

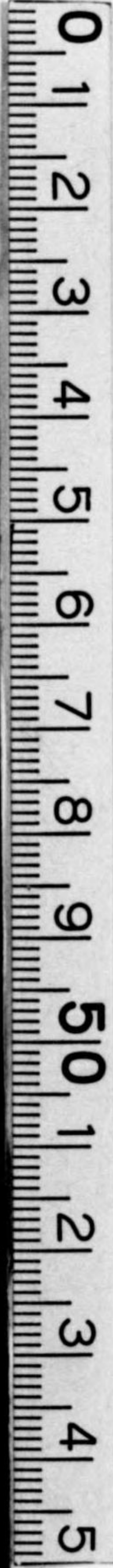
61-367



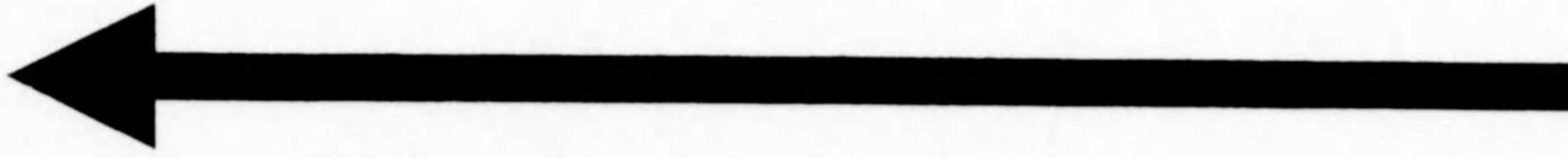
1200501274627

61

67



始



食養學專攻
農學士
井上正賀著

治病強健
不老長生

食養新道



東京
至
玄
社
藏
版

61-367

自序

近來、世界的に、人類の食養に關する自覺が著しいものがあり、それに関する新説、異説百出の状態であるが、然かも、食養と云ふことは、人類の起原とその起原を同ふじて居るもの丈けに中々、現代の物質本位の科學の力のみでは、その解決が困難である。だから、これは、どうしても、極めて多方面に亘り、且つ、古今東西に亘つて、その研究の歩を進めねばならず、特に、吾等の健全、不老長生若返り法など云ふことが食養と重大關係があることが明らかである以上は古代支那にて、それについて哲理的に相當研究されたことなども、よく参考にする必要がある。例えば、古代支那人は「渴しても、盜泉の水を飲まず」などと、中々、高潔なことを云ふて居るが、吾等は、この言葉から、多大の眞理を見出さねばならぬ。と云ふ様なことがある。成る程、盜泉の水も普通の井の水も、その水質や、化學的成分には、あまり變りはなからうが、飢えたるものは、食を撰ばずの筆法で、泥棒の家の井の水であらうが、何んだらうが、かまうものかと、

ばかりに、ガツ／＼して、飲食物の依つて來たる道を選ばずして、飲み、且つ、喰ふと云ふことの精神的、若くは、肉體的に如何に不合理にして、眞の生命を保有する所以でないと云ふ。深き一面の眞理を喝破したものであることなども大いに考慮に入れねばならぬ。

實は、飢えたるものも、尙ほ食を撰ぶ方が賢い。惡食は、より一層、身を亡ほし、生命を失ふ所以である。キリストが、「人はパンのみにて生きるものに非らずして、神の口より出するすべての言葉に依つて生きるなり」と云ふたのも、決して、パンが、生命に必要なことを否定するのではなくして、神の言葉を守りながら、パン（パンとは勿論一般食物と云ふ意味である）を用るなければならぬと云ふ意を示したに外ならないので一寸、上述の支那の言葉に似通ふて居る點があることに注目するなどの必要がある。

自然は吾等に、千差萬別の食物を備え、且つそれに関する種々なる科學上の智識を得る能力をも與えて、その中から、良きものと、惡しきものを選び食ふ可き自由を與えて居る。だから、その自由を、最も、合理的に行使したものにのみ健全が酬ひられ、幸福と長壽とが與えらるゝの

