なほ人為の外に、又自ら天候及び地勢を度外視して、其の平準權衡を保全すること能はざるなり。

夫れ四面環海、氣候和暖にして、鹽分を含有する海氣多くなほ降雨繁多なる我邦にありては、陰陽中和の水田耕作の米食を以て標準正食として、始めて善く體外の風土及び氣候と

化學的食養は何ぞや

平衡を保ち得べく、肉食及び菜食また菓食すべきに適和せざるなり。なほまた天候地形及び食物が、其の人體に於ける關係を見んに、たとへば夏季南方の暖地は、塩氣最も多く且つ熱きを以て、人體は之に順應せんが爲め、晩春より漸次體內の塩氣と油氣とを脱却し、飽氣を増して身體を冷却す。又冬季北方の寒地は、最も飽氣多く且つ寒きを以て、人體は之に抵抗せんが爲め、秋末より次第に體內に塩氣と油氣とを吸ひ、飽氣を減じて體温を保持するなり。此等自然の妙理を知らざる人は、必ず春と秋の塩氣と飽氣と油氣とを増減する際、其の程度を誤りて疾病を招くに至るものなり。

蓋し吾人は、四時の天候及び地勢に依つて、食物の三性分

を増減する必要あるが如く、各地の動植物、穀類及び野菜等に至るまで、皆此天則に順應するものなれば、吾人も亦四季其の生ずる産物を以て、其の身體を食養せば、食物の性分に顧慮すること甚だ少うして、容易に其の食養の目的を達し得らるべし。是れ即ち、人生の必食すべきものは多く食すべきも、食するにも及ばざるものは、少く之を食すべきものなりとす。然りと雖も、今日沿海繁華の地及び都會人士にありては、必ずしも其の地の産物のみを以て、正食すること能はざるのみならず、また遠き外國の産物をも、好んで雜食するが爲め、最も意をこゝに、此食物三性分の配合法に、注がざらるべからざるなり。

四 食養と陰陽中和の健康體

化學的食養にありては、夫婦二鹽と脂肪との調和及び其の食物と地形天候と人體との關係を知らば、なほ又己れが身體の組織性分にも、深く留意すべきを要するや明けし。

凡そ人我が身體の性分を熟知して、之に適應する食品を攝取し、以て之を消化し、これを吸收する二鹽(飽氣と鹽氣の差數に、平準權衡を保つものは、健且つ壽なるを得べき道なるべしと雖も、未だ其の差數に熟知せず、其の身體の性分をも辨へずして、たゞ目に美なりと映するところ、耳に快なりと響くところ、香ひ其の鼻を撲つところ、又口に甘しと感ずる

ところのものは、直に是れ皆我が養身保生の良食なりと思惟し、甚だしきに至りては、我が米作海國の風土氣候をも度外視して、天候地勢及び其の長き食傳をも同うせざる異邦人の食養法、例へば歐米人の食する處のもの、支那人の食する膏味食、よろしく我も亦彼に倣ひて可なりとして、ひたすら鼻食、目食、偏食、妄飲濫食して、遂に疾病の來襲する所となり了る、戒む可きなり。

夫れ身體と食物との性分を熟知して、食養の道を盡すにあらざれば、其の身神を保つことを得ず。之を知るには、我身體と食物の中に存在して、諸性分を支配する雙鹽の差數を知るにあり。今之を知るは、一樣一概に之を言ひ盡すことを得

すと雖も、之を約言すれば、すなはち、

一、穀食外に加里塩の多き野菜類を多食して、那篤倫塩の多き塩味品を合食せざれば、其の体内に有する處の油氣と塩氣とは、漸次減少するより發汗發散の二力は止まり、其の筋肉織質は柔弱となり、血液は稀薄となり、新陳代謝は緩徐となり、起居動作は遲鈍となりて、漸々に食の進まざるより、つひに身體は羸疲して弾力減少し、其の面蒼白、つひに憂色を帶ぶるに至る。

かくの如き人は、穀食より菜食を多くし、或は多くせざるも、亦塩氣と油氣とを少くして、飽即ち加里塩性に偏傾せる陰性の人なり。

二、穀食外に那篤倫塩多き動物質を偏食して、加里塩の多き植物食を配合して食せざるときは、發散すべき那篤倫塩は發散せずして其體中に鬱積し、其の血液は敏活にして、其の食する所の食量は、前者に比すれば甚だ多きが爲め、身體は肥厚して弾力は多く、其の面暗褐色を呈し、一見強健なるが如くなるも、動もすれば急性病に罹りて、斃るゝことあるに至る。

かくの如き人は、穀食より動物食を多くし、或は多くせざるも、亦油氣と塩氣とを多くして、那篤倫塩性に偏傾せる陽性の人なり。

今此の如く、食物の二大性分に準じて、飽多く塩少き、又

鹽多く飽少き、即ち前者加里鹽性、後者那篤倫鹽性に兩分せしが、而も兩者各皆油氣の過多なるあり、又不足なるものありて、必ずしも一樣ならざるなり。故に又此等油氣の大過不及をば、食物の適當なる配合に依りて、平均調和せしむるのみならず、人すでに以上二端の標準を本として、我が身體の陽性に偏傾する性分を知らば、之を矯正するには、加里鹽の陰性に偏せる食を以てし、又之に反して陰性に偏傾すると悟らば、那篤倫鹽の陽に偏せる食を以てす。かくして茲に、飽氣と鹽氣と油氣との平準權衡を得たる正食正養を守らば、人其の陰陽中和せる健康體を生育保全するを得ること、蓋し遺憾なきに幾庶からん。

五 食養と疾病並に食傳

化學的食養より之を見れば、遺傳の説實は甚だ惟しむべきものにして、遺傳即ち食傳といふべきものあるなり。而して又疾病の限界は、鹽氣、飽氣及び油氣の過不足、即ち實に三者の適當なる配合を得ずして、其の平準權衡を失するより起るものとす。換言すれば、食養其の當を得ずして、陰陽中和の健康體を生育保全する能はざるに依る。今姑く之を左の三者に分ちて、大略其の主なるものを掲ぐれば、すなはち、

一、鹽氣不足の爲に起り來る疾病、

食療法を以て之を見れば、即ち一に加里鹽病又寒病と稱し、

漢法の所謂大陰病なり。是れすなはち加里鹽の中毒より來る病にして、之に屬する者は、

結核性の諸症、心臟病、胃擴張、慢性肺炎、バセドオ氏病、慢性腎臟炎、脚氣(飽)、子宮屈曲症、子宮出血、月經痛、月經不調、白帶下、痔核、結石、貧血、耳鳴、鼓膜に損傷なき聾等、

其の他此類に屬する疾病に罹り易からしむ。是れ父母の遺傳又は飲食物、例へば、平生蒸菓子、こし餡、上茶、菓實、麩包、牛乳、酒類、醋の物、薩摩芋等を多食して、皆身體より鹽氣を追出し、飽氣を増加して貧血となり、陰性に傾き、つひに冷性と成ることあるものなり。
二、飽氣の足らぬ爲に起り來る疾病、

食療法を以て之を見れば、一に那篤倫鹽病又熱病と稱し、漢法の所謂太陽病なり。是れ那篤倫鹽の中毒より來る疾病にして、之に屬するものは、

腦卒中、急性腎臟炎、格魯布性肺炎、糖尿病、近視、脚氣(鹽)頭瘡、痘瘡、壞血病等、

其の他此類に屬する疾病に罹り易からしむ。是れ父母の遺傳又は飲食物、特に鹽氣を含有すること多き、和暖なる我が國にありて、玉子、鳥獸肉貝の類を多食するより飽氣缺乏し、身體に鹽氣劇増して陽性に傾き、つひに逆上性と成ることあるものなり。

三、油氣の足らぬ爲に起り來る疾病、

加里鹽性及び那篤倫鹽性即ち陰性又は陽性の如何に關せず、油氣不足する時は、

關節炎、癱瘓質斯、神經痛、夜盲、弱視、結膜炎、角膜潰瘍、トラホーム、筋肉の凝り等、

其の他此類に屬する疾病に罹り易からしむ。人若し速かに雜食を捨て、正食に復歸せば、陰陽中和の健全なる身神たることを得しめ、而して善く遺傳即ち食傳も亦挽回すべし。

以上は僅に其の數例を示すに止まる而已。石塚翁曰く、「病ひみな日々食物の食ひ違ひ」なれば、「眞面目の食に苦しみはなし」と、知らず此間の消息を語るものにあらずとせんや。

六 食物の性分類

茲に現代の西洋醫學にありては、其の食養上最も人體に必要なる營養分は、動物體中にある卵の白身と同蛋白質なりとし、而して脂肪之に次ぎ、澱粉の如きは其の價值甚だ低く、なほ灰分に至りては、殆ど補助物と爲すに過ぎざるの觀あるも、我が化學的食養にありては、全然之に反して、此灰分中より食物の二大性分たる夫婦二鹽の存することが、石塚翁に依りて、唱導せられたるのみならず、我が邦人の爲めには、澱粉を以て最も養分多きものとせらる。今翁が食物性分類に従へば、食物の組織法は、猶ほ軍隊の編成法に於けるが如く、

化學的食養とは何ぞや

加里鹽は之れが隊長にして、那篤倫鹽は副官ともいふべきなり。而して脂肪は、前列及び後列に於ける兩翼下士にも似たり。要之するに、彼の歐羅巴的食物は、之を我が食養上よりいふときは、軍隊の編成上に於て、只下士兵卒のみに着目して、其の隊長と副官とを忘れたるもの、畢竟是れ鳥合の雑兵のみ、されば之を以て、直に我が國の天候地形及び長き食傳を異にせる食膳にうつして、善く其の食養の調和を吾人に、得るものとなすこと能はざるなり。

七 食物及び食養の調和

彼の歐米大陸人が、獸鳥魚簇の肉類を以て、之が主食物と

なし、小麦、野菜及び果實を以て、副食物となすも、又極寒極北のラプランド人が、魚鳥獸類の生油、生血及び生肉を飲食して、其の寒冷を防がんとするも、又印度、南洋熱帯の住民等が、バナ、パイナップルの果實及び瓜類を常食とするも、是れ皆其の食する食物は、其の居住地の風土氣候に順應し、陰陽中和を得て、身體の内外より之と均等の力を以て、有機體を保護するに外ならざるなり。而して我國の如く、塩氣ある海氣豊かに其の土地を廻り、氣候も亦温暖なる天候地形の下にありては、善く陰陽二氣を享有中和せる水田耕作の粳玄米、又は其の化學的性分に等しきものを以て、日常の標準正食となすを要す。

一、米飯と菜(主食物及び副食物の説)

菜とはもとこれ「添へ」の轉、飯に添へて食ふ菜肴の總稱にして、ソヘモノ、アハセ、オメグリ即ち副食物の謂ひなり。又米飯はメシ又はイヒと稱し、メシはメシモノの略、食物の意なり、以て主食物となす。

化學的食養に於ける主食物と副食品との割合は、米飯七分、菜三分を腹八分にするを法とし、此割合は始終變ることなし。今之を極端まで論ずれば、人間はたゞ玄米一味に水を以て生活なし得べく、又玄米飯ならば、別にお菜即ち副食物を要せざるなり。是れ玄米は陰陽の二氣最も善く中和し、蛋白質、澱粉質等の外、化學的食養上、最も大切な

る那篤倫鹽即ち塩氣と、加里鹽即ち飽氣と脂肪即ち油氣の三性分とも亦善く調和し、而も其の甘皮なる糠には、人體をして堅牢壯健ならしむべき彈力質ある纖維、骨成分ある石灰等の類を多く含有せるを以て、溫帶和暖の我が海國の日常に於ける標準正食として、善く體外の風土氣候と平準權衡を保ち得べし。

二、半搗米の性質並に白米及び麥飯食

すでに玄米食は、我が海國の風土氣候に順應せる標準的正食なれ雖、之を以て我等が日常の常食とせんには、長き慣習と現代の風潮と相容るゝこと、容易の業にはあらざるべし。ゆゑに無砂半搗米食を以て、之が主食物となし、搗精

の結果、曩に減少せし繊維及び石灰類、並に飽及び脂肪の不足を補はんが爲めに、なるべく野菜を皮付の儘、之を油氣と塩氣とにて煮染め、以て陰陽中和せる副食物となすも、是れ化學的食養に於ける塩氣、飽氣及び油氣の平準權衡を得しめ、又善く粳玄米飯の化學的性分に近くして、陰陽中和の健康體を生育することを得るなり。

人若し玄米或は無砂半搗米を常食とするときは、身神愈々健全にして、脚氣を患ひ、平生肩の凝りに難じ、便秘等の諸病に困することは絶えてなきに至るも、畢竟是れ化學的食養上の三性分の調和を得て、食養保全の道を得ればなり。

翻つて之を見るに、方今の俗、目に舌に、耳に又鼻に、美と映じ、甘しと感じ、快と響き、芳香之を誘ふがまゝに、美味美食を喜びて邪味偏食をなし、或は全白の米食に厚味を撰び、又或は麥食に添ふるに塩氣うすき副食物を多くす、是れ其の副食物を塩氣、油氣にて強く煮染めて、以て其の化學的性分の平準權衡を得しむることを知らざるに依る、殊に非糠食即ち玄米を搗白し、以て一端捨て、省みられざる米糠が、種々なる名稱の下に作られたるものを、今日は高價なる代價を拂ひて、之を購ふの流行を見るに至る。世は開明に進みて、茲に滑稽、矛盾、否寧ろ憐れむべき群衆心理の一幕を演じつゝあるなり。

三、食養と順應

歐米大陸人が肉類玉子食をなすも、南洋熱帯の土民が果食をなすも、北極寒帯のエスキモオ人が、其の名の如く、生肉、生血及び生油を飲食するも、又温帯和暖の日本人が米食に依るも、前述するが如く、是れ一つとして其の住する風土氣候に順應して、自ら却病保全を講ずるの道に出ざるはなきなり。

石塚翁が、「動かすば、動かぬものを重に資れ」といひ、「動き動かば、動くものを食へ」といへるは、是れ實に其の境遇に順應して、各其の食を撰ぶべきを教ふるもの、所謂郷に入つては郷に従ふにあり。されば、競争場裡に健

闘すべき社會の劇務に奔走し、又終日力役に従事する人の如きは、無砂半搗の米飯を主食し、尙牛鳥魚貝の肉類三分、野菜七分に取合せ、更に之を塩氣油氣にて煮染めたるを副食すべしと雖も、壯齡の座業に従事するものは、必ずしも其の副食物に肉類を配合するに及ばず。又冬期間時々上述の如くして、副食物に肉菜を用ふるも、勿論米飯七分、菜三分の比例に變更あることなく、各其の土地の寒暖に順應して、肉類加味の期間は之を伸縮して可なるべし。

四、不消化物と食養の調和
食物の消化及び不消化は、食物の配合即ち食物中に含有する那篤倫鹽即ち鹽氣と、加里即ち飽氣と、脂肪即ち油氣と

の調和如何にありて、食物の硬軟に依らざること、反覆すでに之を解説せる處なり。蓋し、衛生を重んずるの士女には、徒に衛生の貴重すべきを知りて、食養の又天候、地勢、人體及び其職業に順應して、食の選ふべきに通せず、或は化學的食養に見る食物組織上、其の隊長と副官とを忘れて、下士兵卒をのみの食養に注意せりとして、烏合の衆能く之を統括することを得ざると等しく、世には衛生家の所謂衛生倒れともいふべき、其の例證に乏しからざるなり。彼の所謂衛生家が目して、餅團子、油氣物及び野菜の外皮を以て、一概に不消化物の如く考ふるも、是れ全く化學的食養の配合、調和の理を知らざるに座するがゆゑのみ。即

