

は、女は、子を産むと云ふ大役を控えて居るから、自然的の關係から、必要上、そう云ふ風に出来て居り、例えば胃腸の機能なども男子に比して頑健に出来て居り、子宮それ自身の構造も、中々丈夫に造られて居るものであるから、病氣に罹るのば、不自然の行爲が男子より劇しいからだと云ふことも出来るので、従つて、男子より、より粗食に堪えらるると云ふ傾向もあるけれども、少くとも、病氣のときは、粗食、不調和食を廢して、成る可く、副食物を多くして、事情の許す限り、調和的美食を用ゆるが良い。

九、何れの場合たりとも、あまり、鹽辛いものや、砂糖を過量に用ゐた料理は良くない。

十、婦人病には、酒類を用ゆるのは、元より、宜しくなく、茶、コーヒーなどの濃厚なものも悪しく、麥湯、甘酒などの刺激少い飲料が良い。

十一、婦人病は、大體に於いて、その病勢の悪化せる場合は、勿論、左程でない場合でも、靜養が第一で、性交などは、勿論、慎まねばならない。(性交に餽することに依つて、却つて子宮病を引き起す場合もある様であるが)

十二、唐辛、胡椒其他の香辛料を多く用ゐてはならぬ。

十三、要するに、胃腸の健全を保ち、よく調和せる食物を用ゐて、而して、心を平穩に保つことは、何れの藥や、方法に依るよりも有効である。

十四、而してすべての點に於いて、合理的觀念を有し、それに依る行爲が、すべての病氣を驅逐するに最良で、最も有力な方法たることを忘れてはならぬ。何れの藥や、方法が良いとか何れの食物が良いとか云ふことも、かゝる合理的觀念に依つて、自然に了解し易きに到るのである。

眼病食養療法

眼病と云をても、その範圍が、極めて、廣く、中々、容易に、その療法を説破することの出来るものではないが、眼は、たとえ、身體の一小部分とは云え、極めて、重要な部分であることは云ふまでもないことであり、その構造たるや、非常に精巧であるだけに、多數の血管が配置せられ、従つて、血液の性状の良否が直ちに、その病勢に影響を及ぼすものであるから、眼病の原因の何れたるを問はず、或は、トラホームの如き傳染的のものであるとか、或は、諸般の內的

關係から起るものであつても、その何れたりとも、血液の性状に直接の關係ある榮養を度外視して、その治療法を講ずることは出来ない。

と云ふのは、筆者は、最早や、相當の年齢に達し、普通ならば、老眼鏡を用ひなければ、新聞紙其他の文字のルビーなど、明瞭でないのであるが、老眼を防ぐ方法として、それ相當の榮養に注意し、常に血液の良化、血球の性状、若返り方法に注意することに依つて、よく、夜間にて、ルビーの校正をも、爲し得るのである。

曾て、それについて、或る老記者(と云ふても、筆者よりは、未だ、年齢の若い)と、議論を闘はしたことがあつたが、數年後の現在に到つて、その當時なり、筆者の眼力は、寧ろ、強くなつたかの觀があるのである。

かゝる體験に依つても、眼病には、如何に、榮養と、それと連關せる血液の性状と、密接の關係のあることが明らかで、専門醫學者も、古くから、眼病と榮養と重大の關係のあることは、唱えて居るところであつた。

で、それなら、ドンナ食物が良いかと云ふと、勿論、それは、種々の狀況に依つて、異なる

のであるが、種々なる方面からの觀察に依ると、先づ、

海藻類、大豆、小豆其他の豆類、胡麻、八ツ目鰻などの如き割合に脂肪分に富めるもの、生卵、クルミ、松の實。

などの如きものを主要なる食物として、それに、やはり、蔬菜、果物を調和して適宜に用ゆるが良い。そして、老眼を防ぐ簡單なる方法としては、夏蜜柑の如き割合に酸味ある果物を多用するが良い。

近來、我邦で、老眼其他眼病に良いとして、支那から輸入して、發賣せられて居る薑蒜煎煎なるものは、豈科植物の一種の俗にハブ草と云はるゝ野生植物の種實で、支那では、古くから、一種の強壯劑的飲料として用ゐられたものである。

ハブ草は、我邦にもあり、且つ、容易は栽培することの出来るもので、將來、これ等は一般的に用ゐらるゝことに依つて、眼病にも大いに効があると思ふ。

また、何首烏なども眼病に効がある、其他トロ、芋の如き濃厚なる成分を有する植物質のものも良い。

要するに、眼病には、何れかと云えば、腎臓病など、反對に、割合に、濃厚なる成分を含む食物が良いのであるが、然かし、肉類などを多用するのは良くない。成る可く植物性のもを用ゆるが良いのである。

齲齒食養療法

齒が、胃腸の健全を保ち、美容を保ち、はたまた、食味を美化する上などに於いて、人々の想像以上に、生理上大切なものたることは、近代、人々の自覺するところであつて、相當古くから、我邦に、齒ミガキなるものが輸入せられて以來、すでに、數十年に亘つて、種々なる齒ミガキが、我邦で製造販賣せられ、多大に、その効能が宣傳せられてあることは人々の知るところである。

然るに、我邦が、世界第一等の金齒の國として、外人から評を受けることは、虚榮を貴び、金齒をピカ／＼光らかすことを以つて、無上の光榮と考へて居る様な人々には、満足の到りかは知らないが、それは、乃ち、我邦が、世界第一等の齒の弱い國民たるを裏書きするの評であつて、かゝる點に於いての世界第一等は、聊か赤面の至りである。

乃ち、我邦民は、齒ミガキを使用し、朝夕、齒を磨くことを以つて、齒牙健康法の最良のものとして考へて居る風があるが、然かも、かくして、臺灣の生蕃や、南洋の土人にも劣つて、非常に弱き齒の所有者と成り終つたことは、茲にも、如何に、我邦民間に宣傳さるゝ健康法なるものが、不合理で、外面的で、お體裁的であることを遺憾なく發揮して、誠に心細い。

元來、齒は、外部から、クツ付けたものでなくして、體內、奥深きところから、自然に生えて居るもので、齒齦に分布せられたる血管の如何に多きを見るとき、如何に、齒を生やすが爲めに、自然が力を注げるかを示して居る。

されば、齒は、只、單に、外部から、洗つた位で、丈夫に成るものではなくして、それに適當なる榮養法や、行爲に注意して始めて、その健全が保てるものである。

かゝる榮養法が適當に行はれないからこそ、齲齒が出來たり、齒が、益々、惡化するの易きの理である。

今、齲齒豫防法其他治療法、一般齒の健全法に關する要件を擧げると、

- 一、すでに、齲齒に成つたり、また、齒が一旦、悪化したならば、容易に治らないから、その豫防に全力を注がねばならぬ。
- 二、豫防法として、齒を磨くことも勿論、必要である。然し、その目的と方法とについて、よく、考へねばならぬ。と云ふのは、齒を磨くのは、單に、齒の表面を清潔にすると云ふ意味でなくして、頂度、草木が、風の爲めにその莖葉をユラ／＼と動かさるゝことに依つて、その根を大地にしつかりと、張り付けるが如くに、齒も外面をコスることに依つて、その根が、益々、堅く、顎骨に喰ひ入るのであるから、その意味に於いて、成る可く、良く齒をブラツシで磨擦することは良い、然し、悪質のハミガキを使ふと、齒表が磨滅する患があるから、良質のものを撰ばねばならないが、さて、幾ら、大々的に、新聞や、雑誌に手前味噌を並べ立て、廣告してある齒磨きでも、一向當てにならないから、最良の方法は、ハミガキを全然用ゐぬことである。單に、齒ブラツシのみで磨擦するのが良い。筆者は、多年この方法を用ゐて、幸にして齒が健全であるから、何人にも、その方法を勧めたい。

- 三、而して、磨擦時間は、成る可く長いが良い。
- 四、成る可く、煎り豆其他の齒でガリ／＼嚙む様な堅い食物を常に用ゆるが良い。
- 五、齒に良い食物は、石灰分を割合に多量に含む食物が良いけれど、それは年齢に依りけりて相當の年齢に達した人には良くない。齒が硬化し過ぎる傾向がある。
- 六、齒には、一般海藻類が良い、齒には、割合に多量の弗素を含み、それは、割合に多量に海藻類に含まれて居る。
- 七、近來は、口腔衛生なる言葉さえ出來て、非常に、その宣傳に力を注がれて居ることは、結構であるが、口腔は、元來、身體の一小部分であつて、その一小部分のみの衛生に力を注いで見たところで、それで、目的が達せらるゝものではない。口腔衛生は、乃ち、全身の衛生が合理的に進行することに依つてのみ得らるゝので、頂度、肺病の治療に、肺それ自身の部位の治療のみを目標としたとて、全體の治療健全を目標として、諸般の事項を行はざれば、到底、目的を達することは出來ないものたることを考へたい。
- 八、だから、口腔衛生なる言葉が出來、それに對する方法にのみ力を集注する様になつて、却

つて、益々、人々の齒の悪化する傾向のあることは、餘程注意を拂はねばならない。

九、多くの長命の人々を観察すると、必ずや、齒も、また、相當、健全であるのであるが、それは、齒が丈夫であるから健全であると云ふことよりも、寧ろ、全身が健全であるから、従つて、齒が健全であることを考へたい。

十、猿や、熊や、其他の野生の動物には、恐らく、齧齒などはないであらう。人に飼養せられたる馬や、犬や、其他の家畜類は、人に飼養せられて、不合理な飼料を與えられて、誤つた、不自然な飼養法を強いらるゝからこそ、往々、齒が、早く抜けたり、齧齒的のものが生ずるのである。

十一、要するに、齒の不健全は、國民的體質悪化の標準とも云ふ可きもので、人々は、よく、その根本に注意を拂はねばならない。

十二、概して、穀類、砂糖、甘蔗糖、鹽辛い食物、牛乳、豆腐、肉類（特に牛肉、馬肉）などは多く用ゆることは齒に良くない。

十三、魚類は、肉類よりか、齒の衛生から見て良い。

十四、一般野菜類の齒に良いことは勿論である。

十五、澤庵などを、ガリ／＼喰べることは齒に良い。

十六、食鹽は、常に、良質のものを成る可く用ゆるが良い。

十七、従來、虚榮の爲めに、健全な齒を損じて、わざ／＼金齒を入れる風のあることを聞くが、これ等は、最も、愚かなことである。金齒などを入れて外觀を飾つて、それで、異性の愛を引くなんて、そんな愛に興味を見出すと云ふ様なことほど、不健全の思想はない。

十八、永久齒が、一旦抜けたならば、再び、生えるものでないか、どうかと云ふことは、興味ある問題で、古き傳説や、ロシヤや、支那や、現在、我が日本にさえも、齒が再生した人のあるのを聞くが、これ等は、將來、生理的研究事項として、最大の興味あることである。現代の科學者の多くは、少しく突飛なことだと云ふと、それを否定する傾向があるが、ドンナ突飛な、空想のことからでも、それを實現するのが、科學の偉大なる所以で、科學は所謂、科學者の専有物でなく、廣く一般的人智の所有であるから、決して、人々は、狭き考えを以つてはならぬ。

癩病食養療法

一九四

癩病は、古くから、人類の最も厭ふ可き難病とされて、然かも、我邦に、それが、却つて、激増するの傾向があると云ふので、イタく、人々の惱みの的となつて居る。

癩病が、すでに、キリスト時代に盛んにあつたと云ふことは、聖書の記事に依つて、明らかであり、キリストは、度々、奇蹟に依つて、單に、手を觸るゝことに依つて、即座に、癩病を癒やしたと云ふことが記載されてあつて、それは、キリスト信者の信仰の的一つとなつて居る。

元來、前に、すでに述べたるが如く、すべての病氣は、人類の不自然の行爲に依る一種の天罰とも見做す可きものであつて、従つて、天啓に依つて、出現したるキリストが、それを信仰の作用に依つて治すのに、何の不思議もないと云ふ様なことが、考えられて居る様である。

吾等の國法に觸れたる悪事は、法律に依つて罰せらるゝ、然かし、國法に觸れざる幾多の悪事は、天罰の一つとも考ふ可き病氣に依つて、罰せられたり、或は、死刑の宣告を受くると同様な目に遇ふと云ふ説から考えて見ると、癩病などは、隨分、罪深い人々の受くる天罰であるかも知らぬ。

知らぬ。

癩病が、一種の遺傳病であり、或は、癩病菌に依る傳染病であると云ふことも、從來、幾多の人々に依つて唱えられて居る。たとえ、かく、その原因が色々であらうとも、すでに、すべての病氣が一つの天罰とも考えらるゝ以上は、それを治するには、所謂、六根清淨の義に基いて心身共に淨化することに依つて、その目的が達せらるゝと考えて差支えがない。

少くとも、癩病の治療には、この心身の淨化と云ふことが、必要の様である。而して、心の淨化と云ふことは、別問題として、人體の淨化は、乃ち、血液の淨化を意味するから、この血液の淨化には、如何なる食物を用ゆ可きかと、當面の問題である。

幸か、不幸か、筆者は、未だ、癩病の経験がないから、體驗上、何れの食物が良いかと云ふことを斷定するの域に達せなけれども、種々の多方面の研究からして、大體に於いて、何れのものが良いかと云ふことの見當は付く。

と云ふのは、肺病、性病、其他諸般の現代の専門家を以つて、特殊の病菌に基づく、諸般の疾病と見做さるゝものも、或は、齧齒、外傷、種々なる皮膚病と稱せらるゝものも、何れも、

一九五

如何に、それが、頑健なる性状を有しやうとも、吾々の身體を構成する組織の細胞にして、その機能が健全でありさえすれば、決して、恐るゝに足らざるのみならず、容易に治癒される可きことは、種々なる科學上、哲理上の研究から、明らかであるからである。

古くから、我邦に「不死身」と云ふ極めて、神秘的の身體の所有者があると云ふことが唱えられて居るが、それは、普通の意味に於いて、幾ら、刀で切られても、容易に、その傷が、治療して、決して、死なないと云ふ意味である。

まさか、首胴、所を異にして、それでも、不死と云ふ意味ではなからうが、少々の外傷を幾らしたからとて、容易に、それが爲めに害を蒙むつて、生命を失ふことがないと云ふ意味らしい。

この所謂、不死身なるものについて、筆者は、充分に、研究したわけではないが、且つ、かゝる身體の所有者について、實驗したわけでもないが、恐らく、かゝる不死身と唱えらるゝ程の人の身體には、如何なる病菌も侵かすに由なく、また、侵かさなだらうと想像せらるゝのである。

而して、かゝる不死身なるものが、先天的の遺傳的のものであるか、はた、後天的のものであるか、實在的のものであるか、或は、理想的、空想的のものであるかと云ふ様なことを、茲に判然と説明することは出来ないが、之れを食養上、若くは、精神作用の上から觀察して、吾々人體は、かゝる境遇に到達す可き可能性のあることは確かである。精神作用に依つて、大きな針をプツリ〜と腕に突き刺して平氣の人々の多くあることを考へたら、如何に吾等人體が不思議なものであるかを考へられたい。

かゝる意味の事を確信することに依つて、實は、筆者は、前述せし如く、少くとも、性病、肺病其他の傳染病から、すべて、免疫性になつて居る事實を持つて居る。

かゝることは、勿論、何人にも、現に望むことは出来ないけれども、少くとも、何人も、努力と、合理的方法に依つて、同様の状態に立ち到ることは出来るのである。

筆者は、近來、流行し、且つ、或る場合に於いて、當局者から強制的に行はるゝ、チブス、コレラ其他一般傳染病の豫防注射などに應じたことがないし、また、かゝることをしなくつとも斷じて、傳染病に罹らぬ丈の確信と事實とを持つて居る。

以上の言は、或は、甚だ、大膽な言であるかも知れない。然かし、苟も、古代から、天刑病とさえ云はれ、難病中の難病とさえ云はれ、人々から忌み嫌はれ、迫害せられて居る癩病の治療法について、茲に述べんとする位の信念を有して居るのだから、かゝる事位は、云ひ兼ねないのである。