であることを考えねばならぬ。

而して、この合理的と云ふ言葉に、千萬無量の意味がある。筆者のチト大膽なる本書の所説が果して、眞に合理的であるや、否やの判断は、讀者と、大自然そのものに任したい。而して本書の所説に對して、必ずしも、謙遜なるものではないが、然かし、筆者の食養法が、未だ完成されたものでないことは、充分に自覺して居るところで、讀者と共に、益々深く、斯道の研究に従事せんことを希ふのである。要するに、本書は、上記の意味に於ける筆者の多年の研究考察の一つの記録に過ぎない。

昭和三年七月廿一日

著者 識

治病強健 不老長生 食養新道 目次

農學士 井上正賀著

- 一、食養法は千古の謎……………一
- 二、食養上の筆者の來歴……………五
- 三、食養學は哲學……………八
- 四、人體を器械視する現代食養法……………二二
- 五、食養は修養……………二六
- 六、食養法の目標……………二九
- 七、一日一食か、はた何食か……………三四
- 八、食養と慾張り主義とは一致しない……………三六
- 九、健全食養法と安價生活……………三二

一〇、ビタミン萬能説の誤謬…………… 三四

一一、何れの食品にも有害成分がある…………… 三五

一二、精神状態と食養との關係…………… 四三

一三、靈肉は一致…………… 四四

一四、嗜好と食養…………… 四八

一五、胃腸の健全と食養…………… 五三

一六、消化作用新説…………… 五九

一七、消化上に於ける酵素の作用…………… 六三

一八、胃腸病食養療法…………… 六七

一九、下痢性傳染病食養療法…………… 七六

二〇、便秘食養療法…………… 八〇

二一、胃癌食養療法…………… 八三

二二、肺病食養療法…………… 八九

二三、寒胃、肺炎、食養療法…………… 九七

二四、肋膜炎、食養療法…………… 一〇三

二五、神經衰弱食養療法…………… 一〇四

二六、腎臓病食養療法…………… 一一一

二七、心臓病食養療法…………… 一二六

二八、脚氣病食養療法…………… 一二九

二九、血管硬化食養療法…………… 一三三

三〇、腦溢血食養療法…………… 一三八

三一、老衰病食養療法…………… 一四〇

三二、淋病食養療法…………… 一四八

三三、梅毒食養療法…………… 一六二

三四、婦人病食養療法.....	一七九
三五、眼病食養療法.....	一八五
三六、齲齒食養療法.....	一八八
三七、癩病食養療法.....	一九四
三八、皮膚病食養療法.....	二〇一
三九、兒童の食養療法.....	二〇四
四〇、乳兒の乳養法.....	二一四
四一、食養と産兒との關係.....	二一九
四二、美容食養療法.....	二三四
四三、精力増進不老若返り法.....	二三二

目次終り

治病強健
不老長生
食養新道

治病強健 不老長生 食養新道

井上正賀著

食養法は千古の謎

キリスト教の創世記には、神が、最初、人類の祖として、アダムと、イブとを造り、彼等を、エデンの園に住まはしめ、永遠の生命を與え、さて、彼等を誡めて「この園は、汝等の爲めに造られたもので、自由に生を樂んで良い、但し、この園にある一種の樹の實は、喰へてはならない、それを喰べれば、必ず、死なん」と云ふことを啓示したが、彼等は、蛇の爲めに、誘惑せられて、神の禁を犯して、その實を喰ふたが爲めに、終に、死の苦しみを味ふに到つたと云ふ意味のこと

食養法は千古の謎

が記載されてある。

かゝる創生記の記事を、ドレ丈の價値に見積つて良いか、一體、創生記なるものは、何れの時代に、何人の手に依つて、書かれたか、而して、それが、謎であるか、暗示であるか、吾等は、その判断に苦しむのであるけれども、少くとも、現代の世界的文化に、貢献したことの多き、キリスト教の聖書に、かゝる記事があつて、人の死が、所謂、禁斷の實を喰ふことに依つて起つたと云ふことは、これを、一つの謎としても、その謎たるや、人類に取つて、無限大の問題であつて、之れを現代の食養學から考察しても、誠に、興味と驚きとを以つて見ざるを得ざるものである。

乃はち、食が、吾等の、生と死との分岐點を司どることは、現に、吾々の日々の體験から見ても、明らかで、彼の古語にある、「口は禍の基」と云ふことの意味は、口より出する悪言は、身に禍を齎らすと云ふ意味から來つたものか知らないが、それを、口より入る悪食に依る禍と解することも、また、一興ではあるまいか、口は、善言も、悪言も吐き、また、善食も、悪食もなす、何れの場合なりとも、善因、善果、惡因、惡果を結ぶには、違ひないが、少くとも、食