ち餅團子は、醬油の付け焼か田舎汁粉、又は塩氣多有の野菜入りの雑煮となし、天麩羅油揚の類は、飽氣多有の天然ヂヤスタアゼたる大根卸に、醬油を多量に添へて食し、副食品として野菜は皮付の儘之を塩氣油氣を以て煮染むるときは、消化も宜しく、且つ此外皮中にある纖維は玄米を搗精して減少せる半搗米又白米中の纖維を補ひ、人體の筋骨及び皮膚をして堅牢滑膩、尙且つ壯健にこそすれ、秋毫も其の不消化の實證に、之を見る能はざるのみならず、人其の食養の目的を達することを得べし。

結論

以上、之を概括すれば、夫れ人生れて、一日も食なかるべ
 かず、人は之に依りて其の身神を育成し、之に依りて其の健
 康を増進し、又之に依りて其の生命を保つものなり。然るに
 人若し一旦誤つて其の健康を害ひて、疾病の來襲する處とな
 るや、直に薬餌に依頼せんとして、食物に信頼することを忘
 るゝに至る。蓋し、人は食を自由するがゆゑに、食も亦人を
 自由にすと、豈思はざるの甚だしきものと謂つべし。

化學的食養換言すれば、石塚式食養法を以て之を見れば、
 疾病とは即ち、「日々食物の食ひ違ひ」より生ずるものにして、
 所詮は、是れ善く日々其の食物の配合調和を得ずして、實に
 那篤倫塩加里塩及び脂肪、更に之を平たくいはゞ、即ち塩氣、

飽氣及び油氣の平衡を失するより起るものとす。

人すでに邪味雜食に迷ふところなく、米穀を主食し、野菜
 又は野菜七分肉類三分に取合せ、更に之を塩氣油氣を以て調
 理したるものを副食するときは、日常標準正食たる玄米の成
 分に近づくことを得て、其の身體はひとり温帯に位する我が
 海國の、和暖なる天候地勢と平衡を得べきのみならず、
 又善く陰陽の中和、化學的食養の三分と相適和して、以て
 人は益々其の身神をして生育保全し、疾病を未然に防衛驅逐
 することを得て、強健且長壽なるべきなり。

第二編 食養瑣話

前編に於て、化學的食養の如何なるものなるかに就て、其の大意をば語りたり。又ここには其の術語と、之に關聯する重要な事項に就て、少か解説をも加ふ可し。例へば棟木すでに建ちて、屋根を葺き、壁土を塗るがごとし、彼と此、共に捨つべからず。

一 正食正養の解

正食正養とは、穀食に據りて其の身神を生育するに、飯主菜副食物臣、即ち飯多菜少、換言すれば肉穀に勝たしめず、

食はすべて、所謂「善」を得て之を食ふなり。こゝに「善」とは、其の物に加ふべきアハセ物を云ふなり。若し飯少くして菜(副食物)多きは、即ち臣其の主を凌ぎて亂起るが如し、其身はつひに病を惹き起すに至る。今これを一の型につくりて、其の大略を示せば、即ち次の如し。

- 一、主食物は無砂半搗の飯米を以て、最も佳良とする事。
- 一、副食物は、四季其の折々の野菜物又は海草類に、植物性油氣を加味し、十分之を鹹目に煮染めたるものがよし。但し、野菜は總じて其の皮はだを剥かず、油氣は純粹胡麻油及び植物性油氣を用ゐて、製したる物を用ふる事。
- 一、魚貝鳥獸の動物性食品類を食するには、約野菜物七分肉

類三分の取合せを以て、調味を計るべき事。

一、香の物は古漬物を用ゐ、毎食つとめて適宜に之を食する事。

一、以上、飯七分菜(副食物)三分の割合にして、之を腹八分目に食するを法とす。少飯多菜に流るべからず。而して間食就中、果物、甘味類、上茶並に醋の物等禁食の食品類は、日常つとめて之を攝取せざる事。

人若しこゝに掲ぐる正食正養の法を實行し、つとめて之を怠らすんば、體軀は以て不動明王の如く強健に、精神も亦能く菩薩の慈悲を宿すに至らん。

二 邪味雑食の辨

正食正養に對して、邪味雑食といふことあり。如何にといふに、是れは邪味雑物を主とし、穀類を従とす、即ち飯三分菜(副食物)七分といふが如く、換言すれば菜主飯臣、即ち少飯多菜の謂ひなり。試みに之を思へ、始めは飯の菜なるも、轉じて菜の飯となり、つひには肉の飯となる今日の時勢なるをや。凡そ飯の菜塩氣うすければ、菜の物を多く食ふやうになり、従つて飯の分量は少くなるものなり。夫れ西歐の俗、主食物少うして、副食物たる菜肉多し。又肉類玉子果物なども、之を食ふこと我が習俗よりも多し。然雖是も亦彼の天候地勢

及び其の長き食傳とに順應して、攝取するところのものなるに、肉食果食の滋養説に中毒したる徒が、また之を以て、直に我國の飲膳にうつさんとするは、恰も其の寸法をも考へずして、彼の洋服をもて、我が邦人に着せんとするが如し、誤れるもの、甚しからずや。抑も副食物とは、是れも主食物なる飯に對して、名づくる御ソヘモノの義、天候地形及び食傳を異にする外國を模倣して、敢て宜しとする人あらば、徂徠が自ら東夷をもて任じ、得意満面なりしと何ぞ擇ぶところあらんや、深く考ふるところなくんばある可らず。

三 食養と睡眠

古より世に寢食といふ言葉ありて、如何に睡眠といふこと
 が、飲食と相並んで、大切なるかは知るに難からず。され
 ば人其の日常の食養をなほざりにして、安眠すること能はざ
 る者少からず。正食正養に依らば、體軀自ら健全となり、
 精神も亦壯快となりて、つひに善く眠ることを得可し。蓋し
 眠りや自然なり、日に晝夜のあるが如し。今夜の熟眠は、明
 日の戦闘に對する準備なり。眠り得ざるは、すでに自然を缺
 くものにして、彼の連日連夜安眠し能はざるが如きは、す
 ぐにまた病的なるを免れず。
 禮義廉恥の食養論に依れば、「所謂一心不乱に反する、多心
 散亂の動物的性情を有する肉食者となれば、夜深し、宵張りの

朝寢坊にして、動もすれば、晝も亦轉寢を好むで、夜の安眠
 は少く、且夢多くして、能く之を覺え居るものなり。之に反
 して、(中略)所謂氣の散らざる、一心不乱の植物的性情を具ふる
 蔬食者なれば、夜深しは思ひも寄らざる朝の早起人にして、
 夢は少く、且つ之を覺え居ること稀なる可し」と。されば「肉
 食の量愈多ければ、睡眠の度愈々少くなりて、朝寢坊な
 る文明人の如く、遊野郎の如く、夜深しは何とも思はずして、
 晝は、殊に午前は多く晝然する性あるも、之に反して蔬食の
 量愈々多ければ、睡眠の度愈々多くなりて、朝の早起きなる
 こと熱市にあらざる地方人の如く、夜深しは爲さずして、居
 寝むりの外、晝寢も亦夏は、殊に常並に爲すなり」と、而し

てまた道歌には、

犬猫に同じ食物多ければ

あたま病まして夜は寝られず

とあり。其の因りて來ること、蓋し淺からざる可し。かゝるときには、就褥前温湯にて頭を洗ひ、水氣を絞りたる豆腐を、手拭又は布巾に包み、頭部に安置す可し、安眠を助くるの効あり。又「毎夜ふさんとするとき、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし、是れよく氣をめぐらす、又臥にのぞみて、煎茶に塩を加へ、口をすゝぐべし。口中を清くし、齒牙を堅くす。下茶よし。」是れ口中を清くするも、亦就眠を助くるの一方なり。但し、人若し欠伸頻りに出で、時ならぬ

に寝む氣さすは、塩氣不足の徴にして、午睡は略副食物が、飯よりも勝てるものと見て可なり。

四 食養と二便

「二便は早く通じて去る可し、こらふるは害あり。大便秘するは、大なる害なし、小便秘するは危し」また「常に大便秘結する人は、毎日廁にのぼり、努力せずして、成るべきほどは、少しづつ通利す可し。如此すれば、久しく秘結せず」とは、是れ養生訓にいへる語なり。凡そ人、若しつねに肩凝り、大便秘結し、又折々眩暈するが如き患ひあらば、つとめて正食を實行し、玄米か半搗米の飯を常食とすれば、絶えて其の

恐れあることなし。

大便秘結する人は、二寸平方位の昆布をあぶりて食すべし。又昆布と小豆とを適宜に塩加減(砂糖をも入れてよし)、食して益あり。かりそめにも蜜柑などを食ふ可らず、是れ徒に貴重なる体内の、油氣と塩氣とを消失するがゆゑなり。

食養長壽論には、「吾人の体内より排泄する糞便も、亦其の資る所の飲食物に由りて、番に硬軟塊泥及び其の多寡の殊別を生ずるのみならず、其色澤も亦食類、殊に其有する夫婦亞兒加里の差數如何に従ふて、異ならざるを得ざるべし」といひ、また、「人類は齒牙の形状、凹齒なるに由り、粒食動物たるを以て、排泄する糞便は、本來鮮黄或は微黄褐色の軟塊便を

上圍するを、是とす可きものにして、我國に於ては、所謂滋養物の最も少き遠海山野の粗食者、都會に於ける養生家の兒童が排泄する軟便の調度と、黄色の色澤を以て標準と爲す可きものなる可し」といふ。すでに小兒の糞便は、黄金色なるが善し、之を以て、食養宜しきを得たる健全なる兒童の糞便と見るべく、青黑色なるものなどの如きは悪し、塩氣不足の徴なりと知る可し。由來襪襟にて取る糞便は、之を洗濯するとき、水にてサラリと解くを要す、石鹼を用ふるまでもなし。其の母親の食は、換言すれば、哺乳小兒の食を取次ぐ代理者とも見得べく、故に其の食は、直に小兒の糞便の色澤にまで反響を及ぼすものなり、況んや其の身體の保養に於けるをや。

されば世の哺乳の責ある母親たるもの、其の日常の食養をつゝしむ處なくんばある可らず、是れ實に、其の兒に忠なる所以なりと知らずや。

其の小便細く、排尿の勢微弱にして、したゝるが如きはよろしからず、是れみな塩氣不足に歸因す。海草類を缺かず食し、正食を專一にすべし。

また頻りに毎夜遺尿して、家人を困らしむる小兒、婦女子あり、是れ其の罪にあらず。是等は脾胃も弱く、兎角塩氣が不足して、膀胱にゆるみを生ずればなり。果物、甘味、菓子、牛乳、肉類の多食を禁じ、之に反して塩味強き餅、或は榎の實を炒りたるを、日々五粒乃至二十粒ほどづゝ食ひ、充分に

正食を守るべし。柿の蒂を水に煎じて飲むも、亦多少の效はあるものなり。

五 食養と洗浴

「熱湯に浴するは害あり。冷熱はみづから試みて、沐浴すべし。快にまかせて、熱湯に浴す可らず、氣上りて減る。殊に目をうれふる人、こゝえたる人、湯に浴すべからず」。また「泄痢し、及び食滯腹痛は温湯に浴し、身腹をあたゝむれば、氣めぐりて病いゆ、甚だしるしあり。初發の病には、薬を服するにまされり」。沐浴の效も大なるかな。故に羅馬のギツボンも、「薬治は湯治に若かず、浴湯あらば醫師を要せず」とさへ

言へり。

今食養法を以て之を見れば、温浴は、實は人體に於ける一種の脱鹽法にして、身體を清潔にし、血液の循環を佳良にし、食物の消化を助け、吸収を促し、發汗を盛んにして、體内に鬱滯する那篤倫鹽、即ち身鹽を追ひ出し、身神を輕快に、却病保全せんとするものにして、温浴の要不要は、もとは是れ其の風土氣候にも、大なる關係を有するものなり。又之に浴する温度の冷熱、入浴の度数、是れ皆何れか天候地形人體と、其の日常攝取する處の食物の種類と鹽味の加減とに、至大なる關係を有せずといふことなし。例へば那篤倫鹽即ち身鹽の量も亦多き人にありては、好んで日浴高温の入浴を爲すに反

して、身鹽の量少き人にありては、其入浴の度数も少く、また自ら微温浴を欲して、高温の湯浴を爲す能はざるが如し。尙ほ我が國にありては、古來より行はる、菖蒲湯桃葉浴(汗を治する)等の如きも、要之に、入浴して身體より容易に脱鹽するを促さんには、加里鹽を要するものにして、常浴以て脱鹽し難き、鬱滯する身鹽を穩和に脱却して、疾病を未發に防ぎ、無病健全に爲す我が國獨特の、自然的衛生法なることを知らざらんや。

人若し入浴せんとせば、殊に貧血の人、病衰せる人は、先づ盞半杯の醬油に、番茶五六勺ほどを注ぐか、又生玉子一個を割り、稍々多目に醬油(半分ほど)を注ぎ、之を飲みて入浴

せば、浴後の疲勞を援くるの效あり。

當時流行する處の冷水浴のごときは、人によりては、必ずしも益あるものにあらず。冬季にも入らば、つとめて塩鹹き味噌汁に、油揚げ餅とを入れて食し、之に大根おろしか、醬油漬にしたる數の子かを併食し、また正食正養を勵行すれば、腹力自ら生じ、皮膚の抵抗力もつよく、感冒にかゝらん患ひも少く、身體の健康を増進することを得べし。
乾菜干葉の腰湯、誰びにも宜し、殊に子宮病に難む婦女子には、尤もよろしかる可し。無花果葉の腰湯も、亦之に同と知る可し。

下痢するには、乾菜三かぶに、辛子粉盞一杯ほごを入れた

る洗湯にて、腰湯(半身浴)するは特效あり。

六 玄米スープの製法及び其の效用

玄米スープを製せんには、先づ玄米を炒りて、鳶色若くは狐色ほごになし、水を入れ、煎じて其の濃液を取り、飲用に供するものにして、また之に用ゆる玄米の分量は、人其のうすき、濃き、各好々もあれば、適宜に隨ひて可なりと雖も、大凡一合の炒玄米に水一升二合を入れ、之を二合ほごに煎するものを以て、最も其の適當なるものといふべし。但し、飲用の際には、之に少量の食鹽、胡麻鹽または適宜の醬油を入れて可なり。

玄米煎汁が、或は廣き意味に於て、重湯として、古より種々なる用途に使用せられ、また偉大なる效用ありしは、掩ふ可らざるものにして、方今の俗一般世人が、精白米を煎じて取りたる煎汁も、以て等しく重湯なりと思惟すれども、之を玄米より製する重湯に較ぶれば、其の效果の到底及ぶ可らざるものあるは、勿論なりとす。蓋し、玄米には、寒熱中和に病を養ふの外に、除熱消毒の特效あるに由るものにして、其の煎汁も夫婦兩瘧の差數宜しきを得るを以て、之を服用すれば、特に眞に滋養となるのみならず、消化に、吸収に、解熱に、鎮嘔に、又渴きを止むるに宜しきを得て、所謂身體の元氣、體力を挽回し、以て氣分を爽快に保續することを得べし。然