さて、閑話休題として、(必ずしも閑話ではないが)、癩病の原因が、如何にあらうとも、先づ癩病には、大體に於いて、寧ろ、絶対に、肉食を廢し、魚類其他の動物質食品も良くない。勿論卵も、牛乳も良くない。而して、一般的茶食を主張するのであるが、中にも、あまり、米麥其他の穀類を多用するのは良くない。

出來得可くが、果實のみを用ゆるが良い、果實と、種實とは、植物學上、且つ又、成分の關係上、種々なる意味に於いて異なるのは、人々の知るところと思ふが、茲に果實と云ふのは、

- 林檎、梨、柿、葡萄、バナナ、種々なる柑橘類
- 西瓜、胡瓜、南瓜などの瓜類

などのことであつて、時としては、人々が、果實の中に編入して考へて居るクルミ、松の實、落花生、豆類などを意味するのではない。

吾等が、單に、前記の眞の果實のみを用ゐても、果實中の色々なものを調和して、用ゐるに於いては、完全なる養分を攝取することの出来るので、單に、バナナ、や、林檎のみを用ゐても、却つて、吾等は、より良く健康であり得る可能性が充分にあり得るのである。

少くとも、癩病には、深き種々なる意味からして、前記の、若くは、前記以外の果實類のみを、色々調和して、季節に応じて用ゆるのが最良であることを、新説として、茲に主張して置く。

而して、果物以外のものとしては、以前から、度々、人類の食物として有効なるものとして述べたる甘藷、馬鈴薯、里芋、トロ、芋などの芋類、ホオレン草、小松菜其他種々の青菜類、大根葉、大根、ニンジンなどの野菜類、キャベツ、葱等の何れも用ゐて宜しい。

要するに、癩病は、中々、一朝一夕に治療される可きものでないだけに、限られたる少数の食品のみを用ゆることも出來難からうが、成る可く、上記の果實、野菜類から、その食品を求めて

且つ、成る可く、常に、精神を清淨潔白にすることを勉め、過度の慾心や、妬嫉心、虚榮心を去り、管見、神明に近寄らんことを勉むるに於いては、必ずや、治癒するの時期が來ると確信する。

キリストが、癩病患者の自分を頼つて來るを見て、手を上げて、「汝の信仰汝を癒せり」と云ふて、卽座に癩病を治したと云ふ聖書の記事は、大いに、吾等の味ふ可きことで、癩病が、或る意味に於いて、極めて、不淨の病氣である丈に、所謂、六根清淨と云ふ佛教の唱へる意義をよく觀念して、それを食養上にも應用することを念とするが良しと思ふ。

食物の中に、清淨な食物と、不淨のものとがあると云ふことは、一部の科學者の目から見れば奇怪至極と考ふるか知らないが、世に、蛇や、毛虫や、蛙や、鼠などを喰ふことを惡食すると唱へらるゝ様に、自から、食品にも、淨、不淨の區別がある。

佛教が、菜食を唱へ、精進料理を主張し來つたことは、食養上から見ても、その意味深遠であつて、吾等は、計らずも、心身共に淨化する上に於いて、その必要を見るのである。

癩病者は、かゝる眞理を深く察して、日常の食物を取捨選擇することに依つて、病が輕減さ

るゝことと思ふ。

我邦に古くから、例へば、熊本縣あたりに、米國のキリスト教の宣教師が、癩病者收容専門の病院を建て、居るのであるが、そこで、どうゆう食物を用ゆるか、詳細なことを聞かぬが、恐らく、牛乳と卵を始め、種々なる動物質食品をも用ゐて居ることと思ふが、筆者は、それを全然排斥し、これ等の食物に關することは、充分に研究す可きことと思ふ。

米國其他を始め、菜食主義者も、多數にあつて、それを實行して居る人も、少なからずある様であるが、然かし、かゝる菜食主義者も、牛乳や、卵をば用ゐて、眞の菜食主義者ではない様であるが、少くとも、癩病者の菜食は、嚴格の意味に於ける菜食でありたいと思ふ。

尙ほ、癩病に關して、管手に、茲に述べたいことは、從來、癩病患者が、草津を始め其他各地の温泉に蝟集する傾向があり、温泉の力に依つて病氣を治せんとするのであるが、温泉も、悪いことは、ないであらう。然かし、幾ら温泉に浴して、單に皮膚を洗滌しても、より以上に心身を洗滌して、それを淨化することを勉めなければならぬ。

少くとも、上記の如く、食物の作用に依つて、血液の淨化を計らねばならない。それを忘れ

且つ、主要の事項とせずして、幾ら温泉に浴したとて、到底治病の目的を達せらるゝものでないことを考へられたい。

皮膚病食養療法

皮膚病と云ふても、其種類、極めて、多く、タムシ、種々なる大小の腫物などを始めとして専門的に數へ擧ぐれば、夥だしき數に上る可く、それには、傳染的のものが有り、或は、特生のものなどあつて、その原因も、勿論一様でないであらうが、その何れの種類にしても、體表に關する一般的の皮膚病の治療として、主として、外用薬が用ゐられたのである。

而して、皮膚病とても、中々、悔る可からざるものがあり、その不快さは、別として、將來外觀、美容上、多大の影響があり、彼の禿頭病の如き一種の皮膚病とさえ云ふことが出来るなぞその局部に依つては、非常に、人々の精神を勞すること大なるものがある。

かゝる諸般の皮膚病に對して、外用薬は、多くの場合に於いて、種々なる内臓病に對しての内服薬より以上に効能があるであらう。然かし、皮膚にも、相當の程度に毛細血管が分布せられ

常に血液が循環して居ることは勿論であつて、従つて、皮膚病も、やはり、血液の性状に左右さるゝことは云ふまでもないことと思ふ。

例へば、タムシは、成る程、特殊の細菌の作用に基づくものであらうけれども、それを皮膚面に繁榮せしむるには、皮膚に運行する血液の性状が、その細菌の繁榮に好適であることが要求せらるゝのであるが、もしも、その繁榮に不適當の様に、飲食物の作用に依つて、血液の性状を作成するに於いては、タムシは、自然と絶滅せらるゝと云ふものである。

殆んど、細菌の作用に基づく、すべての皮膚病には、同様の作用のあることを考へたい。

而して、禿頭病の如きに到つては、未だ、その原因が、果して、那邊にあるかと云ふことさ明らかでないから、従つて、その療法も餘程困難であつて、専門醫者に充分、治療されて、元の如く頭髮の繁茂を見ると唱へて居る向もある様だし、筆者の考へでも、やはり、相當の食養法に依り、その目的が達成せらるゝものと考へて居るが、かゝる特殊の皮膚病とも連關して、一般皮膚病に良好とす可き食養法は、大要次の様である。

一、一般、皮膚病には、やはり、海藻類や、果物などが、特に良い。

- 二、果物中では、桃、梅、櫻桃などの如く、薔薇科植物に属したものが、特に良い様である。
- 三、肉食はあまり良くない。
- 四、穀類を過量に用ゆるのも宜しくなく、芋類などから、割合に多量の澱粉質を用ゆるが良
- 五、概して、脂肪多きもの、濃厚なる食品や、料理は良くない。
- 六、鹽辛いものは良くない。
- 七、種々なる香辛料、例へば、唐辛、胡椒の如き刺激性の強いものは良くない。
- 八、茶、コーヒーなどの濃厚なものは良くない。
- 九、要するに、一般的茶食に傾いた方が良。
- 十、葱類は効能が多い、其他、種々の野菜類の良いことは、勿論である。

兒童の食養療法

吾々日本人が、世界の他の邦民に比して、割合に多産であつて、例の多くの人々が、口癖の

様に云ふところの、年々、百萬の人口が増殖すると云ふことは、吾等の民族的立場から見ても、寧ろ、慶賀す可きことであつて、その食糧問題の解決方法などに到つては、自から、別問題であるが、吾等が、海産物の遺憾なき利用、農業生産學の發達、海運業の發展などに關して努力することに依つて、決して、患ふ可き程度には達せなと思ふ。

そは、兎に角、かく、折角、多大にこの世に生を受けて生れ來たる兒童も、統計上、その死亡率が、世界第一等との評のあるのは、前項に述べたる世界第一等の金齒國と同様に、誠に、恐縮す可く、且つ、患ふ可きこと、云はねばならぬ。

乃はち、人口の増殖を患ふると云ふことよりも、この兒童の死亡の多いことの、より、患ふ可きものたることを篤と考へたい。

人々は、吾等の邦民が、生産率が多くて、その上、兒童の死亡率が減じたならば、益々、人口の激増を來たし、將來、どうにも、仕方がなくなると考ふるか知らないが、それに關して、筆者には、自から考へがあるから、それは、他日、別に述べることにして、何れの場合たりとも、また、如何なる方面から觀察しても、兒童の死亡率の減少に關しては、全力を注いで研究し、且

つ、それに對するあらゆる設備を爲さなければならぬと思ふ。

この兒童の死亡率の多大であると云ふことは、極めて、複雑なる原因が潜んで居て、衣食住の全般に亘つて、不合理のことが行はるゝにも依るであらうが、どうしても、その最大原因は、不合理の榮養法が兒童に強いらるゝからだと云はなければならぬ。

茲に兒童と云ふのは、主として、六、七歳の學齡兒童を中心として、最早や、乳兒の域を脱して、所謂、乳離れの時期から、十歳前後迄の子供を指すのであつて、これ位の兒童は、何れも未だ、自身には、何等の食物に對する知識がなく、また、よし、あつたにしたらところで、父母や年長の兄弟や、教師などの意見に殆んど絶對服従が要求せられ、全く、宛てがわれたもののみを食する境遇にあるのだから、もしも、父母其他の年長者の食養上、榮養上の知識が缺乏するか若くは、それ等の知識があつても、不幸にして、それが不合理であれば、兒童は、直接に、その影響を蒙つて、榮養不良、それと連關して、種々の病氣に罹り、その結果、斃死するに立ち到る場合があり得るのである。

だから、苟も、兒童の父母たる可きものは、何をさて置いても、兒童の榮養に關する合理的知識が出来るだけ、充分にあつて、少くとも、自分の兒童の榮養を支配するに足るだけのそれ

を持たなければならぬ。

ところが、チト、露骨の言ひ分ではあるが、我が邦人の父母たるものは、兒童の榮養どころか、未だ、自分の榮養や、食養に關しての知識にさへ乏しきに加ふるに、たとへ、現在、新聞や雑誌や、書籍や、官立榮養研究所あたりの發表記事などに、色々の榮養に關することがあつてもそれが、眞の合理的、榮養食養法に合致して居ない點が多々ある状態であるから、多くの人々のこの方面に關する多大の努力が要求せらるゝのである。

この點に關しては、歐米人の努力は、中々、多大であつて、從來、歐米人は、我邦民に比して、概して、晩婚であるのは主として、生活難の關係に依るものと觀察されて居る様であるが、たとへ、經濟上は差支へがなくつとも、結婚すれば、先づ、自然の状態では、兒が生れるものと考えなければならぬが、さて、生んだ兒を如何に哺育す可きかについて先づ自分の充分の教養が必要と云ふことが、彼等に痛切に感ぜられて居る關係もあることを考へねばならない。

要するに、我邦の兒童の死亡率の高いのは、主として、その父母に、兒童に對する合理的知

識の乏しきに依るものと云ふことが出来る。

實は、それも、一方から、觀察すれば、無理もない事で、我邦は、東西文化の交叉點であるだけに、食物の種類にしても、古今東西に亘つて世界各國に比して多種多様なものがあり、その何れを選んで良いかと云ふことは、専門學者にさえ、分り兼ねて居る位だから、中々、一般の人々が、兒童に對して、合理的食養法を心得ると云ふことは、困難のことには、相違なからんが、只、世の兒童の父母たる人々、若くは、たらんとする一般人々に對して、一つの注意を促し、且つ、人々の參考として、兒童食養法に關して、次の件を指示したのである。

一、兒童と、大人とは、非常に、生理状態を異にし、兒童は、尙ほ、草木の萌芽の如く成長の眞最中にあるのだから、すでに、成長の停止した大人とは、自から、飲食物に區別を付けなければならぬ。

二、然るに、從來、多くの家庭では、一家團樂の美名の下に、老若男女共に、一つの食卓で、主として、同一のものを食し、只、その分量を異にする位のもので、兒童が、食物の好き嫌ひを訴ふのを、吾儘とし、品行上、面白からずとして、常に壓迫を加ふる傾向のあるの

は、それは、兒童の生理を無視したもので、爲めに、兒童を、知らず／＼虚弱に導く様なことがある。

三、然かし、各家庭で、生活程度其他の關係で、一々、兒童の食物に對する好みを取り上げるに云ふ様なことも、實際上、事情が許さぬであらうが、そこは、程度問題で、臨機應變に行ふ可きものであることを述べて置きたい。

四、兒童は、その骨格を完成する必要があると云ふ意味に於いて、その主成分を爲すところの石灰分を割合に多量に含む食物が良いと云ふ意味に於いて、牛乳、小魚の骨の粉碎したものの、其他色々石灰分を多く含む食品を選び與ふる傾向があり、それも、勿論、必要には相違ないが、單に、カルシウム分（石灰分のこと）を多く含む食物を選び與ふる位で、兒童の體格が、完成すると思ふのは、大なる間違ひで、腦、肺臟、心臟、胃腸其他の内臟諸器官の生育をも完成するに必要な成分をも含むことを要するので、従つて、かゝる石灰分を多量に含むもの以外に、尙ほ幾多の種々雑多なる成分を含むものを與ふる必要がある。

五、近來、兒童、特に女子の身長が、概して、著しく延長の度が多いと云ふことが、報ぜらるゝが、それには、幾多の理由もあらうけれども、上記の石灰分を多量に含む食物を、有意識、若くは、無意識的に與ふることの多いことをも考へねばならぬ。幾ら、身長許り、ヒヨロ長く延びても、内臓其他一航の體格が、平均に揃つて、生育しなければ、却つて、不健全な體質を得るに到るのであるから、この點に注意しなければならぬ。

六、されば、兒童に最適な食物は、果して、何かと云ふ問題が起るのであるが、これは甚だ、難問題であるが、成る可く、事情の許す限り、兒童の嗜好に應じて、多種多様な食物を與ふると云ふことである。

七、兒童は、概して、大人に比して、その心が、天真爛漫である如くに、食物の嗜好も、また、天真爛漫で、生理上身體自然の要求を卒直に現はして居るのであるから、その嗜好を尊重することが大切である。

八、さればと云ふて、兒童は、未だ、この世に自分の好むどんな食品があるかを充分に知らなから、時々、父母が、心を盡して、色々な食品を與へて、その嗜好を試むるなど、云ふ

ことが必要である。

九、かゝる事は、從來、子供に、ヤタラな物を與へることは、胃腸を損じたり、其他、色々の意味に於いて有害であると云ふ傳統的の説を裏切るのであるが、然かし、從來のその説を打破する必要がある。

十、筆者は、幸ひにして、片田舎に生れ、然かも、誤まれる榮養説などの外國から、我邦に傳はらざりし明治初年に生れたもので、従つて、現在の都市の兒童などより却つて、自然的の多種多様なものを食することに依つて、幸ひにして却つて健全に育つたことを感謝して居る。例へば、筆者の、七、八歳頃には、山に往いて、思ふままに、種々の木の實を食し、河に入つては、色々な小魚などを取つて、喰べたことを知つて居て、之れ等が、却つて、健康に益したことを、今更ながら考へるのである。

十一、現代で間食、若くは、副食物として、多く兒童に與へらるゝパン菓子類、ビスケット、カステラ、其他、多くの洋菓子なるものは、概して、先天的に外人の兒童に比して虚弱な我兒童には、不適當である。これ等のものは、その外觀が消化し易さうに見えて、實は、

割合に不消化なものである、特に、甘味強き洋菓子などは、甚だ良くない。

十二、従来、我邦で、米、麦、豆類、落花生などを原料とした、種々雑多の駄菓子類と稱せらるゝものゝ方が、却つて、児童に、生理上、良いものが多い。

十三、すべて、果物は、胃腸を害せない範囲ならば、食養上児童に好適なるや、勿論である。

十四、玄米、米搗米や、麦飯は、種々なる理由に依り、大人によりは、児童に良い。

十五、多くの人は、現代の多種多様な菓子類の製造法や、種類が善化して居ると考へらるゝか知らないが、之れを生理上から見ると、著しく悪化の傾向があるから、この點に注意して児童の間食について注意する必要がある。