物の善惡に依つて、吾等身體の健、不健、それと、連關して、生と、死が來ることは、明らかである。

思ふに、すべて、生物に、食が、附き物たるや、云ふまでもない、食物の無きところ、そこには、生物が無い、食物は、人類の創生當初以來、吾等に、附隨したものでありながら、而して、その種類は、多種、多様でありながら、現在に到るまで、果して、何れの種類の食物が、人類に、生理上、最良であるやと云ふことは、判然して居ない、やつぱり、所謂、謎であるのだ。

世の中に、「色氣より、喰ひ氣」といふ諺があつて、それは、色も戀も、空腹では始まらぬと云ふ意味に取つても差支えないと考へらるのでそれが、多くの場合に、眞理であつても、さて、その喰ひ氣の主體たる食物には、果して、どうゆう物が、最良であるかと云ふことが、明らかでないのは、聊か、心細い。

約、半世紀前に、歐米諸國に端を發したる現代の榮養學、若くは、支那や、印度の古書に記載されてある食物に關する記事も、よく、考へて見ると、どれ丈の程度に、信を置く可きか、置く可からざるかと云ふことは、何人にも、確たる説がないなども、案外、人智の淺薄さを示し

て居る。

勿論、現代には、世界文化國を通じて、多くの榮養學者が存在する。然かし、彼等の種々な説も、必ずしも、宛にならぬと云ふことは、忌憚なく云えば、榮養學者、自身が、早死したり、早老したり、或は、その説に従つても、多くの人々の健康が、必ずしも、保證されぬと云ふことは、人々をして、やつぱり誤理(新語)に迷はしむるものでは、あるまいか。

本當に、眞理に協つた、榮養學や、食養學は、少くとも、人々をして、健全長壽に、現實に導びくものでなければならぬ。

從來、吾等の生命は、天命と云ふ言葉がある位に、命數は、天の命ずるところ、また、人力にて、如何とも爲し難しとの嘆を發することが、普通の様であつて、成る程、それには幾多の眞理が含まれて居り、生命は、單に、食養法のみにて、完全に維持することが出來ずして、種々な、それ以外の健康法の必要なるや、云ふまでもないことではあるが、然かし、その何れの健康法たりとも、この食養法を度外視して論ずることの出來ないことだけは、確かである。

要するに、筆者の、過去、數十年に亘る、専門的に食養法に關する研究は、もしも、吾等人

類が、眞の合理的榮養食養法を發見して、それを行ふに於いては、尙ほ、エデンの園に於ける、アダム、イブが、禁斷の實を喰はざりし以前彼等に神が、約束せし如く、吾等は、永久(と云ふと、チト、語弊があるが)の生命をさえ保持する可能性あることの曙光を認め、筆者は實に、その謎を解く可く、眞剣に努力しつゝあるのであつて、本書は、それに関する概要の記録である。

食養上の筆者の來歴

茲に、チト、妙な表題で、少しく記述したのであるが、それは、斷じて、賣名的の意味をば、含まず、只事がらが、直接、間接に、人命に關する重大事たる食養の事であり、而して、食養上の事は、如何なる天才を有する人たりとも、中々、一朝一夕に、それに関する所説(新説の事)を得ること難く、且つ又、自説を發表したところで、世人をして、それを信ずる丈の證據と事實がないならば、その説たるや、以つて、世人に顧みらるゝに到らず、例へば、茲に、牛乳が、大人の生理上、有害であると云ふ説を發表したところで、現に、世界的に、文化人類が、一般に、滋養物として實用して居る以上は、多くの人々は、それを一笑に附すと云ふ様な關係があ

るからして、従つて、筆者が、本書の讀者をして、本書發行の目的たる、筆者の説に信頼せしむるには、どうしても、信頼せしむるに足る丈の理由と、事實を示す必要があると云ふ意味で述べるのである。