るに太白の飯米、或は粒糊飯より煎じて取る處の煮汁なる重湯は、即ち純然たる澱粉質、例へば山慈姑の湯汁に、相似る米の糊汁を服せしむると等しく、之を病人に與ふるは、只に其の效なきのみならず、無熱は反つて發熱となり、鎮嘔は反つて催嘔となりて、衰弱するに至る。況んや米外の雜穀と菜類とは末にして、又其の末たる邪味、肉類のスープを以て、人體の健康に益し、重湯の活力挽回の特效あるに同うすとなすは、是れ誤れるの甚しきなり。

今玄米スープ即ち重湯を以て、種々なる疾病に對して、之を使用するに、其の效果實に著しきものあり、其は第三編中各其の條にあれば、こゝには姑く、其の一二の例をば掲げ

んとす。

一、一握りほどの炒玄米に、大なれば一つ、小なれば二つばかりの椎茸を入れ、水三合を加へ、之れを二合ほどに煎じて製したる玄米スープは、解熱に特效あり。

一、炒玄米五六勺ほどに、蓮根二三寸(るを可さす)ほどを刻たるを加へ、之に約水三合を入れ、之を二合ほどに煎じて製したる玄米スープは、咳嗽を止むる效あり。

七 牛乳飲用の價值

危哉、牛乳飲用の害少からざるや。我が國往古、既に盛んに之れを飲用せしのみならず、乳牛院は開設せられ、官營

及び民營の牛乳搾作所さへありけり。然りと雖も、一端其の風土氣候を異にし、また其食養を異にする我が邦人に適當せざること悟るや、つひに牛乳を飲用することも、之を廢するに至りしなり。而も今又泰西文華の東漸と共に、牛乳は理想的人體の滋養なりとの虚名に迷はされ、自ら肉食國人が之を用ゐて、其の體內に於ける肉食の鹽を抜き、緩和に其の便通を計るにあるをも知らず、また之に反して我が國人が、之を連飲するときは、其の裏面に於ては、之が飲用者をして、自ら體內の鹽氣を抜き去りて、つひには貧血に陥るに至るの消息にも通せずして、一も二もなく歐米人の眞似をなし、吾人の祖先が嘗めたる、失敗の歴史をば踏襲せんとす、歴史

は繰返すものといへど、豈戒むべきことならざらんや。されど復び牛乳不要の時代は、必ずや來るなるべし。茲に人あり、牛乳を以て母乳に代へ、其の兒を保育せんとするは誤れりと雖も、而も亦之を使用せざる可からざる人もあり。今石塚翁の説に據るに、「分娩後早くより、加里鹽の多き那篤倫鹽の少き、唯牛乳のみを以て、赤子を生育するに於ては、恰も巖上に鯛を釣せる蛭子の體貌と同じく、石灰と磷酸等の化骨成分に足らざる所ありて、筋骨軟化し、其甚しきは三四歳となるも、起立歩の自由ならざる身體となるなり。是れ即ち鹽味を食するなき、横身體なる牛の乳を以て、立身體なる人の兒を養ふ所の結果なるが故に、其患ひなき、腰の

強き、安心立命の無病健兒に養育せんに、所謂人の子は、人の乳を以て養ふに限る自然の法なりと雖も、若し正食の少き雜食の多きより、出乳量の少き母乳の不足に、或は事情の爲めに、母乳を與ふること能はざる期間に、牛乳を以てするに、之に炙玄米の煎汁か、おも湯かを三分の一、或は半分、或は三分の二ほど入れ、塩も砂糖も適宜に加味して與ふれば、鼻柱のなき低き鼻の隆くなるも、亦是れ穀食動物の本分を盡せばなり」と。是れ食物養生法中の語、以て姑く世人が惑ひを解くを俟たんかな。

八 辛薬と豆腐の效能

里芋及び豆腐を、食養及び外用に供して益多し。就中里芋は、之を天蘇羅として食養するときは、リヨウマチスを患ふる人に効あり。又豆腐は古より、飲酒の中毒を解すと稱せられ、或は茸類を食して之に酔ふを緩和し、又蛋白質に富める、日用食料品の一として稱美せらる。

里芋を薬用として、外用する場合少からず、今姑く之を稱して、「芋薬」と名づく、應用極めて廣し。之を使用するには、先づ其の外皮を剥き、ワサビ卸に掛けてすりおろすべし、外皮付のまゝ卸して用ふ可からず、然らざれば之を外用するに際して、其痒きに堪へられざることあり。而も痒きを覺えなば、之を蒸し又は火に炙りてのち、其の外皮を剥きて之を使用す

べし。又其の品類は之を卸して、子バリあるものを佳良とす。若季節に依り里芋なくんば、佛掌薯蕷などを以て、之に代用するも可なり。此の場合には、必ず之に少量の塩を混和すること要す。今左に芋薬を使用せんとする人の爲めに、數種の法を示すべし、即ち、

- 一、里芋を卸し、之を瘰癧又指頭の腫れ痛みにもよしに外用す、日に幾度も疼痛の去るまで、根強く貼布すべし、概ね芋薬のみにて、治癒するものなり。
- 一、蜂にさされたるときには、里芋おろし又は芋莖を揉み、其の汁をすり附けて効あり。
- 一、誤つて小兒に乳房を噛まれたる際には、里芋おろしを塗

りて効あり。又火傷せるに塗りて益あり、すり芋を用ふるも可。

一、里芋おろしに二三割の餛飩粉を混じ、よく和せて紙にのべ、外用局部に貼るれば、齒の痛みを治すること最も妙。又よく之を用ゐて、肩の凝りを癒す特效あり。又、リヨウマナスにて、痛み堪へがたきに外用して益あり、若之を貼付して、却て疼痛を増すが如きことあらば、温むるがよろしかる可し。

一、腫物には、里芋を卸し、之に一割乃至三割ほどのツチ生姜(ヒト生姜)のおろしたるを混和し、紙にのべて局部に貼る可し、熱あり、痛あるにも用ゐて効あり。又之を毒虫に咬

まれたところに、ぬり附けて効あり。

一、瘰癧には、里芋おろしに二三割の餛飩粉(小麦粉)と少量の生姜おろしとを混和し、紙にのべて外用するにあり。かねて食養を守らば、其の效や著しといふべし。

一、痔疾には里芋をおろし、之に等分の玉子の白味を混和し、やゝ厚目に之を紙にのべて、ベツタリと局處に貼る可し。

一、翠丸炎にも矢張り芋おろし、餛飩粉(小麦粉)と若干の生姜おろしとを混和し、よく練りて厚く外用するにあり、疼痛も自然にうすらぎて、つひに治するを得るなり。但し、乾き易ければ、乾かざる先に幾度も取り換て、貼り代ふること肝要なり。

一、肋膜炎及び又時としては腹膜炎には、里芋おろしに等分の餛飩粉と、少量約一割と見るべし(の生姜おろしを混和し、之を紙にのぼし、患部に貼りて效あり。但し、此の芋薬を貼付する代りに、味噌を用ふることも亦頗る有效なり。其の法先づ紙又は布に、厚さ二三分ほどに味噌をのべ、日に一回又は二回ほど患部に貼付するにあり。

又、里芋を以て、豆腐に代用することあれど、豆腐を以て里芋に代用することもあり。以下、爰には豆腐を外用する便法に就きて、今その數種をも掲げんとす、すなはち、

一、發熱には、水を切りたる豆腐に、二三割の餛飩粉(小麦粉)を混和し、紙にのぼして頭部と胸部に貼るべし。又之をガ

一、若くは布につゝみて、用ふるも益あり。

一、又豆腐を前の如くして、之を打身に外用すれば、熱を去り疼痛を去るの效あり。

思ふに世人が急に發熱と疼痛との苦痛を去らんがため、氷囊を用ゐるが如きは、尤も策の拙なるものと知るべし。

一、翠丸炎には、一二時隔に豆腐又は雪花菜を外用して陰囊を包み、油紙を掛け、其の上を布又は繃帯にて捲き、三角巾もて釣るし上ぐべし。熱を去り、疼痛を除くにこよなき法なれ雖、素人療法の危険なるは、いふまでもなし。

一、肋膜炎には、水を絞りたる豆腐に、一二割程の餛飩粉を混和し、之を患部に貼付し、繃帯を行ひ、一二時隔に貼代

へて效あり。
 以上、里芋と豆腐の用途も、僅に其の數例に過ぎず。されど其の效や大なるもの、また廣く之を應用して、自ら啓發する處あらまほし。蓋し此兩者を外用する所以のものも、患部に在熱物即ち老廢物を溶解吸収せしめて、該部の血行を盛ならしめ、吸収を促すものにあるなり。

九 鹽に就きて

俗に病氣を呼んで、鹽梅が悪しと呼び、食物の料理にも其の味を評するに、鹽加減即ち鹽梅が好し、あるは悪し、などいひ、又血液を呼んで血汐など稱す。而してこゝにいふ鹽梅

の鹽も、血汐の汐といふも、等しく是れ鹽といふことにして、人體に鹽の必要缺く可らざることば明かなり、なほ頻死の病者に、生理的食鹽水の注射を用ゐるにても知る可し。然りと雖も、之を攝取する程度に至りては、風土氣候食物に依りて、各人もとより皆同じからず。

食養道歌に、「牛と魚、鳥や玉子とかはれども、海鹽と同じものところ知れ」また、「山里は、鹽の漬物食ふが好し、肉と魚との代用するなり」とありて、道歌諺解には、之を解して、其の何故に然るかといふに、「これは即ち化學上の其の成分を云ふので、決して其の形を指して云ふのではありませぬ」と。蓋し人の食する鹽は、本草綱目に、「天より生ずる之を鹵と

曰ひ、人造する之を塩と曰ふ」とあるが如く、主としてこの塩をば用ふるなり。今試みに海塩を分拆すれば、多く那篤倫塩を有し、また魚鳥獸肉中にも那篤倫塩を含有し、其の成分に於ては同一なりと雖も、「不燃燒質の乏しい肉や玉子を資るよりも、不燃燒質の多い植物に、那篤倫塩を調和してある澤庵漬、または菜漬の類を食した方がよいのであります」とあるが如く、彼の禪僧の、肉食をせざるも、其の體軀の強健にして且つ長壽なるは、畢竟、肉類を食する代りに、塩の鹹き味噌漬物などを食ふに因るなるべし。

今化學的食養雜誌中に寄する、西端學氏が説の其の一節を略述せんに、「食塩は局所作用甚だ強く、肉類玉子中に含有せ

らるゝ塩は、再び動物性人體中に入るも、最早其の働き十分ならざるも、味噌醬油其の他一般漬物中に含有せらるゝ塩は、動物性人體内に入る時は、十分穩健なる働きを爲し得べし。此を以て日本の如き穀菜料理には、總てこの食塩を採用す」と。

却説石塚翁の説に據つて、我國食養の變遷の跡を辿りて之を考ふるに、夫れ、「日清戰爭殊に日露戰爭後に流行する食養法の如く、硬化成分と那篤倫塩との少き加里塩の多き馬鈴薯牛肉或は「スチウ」の如き、塩氣の薄き雜品を主食して、反つて小麦の白麩を副食し、其の食後には、我國飯後の漬物に代へて果物を多食し、尙ほ間食にも亦之を嗜まんとする薄志

弱行の身體となるを以て、拙言巧行の人の如く、入浴の必要少く、又必要あるも、亦俗に謂ふ日向水の如き温き湯に入りて、以て反つて、肺殼的に適當なりと勘違ひを爲すが如きは、(中略)亦是れ平常の常食より來るものなるが故に、緯度の四十五度の歐洲巴人民より、比較的飯の菜には、常に多く鹽氣を強くせざれば、新陳代謝を不良にし、動物殊に人間の腐敗する國柄なればなり。況や史籍を調査するも、亦古來米鹽の二者をして、救荒及び出師の準備に爲さしめたるが如き、特に鹽を多く食せしに於てをや」と。是に由て之を觀れば、古人は鹽氣其の身に豊に廻れ共、今人は其の食する食物に依りて、鹽氣不足の身體となり、其れが爲めに癌腫、結核病等の

加里鹽病にさへ罹るもの少からず。之を癒するの法豫め定めがたし、先づ平日飯多く菜少く、而して菜には鹽氣強く、油氣を加味せるものを副食して、其の身を養はんには如かじ。

十 食べて善きもの悪きもの

夫れ人動もすれば、食物の消化不消化は、其の配合調和にあるに留意せずして、たとへば餅は不消化物なり、香の物はこなれ悪く、又胃腸に大害ありといふ。されど我が食養眼を以て之を見れば、其は牛乳を常用し、甘味食物類を嗜好せられ、又肉類肉汁玉子等を以て、唯一の厚味滋養品なりと思惟せらるゝ人の謂にして、例へば、鹹味噌汁に、若布か、大根

かに、油揚と一二片の餅とを入れ、毎朝之を食養するときには、氣根を増すのみならず、チンバリ強き、容易に風邪にも罹らざる壯健の人となることを得。由來餅は都人士の考ふるが如き、不消化物視すべきものにあらずして、一に寒さを防ぎ、息切れを癒し、筋肉に弾力を増し、氣根を益すものなり。但し、之を食するとき、醬油漬にしたる數ノ子か、大根卸しか、を併食すれば、能毒中和して、消化もよろしく、なほ且つ、善良なる營養とはなるなり。

牛乳が未だ日常缺く可らざる滋養物と、信せらるゝ其の裏面には、人體の貴重なる塩氣を消失し、其の身を貧血に陥らしむることを知らざるが如く、尙果物類、就中、蜜柑夏蜜柑の

如きは、また人體の塩氣と油氣とを消失せしめ、其の血液を希薄ならしむるものなれば、寧ろ之を食はざるを得策とす。

之に反して、肉汁玉子或は魚鳥獸肉を亂食し、所謂「血血に入らば則ち濁る」とあるが如く、肉類過食の害も、つひに種々なる疾病を生ずるに至るものなり。

夫れ食物の品數多し、今纔に、日常食養すべからずとせらるゝもの一例を掲ぐれば、即ち左の如し。

- 一、あんばん、食麵包、カステラ、ビスケット、牛酪、じやむの類。
- 一、握鮭(稻荷鮭)又の稱きつね壽司は妨げなし、醋の物、ソースの類。

- 一、こし餡類の菓子、汁粉つぶし餡は差支なしの類。
- 一、馬鈴薯、薩摩芋、きんごんの類。
- 一、西瓜、冬瓜かもうり、甜瓜類の多食。
- 一、密柑、夏密柑、林檎、バナナ、パイナップル等及び其の他果物類の多食。

一、ビール、サイダー、シトロン、シナルコ、氷の類。

一、牛乳、豆乳、珈琲、紅茶、上茶、薄茶等。

一、松魚、鮪(はつ)等すべて赤身の魚及び其刺身、蛸貝の類、並に鳥獸玉子、生魚肉の多食及び新漬淺漬物の類。

以上食養に益なきものを述べたり。思ふに「飲食はもどこれ人を養ふのものなれば、以て人を害すべからず、須らく人に

に益するものを取りて、人を損するものをば捨つべし、損益の間よく揀擇して取捨すべき」は、食養に志あらんもの、特に留意して可なり。

澤齋水野翁の養生辯には、「古より人の用ひ來りし食物、毒となるもの一物もなく、只食ひ過すゆゑに毒となる」と、斯言亦味はふべし。然りと雖も、日常食養して可なるもの、特に弱身者をして食療的に之を改良せしめんには、石塚翁のいふところに従へば、即ち「時期の早きを貴重するや無論にして、其の療法には、第一硬化成分の多き穀類を主食し、之に添ふるに、皮膚のある植物食に旨味を附するが爲め、動物品を配合して、煮熟したる油氣のある、塩氣の強き品類を副食す