十六、児童は、生來、概して、砂糖甘きものを好む様に思はるゝが、必ずしも、自然的には、そうとも限らないが、父母が、早くから、児童に、甘味多きものを與へ過ぎて、嗜好を自然に導く傾向があるに依る點が多く、種々なる點に於いて、あまり、多量に、砂糖を含むものを與へぬが良い。

十七、概して、児童の消化器は、大人のそれより概して強いものであるに拘はらず、多くの人々

は、その反對に考へて、食物を選び與へて、却つて、児童の胃腸の機能を悪化する傾向があるから、この點に注意を要する。

十八、乃ち、大人の胃腸の消化し難いものでも、寧ろ、児童の胃腸は、それを消化するのであるから、大人の食す可きものならば、児童の嗜好せざるものゝ外は、多種多様なものを與へる方が良い。

十九、例へば、牛乳などは、元來、不消化のものであるに拘はらず、児童の胃腸なればこそ、よく、それを消化するのである。

二十、かくの如く、児童の胃腸の機能が、大人のそれに比して、寧ろ頑健であるのは、その身體の生育が旺盛である自然の必要上から來たもので、よくこの點を考へて、児童の食物を選び與へねばならない。

二十一、従来は、その反對に考へられて居る場合が多くて、却つて、児童の食物について、大事を取り過ぎたと云ふことが、児童を却つて、虚弱ならしむる原因と考へたい。

乳兒の乳養法

二一四

もしも、吾等、人類が、野獸の如く、必ずや、母乳を以つて、乳兒を養育するが如く、自然的生活を爲すならば、そこに、何等の乳養法など、云ふ様なことの必要はなからうが、不自然な文化が進み、イツも、純良なる母乳を得ることの出来難き場合が多くなるにつれて、母乳の代りに、牛乳若くは、その種々なる製品が用ゐられ、或は、重湯其他のものが應用せらるゝ様になつた。

だから、乳兒の育兒法と云ふことが、極めて複雑となつて、かゝる複雑さが、往々にして、乳兒の死亡率を、異常に高めしめ、特に、我邦が、やはり、乳兒のそれに於いて、世界第一等の觀があると云ふことは、誠に嘆ず可きことである。

之れ等に關する諸般の事項を述ぶるには、本小冊子の全部を以つてするも、尙ほ、紙面が足りない位であるが、本書の完成の意味に於いて、且つは、大體に於いて、大人の諸般の疾病並びに、普通の食養上、牛乳の甚だ、有害であることを、前項に、度々、述べ來つたこと、相待つ

て、茲に、少しく、人乳と、牛乳とに依る育兒法について、大要を述べやうと思ふ。

勿論、母乳が、乳兒に最良のものであるには、相違ないが、現代の如く、社會百般の人事が複雑となり、それが、爲めに、往々にして、母體の心身に悪化して居る場合には、乳質も、また、悪化して居り、況んや、母の食養法不良である場合には、尙ほ更ら、良質の乳も得難い様なことがあるから、かゝる場合には、寧ろ、良質の牛乳を、全然か、若くは、半ば、代用することの方が良いかも知れぬ。

而して、母體が、種々なる病氣を有する場合には、どうしても、人乳代用のものを必要とし人乳代用とし云へば、牛乳が、最良のものであると云ふことが出来るので、牛乳と、乳兒養乳法とは、少くとも、現代では、離る可からざる關係にある。

もしも、母體が健全であり、且つ、事情の許す限りは、母乳で、乳兒を養育す可きことは、當然であり、且つ、それが、母兒共に、種々なる點に於いて、有益たるや、云ふまでもないことである。従來、乳兒に、乳を吞ますと、榮養が、その方に採らるゝから、美容が損ずるなどの考へから、美容を欲する女が自分の乳を吞ますことを嫌つたなどの傾向があつたが、それは、間違ひ

二一五

で、一方に、榮養が、乳の方に採らるれば、他方に、それに相當する榮養食に依つて、榮養を補ひさえすれば、却つて、榮養分の新陳代謝に依つて、母の美容が増すのであるから、成る可くならば、母乳で、乳兒を育てた方がよいのは云ふまでもないことである。

かゝることは、當然のことであるから、それについて、多くの言葉を費すの必要はないが、たゞ、牛乳で、育兒する場合には、その乳質、牛乳の取扱ひ方、水で、稀釋する分量、糖分の混含量、その吞ます時間や量などについて、最も、合理的の方法を研究實行せねばならぬ。

之れ等の點に關しては、すでに、從來、幾多の専門學者に依つて述べ盡くされて居る觀があるが、それ等に關して、少々、異見のある點のみを述べたい。

一、牛乳は、牛の年齢、飼料の種類、氣候、體質の健全などの關係に依つて、その成分を著しく異にするから、その取扱ひ方や、防腐上のことなどに注意すると同時に、よく、その成分上の良否について注意しなければならぬ。

二、さればと云ふて、普通に、一々、牛乳を分析して見ることは困難で、到底、出來難いことであるから、成る可く、信用のある牛乳店から取り寄せるは勿論、或は、その香味、色彩、

舌障などに依つて、その成分上の良否を判定する丈けに研究する必要がある。

三、良質の牛乳は、所謂、美しき乳白色を爲し、香味佳良で、舌障り宜しく、適當な粘性を帯び、且つ、脂肪豊富なものである。

四、從來、比重針にて、主として牛乳の脂肪分の多少を判定するの法があつたが、單にそれのみでは、牛乳の良否を判別することは出來ないのであるから、上述のことが是非共必要である。

五、乳兒に與ふる際に牛乳を、水で、幾倍に薄めて用ゐるが良いかについて、從來、色々の説があるけれども、それは、乳質と、乳兒の年齢、氣候、體質などに依つて、四倍、三倍、或は、二倍と、その薄め方を異にする可きもので、決して、キチンと定める可きものではない。

六、また、その乳兒に與ふる分量にしても、一日間に、ドレ丈け、幾時間置きに與へると云ふことをキチンと定めて、その様にするとは、やはり、乳兒體を一つの死せる器械視するもので、決して良いことではない。

七、何れの場合たりとも、天候、氣候、其他諸般の事項に應じて、臨機應變的にす可きもので乳兒を一つの死せる器械的に取扱ふ結果は、却つて、その死亡率を高める様になるのである。

八、乳兒に疫痢其他、消化器病が流行するなどの原因も、やはり、それが病菌のみの作用ではなくして、悪質牛乳の利用、並びに、あまり、器械的に流れたる乳養法の結果、乳兒の體質を、すでに、悪化させて居る結果たることを考へねばならない。

九、乳兒の日々の乳量、薄め方、與へる時間などの適當であるや、否やを見る最良の目標は、實にその大便である。

十、大便が、所謂、卵子の黄味様の色で美しく、別段特に悪臭もなく、且つ、下痢の場合の如く、あまり頻繁でないならば、所謂、乳養法が、その當を得たものと云ふことが出来る。

十一、母乳で、乳兒を育てる場合とても、その通りで、乳兒の大便さえ優良(?)なれば、やはり、乳養法が、その當を得たものと云ふことが出来る。

十二、近頃、我邦でも(米國あたりでは、すでに、十數年前から、行はれて居るが)牛乳の成分

の悪化を防ぐ意味に於いて、所謂、低温殺菌法などが行はれ、而して、それに連關して、その取扱ひ方などについて、大分注意が促がされて居る様であり、之れ等も、何れも、必要には、相違ないが、もしも、事情さえ許せば、良質の牛乳を、生のまゝで用ゆるに越したことはない。

十三、管手に、茲に述べて置きたいが、牛乳は、その成分は、成る程、滋養に富んで、非常に化學的に複雑なるものであつて、健康な胃腸の所有者には、有効のものだけれども、人々の想像以上に不消化なものであるから、前項、度々、述べ來つた様に、すべて、病人などの胃腸の機能の弱つた人々には良くない。

十四、乳兒の胃腸の機能は、乳汁を消化するに最適の様に出來て居るから、健全の場合には、良質の牛乳を用ゆるに増したことはないが、多少共、病氣の場合には、重湯、玄米湯、麥湯などを適宜に混合して、用ゆると良い。

食養と産兒との關係

我邦の人口が、年々激増すると云ふことは、種々なる複雑なる事項に基づくことは勿論ながら、産児の状況に好適なる幾多の天恵と、相待つて、吾等、日本人の食物が、何れの他の國に比しても、多種多様で、且つ、それが、妊娠其他産児の種々の條件に適合するに依るものなることを考へねばならない。

而して、我が東洋では、子孫繁榮と云ふことが、多くの人々の理想であるかの如き観があるが、(それは、産児制限論者や、享樂的氣分を多分に持った人や、若くは、かゝる東洋的思想を全々、否認する人の目から見れば、極めて、馬鹿らしきことか知れないが)、たとへ、かゝる思想が、多分にあつても、産児に適當なる榮養と、境遇とが無いならば、その目的を達することは出来ないが、幸にして、我邦は、かゝる子孫繁榮主義と、我が邦土に産する食物が、計らずも産児に好適であると云ふことが、現在の如く、殆んど、世界無比の多産國たらしめたと云ふことが出来る。

近來、食物の種類や、分量に依つて、任意に、或る程度、産児を制限したり、若くは、その反對に、多産せしむることの可能性が、充分にあることが、一部の専門學者に依つて唱へられ、

實は、筆者も、その一人であるが、かゝる研究の結果は、我邦人の主要なる食物であるところの

米、豆類、魚類、卵(鶏卵を始め數の子其他の魚卵をも含む)其他の海産動物、
種々なる多様な野菜類

は、何れも、妊娠を促がす成分を多分に有し、従つて、かゝる海産物に豊富ならざる歐米の大陸諸國に比して、我邦を多産國たらしめたと云ふことが出来る。

たとへ、我邦人が、米國あたりに移住しても、米國人をして、日本人は、鼠の如く増殖すると云はるゝ所以のものは、やはり、彼地に住しても、日本人は、日本から、種々の海産食品を取り寄せたり、豆腐を造つて喰べたり、或は、彼地に産する水産物や、野菜を、出来るだけ、内地に居ると同様に食する風があるからだと思ふことが出来る。

それに反して、肉食を主食とする歐米人は、割合に、我邦人に比して、多産でないといふことを見ても、また、之れを榮養學上から見ても、肉類は、その成分が産児増殖には、關係が、少いと云ふことが考へらるゝのである。

彼の歐米人中には、我邦人に比して、双兒、三兒、四兒を一産に産み落すことが多いといふ

るゝのは、それは、寧ろ、體格や、人種の關係などに基づくもので、もしも、彼等と、我邦人と同様な海産物を養せしめたならば、彼等は、我が日本人に勝つて多産な國民となるかも知れない。

されば、我邦人の人口増殖率の多いのは、どうしても、その食物に基づくものと考ふるに、出來るので、従つて、日常の食物の種類や、分量に依つて、或る程度迄、産兒を制限し、若くは、多産たり得るのである。

如何なる食物が、多産を誘導し、如何なる食物が、その反對の結果を來たすやと云ふことについては、すでに、大要、上述したのであるが、尙ほ、それに關して要點を述べれば、

- 多産を誘導する食物、
- 種々なる穀類、豆類、魚類、種々なる卵類、種々なる果實類、等、等、
- 多産を制限する食物、
- 肉類、脂肪分多き動物食品、

以上は勿論、比較的のものであるが、讀者は、大體の標準を、それに取つて良いのである。

尙ほ、茲に附記したい事は、例へば、盆栽などの果樹に、實を多く結ばしたり、或は、種々の農作物、例へば、米、麥、豆類に結實を多くするには、或る點まで、種々なる栽培法に依つてその自然の生育を抑制して、而して種々なる礦物質肥料、特に、磷酸肥料を、割合に多量に與へると、その目的が達せられ易いのであるが、吾々人類の生産も、やはり、同様の共通の理のあることを考へたい。

乃ち、政治其他、社會的の百般の組織が、國民をして、ノンビリせしめて、コセ付かれない様に出來て居て、チト、ボンヤリと、お隣の支那人の如くに、ドコトなく、ポーツと、出來上つて居る様な場合よりも、尙ほ、盆栽の如く、寧ろ、生理的にイチメ付けて居る様な場合の方が、その生産力が多いと云ふことも考へねばならない。

かゝることを述べて來ると、我邦人の生産力の猛烈なのは、社會的に、尙ほ、盆栽の如く國民を仕立てる（主として、教育などのことを指す）と同時に、その日常の食物が、生産に好適である様な、多産上極めて好適な地位に我邦民が置かれてあることが思ひ起させらるゝのである。もしも、キリスト教の神が生物に向つて、「産めよ、殖えよ、地に充てよ」と云はれたこと

が、眞理であるならば、我邦民は、或は、その目的に向つて、選ばれた國民か知らないが、然かし、あまりに、急激に増殖して、然かも、多産、多死、多悲、多難であることは、恐らく、神の意ではなからう。

神は、善良で、優秀で、而して、眞の自然の幸福を味ひ得る様な人類の繁殖を希望するものと考察することが出来るのだから、この意味に於いて、我邦民の現在に於ける増殖状態が果して、幸であるか、否やと云ふことの判断は、自から、讀者に任かして、この項を終りたい。

美容食養法

明治の初年頃には、學生などが、チト、頭髮を長くしたり、油を髪に付けたたり、其他の方法に依つて、所謂、オシャレでもすると、忽ち、鐵拳の制裁が、アチら、コチらから來て、一種の蠻風(?)が、不言の裡に實行されて居た。現在でも、東京の第一高等學校の學生は、その祖先傳來の遺風(?)に依つてか、割合に、世の風潮に染まつて居ない様だ。

然かし、廣き世は、四、五十年前とは、ガラリと變つた、男女共通で、美容法が、非常な熱心の程度で、研究せられて來た。美容法施術所、若くは、美容師なるものが、(特に女の)、歐米の風を眞似てか、到るところに、見受けらるゝに到つた。男でも、お白粉や、クリームを顔に塗るものは、敢而、珍らしく無くなつて來た。

かくして、外容は、甚だ、美しくなつたかの觀があるけれども、それは、要するに、尙ほ、人工的造花の美しきと同様に、自然の天真を發揮した、人をして、恍惚たらしむる様な美ではなかつた。

吾等は、如何に、それが美しくとも、人工の造花よりも、谷間の姫百合にも、たとふ可き、自然美の乙女の肌が慕はしい、(茲に乙女と云ふのは、必ずしも、木開の花と云ふ意ではない)キリストは、「榮華を極めたるソロモンの服装さへも、尙ほ、野の百合の花の美しさには如かない」と喝破した。

人々が、美容法を研究して、その顔貌が、より美しくなることは、恐らく、それも、天意であらう。吾等は、如何に、顔は醜たるとも、心に美しいならば、それをよしとすると云ふ様な負け惜みは云はぬ。顔も、心も美しい男女を求むることは、自然であると考へる。

たゞ、問題は、眞の美、眞の美容とは、果して、如何？ と云ふことゝ、その眞の美容に到達するには、果して、如何にす可きかと云ふことである。

元來顔は、全身の表徴であり、人の顔の中で、また、その顔を代表するものは、目であり、目は、古くから、心の窓とさへ云はるゝ位に、所謂、何人が見ても、美しき涼しき目は、心の美しさ、涼しさを示すなど、眞に、心が、美でなければ、眞の美容は、決して得らるゝものでなく邪心の人の顔は、如何に美容法を施しても、却つて、それを施せば、施すほど、その邪惡の相が一層、よく、判然とするのであると云ふ様な、チト、昔の『女大學』の著者が喜びさうなことを少しく、茲に述べて置く。

さて、美容は、何人も欲するところであり、美は、眞に通じ、善に通ずる。美人は、以つて萬人を誘引（誘惑ではない）するに足り、美女は、以つて、よく、『傾城』たり得るのである。

閑話休題として、從來の普通に美容法と稱せらるゝものは、何れも、クリーム、白粉、化粧水、石鹼、洗粉などを應用して、管見ら、外部から、磨きを掛けたり、或は、頭髮、眉などの形を研究したり、口紅を付けたりして、何れも、外的美容法の範圍を出でないが如き觀があつたが