勿論、筆者が、相當の確信を以つて、本書を書くからには、本書は決して、古臭き、古人の説の陳列的記載ではなく、また、他の學者の説の受け賣りでもなく、少くとも、筆者獨特の見解に基づく、云はゞ、大膽過ぎる點が多々あるか知らないが、それをしも、多少共、讀者をして信ぜしむるには、どうしても世人をして筆者は、どうゆう徑路をたどつて來たものであるかを知らしむる必要があると思ふ。それは、頂度、我邦の古武士が、戰場に於いて、ゆうくと（現代人から見れば、馬鹿らしきことか知らぬが）名乗りを擧げて、敵と、眞劍勝負をすると同様な意味をも含む。

筆者は、今を去る、約四十年前明治廿八年、東京農科大學、農藝化學科を卒業したもので（當時の同期卒業生は僅か四人）その際の卒業論文は、豆腐の研究（當時の卒業論文は、英語で書かせられた、今から考えると、甚だ、その意を得ぬ）であつた位に、在學當時から、食物の研究が唯一の専攻項目であり、且つ、最も、興味を持つてゐた。

その當時、幸にも、獨逸から、彼の國でも、學者として名のあつた、ロイプ氏が、農科大學に聘せられて居て、同氏から指導を受け、歐米諸國でも、未だその研究の初期であつた、食物に關する講義を聞き、且つその實驗をしたものであつた、學校卒業後は如何なる境遇の下にあるとも生來の（遺傳的もある）食道樂（あまり、飲道樂ではない）と、食物に關する研究の興味とは、連続的に、絶えず、食養上の智識を、新たに得つゝ、計らずも、約、四十年間を経過した、だから、その期間の、多方面に於ける食養上の研究が、茲に漸く、獨自の、それに関する新説を生むに到つたのである。

明治卅幾年の頃には、故高峯讓吉氏の發明にかゝる、米國デトロイト市に於ける、パークデビス製藥會社のタカチアスターゼ製造部に於いて、親しく、その製造と研究に従事した、同時に、歐米人の食養について實地研究をした、日露戰爭直後から、大正十年に到るまで、約、五回、支那、上海に渡つて、支那人の食養上の事と、漢藥の研究を爲した。

而して、我邦に、スタインナツハ氏の若返り法が、唱えらるゝに到つた最初から、同氏の

手術に依る若返り法には、反對しながらも、若返り法、そのものには、イタク興味を持ち、人體の若返り法は、必ずや、食養法を基礎として、達成せらるゝものとの見解の下に、現に、主として、若返り食養法について、研究し、幸ひにして、それについて、大いに悟るところがあり、それに依つて、自身は、相當の年齢に達して居るが、尙ほ、青年時代の如き性的情緒(?)を現に保持して居る。

少くとも、理論的に、我邦に於いて、食養法に依る、美容、健康、若返り法の主唱者は、筆者であることの事實を持つ。

食養學は哲學

食養と云ふことと、榮養と云ふことは、云ふまでもなく、密接の關係があり、時としては、異名同體とも考えらるゝのであるが、その榮養學なるものは、抑も、約、半世紀前に歐米に發しながらも、その發達の動機は、化學の進歩に基づくものであつて、例へば、牛乳、肉類、穀類、野菜類や、果物類など、人類の食物とす可き諸般のものを化學分析の法に依つて、分析して、蛋

白質、脂肪、炭水化物、礦物質などの分量を知り、それに依つて、食品の榮養上の價値を定めると云ふ方法が、初期のものであつた、その後、カロリー説が行はれ、ビタミンが發見せらるゝに到り、分析上の成分や、カロリーの多少や、ビタミンの種類や、分量に依つて、食品の榮養價値を定め、それを食養上の標準と爲すに到つた。

かゝる、榮養上の學説は、何れも、歐米諸國の學者の説を、我邦に輸入したものであつて、現代に於ける、我邦の知識階級(?)に屬する人々の多くは、この學説に照して、やれ、カロリーが、幾らだとか、蛋白質が多いとか少いとか、若くは、ビタミンA、B、C、Dの含量が、どうであるかなど、管見ら、それ等の事項のみを標準として、日常の食物を撰ぶことのみを浮身を窺して居るが如き觀がある。

然かも、食物は、太古以來、原人が、本能的に自然と、種類を撰んで用ゐる來たつたものであり、且つ、かゝる遠き時代の事を引き合ひに出さなくつても、ツイ、歐米の榮養學の輸入せられざりし、三、四十年前迄は、人々は、祖先傳來の食養法に依つて、現在より、一層、健康長壽であつたと云ふ事實がある。