るに在るなり。而して間食には、穀食動物の本分を忘れず、赤小豆餅・牡丹餅・草團子・鹽豌豆餅・稻荷餅・五目餅の如き、或は玄米製の鹽煎餅・玄米入りの煎菓子・の如き品類を、適宜に嗜好すると同時に漬物を後食し、或は唯單に漬物を以て茶受とすれば、精神行爲を食治し得て、單り頭を悩ますの患ひなきのみならず、高貌、色澤、威儀、人格も亦能く改良するを得るなり。但し玄米を煎り、之を僅少の鹽と胡麻の油とに入れ、反覆攪和すれば、火力の爲めに減損せる脂肪分を償ひ得て、適宜に之を食すれば、食し易く香ばしく、旨味もありて効果の多大なるや、鹽氣も油氣も又硬化成分もなき、尋常菓子類の到底及ぶ所にあらざるなり」と。なほ食養料理の友の部に詳

述するものあり、就きて見る可し。

十一 四季の配膳

春苦味夏は酢のもの秋辛味

冬は脂肪と合點して食へ

是れ石塚翁が、四時に順應せる日常の食養觀をば、包括して詠せる道歌なりとす。さりながら、爰に注意を要すべきは、酢のものなり。酢は元是れ其の性冷のものゆゑ、貧血性の人などに取りては、之を禁食すべきは勿論なり。一般都人士と雖も、之を食せざるが益あり。但し、四季の配膳は、其の折々に準じて、正食正養を守らば、大凡過ちなきにかかしといふ

べく、また「膳の上賑かにならば、身は淋(病)しく」之に反して「膳の上淋しくならば、身は豊(康)かになるべし」てふ幾多の事實が、我等の前に現示せられつゝあるに留意すべきなり。

十二 食養料理の友一名食品小論

もとより茲に掲げんとする食物の品かすども、取上げて料理といふべきほどのものにはあらず、一小断篇の中つくしがたし。ゆゑに主として、之を食する其の品類の能毒を辨じ、其の中の幾分をか製へ方をも、併せ述べて見んとすなり。

一、米は無砂半搗米を最良とす、食養法にて撰ぶ理想米ともいふべし。混砂米は害あり、食ふ可からず。人若し半搗米

を常食とせば、肩ノ凝り、便秘、月經不調、脚氣、胃腸病等を患ふることなし。玄米食更に宜し、玄米と水とのみにても、人の命はツナグを得べしといへり。抑も一粒の玄米の中には、消化に吸収に、凡そ人體の健康を増進するすべての營養を含有するものなり。今人何を苦んで、其の人體の健康に裨益する糠食、即ち糠を捨て、白米食即ち粕食となし、再び高價なる金子を支拂ひ、其の糠を購ひて、之を食ふの愚をまねばんや。

一、玄米おぢや、赤飯、胡麻塩握飯、塩むすび、櫻めし、かやくめし(ごもくめし)、稻荷鮓(きつねずし)又しのだすし(小豆めし)。

玄米おちやは葱と油揚と生姜とを刻て、適宜に之を味噌のおちやに製す。便秘を憂ふる人、月經不順なる婦女子、肩の凝る人、胃腸病者食して特效あり。味必ずしも甘からねど、何人の之を用ふるも益あり。

赤飯には多目に胡麻鹽をふりかけよ、胸のやくることもなく、胃腸を患ふる人すら、安んじて之を食すも妨げなし。

胡麻鹽握飯、遍く之を諸人にすゝむ、食して益あり。

稻荷鮓には、醬油を多目に添へよ、肩の凝り症、便秘者には勿論、神經衰弱者にもこよなき食品なり。

何時の頃より誰がいひそめしか、彼の糖尿病には、米飯を食す可らずと。去り乍ら、食養法より之を観るときは、

米飯はおろか、赤飯をさへ食して害なし。試みに之を思へ、
 「米食ふ等の人間が、米を食ひて害になつたり、毒になつたりする病が何處に在る、米は身體の親、病氣の靈藥の親玉である」ことを知らざらんや。

一、粥、雜炊、葱と油揚の煮合。

白粥ならば白米又は半搗米に、約三四割の糯米を混和して作る、食して效あり。又之に葱と生姜とを適宜に刻み、花鰹をも入れて、味噌の雜炊をつくり、其の上につく芋トロ、芋をすり、山かけにして食せば、よく下痢を止めしむ。

又葱白根と子生姜椎茸及び少量の蜜柑皮を入れて作りたる雜炊は、よく感冒を癒す。葱と油揚の鹽鹹く煮染めたる

もの、鳥肌立ちて感冒の氣味あるを防ぐ、食して益あり。
 一、味噌汁の中に入るべきものは、葱、大根、大根の葉に莖、
 菜、蕪、蒜、若布、豆腐、油揚、餅と油揚、あげ餅、あげ
 昆布の類、蜆、牡蠣、鱒、鰻、鯨、鯉と牛蒡又は豆腐、但
 し、味噌は其の味塩鹹き佳良の品を撰ぶべし、甘味なるを
 求む可らず。

右は各一品か二品かをえらびて可。生殖器病、頭瘡、皮
 膚病を患ふる人、髪紅く縮まるゝを思ひ煩ふ人のごときは、
 つとめて海藻を食して效あり。焼昆布、又大根の莖或は葉
 に油揚を入れたるもの便秘者に益あり。
 餅と若布とを入れたるもの、一般虚弱者又乳不足の婦人、

線病質の人、胃腸病者、氣根弱き人食して最も益あり。油
 揚に餅を入れたるは、感冒にかゝりやすき人のつとめて食
 すべきもの。鰻を入れたるは夜盲症によろしく。鯉を入れ
 たるは、乳汁の出少き婦人、腫物を患ふる人、また生殖器
 病者、特に淋病、消渴、瘰癧の人、つとめて食して益少か
 らず。

夫れ味噌は身礎なり、身の礎をしる(汁)ものか。以上と
 りぐに食して益あり、迷ふ可らず。

一、蓮根、牛蒡、菘、蕪、昆布等、すべてコンの字のつくものを、
 純粹胡麻油にていたため、若くは之に植物性油氣製のもの、
 例へば油揚又はがんもどき(京都方言)飛龍頭を入れ、之を

塩からく煮染めたるものよし。

又大根、人參、蓮根に少量の肉類を加へ、スチユートな

さば、食して妨げなし。

鹿角菜又は他の海藻類、糸蒟蒻、油揚、花鱈を塩鹹く煮

合せたるもの、痔疾患者食養して特效あり、便秘者も亦食

して益あり。

竹の子、昆布か若布又はあらめ、油揚(或は飛龍頭)の合煮。

竹の子を煮るには、之を淪くべからず、先づ其の外皮を去

り、程よく之を切りて水煮となし、柔かになるを待ちて、

充分に塩からく之を煮染むべし。産前産後の婦人、脊髄病

者、リヨーマチス患者、腎臓病者、胃腸病者食して益あり。

但し、竹の子は灰汁強くして、誤つて之を油氣もなく、ま

た塩加減もうすく煮染めて食せんか、たゞに益なきのみな

らず、其の害却つて少からず、注意すべし。

きんぴら牛蒡。胡麻和もの。欸冬、蕨、せんまいの類と

油揚又はがんもどき(ひりうす)との煮合、食して益あり。

大根風呂ふき。黄疽病者、胃腸病者にも食して害なし。

蓮根の油いり。外皮を剥かず、適宜に切りて、胡麻油に

ていため、更に之を塩鹹く煮染む。咳嗽出で痰に苦しむも

の、喘息患者など食して效あり。

すり芋におろし生姜少量を加へ、醬油を添へ、温き飯

の菜となさば、氣根を益しよく下痢を止む。

葱か菜を入れたる玉子焼、大根おろしを添ゆ。生玉子を飯米に掛けて食するに勝れり。生玉子を精白の飯にかくるは、不消化にて悪し、半搗米の飯ならば其の害少し。
 一。天歎羅蕎麥、大根卸を添へて食すべし、肩の凝る人には、其の效按摩に勝る、便秘する人亦食して益あり。饅飩を食して其の毒に中らば、大根おろし又黄豆粉よく之を解す。
 人參、牛蒡、蓮根などの精進揚よし、但し、多量の大根卸と醬油とを添へて食すべし。特に里芋の天歎羅は、リヨウマチスを患ふる人、之を食して效あり。
 油揚の付焼、大根おろしをも添へて食すべし、妨げなし。
 けんちん汁、さつま汁、胡麻汁、豆腐。食して害なし。

南瓜(トウナス)、小豆、昆布の合煮、糖尿病者の缺く可らざる食品、南瓜なくんば昆布と小豆とのみにても可。小豆と昆布の煮合は又便秘者之を食して特效あり、但し、砂糖も塩も入れ、調味するも妨げなし。

一、鮭の大骨、頬肉及び鱈の昆布卷。

先づ鮭の胴骨又は頬肉三分を、昆布七分の割合にて巻き、之を水煮すること約八時間、後又一時間ほど醬油にて煮染めたるものは、柔かにして老人もなほ食ふを得べし。リヨウマチス患者、脊髓病患者等食して益あり、多かる可らず、日に二三本を度とす。鱈の昆布卷また之に準じて作るべし。鮓の昆布卷もよし、食して益あり。又塩鮭を煮るに雪花菜

を入れて煮る、其の毒を和げ、人之を食して害なし。

メザシ、串鰈(又若狭鰈)醬油を添へて。干物は骨に胡麻油を塗りて焼くべし、骨ともに食することを得。鰻の骨よく焼きて食す、これも亦損なし。

鰯 醬油一味を以て煮たるもよし、鰯鍋もよし、但し鰯なべには、牛蒡少かるべからず、多きがよし。鮓もよし、よく下痢を止む。

一、章魚と芋、芋と棒鱈、鰯と茄子の煮合、とりくに悪からず。但し、章魚を柔かにせんには、紙(日本紙)を撰ぶべし(二三本を入れるれば、章魚は柔かになりて、箸もてちぎることを得るに至る)。

魚類はすべて、味噌焼又味噌煮にしてよし、骨皮とも叩きにし、之を食して益あり。又魚肉四分に野菜六分ほど入れて調理せば最も可。又刺身を食せんには、必ずツマをも併せ食すべし、ツマは刺身の裝飾にはあらず。またすり芋に刺身一二片を入れ、海苔をもみてかけ、食するもよし。凡そ魚肉は赤身の肉を避く、毒あればなり。河湖の小魚は、先づ之を番茶にて煮るときは其の臭氣を去る、更に少量の生姜を加へ調味して之を煮る、能く其の毒を解すと知るべし。別に魚肉の中毒を解す法あり、第三編に述ぶ、就きて見るべし。

一、鳥は肉骨ともに叩きにして、食して益あり。馬肉(櫻肉)必

すしも悪しからず、古は梅毒患者の食餌として用ゐられ、馬血を飲みしことすらあり、今は用ゐず。牛肉には葱、糸蒟蒻、油揚げ、味噌を入れ、砂糖も醤油も加へて煮る、味ひよろし。豚肉には、味噌と蒟蒻と野菜とを入れるべし。

すべて菜肉は、七分三分の割合に取合すが肝要なり、ゆめ此調和を忘る可からず。石塚翁は「肉ならば、大根おろしか生姜汁、つけて食へば毒けしとなる」と、斯言亦味ふべし。

一、牡蠣の味噌汁又味噌煮、蜆の味噌汁食して益あり。前者は盗汗に難ずる人、之を食して特效あり。後者は黄疸病者食して益あり、熱を去り、利尿の效あり。

一、餅に数の子、数の子に餅、よく各其の毒に中りたるを

解し合ふなり。草團子、揚餅よし。安倍川餅、善哉餅等何れも食して益あり。但し、塩氣うすく、甘味にすぐるは害あり。

一、海苔、昆布佃煮、胡麻味噌、鐵華味噌の類、毒なし。また折にふれては、茄子及び菜の辛和もよし、下痢を止むるの效あり。又茄子は松茸を食して、其の毒に中りたるを解す。

一、漬物又は香物は一に香の物なり、食後口中の臭を去るの謂ひか。澤庵、菜漬、其の他古漬物すべてよし、福神漬もよし。澤庵の如きは、消化もよろしく、虎列拉菌をさへ撲滅するの效あり。便秘に難ずる人は、つとめて香の物食す

るがよし、益少からず。

【備考】前略、俗稱百一漬の如き、或は何種の菜葉に關らず、之を鹽漬と爲すに、四斗樽大の桶なれば、鹽を入れたる菜と菜との間に、鹽の頭又は切身を二つ三つ、或は五切六切ほど入るゝが如き、或は生乾の大根や蕪菁やを鹽漬と爲すに、鯉或は鯉と麴とを適宜に入れて漬け置くに、甲は一ヶ月有餘、乙は一ヶ月以内にして、菜葉も大根も蕪菁も、亦風味は尋常の漬物より寛かに旨く、且軟かになるが如き、即ち甲乙の兩品に有する加里鹽と那篤倫鹽との差數に、陰陽合宜の平準權衡を得るに在るなり、但し菜漬には、鹽をに入れて漬れば、水面に淡紅き泡沫の浮び上ることあるを以て、若し之を氣味悪るく思はゞ、手を以て、之を除き去るべし。

一、玄米スープ。其の條六一頁に詳なり、就きて見るべし。

一、醬油番茶。

蓋半杯ほどの醬油に、六七勺ほどの番茶の煎じたるを注ぎて用ふべし。但し、こゝに用ゐる番茶とは、葉と莖とが大凡半々位のもを撰び、之を焙じて用ふるにあり。入浴前、勞働前後、あくびの頻に出づる時、眩暈のする時、胸焼の時、吐氣あるとき、生姜の絞汁を入れて可、又特に婦人惡咀を治するに特效あり。但し、亂りに之を用ゐるは、却て害あり、よろしく注意すべし。
要之するに、我等日常食卓の上に、供すべき食物の品數は極めて多く、一々掲げがたし。只こゝには、食養者必須の一例を語りたるに過ぎず。學者自ら工夫を凝らし、經驗を積まば、其の啓發する所や、極めて多かるべきを信じて疑はず、

今わづかに、古人今人の實驗する處を採りて、録する處はかくの如し、是れは其の管見のみ。

第三編 簡易療法

素問には、「病已に成りて、後之に藥するは、亂已に成りて、後之を治るなり。譬へば、猶渴して井を穿ち、鬪つて兵武器を鑄るが如し、また晩からずや」と云へり。夫れ病已に起り、あわてふためきて、俄に、すべての病を治せんことを、此一小冊子の間に求めんとする人あらば、豈是れ著者の本意ならんや。斯法はわづかに諸子が疾病に罹り、また折にふれて、多少の參考に資せんが爲めの、婆心に出づるのみ。今や世には良醫少からず。人若し病ひありと氣付かば、馳せ、往きて診療を求むべし。始めより此書に、多きを望まん人あらば、

失望するより外はなかるべし。

茲に、此簡易療法を、行ふに當りて、正食正養を守る事が、尤も肝要なり。然らざれば、其の疾病に及ぼす處の效果は、輕減せらるゝところあるを免れじ、而して正食正養及び邪味雜食の辨、載せて第二編の中に収録せり、就きて知り玉ふ可し。なほ本編を讀まん人の爲めに、注意すべきことゝも數件を掲ぐ、即ち次の如し。