かゝる如何なる外的方法も、到底、自然の眞の肌の美や、髪の色彩の美しき光澤を出すことは出来ない。

それは、頂度、死人の髪や、顔に、如何なる方法を施すとも、生きた人の如からしむることが出来ない様なものだ。

だから、眞の美容法は、どうしても、その主力を、日常の食養法に置かねばならぬ。例へば食養法が不合理で、それが爲めに、胃腸が悪しく、榮養が不良で、青い顔をして居るのを改善するには、眞の合理的食養法に依るより外に仕方がない。

かゝる意味に於いて、美容食養法は、また、一種の胃腸強健法とも、云ふことも出来るのであるが、單に、胃腸が強健であるばかりで、よく、日常の食物を選ばなければ、多くの女中さんや、或は、待合や、料理屋のお神の様に、只、ブク／＼肥え太つたり、赤ら顔になつたりして、美容とは、チト、縁が遠くなるが如き觀がある。

乃はち、美容は、單に、顔そのものを美しくするを意味するよりも、身體、全體の均勢を、よく保つて、あまり肥え太らず、さりとして、瘠せ過ぎもせず、所謂、中肉と云ふ程度に、身體を

造り上げると云ふ意味でなければならぬ。

少しく、極端なことを云ふ様ではあるが、吾々人體は、主として、日常の食物の作用と、そして、日々の運動や、其他の行爲で、或る程度迄、尚ほ、飴細工や、シン粉細工の如く、伸縮自在に出来るもので、是迄で、よく、新聞の廣告などで見受ける様に、太る法、瘡せる法など云ふことは、その廣告の方法は、どんな方法か知らないが、筆者の食養上の研究から見ても、寧ろ、容易なことで、あまり、六ヶ敷い事ではないのである。

だから、食養法に依つて顔の色を美しくしたり、血色を良くしたりすることも、左程に、六ヶ敷いことはなく、只、それを合理的に行ふと、否とに依つて、目的の達否が別かるゝのである。

然かし、只、ドンナ物を、日々喰べれば、美しく成るか云ふに、そう簡單なものではないが、先づそれに關して、讀者に、了解し易からしめんが爲めに、例に依つて、次に、個條書きにして見やう。

一、顔を美しくするには、先づ、心から、美しくして掛らねばならぬなど云ふと、大層、六ヶ敷い様であるが、これは、どうしても、或る程度迄守らねばならぬ。

二、美容法上、好適な食品は、先づ、

トロ、芋、里芋、甘藷、胡瓜、西瓜、南瓜、メロン、胡麻、小豆、トマト、鯛、ヒラメの如き味の軟い白身の小魚、アワビ、サバ、エ、寒天、昆布、サラシ鯨、バナナ、林檎、桃などの果物、諸種の漬物（良質の）餘々の野菜物、等、

三、美容上、効果少なく、却つて、有害なるもの、

牛乳（其製品、バター、チーズなど）肉類、玄米（半搗米共）南京米其他内地米でも悪質の米、麦飯、豆腐、赤味の魚類、（ユワシ、ニシンなどの如きものも、美容上あまり良くない）パン類、甘味多き菓子類、等。

四、すべて、あまり、鹽辛い料理や、鹽物は良くない。

五、飲料は常に成る可く清水か、白湯を用ゆるが良い。砂糖を用ひざるソーダ水、眞の果物汁などは良い。

六、砂糖の代りに蜂蜜を用ゆるが良い。

七、酒類は、時々、少量づゝ用ゆるがよい。

八、常に、馬鈴薯其他の芋類を用ひて、成る可く便通を良くするがよい、(少くとも、日に、一回位)

九、美容上から見ると、すべて、植物の種實や、卵子類は、あまり色くない。

十、野菜其他の動植物界に亘る食品は、成る可く、その老熟したるものよりも、未だ、組織の若い物を用ゆるでよい。

十一、乃はち、成る可く、初物と云はるゝ様なものを用ゆるがよい。

十二、上述の種々なる食品は、すべて、その相互の巧みなる調和が大切で、調和宜しき食品は胃腸に良し、美容に、尙ほ更ら良し。

十三、要するに、何れの食品が、美容上、良いとか、悪いとかと云ふても、それは、比較的の言葉であつて、その調和法と、用法とが、その宜しきに從ふことに依つて目的が達せらるゝことを考へねばならない。

十四、上述の美容に關する食品の各々について、少しく詳しく説明せんとすれば、例へば、ト

ロ、芋丈けについても、尙ほ、よく一ケの小冊子を作るに足る位であるから、讀者は、よく、その要領を悟らねばならない。

十五、尙ほ、食養美容法と相待つて、適當の睡眠、成る可く、頻繁な入浴、運動、日光浴など諸般に亘つて、その宜しきを得なければならぬこと勿論である。

十六、近來、頻りと、女の洋装が、我邦に流行し、正に、前代未聞の觀があるが、皮肉にも、我邦の浴衣並びに、日本服的の洋装が、却つて、歐米に流行の徴のあるのは、抑も、何を暗示するか、筆者は、我邦に、女の洋装が流行し、若き女が、得意然と、街路を横行闊歩して居る裏面に於いて、女として、美容、美装上、最も重大視されて居つた、アノ、房々した黒髪が、帽子の爲めに、漸次にその艷美を失ひつゝあることを患えざるを得ない。

十七、服装は、男女共に、改良す可き幾多の點があるであらう、然かし、我邦固有の服装を俄かに、捨て去つて、すべての國民が、男女共に頭を帽子で束縛し、また、足を靴で束縛することの如何に非衛生で、而して、不格恰であることを指摘したい。

十八、すべて、服装や、食物は、よく、その邦土の風土に適合して、多年に亘つて發達して來た

ものであるから、それを改廢することは、容易のことではない、かゝる點などについて、大いに考慮して掛らねば、美容も、健全も、到底其完全を期し難い。

精力増進不老若返り法

不老、不死といふ言葉は、古くから、支那に於いて行はれ、彼の老子を開祖とする支那の道教なるものは、實に、それを目標とするのであつて、老子自身は、ドコで、野垂れ死にをしたかどうか知らないが、その往くところを知らずと云ふて、今に到るまで、その死に場所が明らかにされて居ない。

而して、彼の支那の古き傳説に在るところの仙人なるものが、よく、山に籠つて、數百歳の齡を保つたと云ふことは、果して、眞か、僞かは知らないが、彼等は、何れも、この老子の道教の信者達であつて、その目標とするところは、乃ち、靈肉の不老、不死の法であつた。

されば、不老不死の法は、極めて古くから、支那に於いて行はれ、彼の秦の始皇帝が、當時蓬萊島との名稱附されたる我が日本島に、徐福なるものと、多數の童男、童女を送りて、所謂、

不老不死の靈藥を求めしめたと云ふことは、如何に、この不老不死の思想が、支那に廣く、且つ深く彌漫して居つたか、明らかである。

然かし、かゝる思想が、單に、一つの理想に過ぎないで、ドレ丈の程度に實現されて居たかと云ふことは、詳細に知ることは出来ないけれども、支那に於いて、現に、二百六十歳の人が生きて居るとか、或は、それ以上の年齢の歴史的人物があるに見ても、その思想が、或る程度迄實現され來つたと考ふる事が出来る。

我邦では、古き歴史的人物としては、例の武内宿彌が、參百歳の齡を保つたと云ふことは、多くの人々の知るところであるが、同人の長壽法の秘訣とも云ふ可きものは多々あつたであらうが、その法の主要なるものとして、支那より傳來せる漢藥の數種を常に調合服用して居つたことが傳へられて居る、この武内宿彌の子孫は、現に連線として、信州で、世に神主を爲し、宿彌と同様に、長命であつたものが多々あつたと云ふことである。

また、我邦には、昔時五百歳まで生きたと云ふ女の傳説を始めとして、其他の長壽者の歴史的人物には、必ずしも乏しくはないが、要するに、かゝる長壽方法の根本、若くは、その一部は

必ずや、古代、老子を開祖とする古代支那に行はれたる長壽法文化の傳來に基づくものと考へられて、従つて、如何に、長壽法なるものが、古代支那に於いて、現代のそれに關する世界的文化よりも、より以上の文化の度に達して居つたことは、敢て、想像に難くはない。

之れを太古の原人について見ると、彼等は、相當、寧ろ、現代人よりも、より、健全で、而して、長壽であつたらうと想像さる可き幾多の理由がありながらも、彼等は、恐らく、尙ほ、猿や、その他の野獸の如く、無智で、無自覺であつたらうと考へられて、従つて、そうムヤミに、吾等の想像以上に長壽であつたとも考へられず。

されば、少くとも、數百歳など云ふ長壽を保ち得るには、人類が、最早や、大分文化の程度が進み、天然の道理を悟り得るの域に達し、而して、例へば、支那の漢藥の如く、草根木皮を主とする人類の食物についての知識が大分、進歩したる後のことなる可く、彼の老子の哲學などは、以つて、よく、孔子の師たる可く、若くは、その虛無の眞理と唱へたる點其他の教示に於いても、よく、キリスト教の哲理と一致する點が、多々ある位で、哲學として、現代より考察しても、餘程進歩したものであればこそ、その哲理を奉ずる仙人と稱せられたるものが、よく長命

した所以と考へらるに依つて見ても、如何に、長壽法が、眞の哲學の進歩と、それと連關せる食物たる可き生物に關する知識の進歩に依つてのみ得らる可きものたるかと悟られ得るのである。

要するに、哲學的眞理の獲得と、それと連關した、種々なる天然物の利用、例へば、日光浴、水浴、温湯浴、合理的食養法を始めとして、其他の萬般の精神的、若くは、肉體的事項に關する諸般の知識が進歩することに依つて、始めて、人類の眞の健康長壽が得らるゝので、この點に關しては、現代の世界的文化は、よく、老子の時代や、我が、武内宿禰の時代の文化に及ばないと云ふことが出来る。

況んや、やゝともすると、現代の横道に走れる人爲的科學と、醫學博士の粗製濫造時代に比して、寧ろ、支那や、我邦の長壽法に關しての古代文化の勝れるかは、容易に、悟られ得るではないか。

かくして、現代の健康長壽法は、自から、その眞の道に返らんと人々があせりつゝあるか如き觀があつて、頻りと、近來、我邦にも、健全長壽法なる言葉が用ひられ、多くの書籍や、雜誌

や、はた、新聞に、それに關する記事を頻りと散見するのであるが、然かも、それに關して、何等の獨創的記事に接することなく、只、割合に長命者の日常の行爲や、或は、世界的の種々なる人々の長壽法に關する説の陳列に止まり、云はゞ、千篇一律の觀のあるのは、聊か心細い。

成る程、それ等は、多大の参考事項を吾等に提供する。然かし、世界的に、立派な、生理學や、醫學や、生物學の成立して居る今日、その科學に立脚して、古人の夢想だにせざりし健全長壽法の案出が出来そうなものだと、潜かに考へさせらるゝ。

さる程に、今から、約十數年前に、歐州、オーストリアの碩學と唱せらるゝスタインナツハ氏に依つて、一つの手術に依る、所謂、若返り法なるものが唱へらるゝに到つて、俄然として、世界的に、若返り法なるものが、人々の奇好心を唆るに到つた。

然かし、前にも、述べた通り、古代支那に、すでに、不老不死の法なるものが、たとへ、それが、原始的とは云ひ傳へられた、而して、それは、若返り法と云ふ言葉はなくとも、先年、我邦に、不老長生の靈劑として、人々の間に喧傳されたる何首烏などを服用することに依つて、

老人の白髪は、黒くなり、皺は延び、性能復活し、よく、七十、八十歳の老婆にして、十七

八歳の妙齡の娘の如く、成り得ると云ふ様なことが、何首烏に關する傳説として記載されてある

に依つて見ても、その眞偽は別として、兎に角、若返り法と云ふこと思想は、明らかに、東洋にあつたのであるが、然かも、永らくの間、かゝる思想は、我邦では、忘れられてあつたことであり、世は、戰國時代を経て、豊臣、徳川の天下となり、王政復古後は、數十年に亘つて、歐米の文化の吸収に、之れ、日も足らざりし状態であつたのだから、東洋に於ける支那式の若返り法など、また、返り見るものなかりしに、上述の如く、スタインナツハ氏が、若返り法を唱ふるに到つて、何人も、この道は、また、別のものと見えて、我邦人も、それについて、著しく、注意を引くに到つた。

かくて、スタインナツハ氏の若返り法が、我邦で、多くの人々に依つて研究せられ、且つ、實施せらるゝと同時に、古代支那に行はれたる種々なる若返り法を招來する藥品などの研究と、利用も、また、試みらるゝに到つた。

而して、スタインナツハ氏の若返り法なるものは、もと、手術に依るので、危険が伴ない、

且つ、その効果も、疑問であつて、それが爲めに、却つて、健康を著しく害し、結局、悲惨なる結果を見るに到つた人々も、少なからずあるので、且つは、また、人々の弱點に付け込みて、それを看板として、金儲けの手段に利用するものも現はるゝに到つて、今や、かゝる手術に依る若返り法を唱ふるものも、殆んど見ざるに到つたかの如き觀がある。

然かも、それと同時に、種々なる藥劑に依る一時的の若返り法なるものが、世界的に非常な勢を以つて世に現はるゝに到つた。

彼の一回一錠などと云ふ、半ば以上、詐偽的の藥劑を始めとして、現代の才智が到達せる、あらゆる誇大的の文字を羅列したる、その道に關する藥劑が、雨後の筍の如く簇出するに到つた。

もしも、かゝる藥劑が、その廣告の如くに、的確に効能があるならば、この世界は。あまりに、人類に幸福であり過ぎる。なぜから云ふと、之れを、廣く、生物學的に觀察しても、性能の猛烈なることは、その生物の強勢を意味し、優勢を意味し、而して、之れを人類社會について見るに、本能中で、性能ほど、強烈なものはなく、それが、食能と相待つて、自由に、且つ、合理

的に満足を得らるゝところに、天國が、現出するゝとさへ考へらるゝのであるからである。

それは、すでに、性能の衰退せる人々の舉動が、すべての點に於いて、幽鬱で、悲哀的で、地獄の使徒たるが如き觀が、どこと云ふことなしに現はれて居るに見ても明らかである。

されば、性能が、常に、旺盛であると云ふこと自身が、希望と、悦樂と、満足とを招來して人生の幸福を齎らすと云ふ最重大なる實際上の事がらと考へらるゝ丈けに、かゝる幸福が、單なる藥劑の一錠や、十錠や、百錠や、たとへ、その千萬億錠を飲んだりして、そんな簡單な子供だまし見た様なことで、目的が達せらるゝものではない。

それと連關して、近來、猿、ゴリラ、其他諸動物の罌丸や、甲状腺、ホルモンなどを材料として製劑、或は、甲状腺それ自身が、一つの學說から考案して、性能恢復、若くは、その旺盛を計る上に有効と唱へられ、或は、それを藥用とし、それから注射液を造つて用ひるなど、何れも若返り劑の意味に於いて、世に公々然と推獎されて居るのを見るのであるが、筆者を以つて、之れを見れば、かゝることも到底、満足を得る結果を得ないのは明らかである。

吾等の要求するところは、多種多様な食物の成分から、罌丸の機能を旺盛にする成分や、

甲狀腺に含まる成分を、産出する生理的機能そのものであつて、機能は、乃ち、物質を超越して居て、従つて、他から、徒らに、他動物の鞏丸の成分や、甲狀腺を持つて來て見たところでそれは、あまり、意味を爲さないのである。

而して、若返り法と云ふこと自身が、たとへ、藥劑に依つて、一時的に若返つて見たところで、あまり、意味のないことで、性器、それ自身が、決して、一時的に、それを弄する意味で、自然に造られては居らずして、吾等が、極めて、眞面目に、永く生を樂しむ可き一つの用具として出來て居るものと考へらるゝのであるから、かゝる方面から、觀察しても、到底、不自然なる手術や、藥劑や、注射などの、よく、その目的を達するものでないことが、斷言せられ得るのである。

そもく、若返り法を説明するについては、讀者は、先づ、この若返り法と云ふことについて、充分に、正當に了解するの必要がある。

と云ふのは、從來、若返り法と云ふことは、主として、性能の旺盛を招來し、恰も、この世に徘徊々老爺の再來を目的とするが如く、或る意味に於いて、極めて、不眞面目に考へられ、若返