元より、太古の原人や、吾等の祖先の傳來の食品のすべてが、生理上好であること云ふことは出来ない、然かし、少くとも、吾等は、歐米直輸入の榮養學理に依らなくて、食物を撰擇しても、却つて、健康長壽であり得ると云ふことは、事實が、證明して居るばかりでなく、現に、臺灣の生蕃や、南洋の土人は、自然物に依つて、健全に生を保つて居るに見ても明らかだ。

世事の複雑になり、文化の度の進むにつれ、人類が、心身を使用するの度が劇しくなるにつれて、蠻人の如く、簡單な、自然的な生活を營み、若くは、食物を撰ぶことは、或る意味に於いて、不都合であらう。然かも、吾等の生命、それ自身の出所が、甚だ、不明瞭である如くに、不可解なるこの食物を、單に、物質的に發足せる科學（主として化學）にのみ信頼して、その良否を斷定することの更らに不合理であることを考へねばならない。

食養法に無智なる太古の原人や、吾等の祖先や、野生動物のすべては、主として、本能の指示に依つて食物を撰んで來た。然かも、彼等は、單に、本能の指示するところに従ひて、食物を撰擇したに止まり、それ以上、それに関する合理的智識が、缺乏したが爲めに、或は、生命を延長し、或は、老衰を免ぬかれ、進んでは、身體の若返ることを計るなどは、思ひも寄らなかつた。

然かも、吾等、文化的人類は、かゝる單なる本能の指示にのみ満足することは出来ないで、あらゆる智識と、方法に依り、如何なる種類の食物を、如何なる分量に、如何なる料理法に依り、若くは、如何に調合して用ゆるが生理的に、最良であるやと云ふことを案出せんとするに到つた。然かし、それは、中々、六ヶ敷い事であると、同時に、元來、食物は、たとえ、生理的に最良であつても、それを消化吸収する胃腸、それ自身が健全でないならば、如何なる榮養も、その價値を發揮することの出來ぬなどの關係上、食養法をして、益々、複雑にして困難なるものとならしめた。

而して、吾等の胃腸の機能は、もと、精神状態と密接な關係があり、精神状態は、何事よりも、複雑なる、種々なる哲理上の事項に依つて左右せらるゝことが多いなど、相待つて、食養法を深く追及するときは、結局、哲學の範圍に侵入しなければならぬのである。

一例を擧ぐれば、人類の主要食物として、米麥其他の穀類よりは、生理上、甘藷、馬鈴薯、芋其他の芋類が、寧ろ、適良であるとの意見を筆者は、有するのであるが、その理由は、科學と、哲學とに亘つて説明する必要があるし、また、牛乳が、大人に良くないと云ふことも、話し

て見れば、誠に、分り切つた様なことであるけれども、やはり、それは、科學と哲學との兩範圍から説明して、始めて、人々をして、成る程と領づかせるが如き、要するに、食養學は、哲學を度外視しては、完全に、その眞理に達することが出来ないことを、茲に少しく説明して置く。

人體を器械視する現代榮養法

成る程、人體を、一つの器械視することも、また、一理あるであらう、然かし、その器械には、すべての他の人類の考案に成る器械を超越して、自身にさえ、容易に左右することの出来ぬ神變不可思議なる生命力の宿ることを考えねばならない。例えば、從來の榮養學說に依る蛋白質や、脂肪や、炭水化物などの滋養素說は、もと、人體を分析して見て人體が、それ等の物質から、主として、構成されて居るから、定めし、かゝる物質が食物として必要であらうと云ふ様なことに、立脚して居るけれども、人體には、必ずしも、自體の成分と相似の榮養成分を攝取しなくつても身體自身の生命力や精神力は、或る程度迄、化學者の想像する以上に、種々なる有機物質から、自體を化成するの能力を有して居るのである。