注意すべきことども

一、番茶は莖と葉とが、丁度半々位のものにて宜し、之を焙じて用ふべし。上茶を用ゐることは、益な

しと知るべし。

一、里芋(又單に芋)を用ふる場合多し、即ち芋藥として外用するにあり。之を芋藥として使用せんには、先づ其の外皮を剥きて後、ワサビ卸しにてすりおろして用ふべし。また其の品質は、之をおろして、子バリあるものを佳良とす。若し里芋なく、佛掌薯薯蕷を以て、里芋に代用せんとならば、必ず少量の鹽を混入すべし。但し、馬鈴薯甘薯九面薯等を、芋藥としては使用せざるものとす。

一、炒玄米及び玄米スープの製へ方、並に其使用法は、之を第二編の中に収録せり、就きて見る可し。

一、味噌は多く鹹味噌を用ふ、其味甘きを用ゐず、佳良なるものを撰ぶべし。

一、豆腐を外用せんには、先づ之を布又は手拭に包み、絞りて、其の水を切りたる後使用すべし。

いはでもしるきほどのことは、繁を厭ひて、今は姑く之を省きつ。但し、こゝに泄れたるは、おほかた各條の下にしるし置きたり。

一、赤切(輝)には、蕪菁を卸して、其の汁をすり附てよし。又、柚子を擦りて其の汁を取り、蕪菁の卸し汁と煮て、之を塗るは更に效あり。なほひ々の條参照。

二、犬に噛まれたるには、銀杏をすりつぶして、噛まれたる所に附すべし。又、黒砂糖を、すり附くるもよし。

【注意】狂犬病に罹れる犬に、咬まれたる時は、恐水病を發す、故にかゝる場合には、直につさめて出血せしめ、又、口を以て吸ふも可なり、かくて速に醫の診療を乞ふべし。

三、疣の出來たるには、葱苡仁木賊各等分に、水に煎じて湯茶の如く呑むべし。

四、陰門痒きには、蒜の煎じ汁にて、度々洗ふべし。又、烏賊の骨(甲)と黄栢とを細末にせるもの等分、之を絹に包みて打ちかくべし、特效あり。

五、女子あやまりて、陰門を擦りて傷けなば、烏賊の骨をけ

づりて粉末となし、之を卵黄に解きて塗るべし、特效あり。

六、インフルエンザ(流行性感冒)。第四編其の條(一六四頁)參看。

七、咽喉(インコウ)腫れ痛み、又、聲出ざるには、

イ、鹽少量に番茶の煎じたるものを注ぎ、冷むるを待ちて、幾度もうがひするがよし。

ロ、蓮根を卸して、熱湯を注ぎ、冷むるを待ちて、うがひするもよし。

ハ、食酢を口中に含み、徐々に嚥下すもよし。

ニ、焼明礬を粉末となし、卵白に調和して、喉中に灌ぎ入るゝもよし。

ホ、車前草の大葉數枚を取り、よくすりつぶし、之に少量

の食鹽を加へて、蓋六七分目の清水を注ぎ、之を絞
りて、其汁を飲ましむるにあり、特效あり。

【備考】シツアの代りに、里芋(京都方言「子芋」)を卸し、大凡等分の
純粉(小麥粉)と、一割程の生姜卸しとを混和し、紙又は布にのばし
て、之を貼附すべし。更に其上をば、兩藪にて温むるもよし。

八、魚貝類の中毒を解す法 (其の一)

凡そ諸魚を食して、其の中毒を惹起したる場合には、

イ、鰯を水に煎じて、其の煎じ汁を呑むべし。

ロ、冬瓜(又稱)をすりて汁を取り、其の汁を多く飲むべし。

ハ、紫蘇の葉を水に煎じて、之を服するもよし。

ニ、黒大豆を煮て汁を取り、其の汁をば多く飲みてよし。

九、魚貝類の中毒を解す法 (其の二)

イ、鯉(松魚)を食して、其の毒に中りたるには、櫻の皮又は葉を煎じて其汁を飲ましむべし。或は櫻花漬又は櫻の實其儘噛みて食ふもよし。又、椎茸を煎じ、其の汁を服すも妙なり。但し、鯉の毒に中りたる時、冷水を飲むべからず。

ロ、蟹の中毒には、蓮根を煎じて、其の汁を多く飲ましむべし。又、丁字(薬)を煎じて服すもよし。又、蒜を水に煎じて、其の汁を飲むべし。又、生冬瓜の汁、黑豆の煎じ汁、紫蘇の葉の煎じ汁、いづれを飲みても可なり。ハ、鱈を食ひ、其の毒に中りたるには、生姜の絞汁を飲

むべし。

ニ、鱈魚を食し、其毒に中りたるには、蘆根を煎じて、其の汁を多く飲むべし。

ホ、鱧を食ひて、其の毒に中りたるには、胡椒を煎じて服すもよし。又藍汁を飲むもよし。

ヘ、章魚を食ひて、其毒に中りたるには、海羅(布海苔又)を白湯に溶解して服用するもよし。

ト、河豚を食し、其毒に中りたるには、明礬を細末となし、水に和して服すもよし。又、茗荷の根を取り、其の汁を絞りにて飲むもよし。

チ、鮪(京都伊豫方言—ハツ)を食し、其の毒に中りたるには、

櫻の皮又は葉を煎じて、之を飲むべし、特效あり。

一〇、打撲(ダボキ)には

イ、卵白に饅頭粉(コメコ)小麦粉(コムギ)等分に交せ、よくねりませ、ほ

ごよく之を紙にのべて貼るべし、熱を去り痛みを治す。

ロ、蕎麥粉或は大豆腐を、酒に解きて塗布すべし。

ハ、胡椒粉、白湯に入れて数杯飲用すべし。但し、辛辣な

るを知るを度とすべし。

ニ、血出ず、而も局部紫色なるには、熱くしたる豆腐

にて蒸し、紫色漸時淡紅色に變じ来るを可とす。又、

筋骨折傷し、痛み甚だしきには、雄鶏一羽を捕へて其の

血を取り、酒に和して飲めば、痛み輒ち止む。

一一、打目、衝目、かろきには、人乳を多くしたゝり入るべ

し。又、重き傷には、熊膽を細末にして、人乳に和し、目

の内に滴り入るべし。

一二、漆負け又、漆瘡(ワルシヤブレ)には、蟹の味噌を付けてよ

し。或は蟹を碎き、水に和して洗ふべし。但し、蟹は、山

川又は海産の何種にてもよし。

一三、悪阻(ツハリ)を治むるには、正食を厳守し、特に塩むす

び、胡麻鹽握飯(ゴマシヨウケ)など食して、邪味を雑食せず。適度に醬油

番茶又は玄米スープを飲むか、若くは焙烙の底を削りて、

細末にしたるもの少量を、白湯にて服して特效あり。但し

焙烙は、古きを用ゐるべし、新しきは效うすし。

一四、海草類の中毒。昆布、海帶、海苔類を多食し、腹痛み、發熱し、白き沫を吐くには、酢を飲みてよし。

一五、柿を食して、之に中りたるには、胡椒の粉白湯にて飲むべし。

一六、脚氣及び其の食療法、第四編其の條一六六頁參看。

一七、肩の凝りたるには、里芋を卸して、之に二三割程のうごん粉を混ぜ、紙にのばして外用すべし。或は、胡椒の粉、水に解きて塗るべし。

一八、感冒(風邪)には、

イ、大根卸し、蓋一杯程に、生姜卸し其の割、醬油蓋に七八分目、之に熱湯又は熱き番茶一合程を注ぎ、よく

攪拌して温服すること兩三杯、後蒲團を被りて大に汗すべし。但し、之を用ゐる人に依り、また場合にもよりに其の分量は、よろしく増減して可なり。

ロ、密柑を皮ともに輪切にし、適宜の酒と砂糖を入れ、

熱湯を注ぎ、暫時密閉の後滓を絞りて、之を温服すべし。

ハ、牛蒡を卸し、之に熱湯を注ぎ、暫時密閉の後其の滓を去り、少量の砂糖を入れて、之を温服すべし。

ニ、餅と油揚げとを入れたる味噌汁を、つとめて食す可きこと。

ホ、鳥肌立ちて悪寒を感じるには、葱と油揚げとを塩からく

煮染めたるものを食して效あり。

【備考】なほ、發熱の條(一四四頁)參照。

一九、顔面神経痛、第四編其の條一六九頁參照。

二〇、汽船及び汽車に酔ひたるを治する法。船に酔ひ、喉乾きたるには、水を飲ましむべからず、大根の絞り汁、又は、小盞に酢一杯程を飲ましむべし。又、梅干を含みてもよし。汽車及び俥に酔ひたるには、生姜の絞り汁を、熱湯の中に和して、飲ましむるも、又、酢を飲ましむるもよし。

二一、切瘡には、卵白を取り、之を其の瘡處に塗るべし。又、烏賊の骨をけづりて、粉末となし、瘡の處にふりかけてよし。

二二、霍亂にて吐氣止まざるには、蓮根の絞り汁、生姜汁に

混じし飲むべし。又、椎茸一味白湯に漬して、其の汁を飲めば、能く吐瀉するを治す。又、腹痛するには、桃の葉の絞り汁を、白湯にて用ふべし。又、蓼の葉莖共に水に煎じて服すもよし。

二三、凡そ月經なき婦人は、つとめて正食を實行すべし。但し、月經なきには、胡麻油と味噌とを煮合せ、之をオブラートに包みて、適宜に服用して效あり。又、芥子粉熱湯にて、食前に用ふべし、多量に過ぐべからず。

【注意】なほ第四編其の條(一九五頁)參照。

二四、月經止ざるには、毛髪を黒焼にし、酒にて服すべし。又正食正養を勵行せらるべし、然れば自然に治癒するものなり。

二五、毛虱(陰毛虱)には、銀杏皮を去り、すりつぶして、附けてよし。又、水銀軟膏(藥店)を塗擦するもよし。

二六、烟にむせびて、氣絶したるには、大根の絞り汁を服用すべし。

二七、下痢(ゲラクダリ)するには、

イ、下痢軽きには、佛掌薯(東京方言)トロロ芋をすり卸し、

これに生姜卸し一二割を加へ、適宜の醬油を注ぎ、温き飯米にまぶして食すべし。

ロ、適宜の葱と生姜註、葱は白根二本ほど、生姜はヒ子生姜を用ふべし、葱の二三割ほどにて可。但、人好々に從ひてよしとを細かに刻み、花鯉をも入れて、味噌の雑炊を

製らへ、つくね芋を卸して之を掛け、よく攪き和せて食す可し。

【註】 精米若くは半搗米に、玄米又は糯米を、二三割乃至半分ほどを混和して、雑炊させば尤宜し。

ハ、味噌汁の中に、大根と餅とを入れて、善く煮たるもの、食して效あり。

ニ、胡麻鹽註、大凡黒胡麻六分に鹽四分の割合の握飯にして食せんも亦可。又、菜の芥子和、また茄子の芥子漬を食するも益あり。

ホ、干葉乾菜二三かぶの洗湯に、芥子蓋一杯ほどを加へて、七分乃至十分間腰湯をなし、後安靜に温袍すること

が肝要なり。

【注意】なほ第四編其の條(一七一頁)参照。

【備考】下痢は主に腸加答兒より來り、又、腎臟病、心臓病、腸寄生蟲、ヒステリイ等に發し、牛乳は人に依り下痢を招くことあり。便中に血液を混ぜば、注意を要す。

二八、穀類野菜の中毒を解すには、

- イ、大麥、麥飯などに中りたるには、溫酒に生姜の絞り汁を混ぜて、之を盞二三杯程飲むべし。
- ロ、饅飩、素麪等、すべて小麥にて、製したるものに、中りたるには、大根の絞り汁を多く飲むべし。又、赤小豆の煮汁を多く飲むべし。山椒亦よく、麵毒を解す。

ハ、蕎麥を食し、其の毒に中りたるには、大根の絞り汁を多く飲むべし。又、海帶を煎じて服すべし。又、萩の葉莖共に、水に煎じて服すべし。

ニ、餅を食し、之に中りたるには、醬油に漬たる數の子を食すべし。又、大根の汁を多く飲みて效あり。

ホ、豆腐を食し、其の毒に中りたるには、矢張大根卸しを多く食すべし。

ヘ、芋を食し、其の毒に中りたるには、生姜汁を飲むべし。

ト、慈姑を食して、氣閉ぢたるには、生姜其の毒を解す。

チ、筍を食し、其の毒に中らば、蕎麥殼の煎じ汁を飲むべし。又、生姜胡麻もよく其の毒を解す。又、海帶を煎

じて服するも、或は甘草を、水に煎じて服するもよし。
 リ、西瓜を食して、其の毒に中りたるには、唐辛を刻み、
 之を水に浸し、其の濃き汁を飲むべし。
 ヌ、甜瓜を食し、其の毒に中りたるには、塩湯を服せば最
 もよし。又、酒を酔ふ程飲むもよし。

ル、松茸に酔ひたるには、豆腐を多食すべし。又、茄子よ
 く其の毒を解す。茄子なくんば、茄子の塩漬、味噌漬、或
 は其の辛子漬を食するも不可なし。

ヲ、凡そ人、菌蕈の類を食し、其の毒に中りたるには、茄
 子よくこの毒を解す、何にしてなりとも、用ふべし。

二九、帶下(コシゲ)ある婦人は、つとめて海草類を食し、正食

を行ひ、干葉乾菜又は無花果の葉を煎じて、腰湯をなすべ
 し。但し、干葉ならば三かふ、無花果の葉ならば、其の大
 なるもの十二三枚程を用ふべし。

三〇、小兒の疳つよきには、赤蛙を炙りて食すべし。

三一、小兒の頭瘡(ツサウ)には、干葉乾菜に少量のヒト生姜
 (ツチ生姜)を入れたるもの、煎じ湯にて、度々洗ふべし。又

白屈菜を陰乾にし、之を黒焼にして塗布すべし、特效あり。

三二、小兒の百日咳には、蓮根二三寸(殊に節の處)を刻み、青
 紫蘇の葉乾たるもよし二三枚を取り、之に炒り玄米一握程
 を加へ、おほよそ水三合を入れ、煎じて二合餘りとなし、
 温服せしむべし。或は、青酸漿を黒焼となし、白湯にて服

すもよし。

【注意】冬春兩季に流行す。初め氣管支加谷見症、殊に乾咳を發し、二週後發作性に、固有の鷄鳴或は吹笛様の、深吸氣に次ぐ多數の短き咳嗽頻發あり、此際兒童の顔面青藍色となり、頸靜脈怒張し、前額に冷汗を來す、約四週後に至りて治す。

三三、酒の悪酔を癒すには、枳椇(玄圃梨とも書く。註、實の大きき豆の如し、味甚だ甘し)の煎じ汁を飲みて效あり。又、櫻の皮を煎じて、飲みてもよし。又、蓮根の汁を絞りて、之を服するもよし。

【注意】酒に酔ひて發熱、頭痛するには、玉菜又は青菜の類を頭部に巻き、又林檎を卸して、其の汁を額に塗るは益あり。

三四、舌唇の乾き裂けたるには、昆布を黒焼にして、之を附くべし。又、唇には、蜂蜜(藥店)を塗りて效あり。

三五、凍瘡(シモヤケ)には、婦人用梳油京都方言—ギンダシに約等分の卸し生姜を混和し、よくねりて之をすり込むべし。又、硫黄末少量、胡麻の油に解きて附するもよし。

三六、吃逆(シヤククリ)止まざるには、イ、刀豆を粉にし、白湯にて服すべし。或は刀豆を黒焼にしたるを三夕程、白湯にて用ゆべし。ロ、蓮根の實を黒焼にし、白湯にて服すべし。或は、蓮根の汁を、飲むも益あり。ハ、柿の蒂或は種子を煎じて飲むも、又、黒砂糖を嘗むる