り法と云ふ言葉は、何んとなく一種の可笑味を以つて人々に迎へられ來つたが如き觀があり、或は、人々に依つては、すでに、老婆や、老爺となつて、皺だらけに成つたものが、再び、青年の如く、若くは、壯年の如く、外觀面貌が、眞に若返ると云ふことは到底、不可能のことであるとて、寧ろ、滑稽味を以つて迎へ來つた觀があつたが、若返り法の眞相は、決して、そんな、可笑味や、滑稽味を持つたものでなくして、最も、眞面目なる、眞に、直ちに人生觀の最も、奥深き場所に到達す可き人生として、最重要な問題であつて、かゝる、最重要な問題を、主として、食養法に依つて解決せんとするのが、實に、筆者の發案であつて、筆者自身、それを體驗しつゝ、その要點を本書に依つて示さんとするのである。

思ふに、吾等人體は、もと、無形の天地の一つの大理に依つて、種々なる天地間に存在する物質から化生せられたもので、然かも、その物質たるや、それ自身に、一つの生命力が附與せられて居るが如き觀があつて、常に新陳代謝の機能を營みて、古き物質は、去つて、新らしき物質が代つて、その循環が止むときがないのであるから、この簡單なる理を科學的に應用して、常に新らしく、常に若々しからしむることは、その道をたどりさへすれば、あまり、六ヶ敷からさ

ることと思はるゝのである。

要するに、若返り法は、身體の新陳代謝の理の利用である。川でも、種々なる故障に依り、その流れが堰き止めらるれば、水は、腐敗し、従つて、ボウフラなどが生ずるのである。吾等の身體は、尚ほ、「行く水の流れは、常に絶へずして、然かも、元の水にあらず」と云ふて古人が發した嘆聲を、嘆聲たらしめずして、かく、物質の分子が新陳代謝して居ればこそ、そこに、常に新らしき生命のあることを考へたい。

孔子は、流石に、聖賢と現在でさへ、人々に唱へ貴ばるゝ丈けあるなと考へらるゝのは、すでに、四千年の昔に於いて、萬事は、「日に新、日に日に新、また、日に新」と喝破して居るに見ても、その偉大さが察せらるゝのであるが、その意は、萬物の循環、新陳代謝の理を云ひ現はしたもので、吾等は、この理を自身の身體の生理上に應用することに依つて、人生無上の幸福たる可き若返り法なるものを實現することが出来るのである。

前述せしが如く、支那には、すでに、古き以前に、若返り法とも云ふ可きものは、ありながらも、要するに、それは、現代の科學に立脚したものではなく、それが、ドレ丈けの程度に實現

されたか、明らかでないが、吾等は、有難いことには、現代の科學を參考として、支那、印度に發達せる古代文化に基づく若返り法、不老長生法などを背景として、一つの新若返り法とも云ふ可き現代式のものを探案するの機會を得る事が出来る。

勿論、現代の科學も、未だ、その進歩の途上にあるし、科學それ自身が、種々なる學者の偏說に依つて、その光明を蔽はれんとするなどの幾多の缺點があつて、一向に信頼するに足らぬものだけども、折角、大金と、人々の勞力と、長日月を費して研究せられてあるもの丈けに、少くとも、それを參考として、一新説を造り上げる丈けの價値はある。

要するに、現代の科學なるものゝ多くは、未だ、眞理を遠ざかること遠く、如何に、多數に醫學を研究したる醫學博士が、増殖しても、増殖すれば、する程、益々、それに比例して病人激増、人命短縮と云ふことが實現するゝのは、聊か心細い。これ何れも、その目的は、病人減少、人命延長にあつても、その方法を誤るに依るもので、それは、必ずしも、科學そのものゝ罪ではなくして、科學者の偏見と、その誤用に基づくものと見ることが出来るので、科學の貴ぶ可き所以に變りはない。

筆者も、實は、科學者の一人を以つて自任するもので、科學も、哲學も、その歸するところは一つたる可きものとの見解から、筆者の不老長生若返り法も、やはり、この科學的哲學から割り出したものである。

思ふに、吾等は、たとへ、學者たりとも、あまりに、傳統的に生き過ぎる、と云ふのは、古きを尋ねて、新らしきを知ると云ふ、孔子の言葉を守るも良いが、人々は、あまりに、二言目には、古き傳説、傳統のことばかりを引張り出して、大膽に、自分獨創の新説を出すことに尻込みするが如き傾向がある。

勿論、そう、ムヤミと、間違つた新説を輕卒に世に出されてはたまらぬが、然かし、吾等は常に、古き事に生きるより、新らしきことに生きる方が、より多く生命が保證せらるゝ。

最早や、理屈は、之れ位にして置かう。そして、あまり憎まれ口を叩くのも、大概にして置かう。そして、愈々、本式に、筆者の若返り法なるものについての具體的の説明に取り掛らう。

然かし、これは、精神界、若くは、肉體界に亘つて、實に重大問題であつて、自から、その所説が複雑になる恐れがあるから、やはり簡明を期するが爲めに個條書きにすることにしよう。

一、若返り法は、どうしても、精神界と、物質界とに亘つて、述べなければならぬ。幾ら、精神的に若返つて見たところで、肉體の活動力、性能、視力、聽力其他、諸般の事項がその精神に伴はなければ、あまり意味を爲さない。

二、白髮童顏の老人が、精神的に元氣旺盛で、頑健よく、壯者を凌ぐと云ふ誇りを持つと同時に、その白髮を黒髮して、外觀、面貌共に、尙ほ青年の如く、若くは、壯者の如く、あるところに、眞の若返り法が潜むのである。

三、然かし、肉體が、精神を導びく場合があると同時に、(例へば、健全なる身體に健全なる精神が宿ると云ふ、諺の如くに)より以上、精神が、肉體を導びく場合があるのだから、若返らんとする人々は、勿論、先づ、精神的に若返る必要がある。

四、然かし、精神的に若返ると云ふことは、老人が、若き女の尻を追ひ廻すと云ふ様な、聞くも忌ましくしき不眞面目なことゝ早合點しては困る。それは眞に、天地自然の理として、人は、苟も、萬物の靈として造られてあるものたる以上は、その靈智靈能を善用して、老衰體を、尙ほ、青年體の如からしむることは、昔時、平清盛が、西に没する日輪を呼

び返さんとしたことの様な架空の考とせず、必ずや、人智の到達され得るものたるとの信念の下に、精神を振ひ起すと云ふ意味である。

五、勿論、人體が、老衰し、死に終るのは、天地自然の理法であつて、また、人力の如何ともす可からざるものであると云ふ觀念の下に、ヨボくとして、老後を樂まんとして、隱居したり、或る意味に於いて世事を斷念したりする人々には、精神的に若返ると云ふことは出来なからうが、少くとも、健康で、長壽であつて、出來得可くんば、再び、青年の元氣と、性能(?)とに有り付きたいと思ふ人々に對して、先づ、精神的の若返り法から、先きに説明したい。

六、先年、我邦の某博士に依つて、隱居論なる書が著はされた。(その博士は、すでに世を去つたが)筆者は、元より、その内容を讀んだことはないし、また、その批評をすることは好まないが、少くとも、隱居と云ふ様な思想と、若返りと云ふ思想は、兩立しないことであつて、早く、世を子に譲つて、隱居でもしたいと云ふ様な人は、蔭で、潜かに、若返り法を試みて見たところで、恐らく、目的は達せられまい。自分は、死ぬるまで、隱居の反

對に、表居して、働くと云ふ意思がなくては、若返り法の眞意義には達せられないし、また、かゝる人は精神的に、すでに老衰して居るものであるから、従つて、若返り法などは、かゝる人には無意味であらう。

七、近來、實際上に於いては、我邦の平均死亡年齢が、漸次に短縮する傾向があつて、明治初年に製造されたる「人生五十歳」など云ふ諺さえ、不幸にして、歴史的の諺とならんとする現代に於いて、不老若返り法など唱えて、人體が、その方法に依つては、百歳も二百歳も、若くは、それ以上も、健全で(勿論、性能をも含む)あり得るなど唱えることは、所謂、「大聲不入里耳」で、多くの人々の信ずるところとなるには、甚だ、困難と思はるゝが、少くとも、この不老長生法を體驗して見やうと云ふ様の人々は、古き傳統的の思想を、サラリと棄て去つて、死と云ふことなど念頭に置かないで、勿論、早く、子が、成長して、その世話に成りたいとか、或は、早く孫の顔が見たいな、老ほれた考えを起さずに、セツセと働き、且つ、樂しむ(本能的に)こと、尙ほ、青年、壯年時代の如くあらんことの考えを持たねばならぬ。

八、この點に於いては、概して、歐米人は、我邦人に、著しく、勝つて居る様であるが、然かも、不老若返り法上、その巧みな利用が要求せらるゝ酒類の功德を曲解して、禁酒法の國法を施行すると云ふ様な米國では、甚だしき矛盾の行爲があつて、それも、決して賞めた事ではない。米國が、その禁酒法を廢止せない限りは、如何なる方法を講ずるも、米國には、先づ眞の不老長生法は實現が六ヶ敷いと斷ぜられ得る。

九、米國あたりで出版されたるペンネット其他の色々の若返り法の書物を見ると、それは、主として、器械的の法に依つて、若返り法を説明したもので、あまり、食養法のことなど説明されて居ない様である。況んや、酒類應用若返り法など云ふことは、一向に説明してない様だ。

十、管手に、今、茲に、酒が、如何に、不老、若返り法と密接な關係があつて、酒類を巧みに應用することに依つて、不老長生が、實現され得ると云ふことの理を、少しく、先づ、述べることとする、と云ふのは、近來、頻りと、米國人の眞似をしてか（或る人の説では、米國から我邦に禁酒宣傳費が多額に注入されてあると云ふことだが、筆者は、その眞偽に

ついては、無智であるが、米國から似而非なる、キリスト教の押し賣りをされて、喜んで居る人々の少なからずある我邦では、直接間接に、禁酒の宣傳費が米國から、我邦に入り込んで居るのは事實であらう。我邦に、禁酒主義の押し賣りをするものがあつて、すでに、未成年禁酒法案が法律となつて居るに飽き足らずして、今度は、廿五歳以下の禁酒法案の通過を計らんとて熱心に努力して居る傾向があり、萬一、それが通過すれば、彼等は漸次に、我邦を米國の如く、禁酒國たらしめんとする意思たることは、明らかで、たとえ我邦人は、米國人程に、この點に關して、愚かな國民ではないか知らぬが、種々なる他の酒に關する議論は、ヌキにして、少くとも、不老若返り法には、如何に酒類が、重大な關係のあるものを茲に述べて置きたい。

十一、一口に、酒と云ふても、數十種以上もあり、ウイスキー、焼酎、チンの様な強烈なアルコール分を多分に含んだ酒があるかと思えば、ビール、チンジャーエールなどの様な、僅かに、二、三乃至四、五パーセントのアルコールを含んだものがあり、或は、日本酒、葡萄酒、支那の老酒、紹興酒の様な十パーセント内外のアルコールを含んで、普通の人々が、

飲んで心地良き酒があるなど、多様であるのだから、酒とし云えば、何れも、アルコール分が強烈で、神経を痲痺せしめて、心身を害するなど考ふるのは、飛んでもない間違ひで、禁酒主義者が、恰も、狂水病者が、水を恐れる如く、夢我無中で、酒とし云えば、何んでも、恐れると云ふ様なことは、全く愚かな話だ。

十二、

吾等の身體は、そこに生命が、宿る爲めに、善悪共に、新陳代謝し、従つて、假りに飲み過ぎた酒も、所謂、二日酔ひをした酔氣も、時期が来れば、自から治るのである、實は、そこに酒の有難味も、また、潜むのである。と云ふのは、前述せし如く、吾等身體の老化は、大體に於いて、老廢的物質の體内に沈滞するに依るのである、その沈滞を防ぎ、それを排除するに最も、有力で、有効なものが酒であるのである。成る程、身體の運動は、器械的に、血行を促がし、身體の新陳代謝を促がし、老廢物質を排除する上に、多少の効があるけれども、根本的に、且つ、化學的に、體内の新陳代謝を促進して、體内の老廢物質の排除を司どる上から云えば、酒に及ぶものは他にはない。

十三、

勿論、その有効な程度は、人々の體質、年齢、日常飲食物の種類、境遇など、相待つて

酒の用量と、その種類に依つて異なるのだから、よく、人々は、この點に注意して、最もその用量に、注意せねばならぬ。乃ち、酒に吞まるゝことなく、眞に、酒を吞む様にしなければならぬ。要は、酒を巧みに應用することが、身體の老化を防ぎ、眞に、酒を百薬の長たらしむる第一義だ。

十四、

而して、適當なる飲酒後、尙ほ、一層血行を促がす爲めに（特に皮膚面に）入浴することなどは、美容法の秘訣の一つと云ふても良い、美人たらんとする女は、入浴前に、一杯の葡萄酒（特に生葡萄酒が良い、また、日本酒も悪くはない）を飲んで、ホンノリと、顔を櫻色にして置いて、そして、入浴して、その上に、磨きを掛けるなどは、あまりに、美人に成り過ぎるかも知れない。

十五、

老人は、酒に依つて、心身の爽快を覺えると云ふこと、それ自身が、何れの藥劑を用ゆるよりも、有力なる若返り法の一つだ。然かし、嚴に慎しむべきことは、その量の問題だ。あまり飲み過ぎては、第一、性能が、衰退するのは、それは、神経が痲痺するからだ。かく、神経の痲痺するまで、多く酒を用るずに、所謂、興奮した程度に、止めて置くこと

ろに、性能の發揚があるし、そして、それが永續するのである。然かし、酒を適量で、止めると云ふことが、實際上、中々、困難なことで、つい、知らずく量を過すのであるから、そこは、やはり、一種の修養に待つ可きもので、かゝる意味から云えば、實は、飲酒家は、禁酒家よりも、より、以上、修養が要求せらるゝのである。

十六、

若返り法上、最も良い酒は、純良なる生葡萄酒である。然かし、日本酒も、決して悪しくはない、而して、酒の肴に、種々なる果物、昆布、海苔其他の海藻類、アツピ、其他の軽い味の魚類の酢漬、種々なる漬物（ラツキヤウなどは特に良い）と云つた様なものを用ゆるが良い、尙ほ、酒は、普通の人々が、從來、用ゆる様に、食前に用ゆるよりも、食と共に用ゆるが良い、乃ち、一方に飯の茶碗を控え、他方に盃を控えて、相待つて食事中に用ゆるが良い、それが、酒の害を軽減し、益のみを多く得る方法である。

十七、

酒の巧みなる利用と相待つて、不老若返り法上、必要なることは、茶、コーヒーを始め、種々なる飲料の、やはり、巧みなる利用である。と云ふのは、例えば、古くから、「酔ひ醒の水の味は忘れられぬ」と云ふ諺の意味の如く、飲酒後は、異常に渴を覺えるのであ

るが、それは、それだけ、體内の新陳代謝に依る水分の發散を促がすものであるが、かゝる際に、適量の飲料を用ゆることに依つて、益々、一層、體内老廢物質の排除を促がし、或は、尿として、若くは、體表より發散する水分や瓦斯として、それを體外に放出するのであるが、之れが、酒に伴ふ、飲料の身體、自然の要求として、用ゐらるゝ丈に、不老若返り法上、人々の想像以上に有効なものであつて、かゝる理論と説明は、筆者、獨特の若返り法上、重要な法の新説の一つである。

十八、

かゝる簡單なる飲料の利用が、若返り法だなんて、隨分妙だなどゝ人々は、あまり、軽く考へてはならない。眞理は、存外、手近の足元にコロがつて居るものだ。さても、飲料が若返り法上、必要で有効であると云ふことは、やはり、それが、體内の老廢物質を排除する上に効があると云ふ理に基づくのである。

十九、

と云ふのは、すべて、何れの礦物でも、水に接觸することに依つて、多少共溶解すること、古くから知られたる事實で、（たとえ、それが時間と量とに關係があるけれども）彼の水道にさえ、鉛管を使ふことは、鉛毒の恐れがあると云はるゝ位で、それが、有機質、