古來から、所謂、仙人なるものは、山に住んで、霞を吸ひ、霧に浴して、生命を保持して居ると云ふ傳説があるが、まさか、それを、眞ならずとするも、少くとも、彼等は、現代人の榮養素と考ふる蛋白質や、脂肪や、ビタミンを多分に含む、肉類や、牛乳や、卵子や、野菜類を用ゐなくとも、よく、健康長壽であり得たと云ふ理由がないでもない、それは、彼等の一種の精神力に依つて、普通の人々の身體を養ふことの出来ぬ物質を以つて、自體を養ひ得たとさえ考へ得らるゝのである。現に、朝鮮金剛山には、小麦粉と、松の皮で健康を保つて居る人がある。

乃はち、吾等人體には、すべての他の動物、若くは、器械力を超越した、生命力と、特殊の精神力の作用に依つて、必ずしも、現代の榮養學の主張するところの滋養物を攝取しなくとも、尙ほ健康を保持され待ると云ふことが云える。

而して、また、カロリー説にしたところで、現代の榮養學は、幾キログラムの人體は、普通に、日々、ドレ丈のカロリーを消費するから、それを補ふために、どうゆう種類の食物を、幾らの分量に喰べる必要があるなど、人々に教えるけれども、例え、多分にカロリーを有する食物も、當人の嗜好や、體質に適せぬものならば、單に計算に基づく豫定のカロリーを發生しない

許りでなく、却つて、生理上有害であるので、このカロリー説なども、人體を、一つの死せる器械視して、その有する靈能を無視した話で、全く、不都合な説である。

況んや、人體は、年齢に依り、職業、體質、先天的性状、氣候、精神状態に依り、常に、千變萬化しつゝあるものたるに於いておやで、中々、他から、人々に向つて、かゝる人體を器械視した方法を宣傳せらる可きものではない。

人體は、どこ迄も、人體として取扱はねばならない、人類を、牛馬其他の家畜と間違えてはならない、イヤ、馬や、牛や、豚にでも、必ずや、その、特有の食物に對する嗜好の差異があらうけれども、彼等は捕はれの身であつては、その吾儘を云ふことも出来ず、誰に訴ふるに由なしで、何れの食物たりとも、人から、宛てがわれたものを喰べて居るけれども、その結果は、家畜は、その野生の状態に於けるものよりも、著しく、虚弱で、往々、恐る可き傳染病などに罹はるのである。

かゝる意味に於いて、從來の營養學は合理的營養法の一つの参考にはなるけれども、斷じて、そのみに依つて眞の營養法を定むることは出来ない。

從來、一つの學者が、一つの新滋養成分(例えば、ビタミンの如きもの)や、一つの藥劑を發明したり、發見したりした場合には、それを、鼠や、モルモットや、猿や、其他の動物について、試験して見て、その効能を知つて、それを人類に宛てはめるのが普通であるけれども、成程、それは、一つの参考には成るであらう、然かし、多くの學者は、それを参考とする以上に直ちに、かゝる動物試験の結果を人體に、應用せんとするのだから、たまらない。人體を、他の動物體と同様に考えられたり、取り扱はれたりしたのでは、聊か、閉口する。

また、チト、例が、妙であるけれども、近頃は、チブス、コレラ、其他の傳染病の豫防注射なるものも行はれ、それを官憲が人々に強制執行せんとする風があるが、かゝる豫防注射なるものも、體質の多様なるすべての人に効能があるか、どうか、却つて、それが、有害の場合さえ、事實上、往々ある位だから、中々、容易に判定することは、出来ないのであるが、何れも、人體を死せる器械視して、萬人一様に取扱はんとする誤謬に基づくもので、餘程、それについては、慎重の態度を取らねばならない。

要するに、どこ迄も、何れの場合たりとも、この靈妙なる機能を有する人體を器械視す可き

ものではない、人體は、人體として取扱はねばならないのである。

食養は修養

我が東洋には、古くから「酒は百薬の長なり」と云ふ言葉があつて、それが、ドレ丈の程度で、本當であるや、否やと云ふことは、今茲に詳細は述べないけれども、少くとも、酒は、尙ほ、人を取り扱ふ場合に、適材を適所に置くと云ふ言葉がある如くに、人々の體質、性状、時期に應じて、巧みに應用するに於いては、その古き諺の如く、眞に、百薬の長たらしめ得る可能性がある如く考えらるゝけれども、所謂、酒に溺れて、酒を呑むのでなくして、酒に呑まれると云ふ様な場合には、或は、百害の長たることも有り得るのであるが、要は、人々が、酒に對する修養を必要とするのである。