も、多少の效あり。

【備考】衝突的に横隔膜の収縮と、聲門閉鎖に依り、一種の吸氣的音を發す。其の輕きものは、憂ふべき徵候にあらざれ雖、ヒステリ、破傷風、脊髄炎、肺炎、肋膜炎、腹膜炎、胃病、尿毒症及び腦の諸病等、是れが誘因となりて、重症患者に起る場合には、決して看過すべきにあらず、又長泣或は頻死の際にも起る。

三七、食傷(シヨクシアタリ)には、鹽を炒りて、熱湯にほだて、服すべし。又、大根卸しを、多く食して效あり。

三八、食滯には、濃く煮立てたる鹽湯に、生姜の絞り汁を入れ、微温湯にして多く飲ませ、紙燃又は鳥の羽毛にて、咽喉をさぐりて、吐かしむべし、而して後、紫蘇の葉を煎じ、

生姜汁を入れて、服すもよし。

三九、擦疵、人誤りて、手足又は顔面を擦り傷つけたるには、膠を水に煮て溶解し、之を傷所に塗るは妙なり。婦人嫁痛(陰腔外傷)に尤宜し。

四〇、焼酎に酔ひたるには、

- イ、大根を卸し、之を絞りて、其の汁を多く飲むべし、
- ロ、食酢を小盞に、二三杯程飲みてもよし。
- ハ、豆腐をすり、顔面、胸部及び腹部に塗りおけば、自ら醒むるなり。

四一、咳嗽(ガイソウ)には、

イ、水飴に適宜の大根卸しを混和し、よく溶解するを待ち

て、之を食すること妙なり。

ロ、蓮根節あるところを撰び卸しに、生姜おろし其の二三割程を入れ、適宜の醬油と少量の砂糖とを入れ、熱湯又は番茶を注ぎて滓を去り、之を温服して特效あり。

ハ、蓮根をうすく切り、純粹胡麻油にていため、之を塩からく煮染めたるを、日常副食物としてよし。

四二、小便中に鮮血出づる事あるには、

イ、車前草を搗きくだきて、其の絞汁を服すべし。

ロ、膠をあぶり、之を水に煎じて服すべし。

ハ、頭髮油氣なき様洗ひたるものを焼て、灰となしたるもの、大凡二匁ばかりを、少量の酢を入れたる白湯にて、

飲み下してよし。

四三、小便俄に閉ちて、通利せざるには、

イ、小便通せずして、死せんとするには、蚯蚓を煎じて服すべし。或は、蚯蚓をよくすりつぶし、冷水の中に入れて滓をこし、其の水を盞に一杯程飲むべし、小便立ちころに通ず。但し、蚯蚓は豫め腹中の土を除去すべし。ロ、田螺を搗きつぶし、塩を混和して臍に入るべし、特效あり。

ハ、蝸牛或は田螺をつきつぶし、紙にのべて臍下に貼り、手にて其の上を、徐々になで下すべし。

ニ、象牙を煎じて服すべし。

ホ、諸魚の頭の中にある石を取り出で、粉末となし、之を一二分ほど白湯にて飲み下すべし。就中石首魚(イシモチ云ふ)及び鱈の頭の中にある石最も宜し。

四四、疝氣。疝氣衝逆くるには、韭を搗きくだき、其の汁を飲むべし。又、甘草末、白湯にて服すもよし。但し、疼痛はげしく、陰囊縮み入り、腹急にいたみ、絶息せんとするには、山椒を木綿の袋に入れて、陰囊を包みて效あり。

四五、喘息には、よく熟したる柚子(京都方言—ゆう)を取り、之を味噌汁にて丸煮すること約半日、柚子は種子共に軟かになるなり。つとめてこれを食へば特效あり。但し、平日生魚、肉類、牛乳、菓子、果物等の多食を禁じ、蓮根を胡

麻油にていたため、之を塩から煮染めたるを、副食物として益あり。

【注意】なほ咳嗽の條(一二七頁及び第四編其の條(一七六頁)參看。

四六、胎毒目に入りたるには、熊膽を白湯又は人乳に解きて滴り入るべし。

四七、糖尿病。第四編其條(二七九頁)參看。

四八、脱肛出で、收まらざるには、先づ、

イ、蛤(はまぐり)一二升を求め、水を入れずに蒸して其の殻を取去り、蛤の肉ばかりを絹のきれに包み、少し熱きほどなるをおしあて、徐々とおし入るべし。但し、此際包みたるきれより、汁多く出づるやうにすべし。

口、柿の葉又は青木の葉(桃葉珊瑚など栽培す)を火にて炙り、
あたため、脱肛におしあて徐々に押入るべし。

【注意】なほ痔疾の條(一三三頁)参照。

【備考】肛門より赤き粘膜の外表に突出したるもの。多くは酒や甘
味で體の鹽氣を抜き、弾力を失はしむるより起る、不治のものに
あらず。専ら正食をつとめ、特に鹿角菜(わかめ)、あらめの類を用ひ
ても可油揚、糸こんにやく、松魚節の鹹目に合煮したるものを、副
食物として用ゐるが特效あり。

四九、田蟲(頑癬)には、生大黃に少量の鹽を加へ、之に約半量
の葛を入れ、醋にねりて塗るべし。又、白屈菜の汁を取り、
しきりに之を塗るべし。

五〇、丹毒。赤暈せしまわりを、針にて刺し、惡血を出し、
其後へ芭蕉の葉又は莖を搗きたいらかし、また其の汁を塗
るべし。芭蕉に代ふるに、菜葉を代用するもよし。或は、
赤小豆の粉を卵白(たまごのしらみ)に和して、之を塗るもよし。かねて正
食正養を嚴行するを要す。

五一、痔疾には、里芋を卸して、之に等分の卵の白味を混ぜ
合せ、よくねりて紙にのばし、肛門に貼るべし。但し、飲
酒を禁じ、食養として、矢張鹿尾菜(羊栖菜)、糸蒟蒻油揚(或は)
がんとどき(花鯉)を醬油にて、鹽鹹(しほ)く煮染めたるものを副食
すべし。又、蝸牛を黒焼となし、胡麻油に解きて塗附すべ
し。又、煙草を煎じて、洗ふも效あり。

【注意】なほ第四編其の條(一七八頁)参照。

五二、乳の腫れたるには、里芋を卸して、之を塗り附くべし、特效あり。斯法、また小兒に乳房を噛まれたるにもよし。
又、田螺の肉をすりて附すべし。又、水仙の根をすり、酢にて附くるもよし。又、荒布の黒焼を粉末となし、糊にませて附すべし。

五三、乳の不足なるには、正食をなし、胡麻鹽常に食すべし。
又、鯉の味噌汁食して效あり。又、餅の味噌汁を食ふも益あり。

五四、茶及び煙草の中毒には、
イ、茶の毒に中りたるには、砂糖を食すべし。又甘草を煎

じて服するもよし。又、梅干を食ふもよし。又、茶を飲み過して、腹張りたるには、酢を飲みて效あり。
ロ、煙草の毒に中りたるには、砂糖水を飲むべし。又味噌汁をすゝるもよし。

五五、疔又、疔瘡には、蒲公英の汁を取りて、しきりに之を塗るべし。又、戴菜十藥—京都方言、埼玉方言—デゴクソバを搗きたいらかして塗るべし、痛み甚だしきには最もよし。又、面疔と云ふ物あり、里芋の皮をむき、之を卸して二三割のうどん粉を混和し、よくねりてしきりに之を貼るべし、特效あり。外科醫の手術を用ゐるは、却つて注意を要す。

【注意】疔は多く面部に發し、疼痛強く、危険なる腫物なり、俗に腫こ

混じ誤る。

五六、 中風(中氣)にて、俄に昏倒したるときは、山椒の粉を鼻孔に吹き入れてよし。又、煙草の粉を吹き入るゝもよし。又、火鉢の炭火の上に、酢少量をそゞぎ、酢の氣を、患者の鼻の孔に入るやうにして嗅すべし。此の法は、ひとり中風に限らず、一切卒倒の場合に、用ゐて效あり。

五七、 頭痛のするときは、林檎を卸して、それを幾度となく額に塗る、頭髮の中ならば、其の汁を筆にて塗るが宜し。又、頭痛するに伴ひて、發熱あり、その熱の高度なるときは、枕の上に青菜すべて青物の葉を布き、水を善く絞りたる豆腐に、二三割ほどの餛飩粉(小麦粉)を混ぜ合せ、之を紙

或は布又はガーゼに厚くのばして、度々額と胸とに貼るべし。なほ玄米煎汁を飲用すれば、其効果を一層顯著ならしむ。若し、林檎なくんば、梨を以て、之に代用するも可なり。

五八、 蟻虫(寸白虫)真田蟲なり、榎の實をあぶりて、食するが益あり。或はつとめて、蕎麥を食するも亦可なり。又大蒜味噌につゝみて焼き、毎日數個づゝ食すべし。

五九、 出來物には、十藥蕺菜を欸冬の葉に包み、之を暫し熱灰の内に入るれば、十藥はごろくしたる、液體様のものとなるを、頻に貼るべし、膿出で、やがて治す。

六〇、 癩癩の病にて、俄に倒れたるには、石を焼きて之を酢

の中に落せば、酢の氣立つ、其の氣を嗅がしむべし。此時頭髮をヒツパリて、嚏を出さしむべし、服薬には、熊の膽少量を白湯に解きて、飲み下さしむべし。

六一、刺(ツゲ)のたちてぬげざるには、梅干の肉をすりつぶし、之を紙にのべて貼るべし。又、蟪螂(カマキリ)虫名の頭をすりて、糊におしませ、紙にのばして之を貼るべし。

六二、吐血、この病症は一樣ならず、故に又其の療法も同じからざれども、今其の數種を示さんどす、即ち、

イ、蓮根を卸し、其の汁を絞りにて服すべし。

ロ、韭を搗きくだき、其の汁を絞りにて、蓋三四杯を服すべし。

ハ、黑豆一合紫蘇の葉一匁、水に煎じて服すべし。

ニ、山茶花を煎じて服すべし。

ホ、サフラン一二匁、熱湯にふり出して服すべし。

ヘ、大酒して酩酊の後、吐血するには、大根の絞り汁に、

少量の鹽を入れて、之を服するが最妙。

ト、柿のしぶを服するも亦可なり。

チ、何れの吐血にても、油を善く洗ひたる頭髮を、焼きて

灰となし、酢又は白湯にて之を服すべし。

六三、トラホームには、毎夜就眠前、先づ鹽番茶にて洗ひ、

のちしづかに、純粹胡麻油一二滴づゝ點滴するが特效あり。

すべて眼の病には、何によらず、鹽番茶註、番茶の中に入

るべき鹽は、極く少量より用ひ、漸次増すも可にてむすが如くにしてよく洗ひ、のち人乳を滴入してよし。

【注意】眼瞼の内面に、白色若くは灰白の顆粒を生じ、次第に蔓延増大して、遂に角膜を侵し、甚だしきに至りては、失明するこささへあるなり、傳染す。かれて正食を守るべし。

六四、雀目(夜盲)には、八ツ目鰻味噌汁にして食すべし。又、鰻にてよし。

六五、鳥獸肉の中毒を解す法、種々あり。今其の中の數種を説き明かさん、即ち、

イ、鶏卵の毒に中りたるには、酢を飲みてよし。

ロ、鴨の毒に中りたるには、温酒を酔ふほど飲むべし。

ハ、雉の肉の毒に中りたるには、犀角(藥店)を粉にして水に和し、之を一匁程飲みてよし。

ニ、馬肉に中毒したるには、人乳を飲むも、又、甘草を濃く煎じて、之を多く飲みてよし。

ホ、凡そ鳥獸肉を食して、其の毒に中りたるには、大根卸し、生姜卸しよく其の毒を解す。又、黑豆を濃く煎じ、其の汁を多く飲むべし。又、韭を搗きて、其の汁の絞りたるを飲んでもよし。

六六、白癜風には、生姜汁をば、茄子の蒂にて擦り附くべし。又、蓼の葉をすり、之を絞って其の汁を付けてもよし。

六七、盜汗(子アセ)には、牡蠣の味噌煮又は味噌汁を食して特

效あり。牡蠣なき季節ならば、鐘詰にせるものを用ふるもよし。又、蜆を代用するも效あり。かねて正食を勵行するが、最も肝要のことなり。

六八、猫に噛まれたるには、薄荷の汁を、傷の處に塗附すべし。又、白躑躅の花を、水に煎じて服すべし。

六九、寢小便。つとめて正食を守らざるべからず、餅の味噌汁大根を入れてよし、油揚げを入れて益あり。又、かねて日々櫃の實、五粒乃至二十粒程づゝ攝らしむべし。又、柿の蒂四匁ほど水一合半入れ、之を約一合に煎じて、一七日用ひて效あり。

七〇、寢冷。第四編其の條二八一頁參看。

七一、肺結核。第四編其の條一八三頁參看。

七二、齒の痛むには、里芋の皮を剝き、之を卸して、約二三割の饅頭粉(小麦粉)を交せ、紙にのぼして外用(局部に貼る)すべし。痛みを去ること最妙なり。但し、之を貼るには、先づ乾きあへぬうちに、度々貼り交ふるを要す。里芋なくんば、つくね芋又はやまの芋を卸して、少量の鹽と饅頭粉とを混和して、之に代用するも、さまたげあることなし。

七三、齒莖齒根より出血するには、木灰(火鉢の灰にてよし)に、三四割ほどの鹽を混和し、齒磨に代用するときは、其出血を止め、齒根を強うするの效あり。又、大根の絞り汁に、鹹き程の鹽を混じ、其の汁にて口嗽ぐべし。

七四、

發熱(ハツチツツ)には、其の原因に依りて、何れも手當は相異れども、姑く爰に、其の數種の應急方を掲げんとす、すなはち、内服としては、

イ、炒玄米一握の中に、串柿ころ柿、乾柿—東京方言、江州方言—かんだ柿一個を刻みて入れたるを、適宜に煎じて用ふべし。

ロ、炒玄米一にぎりに椎茸註、大なるは一つ、小なれば二つほどを入れ、水三合を加へ、大凡二合ほどに煎じて服すべし。

ハ、炒玄米に刻みたる蓮根註、節ある處を撰ぶべし、二三寸ほどにてよし、生姜註、蓮根の約一割及び椎茸註、大

なるは一つ、小なれば二つを入れ、水三合ほどに煎じて服すべし。咳嗽あり、また熱あるとき用ゐて效あり。

ニ、蚯蚓を取り、先づ其の腹中の土を除去し、水に煎じ、少量の砂糖を入れて飲用す。但し、之を使用する分量は適宜なるも、熱度の高低に依りて、増減ある可は勿論なり。發熱の原因知られざるに、解熱に用ゐて特效あり、また廣く應用すべし。解熱の藥王として、予は之をすゝめんとす。

ホ、又、外用としては、氷嚢を用ふるは、最も拙劣なる方法なり。先づ頭部には、枕の上に青菜(すべて青物の葉)を布き、また頭部を包むもよし、而して又一方には水を切

り、餛飩粉二三割ほど混和したる豆腐を、紙或はガーゼに厚くのばして、一二時間隔に、之を額と胸とに貼るべし。但し、又之をガーゼ或は布につゝみて、外用するもよし、却つて緩和にして、よろしきことあり。