無機質に拘はらず、水の溶解性は、中々偉大なものであるから、かゝる水分が、體中を、血管に依つて、多分に流るれば、流るゝ程、體内の老廢物質を多分に溶解排除することは自然の理であるから、常に、胃腸の堪え得る範圍内ならば、最大限に適當の飲料を用ゆることが良いのである。

二十、而して、水分の胃腸壁に依る吸收力の多少は、胃腸の機能の健否に依ること勿論で、若返り法には、先づ、胃腸の強健を計らねばならぬと云ふのは、實は、之れ等の點に關係することが多い。そして、胃腸壁の水分吸收力の多少は、飲料の種類に依ることも多く、例えば、實は、清水は、種々の意味に於いて、飲料としては、最良のものであるけれども、それが、嗜好的飲料とも云ふ可き、紅茶や、コーヒーだと云ふと、清水より餘計吸收されるし、且つ、又、コーヒーの如きは、一種の興奮的成分を有して、性能の發揚上、特殊の作用を爲すなどの關係上、清水より、その効能に於いて優秀であると云ふ様なことがある。

二十一、コーヒーは、その濃厚なるものは、一種の性能興奮劑として用ゐらるゝ位に、茶に比して、特殊の成分を含み、若返り法上、貴重す可きものゝ一つである。而して、コーヒーはその佳香、佳味が、よく、萬人の嗜好に適する上に、肉類其他濃厚なる食品や、料理と、よく、調和する點があり、歐米人の如き肉食を爲すものは、コーヒーを用ゆることに依つて、より、よく、その營養價值を増さしむると云ふ様な關係がある。されば、我邦に、洋食が輸入せらるゝと共に、それに伴ふて、コーヒーも、また輸入せられて、今では、コーヒーの名は、我邦で、尙ほ、茶の如く知られ、且つ用ゐらるゝに到つた。而して、コーヒーにも、尙ほ、茶と同様に、その種類多く、然かも、その性能の興奮的效果などに到つては、氣候、土質、栽培法、樹種に依つて、非常に異なり、印度、シヤバ、アラビヤ、モカ地方などで、品質優良として知られたる珈琲園の如きは、常に、歐米の大商店から、その全部を買ひ占められて、容易に、普通の商人の手に入らぬ位に、その生理的效果が、偉大なのである。我邦で、かゝる生理的に優良なるものを取扱ふ専門の珈琲店は、極く僅かで、京橋區、采女町、歌舞伎座前のカサイ珈琲商店位のもので、同店は、我邦で、専門的に珈琲取扱業者の最古のもので、我邦在留の歐米人の多くは、特に、その店のもを買ひ

求めると云ふ位に、店の信用がある丈けに、その品質の優良なものを、取扱つて居る。

二十二、從來、臨時的、性能劑、若返り劑として、ヨヒンピン其他の藥劑が用ゐられ、近來は、それに關する種々の藥劑が、雨後の旬の如く、文字通り現出するのであるが、それに關して、前述せしが如く、筆者の見るところでは、その殆んど、すべては、一時的のもので假りに、その効果があつたにしても、それを頻々と用ゆるに於いては、却つて、神経系統に、悪害を殘し、終には、性能を全く、如何なる方法を以つてするも、衰退せしむるに到る傾向があるのであるが、この珈琲の如き、多年、日常の飲料として用ゆ可き性質のものにありては、常に、その品質の優良なるものを適當の方法で、適量に用ゐるさすれば、不斷に適良に性能に刺激を與えて、有効無害なる若返り劑の一種と云ふことが出来るので、かゝる關係が、世界的に、有意識的、若くは、無意的に知られて居ればこそ、現代の我邦の様に、性に目醒めたる(?)時代に於いて、特に、コーヒーの使用量が、多く、而してコーヒー店なるもの、繁昌することが考へらるゝのである。

二十三、然かし、我邦で、一般にコーヒー店などで、用ゐられて居るものを見るに、その多くは茶で云えば、頂度、煮ガラの如く、その色も、香味も、眞の珈琲と云ふことが出来ずして、品質粗悪、且つ、その煎出方法不良で、名は、コーヒーでも、實は、之れに伴はざるのだから、之れを性能劑や、若返り劑としても、その價值殆んどないのであるが、實は、その優良なるものを適當なる方法で、煎出して用ゆれば、眞に良好なる不老長生劑の類たり得るのだから、上記せる信用ある店などから、優良なる品質のものを求めて、常用することゝを、特に勸告して置く。

二十四、而して、單に、コーヒーに限らず、茶の如き、種々なる清涼飲料の如き、その成分、性状、品質等の優良のものは、何れも、胃腸壁を良好に刺激して、清水を用ゆる場合よりも一層多量に體內に吸収せられ、例えば、清水ならば、一日に、四、五合位を飲むを限度としても、種々なる良好の上記の飲料ならば、一升も、二升も飲まれ得ると云ふ意味に於いて、前述せし如く、體內老廢物質洗滌料として、種々なる飲料が有効であるのであるが、もしも、かゝる意味以外に、かゝる飲料の含む成分が身體の疲勞を慰し、元氣を増し、性能の發揚を見る様な場合には、一層、それを常用す可きであるが、かゝる意味からして

も、コーヒーなどは、好適なもので、尙ほ、コーヒーは、脚氣病、腎臓病などにも有効であるなど、多くの他の薬劑や、飲料の企て及ばざる効能を有すればこそ、現に、歐米諸國で、年々多量に消費される所以で、米國では、一年間に、數億圓のコーヒーを消費すると云ふ状態にあることは、これを不老長生の立ち場から見ても、賞用す可きものであると云ふことが出来る。

二十五、勿論、茶には、茶特有の種々なる生理的効果があるので、我邦で、昔から、老人がよく、茶を嗜むと云はるゝのは、それが、やはり、一種の生理的若返り劑となるからで、吾等の祖先は、本能的によく、古くから、その効を知つて居るからであると考へらるゝ。

二十六、また、種々なる清涼飲料、特に、種々なる菓物汁、乳酸飲料などは、種々なる生理的に良好なる有機酸を含み、よく血管硬化を防ぎ、身體組織を軟化する作用があるので、やはり、之れ等も、その良質のものを撰びて、常に、他の飲料と相待つて、巧みに、應用することは、非常に良いことである。乃はち、コーヒーには、カフェイン、其他の有効成分を含み、茶には、茶素、單寧其他の芳香性物質を含み、果物汁や、種々の清涼飲料には、有

機酸を含み、何れも、相待つて、相共に、共同作用を行ふことに依つて、眞の、長期間に亘る、所謂、不老長生を齎らすのであるから、すべて、之れ等のものを偏して用るずに、よく、時と場合に應じて、調和して用ゆることが大切である。

二十七、要するに、決して、何が、特に、不老長生上効があると云ふことは、出来難いので、上記の單なる種々なる飲料でさえも、よく、その用る様に依つて、異常の生理的効あることを、先づ考へたい、然かし、幾千種と云ふて、吾等の口にす可きものの中には、或は、身體の老化を早め、或は、それを遅延せしめ、若くは、かゝる老化を防ぎ、且つ、進んで、老化の反對に、身體を若返らす効能の多分にあるものがあるのだから、そこで、吾等は、色々、古人の傳説、現代の科學、自身の體驗、創案などに依つて、その最適のものを撰ぶ必要があるのである。

二十八、筆者は、今から、最早や、十年程前に、不老長生劑として、古代支那で喧傳されたる何首烏のことについても、充分に、研究した、また、現在、我邦に、賞用されて居る松の實についても研究し、何れも、小冊子ではあるが一つの著書を出して居るのであるが、それ

に依ると、何首烏などは、その品種、産地、製法、用法など宜しきを得さえすれば、之れを現代の科學的立場から見ても、不老長生上、非常に、偉効があるに拘はらず、世の多くの人々の物に飽き易きと云はうか、はた、無理解と云はうか、何首烏について、現在では、人々が、あまり、注意を拂はぬ様ではあるが、それでも、我邦で何首烏の輸入元たる、横濱市、中區紅梅町平和堂藥局の主人について聞いて見ると、古くから、何首烏を用ゐる居る多くの人は、どうも、それでない、他のものを用ゐるは、病氣が治らぬと云ふて、やはり、現在でも中々多く用ゐる居るそうである。そして、同店に求めに来る患者は、胃腸病、腎臟病に特効があると患者自身が證明して居ると云ふ話、何首烏は、すでに上述せし如く、漢藥の一種で、支那では、その用法について、九蒸九晒と云ふて、何首烏（これは、一種の蔓草の塊根である）を、九度蒸し、九度天日に晒して、一種の藥劑として製し上げる位のもので、かゝるものが眞の効果があるのであるが、筆者は、體験と、その數年間に亘る實驗（筆者は、現に、下谷區、仲御徒町に在る卅幾年の歴史を有する蠶業新報社の研究室で、大震直前に、何首烏の研究に従事し、且つ、何首烏蜜湯、何首烏エキスな

るものを當社から發賣したことがあつた）に依つて、何首烏の不老長生上有効なることを特に、茲に記して置きたい。

二十九、諸般の何首烏に連關せる多くの漢藥も、洋藥に勝る點が多々あるのであるが、それは、特殊の病氣に、特殊の用法に依つてのみ有効であるものも多くあつて、この不老長生には何首烏などほどには、有効であるものは、少ない様である。この何首烏が、何故に、不老長生に有効であるやと云ふことについて、少しく説明して、その他の諸般の飲食物に關する説明の一端とする。

三十、何首烏は、曾て、内務省、衛生試驗でも、分析されたことがあるが、その主成分は澱粉であつて、多量のタンニンを含み、その生のまゝでは、滋味が強いものであり、其他の種々の成分の外に、特に注目すべきことは、その含むところの礦物質の種類が多くて、而して、その百分率の割合に少ないことである。單に、これ等の成分を擧げたのみでは、一向に、その効能の理由にならぬか知らぬが、何首烏が不老長生上偉効のあると云ふことは、筆者の説としては、その含むところの澱粉の性状に基づくものたることを擧げたい。

と云ふ意味は、人々も知ることく、澱粉は、米麥、其他の穀類、豆類、甘藷、馬鈴薯、百合などを始めとして、廣く、植物界に存じ、人類の榮養上、必要なるものであるが、さてその澱粉の性状は、何れも、異なつて、單に、その分子的構造のみならず、化學的成分をも異にし、従つて、人體の生理上、有効の度を著しく異にし、或は、穀類の澱粉の如く人體の老化を早めるものもあり、或は、甘藷、馬鈴薯の澱粉の如く、その老化を遅からしむるものがあり、また、或は、却つて、人體の老化を防ぎ、進んで、その老化を若返らしむるものもあるのであるが、何首烏の澱粉は、實に後者に屬し、それをを用ゆるときは、身體の新陳代謝を促進し、體熱を發生すること多く、之れは、何首烏の澱粉に依る血液の性状の變化に依つて、空中の酸素を吸收する作用が多いに依るものらしい、之れを體験することに依つて、何人にも、容易に知られ得る位で、従つて、冷え性の婦人などが冬期などに、用ゆることに依つて、著しく健康を恢復するなどの關係がある。

かくの如く、單なる所含の澱粉の性状の相違が體質に偉大なる影響を及ぼすもので、これ等の科學的研究は、將來、益々、行ふ可きものであるが、今茲には、何首烏が、不老長生

上、有効なるは、その含む澱粉の性質に依るものと云ふ筆者の新説を掲ぐるに止めて置く。

三十一、何首烏と連關して、藥用人參其他、本草綱目などに記載されてある數百種以上を數ふる所謂、草根木皮たる種々なる漢藥は、何れも、その特有の成分と、性状とを有して、種々なる疾病に有効には、相違ないが、幾ら、その用法、宜しきを得たとも必ずしも、それ等のすべてが、不老長生法上、有効なると云ふことは出來ないが、勿論、その中には、前記の何首烏や人參の外に、近來、我邦で、眼病や、老眼の若返り劑として大分、用ゐらるゝに到つた、萹蒿煎の如き、事實上、その有効なることは、すでに、證明されて居るし、また、極めて、古くから、漢藥の一種として、現に、何れの漢藥店にても販賣して居るところの黃菊の花の乾燥物の如き、三百歳の齡を重ねたと云はるゝ彼の武内宿彌の常用の漢藥調味劑の一つとして用ゐられたと云ふことであり、且つ黃菊の花の生のものは、古くから現在に到るまで、我邦の各地方に、刺身のツマ、アエ物などにして食用に供せられて居るのであるが、之れも、種々なる理由に依つて、不老長生劑の一種として考えらるゝなど、

これ等の漢薬について、その詳細を述ぶるに於いては、際限のない話であるが、次に、未だ世界的の専門學者並びに、東洋の新古の學者も、喝破せざるこの漢薬について注意すべき筆者の新説の一端を述べて、これに關する項を終りたい。

三十二、それは、極めて、簡單で、而して、多くの人々には、一寸、不可解に感ぜらるゝと思はるゝことであるが、それは、數百、數千種と算せらるゝこの多種多様な漢薬が、所謂、「草根木皮」と云ふ代名詞的名稱の下に一括されて居ると云ふことである。乃ち、この「草根木皮」と云ふ名稱、それ自身が、不老長生劑として大なる意義を有すると云ふ意味である。尙ほ、それを分り易く云えば、たとえ、漢薬中に、種々なる植物の種實があるにしても、大體に於いて、その大多數は、その名の示す如く、漢薬は、草根と木皮とから成り立つて居て、種實が、極めて少いことである。云ひ代えれば、多くの人體に、有用なる特に、諸般の疾病の治療上、有効なる成分や、性状は、主として、草根や、木皮中に含まれて居て、概して、種實中には、その含まるゝことが少ないと云ふことである。

三十三、要するに、大體に於いて、人體の生理上、特に、病を治する上に有効なる諸成分は、主として、草根や、木皮の中に含まれて居て、種實の中に含まるゝことが、少ないと云ふことを示したのであつて、種實は、現代では米麥などの穀類や、豆類を始め吾等人類の日常の食品の主要なる部分を占めて居ながらも、それ等は、澱粉、蛋白質、脂肪、ビタミンその他の滋養素と稱せらるゝものを含みながらも、それ以外に、また、身體の老化を早め、諸種の疾病を誘起する色々な生理上不良なる成分をも同時に含まるゝことが考えらるゝので、従つて、少くとも、治病上、若くは、一種の疾病とも考えらるゝ老衰を防ぐには、種々なる植物の種實を成る可く避けて、草根木皮、草葉、木葉などを用ゆることの如何に必要なるかを茲に筆者の新説として述べて置くの光榮を有するのである。

三十四、古來から、仙人が（毎度、仙人が、引き合ひに出さるゝが）山に籠つて、穀類を斷ち、山野に自生する所謂、草根木皮を食料として、一種の行を爲し神通力を得たなど云ふ傳説があるが、かゝる傳説の眞偽は別として、少くとも、彼等が穀類を斷ちて、生活して、不老長生を得たと云ふ點に對しては、筆者の哲學的、科學的研究に立脚して、それが合理的だと考えらるゝ理由を持つのである（仙人が、木實を喰べたと云ふことがあるが、木實

と穀類、豆類の種實とは、自から、大なる成分上の相違点があり、且つ、近來、松の葉の常食の効能が、主張せらるゝ位であるから、恐らく、仙人は、やはり主として、木實以外のものを常食にして居たらうと考へらるゝことは、木實は、年中は、無く、然かも、その他のものは、年中、自生して居ることから考へても明らかであるので、従つて、仙人の食物は、種實以外の草葉、草根、木葉、木皮などであつたらうと想像せらるゝのである。

三十五、本書に、時々、仙人と云ふことに關しての記事があり、定めし、歐米諸國の現代の科學で、頭を堅めた人々、若くは、西洋カブレの人々は、仙人と云ふ言葉それ自身に、時代錯誤の意味を有することを考ふるか知らないが、筆者自身も、勿論、仙人に出遇つたこともなし、且つ、また、支那に古くから行はれた、仙人に關する種々なる古書にある記事のすべてを信ずるものでもないが、然かし、筆者は、かゝるボーツとした、廣汎の仙人に關する記事や、傳説の中から、そのエッセンスとして、色々なヒントや、眞理を見出すのである。上記した、仙人が、永年、山に籠つて、里人の常食とする穀實を喰はずに、不老長