七五、衄血の出づるには、

イ、大根の上半部を切り、之を卸して其の絞り汁を、鼻孔中に滴入してよし。
ロ、蓮根を卸し、其の絞り汁を、徐々に鼻孔中に注ぎ入るべし。
ハ、飲酒の後、鼻血出づるには、山椒の粉少しばかり、温酒に混じ、攪拌して服してよし。

ニ。長浴の時、鼻血出づるには、紫蘇の實煎じて服してよし。

ホ、打撲落馬等によりて、衄血するには、明礬一 碗、其のまゝ噛み砕きて、服すもよし。

七六、鼻茸(ビシク)を治するには、枯礬に胭脂をませ、之を絹きれにてつゝみ、鼻孔中にさし入るべし、自ら治癒するなり。

七七、腫物(ハレモノ)には、すべて里芋京都方言—子芋外皮をむき、おろし生姜を、其の一二割ほど混和し、紙にのべて度々貼りかゆべし、熱を去り、痛みを止めて治す。又、三七(草名)をすり、酢に和して塗るべし。又、蕪をつきくたきて、

少量の鹽を混和したるを、塗り附くべし。

七八、肥厚性鼻加答兒、第四編其の條(二八六頁)參看。

七九、輝には糠の油を採りて塗るべし、之を取るには、先づ糠を杯又は茶碗の中に入れて、火を移せば油出るなり、或は又紙の上に糠を置き、炭火に炙らば油出づ。すなはち取りて、之を用ふべし。なほアカギレ(赤切)の條參看。

八〇、水蛭に吸はするには、鹽をすり附けてよし。但し、油に鹽を混じて、之を塗れば、其の塗りたる處水蛭吸はず。若し又、水蛭を附けたる後、血出で止まらざるには、藁灰を附すべし。又、茅の花を揉みて附するもよし、血すなはち止む。

八一、腹痛(フクツウ、ハライタミ)するには、梅干二三個種子を去り、ヒ子

生姜(ツチ生姜)を擦り卸して、梅肉の二三割ほど加へ、よくつきつぶして、之に凡そ七八勺乃至一合ほどの、熱き番茶を注ぎ、攪拌して温服すべし。

疼痛なほ止まざるには、温罨法を用ゐて可なり、即ち、温めたる蒟蒻又は温石、懷爐、或は熱くしたる鹽(焙烙にて)などを、布に包みて用ふとも、其は各宜しきに随ふべし。こゝに年少の兒女には、之を用ふる分量も、自ら其の加減あるべきは勿論なり。先づ梅干一個に、約一二割程のおろし生姜と、僅少の砂糖とを入れ、熱き番茶を湯呑に六七分目ほど注ぎ、よく攪拌して飲用せしむ。

【備考】腹痛は其の原因を、急性及び慢性腸胃加答兒、胃瘰、胃潰瘍、胃
癌、腸寄生蟲、腹膜炎、盲腸炎、腸結核、脊髄勞、神經衰弱、ヒステリイ、子
宮病等に發し、往々嘔吐を伴ふ、而して、疼痛の強弱及び其の部位
は、疾病によりて種々あるものなり。

八二、瘰癧。第四編其の條一八八頁參看。

八三、扁桃腺炎。同編其の條一八九頁參看。

八四、便秘を癒する法亦少からず、第二編食養と二便の條五
三頁參看。

八五、鼓膜未だ破れず、耳聴えざるには、上等の麝香●ほご
を、吉野紙又は脱脂綿に包み、就眼前に耳の孔にさし入れ、
起床後之を取り出すこと日々行ふべし、特效あり。但し、

またかねて、正食正養を、專一に守らざるべからず。

八六、耳の中俄に痛むには、大根の葉をもみ、其の汁を取り
て、耳の孔に滴り入るべし。又、胡麻油を點滴するもよし。
又、椎茸を温湯に浸し、よくもみ出して、其の汁をば少々
耳の中に、注ぎ入るゝも效あり。

八七、諸蟲類にさゝれたるを治す法。(其の一)

イ、凡そ毒虫の刺したるには、何虫によらず、腫れ痛む處
に、速に欸冬の葉をもみ、塗り附てよし。又、生姜の
絞り汁にて、其の局部を洗ひ、後明礬を塗布すべし。
又、蓼の葉或は三七をもみて、すり附くるもよし。又、
里芋の皮を剥き、之をワサビおろしにかけてすり卸し、

これに一二割のおろし生姜を混和し、よくねり、紙にのべて貼るも效あり。

ロ、蚊の刺すには、三七草名の葉をもみて塗るもよし。

又、刀豆の葉をもみて、其の所に塗るもよし。痒味堪へ

がたくば、熱き湯に浸すべし、自然と治癒するものなり。

ハ、蝨子に刺されたるには、塩を其の上に塗布し、布又は

ガーゼにて包み置けば自ら癒ゆ。

ニ、蜂のさしたるには、塩を噛みて塗り附くべし。又、

速に芋をすり、或は芋莖をもみて、其の汁を塗りつく

べし、特效あり。

八八、諸蟲類に咬れたるを治す法。(其の二)

イ、毛虫に刺れたるには、かまごの焼土を、水に解きて附

くべし。又、甘草を噛みて附してよし。

ロ、蜘蛛に咬れたるには、速に塩と油註、胡麻油にても、

燈油にても可とを交せて塗り附くべし。

ハ、蜈蚣に咬み傷つけられたるには、直に玉子を塗る。又、

塩を傷處に塗るも、或は蓼の葉をもみて、其の汁をぬる

もよし。又、梅酢盞一杯ほど飲むべし、さすれば傷病

ます。

ニ、蛇に咬まれたるには、先づ煙草のヤニを、傷の周圍に

塗るべし、傷口に入る可らず。此法は、蝮蛇咬むにも用

ゐてよし。又、明礬を火にて溶解し、其の咬みたる處に、

流し塗るべし、熱きを忍べば、立どころに癒ゆべし。

凡そ人蛇に咬れたるとき、冷水を以て洗ふ可らず、又、一切醋の物を食す可らず、敢て犯さば、癒ゆとも再發することあり、注意するところあるべし。

ホ、蚊蛇に咬れたるには、柿澁を塗るべし。若し柿澁なきときは、乾柿、串柿などの肉を刻み、之を醋に煮て、傷に塗るが最妙なりとしるべし。

八九、齧齒は正食者に少なく、雑食者に多し。其の痛むには芋を貼り、齒磨粉としては塩灰を用ふ、なほ齒痛(一四三頁)及び齒根出血の條(二四三頁)參看。

九〇、目疣には、塩番茶にてむすやうにして洗ひ、のち人乳を

點滴すべし。但し、番茶の中に入るべき塩は、極く少量とす、多きに過ぐ可らず。かねてそぎ牛蒡或は豆腐を入れたる鯉の味噌汁を、つとめて食するが特效あり。

九一、眩暈(メムヒ)せる時は、先づ盃に半分ほどの醬油に、番茶又は白湯を注ぎ、適宜なるべし、うすきにすぐべからず、之を飲むべし、よく其の眩暈するを治す。

又、人失血して、眩暈することあり、即ち、石を焼きて之を醋の中に放ち、其の氣を嗅がしめてよし。又、サフラ(藥店)に煎じ、或は熱湯に振り出して、之を服さしむるも益あり。

九二、盲腸炎。第四編其の條一九六頁參看。

九三、餅團子の類咽喉につまりて、下らざるには、醋を多く、鼻孔の中に注ぎ込むべし。又、大根の絞り汁を、鼻孔にそぐもよし。又、牛蒡を一尺ばかりきりて咽喉に入れ、つかへたる餅團子をば、奥の方につき込む事妙なり。

九四、火傷(ヤケド)には、之に對する應急手當も亦少からず、今其の中の數種を掲げんに、人若し誤つて、其の身に火傷せば、速に次の何れかを用ふべし、即ち、
 イ、火鉢の灰を取りて、灰汁水を作り、之に其の火傷せる部分を、暫時浸して效あり。
 ロ、卵白を火傷せる所に、急に塗り附てよし。
 ハ、自然薯を卸して、塗りつけてよし。

ニ、煙草を温湯に投じ、其のまゝつかみて、之を傷所に當つべし。

ホ、蜂蜜を痛む所に、擦り込むも效あり。
 ヘ、兔の糞を取りて、其の儘之を貼付し置きて效あり。

【注意】火傷面全身の三分の一以上に及ぶは、假令、火力甚だ強からず、雖も、往々死を致す、最危険なる事あり。

【餘談】古書に曰、「鼠糞細末になし、水にまきて之をぬるるときは、體身いかほご爛れても、痛み止むこと妙なり」と。

九五、湯氣にあがりたるには、先づ冷水を其の面に吹き掛くべし、或は其の全身に、冷水を注ぎかくるもよし。尙其の上にて、塩水を飲ましむるも、又は、醋を盞に一杯ほど

飲ましむるも、之を鼻孔にそぐもよし。但し、入浴前醬油番茶一杯を飲むべし、さればこの煩ひは少し。

九六、指頭俄に腫れ疼み、忍ふべからざるには、鮎を搗き爛かし、泥の如くにして、痛むところに塗り附くべし。又、其の肉をすり、之に砂糖を混和して附くるもよし。又、梅肉をすりて、附するも效あり。なほ瘰癧の條二八八頁参照。

九七、痲病消渴を患ふるものは、先づ第一に、正食正養を厲行して、邪味雜食をなさるゝことが肝要なり。古より傳ふるところの斯病に對する其の療法は、決して少からずと雖も、また姑息の感あるを免れず、速に醫士の診療を受くべし、大事に至らずして止む。今茲に、姑く其の二三を

掲げん、すなはち、

イ 水瓜を食してよし、また水瓜の皮を水に煎じて服すもよし、よく小便を通利す。

ロ、椎茸を黒焼きにして、白湯にて用ふ、生椎茸尤よし。

ハ、夏枯草(藥店)を水に煎じ、湯茶のごとく、之を服して益あり。

ニ、象牙をヤスリにてすり、其の粉末を白湯にて服すべし。

ホ、鼈の肉を食して益あり。又、そゞぎ牛蒡をも入れたる鯉の味噌汁、つとめて食すも效あり。

【注意】なほ第四編其の條二〇〇頁参照。

【備考】明治十九年、獨逸國人ナイセル氏が、發見せるゴノゴツケン

簡易療法

と稱する球菌が、尿道粘膜を侵すによりて起る。急性・慢性の二種あり。慢性のものは殆んど疼痛なく、急性にありては膿汁多量にして、放尿の際劇して疼痛あり、膿中多くの淋菌を存す。淋病はひさり泌尿生殖器系を犯すのみならず、副睪丸炎、膀胱炎、子宮内膜炎、關節炎等、其の他種々なる餘病を惹起すに至る、而して其の害毒の漫延する底止する處を知らず、黴毒、結核等と共に、實に國民病たり。彼の風眼は、淋菌の眼に傳染せるもの、暫時にして盲目となること多し、恐るべきなり。

九八、癰癤。第四編其の條(一六六頁)參看。

九九、肋膜炎。飯少く副食物多く、殊に塩氣と油氣とが、不足せるより來る。ゆるに日常之に順應する正食を守り、副

物には、野菜物の皮はだをむかず、油氣を加へて塩からく之を煮染めたるもの、玄米の重湯、胡麻鹽、胡麻味噌、胡麻和もの、天麩羅に多量の大根卸しを添へたるなど、食して益あり。

外用には、芋藥(第二編、六七頁)參看もよし、又豆腐を使用するもよし、而して蒟蒻にて、之を温むるも妨げなし。素人療治は危し、速に良醫の診療を乞ふべし。

一〇〇、胃腸病。凡そ人正食正養を守らば、胃腸病を患ふることばなかるべし。日常梅干二三個と番茶とを煎じ、用ひて益あり。又之にヒ子生姜(ツチ生姜)梅干の二三割ほど、刻みたるを入るゝもよし。ヒ子生姜なくんば、乾姜(藥種店)を用ふ

るも妨げなし。

【備考】第二編、正食正養の辨(四五頁)本編下痢(一一八頁)腹痛の條(一四九頁)及び第四編慢性胃擴張(一九一頁)並に慢性胃腸病の條(一九三頁)参照。

以上茲に收録する處、食療法及び民間簡易療法、並に西洋醫學、說等、合せて凡そ壹百種、各種の療法をも、述べたるがあり。取つて之を利用せば、少くとも疾病に對する數百種の療法を知ることを得。但し、各條の下數種あるには、何れか其の一を用ゐて可なり、便宜なるに従ふべし。

第四編 食療法と其の實驗

夫れ二十世紀は、科學の世界なりといふ。實にや、日進醫學の研究に、新藥奇病の發見續出して、底止する處を知らず、而も病の泉は滾々として、古人が四百四病といへるは、今ははや、其の數字の上より之を算すとも、はるかに其の境を超えて、また限りあるべうなかるべしと雖も、業既に疾病の限界は、我が化學的食養の理法を以て、之を大觀すれば、畢竟、是れ石塚翁のいふが如く、眞面目の食に病み煩ひはなかるべきも、如何にせん、日々食物のくひ違ひより生じ來るもの、即ち其の食養する處の調和か、不調和かに歸すべし。思ふに

醫療は、一切空理空論を許さざるなり、すなはち、之を實際の土俵の上のぼせて、いで、是れが解決を試みん哉。

茲に収録する處の本資料は、多くは京都食養會に關係あるものに係る。簡に過ぎて、或は要を得ざるものあるやを恐ると雖も、之に依りて、多少の得る處しもあらば、此記事の勞は、空しからずといふべき而已。

【注意】凡そ此編を讀まんには、先づ、特に第二編中、正食正食の解(一) 邪味雜食の辨(二)食べて善きもの惡きもの(十)及び食養料理の友(十二)並びに第三編中、各其の條をも、一わたり参看せられ置きなば、便益も亦少からざるべし。

一 インフルエンザ(流行性)及び其の食療談

茲に一人の男(都京)あり。會々感冒の氣味なりしが、意に介せずして入浴するに、其の夜俄然として發熱し、熱度實に四十一に上り、殆んど人事を辨せず。天明を待ち、醫を聘して診斷を乞ひしに、インフルエンザなりといふ。元來此患者は、平日より熱心なる食養信仰者にして、インフルエンザ何ぞ恐るゝに足らずとなし、即ち、直に水を絞りたる豆腐に、餛飩粉約三割を混じ、善くつきませ、之を厚さ五分位紙にのばして、頭部に貼ると同時に、左胸部一面にも、右の豆腐を貼付したり。猶又解熱の目的を以て、炒玄米一握りに、蜜柑の皮約半分、生姜二片に水三合ほどを入れ、約二合に煎じては、しきりに之を飲用せり。

食物は糊麻塩の握飯に、古澤庵漬を添へて、比較的多食せり。かくすること約五日、其の間熱度漸次下降し、醫師の與ふる一服の薬をも用ゐずして、全癒することを得、而も何等の疲勞と衰弱とを認めず、其の翌日より、直に家事に従事することを得たり。予亦曩に此症に罹り、大略之と同じ食療法を用ゐて、快癒するを得たることあり。

二 脚氣及び其の食療法に就て

當時高等女學校に通學せる一令嬢(京)あり。由來蒲柳の質、從つて通學も、缺席すること多かりけり。會々訪問することありしに、この年若き令嬢は、脚氣、心臟、癩瘰を患ひ、恰