生したと云ふ、傳説なども、その一つで、筆者は、その多年この不老長生に關する生理上の科學的研究からして、米麥其他、穀類の、或る意味に於いて生理上の有害成分を有すると云ふことの斷案と、計らずも、相似相通の點があるのに、非常なる興味を以つて、仙人の仙人たる所以の一つは、此所にあると云ふ様なことを讀者の參考として、茲に述べたのである。

三十六、で、管手に、上述の記事と連關して何故に、現代に於ける世界的文化人と自稱する人類の主要食物とせる米麥其他の穀類が（南洋の土人や、臺灣の生蕃や、極北のエスキモーや、アフリカ内地の土人は、必ずしも、穀類を主要なる食物とせずして、果實、肉類、草根木皮をも常食として居る）、不老長生上、生理的に有害であるかと云ふ詳細の説明をもしたいのであるが、何しろ、これは、現代の世界的文化人種に取つて、重大な問題であるし、且つ、その研究が、未だ、徹底的に完了されて居ないから、それは、聊か、差し控へるが、その穀類の生理的の不良、特に、人體の老化、老衰を早めると云ふ理由の一つとして、多くの穀類の多量に含む礦物質特に、その所含の硅酸、マグネシア石灰其他の

鹽類などを挙げたい。乃ほち、これ等の礦物質は、體内の諸般の組織に沈滯して、その老
 化を早め老衰に導びく作用があることが考えられて、例えば、從來我邦で、玄米や、糠
 が、脂肪、蛋白質、ビタミンを多量に含むと云ふので、脚氣病の治療豫防上、若くは、
 一般榮養上、人々に依つて、大いに推奨されてあるが（筆者も、大正初年頃は、大いに
 玄米賛成者であつて、その當時、玄米食養法と云ふ三百頁の小冊子を著したことがあ
 つたが）玄米は、成る程、上記の榮養素を含むと同時に、白米に比して、多量の礦物質其
 他のものを含む關係上、血管硬化を齎らし、體內組織の老化を早めることが考えられて
 かゝる理由の下に玄米は、たとえ、脚氣病其他の特殊の病者、生育中の兒童、青年などに
 は、生理上良くて、一般大人には、あまり、有効なものでなく、それよりか、やはり、
 白米を用ゐて、蛋白質や、脂肪や、ビタミンの不足は、肉類、魚類、野菜類などの副食
 物のそれで補ふが良いと云ふことを主張したい。

三十七、然かも、白米、それ自身、米それ自身の澱粉が、食物として、澱粉を供給する上に於い
 て、種々の理由からして、一種の草根と稱せらるゝ、甘藷、馬鈴薯、里芋、百合などの澱粉に比

して、不老長生、若返りと云ふ點から見ても、あまり、良からぬものであるから、成る可く
 ならば、穀類よりも、それ以外のものを用ゆるのが良いので、この點は、不老長生上、是
 非共必要のこととして、特に、讀者の注意を促がしたい。實は、このことを理論的に人々に
 了解し易からしめんが爲めに、以上、數頁に亘つて、草根木皮や、仙人のことや、穀類の
 ことを述べ來つたので、從來、米其他の穀類を、あまり、過量に用ゐると、胃腸を害し、
 脚氣病に罹るなどの患があることが、一部の人々に依つて知られて居るのであるが、穀
 類の日常の過用は、この不老長生上から見ても、誠に、良くないので、そこは、程度問題で
 はあるが、もしも、吾等人類が、全く穀類を用ゐずして、馬鈴薯その他の代用的食物を用
 りとしたならば、それは、食糧問題の解決以外に、恐らく、生命のより延長を實現す
 ることが出來るとさえ考えらるゝのである。

三十八、而して、穀類以外の重要食料種實、特に、大豆、小豆、豌豆其他の豆類の生理作用につ
 いて考察して見ると、豆類中でも、大豆の如きは、多量の脂肪や、蛋白質に富み、之れを
 現代の榮養學上から見て、殆んどすべての専門學者も、榮養上大なる効なるものとの説を

持し、それを受け賣りするものも、また、澤山にあつて、人類の食料として、極めて大切なものとされて居る。然かし、筆者の最新の説としては、成る程豆類は、種々なる滋養素とも云ふ可きものを多分に含んで居るのは、事實である。然かし、多くの豆類は、多量の滋養素を含んで居ると同時に、一種の老素（老素とは、筆者の發案せる新語）とも云ふ可きものを、割合に多量に含みて、人體の老化を早めるもので、不老長生、若返り法から見ると、あまり良いものではない。特に、彼の豆腐は、大豆から造つて、甚だ、滋養あるものとして、從來、一般に考えられ、本書の初めに記した如く、筆者の大學の卒業論文が實に、豆腐であつた位に、筆者自身も、その當時から、永らく、榮養上、非常に有効なものと考へて居つた。かゝる考へは、必ずしも、間違つては居らぬ。と云ふのは、豆腐は、兒童や、未だ成長中の青年や、年若き人々には、誠に好適の食料であるからである。然かしそれが、製造中にニガリを用ゆるとか其他の専門的の考察上からして最早や、相當の年齢に達し、不老長生を計らうと云ふ様な人々には、上述の老化成分が、割合に多くて、それを多量に用ゆることは、あまり、良くないと云ふことを主張するのである。この豆腐の

老化成分とか、老素とかについて述べると際限がなく、よく、一冊の著書が必要である位であるから、茲に、これ以上述べることを控えて置く。先年、豆腐の榮養價値が、盛んに宣傳せられて居つた當時、大分、老人などでも、豆腐を盛んに用ゐる、それが爲めに、體質の老化を早め、血管硬化、腦溢血と云つた様なものに罹る人々が多くなつたことを記憶するが、今でも、豆腐黨には、かゝる傾向がある。然かし、豆腐を用ゐても、その老化作用を他の食品や、其他の方法で減退せしむることが出来るので、豆腐を用ゐる人々が、早く老化するとも、限らないのであるが、かゝることを考へても、如何に、食養上のことの複雑なるかゞ人々に想像され従つて、かゝる方向に向つての研究は、それが、事、生命に關するものである文に、單に、専門學者のみの研究に任かして置かないで、何人にも必要であるといふのである。

三十九、思ふに、何人にも、共通し、且つ、人生上最も大切な食養上の事などは、勿論科學的研究も、必要には、相違ないが、それと同時に、本能上の直感的靈能に依つて、それを自覺することも必要で、決して、その研究を他人任せにして置く可きものでないことを

強く高唱したい。特に、不老長生を希望する様な人々は、そうであつて、多くの學者や、科學的研究を參考として、自覺するところがなければ、到底其目的が達せらるゝものではない。

四十、そこで、參考として、茲に、身體の老化を早める食品と、老化を延ばす食品と、それを防ぐ食品とについて大體の區別を擧げて見たい、然かし、勿論、この區別は、大體であつて、人々は、之れを參考として年齢、體質、嗜好、職業、境遇、氣候、精神狀態其他、極めて複雑なる關係を考慮して、よく、老化、不老化、防老化的食品を相調和して用ゐる、その調和宜しきところに、眞の不老、長生、若返り法が實現さるゝのである。尙ほ、くれぐれも、述べ置きたいことは、人體の不老長生と云ふ様な人生としての最大問題が、少數の藥劑や、食品や、それ以外の手術的方法や、精神作用位で解決さるゝと思ふのが、そもぐの間違ひで、之れを食養上について見ても、色々な食品の臨機應變的の巧みな調和を離れて、健康それ自身がなく、況んや、不老長生、若返り法おやで、この點について、人々は、充分に、三考四考せねばならぬのである。さて、老化を早める食物、

牛乳、鶏卵（魚卵其他の一般の卵類をも含む）數の子、穀類（特に、玄米、半搗米、麥）パン類（パン類は、老化上から見て、人々の考ふる程良いものではない）豆類（大豆、豌豆、蠶豆等）牛肉、馬肉、鳥肉（豚肉は、豚の餌料の關係上、肉類中では、老化的見解から見て最良のものである、猪肉などは、特に良い、支那人が豚肉を重んじて、牛肉などよりも多く食用に供することは、中々、着眼す可きことである。而して、同じく牛肉でも牛の飼料の種類、ロース、ヒールなどの體肉の部分などに依つて老化作用を異にして居る。肉食を盛んにする歐米人は、割合に、早く老化して、特に、婦人などが、魚類を多食する婦人に比して、早く顔貌が、老化して皺が多く、梅干婆さんを早く實現することは、注意に價する。勿論、歐米婦人中、特に女優などの六十歳以上にして、尙ほ、妙齡美人の顔貌體質を有する様なものは、肉食を多く取らず、果實、野菜其他の主として菜食に依り且つ、運動法其他に注意するからだと考えねばならず、要するに、概して、肉類が早く體質を老化することは、事實で、印度に發生した佛教が、肉食を否定し、精進料理を主張したことは、氣候其他の關係もあらうけれども、而して、それは、動物愛憐の情とか、或は

深き哲理から来たことと思はるゝが、それが、人體の老化を防ぐ意味と一致して居る點が面白い。砂糖（甘蔗糖のこと）落花生、栗、等等。

前にも、度々、述べる通り、上述の老化を早める食物と云ふても、比較的の意味が多分に含まれて居て、特に、その中に、パンが記載せられて居るのであるが、パンにも、その製法や、材料に多様あつて、（たとえ、それが、大部分小麦粉から成り立つて居るとは云え）従つて、その種類に依つては、必ずしも、老化を早めると云ふ程のこともないかも知れぬし、例えば、最近に歐洲漫遊から歸朝せられたる相馬愛藏氏の經營に掛る新宿の中村屋號のパン店などでは、新案パンの製造に種々苦心して居る、その苦心談について見ると、パンも、その種類に依りきりであるが、元來、小麦それ自身が人類の主要食物として最良のものであるやが問題で、その根本問題に觸るゝ筆者の種々なる研究の結果は、パンも、特に、糖分を多量に使用したものなどは、やはり、老化を早める食品の中に入れる可きだといふ意味で記して置いたのである。近來の米國での調査に依るに、米國內に於ける小麦の消費量は、彼の國の人口の増加に比例して、それが増加す可き筈なるに却つて、一割方

減少の傾向があると思はるゝが、それが、果して、どうゆう原因かは、知るに由なしと雖も、眞の營養的、生理的若くは、本能的に、人類が自覺して來るに従つて、小麦などが必ずしも、人類の主要食物として最良のものでないと云ふことを主張するに到る前提ではあるまいかと考えられ、筆者の、この、小麦の早老化説と相待つて一寸興味のあることと云ふことを、茲に指摘して置きたい。

而して、一般穀類が、人體の老化を早めると云ふことは、必ずしも、穀類が、人類の主要食物たることを否定すると云ふ意味にはならないで、人類が現代の如く、自身の老化、老衰死と云ふことを、必至の運命として、考えて、それで、満足して居る以上は、現代の如く、穀類を主要食物として、多量に消費するも良からうが、少くとも、從來通りの自身の運命觀念に飽き足らずして、本文に述べつゝある如き、若返り法、若くは、不老長壽を希望するに到れば、どうしても、眞先に、この穀類の生理作用について自覺するところがなくてはならぬと云ふのである、この穀類が、人體の老化を促がすと云ふことは、實に、世界的の筆者の新説であることの光榮を持つ。

老化を延ばす食物、

魚類(勿論、その種類に依つて、老化の程度に、大差のあることを考えねばならぬ。魚類中、サメ、アカエなどの如き軟骨魚類は、老化を延ばす上から見て良いものである。而して、ウナギ、コヒなどの如き従来一種の精力剤として用ゐらるゝ川魚も良いものであるが彼のリナギなどで飼育した人工飼育に掛るものは必ずしも、そうでない)海獣類(例えばクヂラ、オットセイの如き)タコ、イカの如き軟體動物(タコは、従来、不消化物と唱えられ、あまり、良い食物とは考えられて居なかつたが、不消化物と、老化を延ばす食物とは、必ずしも一致しないで、タコは、種々の意味に於いて、イカと共に不老長生上から見て良い食物である。タコは、歐米人は、あまり、好まぬけれども、そんなことは關するところでない)アワビ、サバエ、エビ、甘藷、馬鈴薯、里芋、トロ、芋などの如き芋類、百合、一般野菜類(特に、蓮根、大根、ニンジン、ホオレン草、葱類)昆布、其他の一般海藻類、カエル、ヘビ類(カエルは、人も知る如く、米國より食用蛙が輸入されて以來、俄然として、養蛙熱が盛んになつて來たし、また、ヘビの食用が、盛んに行はるゝ様にな

つて來て、東京あたりに、ヘビ商人も澤山あるが、筆者としては、このヘビや、蛙を人々が日常の食物にすることは、精神上其他から見決して推奨せぬが、然かし、人體生理上から見て、前述の老化を早める種々なる食品よりは、寧ろ優秀であることを茲に述べて置く)、カタツムリ(之れは、前記の軟體動物の一つであり、我邦では、未だ一向に食用にされないが、佛國パリあたりでは、女連中などの好物として、一つの精力的食物として賞用されると云ふことであるが、これも、我邦で、喰べ慣れぬ丈けに、そして、それに類似した、サバエや、タニシなどがあるのだから、別段に、尙ほ、ヘビや、蛙の如く推奨しない、然かし、カタツムリが、身の老化を延長し、美貌を永く保存する上に効のあることは、筆者の食養上から見て確かだ、パリーの女が、好んで喰べるのは、彼女等が美貌を欲する爲めか、どうかは、知らぬが、その目的に向つて有効なることは、確かである)一般草木の葉(松の葉の食用が近頃、一部の人々に依つて頻りと宣傳されて居り、また、それは、不老長生上から見て、必ずしも、悪いことではないが、何にも、シカメ顔をして、アノ濫い、酢パイものを用ゐなくても、他に良い食品が幾らもあるが、只、その

寧ろ、有効なること丈を説明して置く)

種々なる漢藥(例え、前述の何首烏、人參、肉桂、ブクリユウの如きもの、之れに關する大體の説明は、前にしたから、茲には、省く)

老化を防ぎ、若返り法上必要な飲食物、

一般果物、(特に、林檎、葡萄、柑橘類などの如き、甘酸宜しきを得たもの、この果物の食養に關することは、述べ出せば、際限なく記事が澤山あつて、この小冊子全體を以つてしても、尙ほ、盡し難きほどであるから、他日、別に述べることにするが、大體に於いて、何れの果物もその効果多く、之れも、尙ほ、前に、飲料のことに關して述べ場合の如く、胃腸と嗜好の堪え得る範圍ならば、多量に用ゆるほど良い、と云ふ意味は、たとえ、他の種々なる食品には、多量に用ゆると中毒作用を起すことがあるが、別段、特に、中毒性を帯びたものを除くの外例え、蜜柑や、林檎や、桃を幾ら多量に用ゐても、下痢などを起して胃腸を害することはあつても、それに依つて、中毒に罹ると云ふ様なことのないことを考へたい。尙ほ、分り易く云へば、酒類は、若返り法上、有効であつても、それ

は、適量に、適時に用ゐた場合にのみ限るので、その用法を誤れば、神經麻痺其他の中毒状態に陥入るけれども、果物は、たとえ、量が過ぎて、かゝる中毒性に罹ることがなると云ふことである。然かも、果物の有する有機酸類は、體内の老廢的礦物質を溶解して體外に排除して、身體の硬化を防ぎ、且つ、組織を若返らし、結局、知らずく、間接に、永續的に、性能の發揚を見るので、體質の若返り上の根本を爲すことになる。従來、強精食物、若返り食物と云へば、ウナギ、スツボンと云つた様な一時的のものを意味する傾向があるけれども、それ等は、決して、永續的のものでなく、例え、ウナギを永く續けて、且つ、多量に用ゆれば、ウナギ中毒に罹つて、種々なる疾病を醸し、終に、性能も萎縮する様なことになるのだから、之れ等の理を、よく了解して、常に、食養法を實施しなければならぬ) 良質の漬物(漬物の種類も、澤山あるが、概して、消化酵素を多分に含んで食物の消化を助くるばかりでなく、その含む種々なる有機酸は、生理上、誠に良好なもので、人々の想像以上に、老化を防ぐ上にも、効能の多いものである、この漬物の生理上、有効なことも、近來、大分、人々の知るところとなつたが、之れに關しても、筆者は、明