もよし、此時胸及び咽喉部を氷囊にて冷しつゝあり。今其の母人の語る處を聽くに、數日前より突如三十九度餘の熱を發し、足ダルク、身體重苦しく、且つ咽喉いたみてえぐるが如きに、なほ寢返りさへも忍ぶことを得ずとて、かく數日間冷し通しになしたるも、いまだ咽喉の疼痛すら止まらずと。

食療法が教ふる所に隨つて、咽喉部には、外部より里芋を卸し、餛飩粉二割ほど混じ、よくねり和せたるを厚く日本紙にのべ、たび／＼貼り代へたり。又、氷の代りには、水を切りたる豆腐に、等分の餛飩粉を混和したるを、矢張り紙にのべて、たび／＼貼り代へつゝ翌朝に至れり。かくすること約六時間後よりして、痛みも漸次うすらぐに至りたれば、其の翌日も、

なほまた數日間引續き此療法を實行し、又、一方にはつとめて玄米の煎じ汁を飲用し、つひに熱も下り、咽喉の痛みも全癒することを得たり。之が爲めに食養を信すること厚く、爾後邪味雜食を廢して、一層正食正養を實行するに、いつしか瘰癧も、心臓も、脚氣病も、快方に赴きつゝ、約一ヶ月半の後には、以前に倍する元氣を以て、無事通學をなすことを得たり。

又茲に一人の男(都京)あり。脚氣に罹り、痲痺、心悸亢進、水腫、疼痛あり。依つて痲痺するには、其の局部を生姜湯又は生姜酒にて拭くこと日に數回せり。かくて半搗米飯に野菜物を外皮付のまゝ、鹽鹹く油氣をも加へて、煮付たるを副食物

となし、其の割合は飯多く菜少なにし、外一切雜食を廢して正食を守り、又小豆と昆布とを、煮合せるものなどを食するに、漸次水腫も癒え、動悸も治まり、次いで疾病も全快せり。

【註】 ツチ生姜二十匁ほど刻みたるを、燒酎又は上酒三合の中に投じ、夏ならば一兩日、冬ならば兩三日間放置して後之を用ふ。

三 顔面神經痛と其の食療の實際

茲に一人の男(都京)あり、顔面神經痛にて苦むこと前後七ヶ年、私かに思へらく、今は早、之を根治するのすべては盡きたりど。偶々食療法の効果顯著なるを聞き、即ち其の食療法を試みたり。

先づ患部の手當として、生姜おろし十匁あまりを布に包みて、之を一升程の湯に振り出し、この湯をもて局部を暖ため、後また胡麻油を充分に擦り込みて、風にあたらぬ様にするに、やがて其の苦痛を去るを得たり。

食物はといはゞ、飯は半搗米にして、菜副食物は、野菜物の皮をむかず、油氣を加へ、且つ塩からく煮染めて食し、が、殊に里芋(京都方言)子芋を天麩羅となし、但し多量の大豆おろしを添へ、之に醬油澤山かけて食したるは、最も其の重なるものなり。

かくて正食正養を勵行するに、道が頑強なりし顔面神経痛も、かゝる簡單なる食療養に依りて治癒することを得、爾來

星霜三ケ年、今日に至るも、未だ一回の再發すべき氣はひだになし。

四 下痢と其の食療法

一少年(都)あり、其原因を知らず、下痢を起してより、三旬未だ癒えず。一般世人が思惟することく、たゞ硬き物や、不消化物といふものをさへ食せずば、よろしきものと考へ、又醫の命するがまゝに、粥を食し、副食物としては、生玉子或は豆腐の塩うすく煮たるもの、又は柔かき魚鳥肉を攝取し、野菜は下痢を増すものとして之を却け、専ら滋養大事と養生せしも、何等の効果も見えざりけり。

會々食養法の効果あることを聞き、先づ半搗米・糯米等分に、葱の白根と生姜とを、細かく刻みたるものを入れて、味噌の雑炊となし、ツク子芋をすり、之をやまかけとなして食し、且つ腹痛せる折には、梅干におろし生姜と少量の砂糖とを入れ、熱き番茶を注ぎて温服せり。

かくて、副食物は主として、味噌汁、また野菜の皮はだをむかず、油氣を加味して塩からく煮染めたるもの、古漬物などを食し、魚肉や牛鳥をば食ふことを、避くるやうにしたるに、下痢もつひに止みけり。

又茲に一夫人(都京)あり、下痢を起し、醫にかゝりて三週日なるに、何等の効果をも見ず、依りて是に食療をすゝむ。即ち

前者と同様にすること、約四日にして全癒し、健康舊に倍せりと語りぬ。

五 脊髓炎と食療法の失敗

茲に一人の男(重)あり。大正二年十月の末なりけり。感冒にかゝり、つひに發熱四十度に至る。乃ち滋賀縣赤十字病院に入院し、其の診断をきくに、肋膜炎なりとの事にて、一心に西洋醫の養生法を取り、漸くにして退院するを得たり。

此の人日常塩氣うすき食物を好み、朝より肉食をなし、飯三分に副食物七分といふ有様にて、殊に牛乳等には生玉子を入れ、砂糖をも加へて飲み、尙間食も繁げしく、これも亦甘

き菓子類を妄食し、加ふるに夜業の後には、少量の酒に添ふるに、矢張り塩氣もうすく、且つ甘く煮たる魚鳥肉或は刺身等を多食し、飯は食はずして、寝につくことさへ少からず。かくして遺憾なく、所謂現代式滋養分を攝取して、さて無事にあるべき筈なるに、其後幾何もなく、座骨神経痛及び脊髓病にかゝり、起臥ともに充分其の足を延ばす事すら得叶はず、頭部は常になやみて、胸若しく、僅々四五丁を歩むさへ、なほ二三回は休むと云ふがごとき有様なり。剩さへ夜は安眠することを得ず、其の苦しさ限りなし。

然るに、折柄人の勸むるに依り、食養を實行し、爰に食物を一變して、食事には必ず古漬物澤庵を添へて食し、塩入又

は醬油番茶を喫し、副食物の塩梅も、以前に較ぶれば、すべて塩鹹く調理して、副食物三分半搗米飯七分といふほどになし、肉食を廢して野菜となし、之も塩氣も油氣も加へて、皮付のまゝ煮合し、殊につとめて海草類を食し、又毎朝餅一つ二つを入れたる味噌汁を食し、生姜湯にて手足を拭ひ、かくて正食を實行する事約一ヶ月半に及びし頃には、頭痛も止み、安眠も出来、神経痛も亦脊髓炎も漸次に快癒し、つひに身體も快復することを得たり。

當時は食養を喜ぶこと神佛の如くなりしも、一端美味に馴れし身には、フトした事が、又昔を忍ぶよすがとなりしにや、或は又、既に病の苦を脱せし氣のゆるみにや、復び肉食と塩氣

うすき食品とを攝取するに至りて、あはれ其の身體の健康も、日々善からぬ舊状態に逆行しつゝあり。嗚呼、人試に之を思へ、口耳の間夫れ幾何ぞ、徒に三寸の舌を愛して、つひに其の身を破るは、果して誰の罪ぞや。すなはち石塚翁がいふ處、「人は食を自由にするがゆゑに、食亦人を自由にす」とは、蓋し、此間の消息を傳ふるものにやあらん。

六 喘息と其の食療法

茲に一人の男(都京)あり、喘息に難む事多年、こゝかしこの醫師或は病院にも通ひ、最善の方法を盡して、養生するも一向

に、其の效果も見えずありけり。

會々去る人より、猿の頭を黒焼にして食しなば、如何なる喘息も全治すと云ふ事を聞き、早速之を試み、つひに其の頭二つまでも食せしが、依然として、病は癒えんとせず。又青蛙を飲めば全快すべしといふをきつて、直に之を爲せども、これまた失敗に歸しぬ。

かくて醫師に飽き、また醫藥を厭ひたる氏は、諸種の傳説や民間療法をも漁り歩いて、之を試むるも、其の效を奏するもの一つだになし。故に世には、到底我が喘息をば、治すべき醫師もなければ、療法もなし。かくて自分は死ぬるまで、この病魔の爲めに苦しめらる、ものなりと思ひては、非常なる

悲觀に陥りたりしが、會々食養と其の療法とを聞き、即日より飯は半搗米、菜は野菜の皮はだを剝かず、油氣を加へて、之を塩鹹めに煮たるもの、即ち飯七分菜三分の正食を守り、間食を廢して、食養の禁食を犯さず、咳嗽はげしく出づるときは、水飴に適宜の大根おろしを入れ、其の汁を飲みて一時を忍びしが、正食を實行するの日立つに伴ひて、今は漸くにして、其の全癒のうれしきに向ふを確かめ得たりと。

七 出血痔と其の食療法

極めて激烈なる出血痔に罹りたる一婦人(都京)あり。顔面蒼白貧血せること甚だし。また時には息切をさへ催し、食事は減

少を來し、精神怠慢して殆んど爲す所を知らず。

是に於て、醬油蓋に八分目、生玉子一個の中に入れ、熱き番茶を約七八勺注ぎて、一日三回、食事三十分前に服用せしめたり。食物は、飯は半搗米、副食物としては、あらめ、糸こんにやく、揚豆腐を等分細かく切り、松魚節をも入れ、醬油一味にて煮合せて、之を食せしむるに、かくも烈しき出血痔も、僅か二日間にして、其の出血はハタと止みたり。

八 糖尿病と其の食療法

茲に一人の婦人(都京)あり。久しき間糖尿病にて、大學病院に通ひ、種々手を盡して治療を受け居たり。まづ食物としては

米飯は一切食ふことを許されず。たゞ牛乳・牛肉・刺身などを食し、又一方服薬につとめしも、幾何の効果もあることなし。轉じて食養を實行するに及び、今までは全然反對の食物、例へば胡麻・鹽の半搗握飯に、赤小豆と板昆布・赤小豆五勺に對し、板昆布五分四角位のもの二十枚位の割合と南瓜との合煮したるものを食し、すべて野菜類は、其の皮をむかず、油氣をも加へて之を鹽からく煮て食し、かねて果物、甘味菓子類などの禁食を攝取せず、専ら正食を實行するに、暫くにして全治するを得たり。

是に由て之を観れば、縱令西洋醫學が、如何程進歩したるものなりとも、我が食養眼よりすれば、其の御説やいかめしくも開ゆれど、須らくは、これをしも、以て他山の石となすべく、素人おごしは、其の罪また淺からずと覺えらるゝ。

九 寢冷と食傷及び其の食療談

茲に今年五歳の一兒童(都京)あり。一日夕刻より何となく氣分勝れざりしが、兎角する中に、三十九度七分の發熱を示したり。頭部は火の如く熱し、手足は比較的冷え氣味にして、苦むこと甚だし。是全く寢冷し、また食傷したるものなりとし、取り敢ず發熱ある爲め、豆腐の水を切り、小麦粉を少量つなぎに加へて、五分位の厚さに額及び胸部一面に當て、一時半位隔にして交換すると共に、茶葉數枚を重ねて、枕の上に敷き、

時々之を取り代へる事となしたり。

また一方に於ては、こんにやくを以て、頻りに腹部及び臀部を温め、而して大根おろしを盃に一杯半、醬油を同八分目、生姜の絞り汁少量を加へ、之に熱湯約一合ほどを注ぎ、其の汁を飲み得るだけ飲用せしめたり。次には咽喉の乾く毎に、玄米の煮汁を飲用せさせ、又時々醬油番茶に少量の生姜汁を加へて、之を飲用せしめたり。

かくすること四五時間を経過して、翌日午前一時頃に至り、大便を催したる爲め、用便せしが、其の臭氣甚だしきことたゞならず。漸くにして天明に至る頃より熱度次第に降下し、熱度殆んど平日と異ならずして、稍々元氣をも回復し、兩親

も亦少しく其の意を安ずる處ありしも、餘病の發生を怖れて、試に小兒科専門の醫師を招きて、其の診断を求めしに、是れは世に恐るべき疫病なり、能くかくも容易に下熱し、而も排便したるかど、醫師をして一驚を喫せしめたり。

然るに診断の結果、排便上食鹽灌腸を行ふ事、發熱の場合には氷嚢を當つる等にて、服薬を與へたりしが、其の後一服の服薬することもなく、只醬油番茶と濃厚なる玄米煮汁とを攝取し、三日目に至りて、全く快癒せり。

十 肺結核、妊娠及び其の食療談

茲に一人の夫人(重三)あり、すでに數人の子寶を持ち、今は一

家の柱石とも見受けらるゝ。一日俄に發熱三十八度五分、之に伴ひて惡寒もあり。醫の診斷に據れば、これ胃腸より來りし發熱なりといふ。其の後凡そ百日を経れ雖、發熱は依然として、日々三十八度と九度との間を往來せり。

依つて京都に來り、一病院に診療を求むるに、右側の肺惡し、即ち肺結核なれば、熱の稍々下降するを待ちて、注射するが宜しからんと、尙知名なる二三の醫師の診斷を受くるに、矢張り肺結核といふに一致せり。

夫人の失意や思ふべく、げに死の宣告を受けたらん人の如く、其の蒼白の顔色は、いよゝ血の氣薄れゆくもむべなり。かくて海岸に轉地療養をなし、牛鳥魚肉はいふまでもなく、牛乳

肉汁、玉子の所謂滋養物、さては消化よしといふ果物類は、最も忠實に之を攝取し、此間約八ヶ月、善美の西洋醫療法は盡して、また餘す處なきに似たり。然るにかくして、其の後發熱僅に一度を降下するのみにて、身神更に回復せるの様子なく、夫人も亦此養生法には、今は愛想を盡かすに至りぬ。恰も好し、此時妊娠五ヶ月にして、一家の苦痛亦譬ふるにものなし。會々食醫の診斷を受け、態々金子を掛けて毒になる美食をなし、徒に健康を害するものやはあると、椰揄一番せられ、半信半疑の中に、今度は、蓮根、牛蒡、こんにやくに油氣物註、例へば油揚、がんもどきの類を加へ、之を塩から煮染めたる副食物三分に、半搗米の飯七分といふ割合に食

し、また毎朝わかめの味噌汁に餅一二片を入れ、古漬物をも毎食適宜に食し、牛乳の代りに玄米煮汁を飲み、爾來用ゐる肉、肉汁の滋養品及びくだ物などを全廢し、食養の禁食するものは、また一切之を攝取せず、ますく、正食を勵行するに、身心愈々快方に赴き、剩へさらに一男子を安産し、母子共に健在せり。

十一 肥厚性鼻加答兒と其の食療談

一令嬢(都京)あり。鼻加答兒を患ひ、加ふるに、平日頭痛の絶ゆる事なく、又この人月經不順にして、右眼の下常に腫れ、其の痛みもはげしかりけり。

依つて頭痛には、林檎を卸して之を塗り、眼睫の下部の腫れ痛むには、里芋を卸し、饅頭粉二三割を混和したる芋薬を貼付し、少量の鹽を入れたる番茶(京都にて川柳ほどのものにて、鼻孔に吸ひ入れては、之を吐き出すやうにして、自ら洗滌する事毎日兩三度、尙鼻柱の上にも芋薬を貼る。

かくて一方には、正食正養を實行し、特に油氣物、例へば野菜の天麩羅又は油揚げの付焼に、割合に多量の大根おろしと醬油とを添へ、或は飛龍頭(がんもどき)を鹽氣強く煮染めたるなど、食膳に供すること一兩月、兎角する内に鼻加答兒癒え、次で眼睫の下部の痛も腫も去り、月經も順正となり、従つて身體茲に健全となれり。