治廿六年頃、大學在學當時から、糖味噌の研究に従事し、その生理上有効なることを、我邦で、最初に云ひ出したのが、筆者それ自身であると云ふことの光榮を持ち、自身でも、多年、常に、多量の漬物を用ゆることに依つて、健康の増進を覚えて居る位で、讀者は、この點に關しても、充分に注意する必要がある。漬物中でも、梅干、ラツキヤウなどは、何れの場合にも有効で、尙ほ、多種多様の漬物については、人々は、充分に研究するところがなくはならぬ。清水等等。

四十一、上述せしところに依ると、人體の老化を防ぎ、且つ、若返り法上必要なる飲食物は、單に、果物、漬物、清水位である様になるので、讀者は、定めし、事の意外に思はれて、甚だ、アツケない様に考えらるゝか知らないが、實は、之れ等の點が、不老長生法上、極めて重大な點であつて、前項に、度々、繰り返して述べし如く、すべて、身體の健全を保つには、一般食物の調和が必要なので、本來から云ふと、食物に、主食物と、副食物など、云ふ區別のある可きものでなく、例えば、日本人が、現に、米を主食物とし、米を喰はなければ、恰も健康が保たれぬ様に考えて居るけれども、それは、大なる間違ひで、只、

土地の氣候風土が、米作に適すると、習慣上から、人為的に米食をし出したので、従つて、食物に主副など、云ふ區別のある可き筈がなく、寧ろ、それが、現代日本人の健康に禍して居るのであるが、要は、食物の調和と云ふことが大切で、調和を離れて、食養法はない、だから、前項に述べた、老化に關する食物の區別などは、大體を示したもので、それを標準として、適宜に、自身に適する様、各自で、調和して用ゆるのが必要なのである。

四十二、以上、本書の始めから、本項に亘つて述べ來つたところに依つて、大要、食養法に關して、筆者の意のあるところを、讀者は、了解せられた事と思ふが、その所説、殆んど、從來、多くの他の營養學者のそれと趣きを異にし、

營養成分、分析表、カロリー説、
ビタミン萬能説、

などの大半を否定し、食物の良否を鑑定する標準を多方面に取り、哲理に依つて判定し、以つて、人體の不老不死の可能性を主として、食養法中に見出したことについて、讀者は、深き注意を拂はれたい。

四十三、要するに、簡単に、何を喰べるが良いとか、悪いとかと云ふ問題は、極めて、多方面から考察して判定する可きもので、その判定方法、並びに、それに關する大體の具體的方法を以上述べ來つたに過ぎないのである。

四十四、現代の多くの榮養學、それ自身が、やはり、物質的に走り過ぎて居る傾向があるけれども、人體それ自身が、半ば以上、形而上の事項に依つて、左右されてあるのだから、この形而上のことを考慮することなしには、食養法も、榮養法も、その眞を得ることは出來ない。たとえば、食物が眞に榮養に成る成らぬは、食物、そのものゝ成分や、性状に關係するよりも、寧ろ、胃腸の健全に關係する點が多く、胃腸の健全は、半ば以上、精神作用に關係し、精神作用は、乃ち、形而上の問題に屬するのであるから、かゝる意味に於いて、健全不老、長生、若返り法も、やはり、形而上の事項に關係すると云ふことを充分に念頭に置く必要がある。

四十五、筆者は、本書の如き健康法を書くについては、その第一の資格として、自身の健康を誇り得る状態と確信とを有する必要があるのだが、それには、食養法以外に、以前、廣く行はれたる靜座法に負ふところの極めて多いことを茲に少しく述べたい、實は、これは、健全不老長生法を實行する上に何人にも、貢獻するところが少なからずあると信するからである。

四十六、と云ふのは、すでに、前述せる如く、不老長生法には、どうしても、胃腸の健全が必要であり、その胃腸の健全法は、非常なる複雑なる事項が要求せらるゝのであるが、この靜座法などは、その方法の根本義を爲すものであるからである。靜座法とは、佛敎に所謂、座禪の一種であつて、その名の示す如く、靜座（靜座は、正座に通ず）して、心身を膽練する一種の法で、その源を古く、印度哲學に發し、東洋哲學が、西洋哲學に勝つて居る點は、この靜座法（座禪）にあるとさえ考えらるゝ位で、昔時達磨大師は、石上に坐し面壁九年の後、大悟徹底して、宇宙の眞理に通ぜられたと傳えらるゝ位で、現代の科學者の様に、試験室に閉ぢ籠つて、試験管を振り廻したり、顯微鏡を眺めたり、エキス光線を使用したりすることを超越して、單に、靜座瞑目、無心、無我の境地に入ることによつて、深く、廣く、森羅萬象を暗々裡に悟ると云つた様なことは、この靜座法の功德に歸するの

も出来ること云ふことが出来るのである。

四十七、 静座法は、よく、かゝる境地にさえ吾等を導びき得る可能性があるのだが、茲には、かゝる六ヶ敷きことを述べるのではなくして、單に、静座（正座のこと）として、靜かに呼吸し、出来るだけ、無心無我の境に入り、心身を平靜にし、而して、所謂、臍下丹田（下腹部のこと）に力を籠めて居ることを、日々、卅分乃至一時間位づゝ勉めることに依つて、漸次に、下腹部の膨大を來たし、同時に、全身の血行が順調になり、自から、胃腸の健全を來たすことを意味するので、筆者は、實に、之れを、約三年間、一生懸命で勉めることに依つて、食養法と相待つて、心身を改造したかの如く覺えた體驗を有するので、特に、この事を、茲に記し置くのである。

四十八、 而して、この静座法に關しては、從來、多くの人々の知らるゝ如く、岡田式静座法とか息心調和法とか、整腹術とか、色々な名稱の下に、多少共、その方法に工夫を加えて施行されて居るのであるが、その要は、それが、一種の座禅法に過ぎないと考えらるゝので、別に一定の形式に依る必要がなく、その最も、主要とするところは、心力を下腹部に集中

して、心身の膽練を計ることが、計らずも、全身の血行を調和して、生理上偉大なる効果を擧ぐるものと考えらるゝのである、されば、たとえ、名目は、静座法であり、若くは、座禅であつても、必ずしも、座すると云ふことが要求せらるゝでなくして、椅子に腰を掛けて、事務を取つて居る場合でも、電車中でも、歩行中でも、常に、下腹部に力を籠めて、精神をフラ／＼さ／＼ずに、腹部に置くこと云ふことが大切で、それで、偉大なる効があるのである。

四十九、 成る程、吾等の神経中枢であり、精神の宿るところは脳であるかも知れない。然かし、脳は、健全なる腹部に依る榮養に依つて養はれて、始めてその機能を全ふするもので、従つて、健全なる精神、若くは、健全、それ自身が、腹部に宿ると云ふても、良い位で、全身中、實は、腹程大切なものはないのである。我が東洋思想で、古くから腹に最も、重きを置き、我邦の切腹などが、單に、生命を斷つと云ふ意味よりも、武士の體面として、貴ばれた所以などは、歐米人の容易に解し能はざるところであらう。要するに、静座法は、かゝる腹を中心としてその健全を計る意味に於いて行はるゝことに依つて、自然と、それが

不老長壽法と相通ずると云ふことについて、大いに、讀者の注意を促がしたい。

五十、彼の、先年、少なからず、世人の注意を引いた、岡田式静座法の發案者岡田氏が、不幸にして、未だ、四十幾歳かの若年にして斃られたのは、決して、静座法の罪でも、その無効でもなくして、筆者のそれに關する調査並びに意見に依ると、岡田氏は、静座法そのものゝ、研究、宣傳にあまりに熱心の割合に、一向に、食養法に注意することなく、静座法に依りさえすれば、ドンナものを喰べても、身體を養ふに足ると云ふ様に考えられて居つたことが、その大なる原因を爲したと云ふことが出来るのである。乃ち、岡田氏は、腎臟炎で、斃られたと云ふことであるが（筆者は、直接に知つたわけではないが）、腎臟炎などは、食養法、その宜しきを得ざることに依つて起るものたること前に述べた通りであるから、それにつけても、他の色々な健康法と相待つて、食養法の如何に必要なかと明らかではあるまいか。

五十一、上述の静座法の外、自彊術を始めとして、屈伸術其他、種々雑多の名稱の下に、近來我邦人の健康が、一般に不良状態にある關係上、多様な健康法が行はれて居て、その

多くは、色々な特徴を有して、健康上、有効の點もあらうけれども、何れ、如何なる場合にも、眞の合理的の食養法を度外視しては、斷じて、その目的を達することは出来ず、然かも、何れの健康法を行はずとも、臨機應變的に、眞の食養法が宜しきを得さえすれば、單にゆうく自適することのみに依つて、健全不老長壽の域に達せられ得ることを考へねばならぬのであるが、もしも、自身に、最適の食養法と、健康法とが合致すること、所謂「鬼に金棒」で、あらゆる疾病から超越して、不老長壽で、よく、何人も不死身たり得る可能性が充分あるのだから、人々は、如何なる場合にも、失望落膽することなくこの方面に向つて、不斷の努力と研究とを怠つてはならない。

五十二、本書も、段々、終りに近づくのであるが、人々が、人生最大の幸福とも云ふ可き、健全不老、長壽を得るについて、以上述べ來りたる食養法と相待つて、人々の心得可き必要なこととして、茲に、キリストの教示の一端を記して、讀者と共に、大いに味ひたい。心の貧しきものは、幸なり、天國は、その人のものなればなり。悲しむものは、幸なり、その人は、慰めを得可ければなり。

柔和なるものは、幸なり、その人は、地を嗣ぐことを得可ければなり。
義に飢え渴くものは幸なり、その人は、飽くことを得可ければなり。

憐みあるものは幸なり、その人は憐みを得可ければなり。

心の清きものは幸なり、その人は神を見ることを得可ければなり。

心の平和なるものは幸なり、その人は神の子と稱えらる可ければなり。

義の爲めに責めらるるものは、幸なり、天國は、その人のものなればなり。

我（我とはキリストのこと）が爲めに、人々に罵られ、責め、詐られて悪しきことを云はるるものは、幸ひなり、天よりの報ひ大なればなり。

五十三、筆者は實は、甚だ汗顔の至りで、善人、賢者の域に達するには、未だ、極めて、前途遼遠であるが、吾等が、眞に、健全、不老長壽の域に達するには、どうしても、善人であり、賢者であり、而して、出来得可くくれば聖者たり得ることが必要で、幾ら、悪人や、詐偽師や、泥棒や、偽善者や、強慾者や、偏見者が、努力して、健康長壽を得んと欲してもそれは、到底出来得ない話である。第一、心に不安があれば、胃腸の機能は、眞に健全で

あり得ない。健全、長壽が、天から與えられたる幸福の隨一のものであるとすれば、公平なる天は、決して、悪人に、それを與える筈がない。

五十四、キリストは、「汝の信仰、汝を癒せり」と云ふて、手を舉げて、自分を慕ひ來る癩病者や、其他の色々な病人の病を即座に癒したとある。これは、眞の信仰は、即座に悪人を善人になし、それに依つて、病氣が癒やされたと云ふことを意味するので、決して、不信者の病氣をば、キリストとても、癒やす力もなければ、また、彼れ自からの欲するところでないことを示して居る、かゝる記事は、如何に信仰力が、偉大なる力を有するかを示すもので、従つて、茲に、妙な例を引き合ひに出す様であるが、例えば、本書に於ける筆者の所説を疑ひの目を以つて見て、何に、そんな事があるものかと云ふ様な人々は、恐らく本書の記事は、あまり、効果がないかも知れぬ。特に、本書に記してある様に、多年我邦人の主要食物として居る米よりか、甘藷や、馬鈴薯の方が生理上有効である云ふ様な異説（新説）に對しては、人々は、一笑に附するか知らぬが、實は、之れ等は、我が食糧問題としても重大問題である丈に、充分に、考慮するところがなくてはならぬ、其他、

多くの點に於いて、本書の所説は、世の多くの専門學者の意見と異なつて居る點が多く、寧ろ、反對の説が多々ある、だから、筆者の説に、何等の信念を持たぬ人々は、一向に、その價値を認めぬかも知れぬが、ソんな事に、筆者は、一向頓着せずに、只、多年の研究に成る所信を述べた丈けである。取捨は、讀者の自由判斷に任かす。然かし、世には、禁酒主義者の様に、單に、自分で、禁酒することに飽き足らずして、御苦勞にも、團體を組んで、禁酒の押し賣りをし、尙ほ、それにも、満足せずして、萬人の遵守す可き國家の法律としてまでも、飲酒主義者、並びに、酒の善用者の自由を束縛せんとして居る。然かもそれがキリスト信者でござると自稱して居るものがあるから始末が悪い。

五十五、筆者も、キリストの教示を尊重するものである。筆者の健全不老長生法の根本的動機は實に、このキリストの教示を基底としたものである。キリスト教は、自稱キリスト信者の専有物ではなくして、萬民共通のものである。キリストは、その教えを信するものには、絶對の自由を與えて居る。而して、キリスト自身の口からは、禁酒に關する教示もなければ、廢娼と云ふ言葉も出て居ない。キリストは、却つて、その當時、娼婦の方が、取税人(官吏)よりも、先きに、天國に入ると云ふ様な意味のことを教示して居る位である。だから禁酒も、廢娼も、必ずしも、キリストの意ではなくして、それは、偽善的、キリスト信者の曲解的案出物の一つに過ぎない。

五十六、オツと、若返り法と、性問題について述べる餘裕が、最早や、無くなつた、實を云ふと吾等の健康、不老、長壽、若くは、若返り法と、異性間の問題は、食養法と相待つて、重大なる問題だ。抑も、社會は、男女より成りなご、勿體らしく述べ出さなくつとも、この世には、男のみの社會も、成り立たないし、また、女のみの社會も成り立たない、男女が、合理的に、相交又するところに、健全の社會が成り立ち、而して、吾等自體の生理的健全が保證せらるゝのである。湯煙と云ふことは、湯食と同様の意味をさえ含むかも知れぬ。

五十七、だから、社會に適應し、時代に適應し、而して、健康上に適應した性道(?)とは、果して、如何? と云ふ問題ほど、社會の多方面に亘つて重大性を帯びて居るものは、なく、それが、直ちに、生命問題たり得る場合もある。乃はち、健康問題は、手つ取り早く云え

ば、多分に性問題を含むと云ふても良い位だ。恐らく、男女共に、それが、狂人でない限りは、念頭から、性問題の離れ去つて居るものはないであらう。イヤ、狂人にさえ、色氣狂ひと云ふのがある。久米の仙人でさえ、女の前には、その仙力を失ふたとある。然かも、男女共に、その相手が只女でありさえすれば良い。男でありさえすれば良いと云ふ様な簡単なわけには往かぬ。男女共に、その相手に對する嗜好状態の異なること、尚ほ、食物に對する嗜好状態の如くであり、然かも、その嗜好状態が果して、何れより來るかと思ふ様な、神秘的の意味が、男女間の問題に多分に含まれてあるのだから、誠に、事面倒だ。五十八、されば、健康不老長壽、若返り法問題と連關して、この性問題について、記述す可き多々の事項があり、また、かゝる事項の合理的解決なしには、治病法も、食養健全法も、大半、その威力を失ふのだから、筆者も、相當、その點に關して研究(實地研究か)して居る考であるから、何れ、他日、その結果を一つの性新道とも云ふ可きものにして發表したいと思ふが、要するに、自然の理に協つた、性道とは、果して如何? と云ふことの世界的研究について、益々、深刻に歩を進めることが、人類をして、天國に進ましむる第一

一步と云ふことを述べて結論として置きたい。

昭和六年七月十五日印刷
昭和六年七月二十九日發行

定價金壹圓也

送料八錢

不許
複製

著者 井上正賀

發行者 早瀬一男
東京市下谷區谷中眞島町一ノ四

印刷人 早瀬友貞
東京市麴町區有樂町一ノ四

發行所

東京市下谷區谷中眞島町一ノ四
振替東京二五一八

曙書房

早瀬印刷會社印刷

60
1057

終