食養に關する、諸般の事項は、この酒の例の如く、種々なる食物を、よく節し、よく用ゆるところに、その價値が發揮せらるゝのである。と云ふのは、如何なる榮養物も、如何なる山海の珍味を盛られたる御馳走も、所謂、飽くことを知らずして、飽食、過食するに於いては、却つて、胃腸を害し、その他の内臟諸器官の機能を悪化し、却つて、身を亡ぼす基となると云ふ意味である。

かゝることは、よく、小學兒童にさえ、學校の先生が教え込むところであるが、さて、大人も、英雄も、豪傑も、所謂、食物に對する、喰ひ意地が、卑くて往々、過食の害を免ぬかれ難きを如何せんやで、どうしても、それは、修養に待つより外仕方がない。彼の、功成り、名遂けて、暖衣飽食、意のままに成る多くの人々が、未だ、左程に、老年と云ふ程でなくても、腎臓病、糖尿病などで、言ひ合した様に斃れるのであるが、元來、それ等の病氣は、たとえ、他に、色々な理由があらうとも、體質不相應に、美食し過ぎることが、主なる原因と思はるゝのであるが、かゝる得意の境遇にあつて、粗食に甘んずると云ふことは、不遇の境遇にあつて、止むを得ず、粗食することに比して、餘程、六ヶ敷いのは、人情の然からしむるところとは云え、そこが、修養の必要なるところで、それは徳川家康が「勝つて、甲のヒモを締めよ」と云ふて、人々を誡めたと同様に、とくと、人々の反省せねばならぬ點である。

彼の兎刃に斃れたる安田善次郎氏が天下の富豪たる身分でありながら、傳えらるゝところに

依ると、身分不相應に、粗食で、イツも、店員同様の辨當に甘じて居られたと云ふことは、必ずしも、手本とす可きでないとしても、同氏の食物に對する修養の一端を示したもので、もしも、同氏が兎刃に斃れざりしならば、或は、より以上に長命であつたかも知れぬ。

要するに、茲には、食養は、修養と云ふことの意を示せば、足るのであるが、さればと云つて、筆者の修養と云ふ意味は、決して、從來、普通に考えられて居る消極的の修養の意味ではなくして、人々は、喰ふ可くして。大いに喰ひ、飲む可くして、大いに飲むことも良いが、それと同時にそれを控える可くして、ピタリと控えることの出来る用意が必要であると云ふのである。

乃はち、食養に對する掛け引き自由自在なれと云ふのである。従つて、空腹で、食慾旺盛なときには、必ずしも、腹八分目主義を守らないでも、充分に、満腹、飽食することも、良いが、然かし、左程に、空腹も感ぜぬし、また、胃腸の機能も、あまり、宜しくないのに、例の、意地キタなで、慾が手傳つて、食物を漁ると云ふ様なことは良くないと云ふのである。

近來、日に、一食主義、若くは、二食主義などを唱える人があるが、それは、その當人には適當して居ても、必ずしも、萬人に適するとは云はれないで、人々の年齢、體質、職業、氣候、

胃腸の健不健、食物の種類などに依つて、定む可きもので、昔から、百姓などが、勞働する際には、日に、四食、若くは、五食を攝取するのは、普通で、彼等には、生理上、かゝる必要があると云ふことが出来るのであるから、要は、自分の食量は、自分で定める丈の能力が必要なのである。

結局のところ、食養法は、各人、各様である可きで、自分の最適の食養法は、自分で、定めると云ふのが、本當であるから、そこで、すべての人々は、相當の食養上の智識と、修養とが必要と云ふことになる。

食養法の目標

人が、此世に、何んの爲めに生れて來たかといふことは、恐らく、何人にも、不可解であらうが、すでに、生れて來た以上は、少くとも、その生を保存す可きものたることは、確かなようだ(?)、而して、その要件の第一は、少くとも、食物である。勿論、吾等は、喰ふが爲めに生れて來たのではなくして、生さんが爲めに喰ふのには、違ひなからうが、然かも、食味、それ自身

が、人生の一部であるが如くにも考えられる、と云ふのは、成る程、吾等の異性に對する自然の要求が、如何に猛烈であらうとも、吾等が、飢えた際に於ける食に對する要求の方が、一層猛烈で、その際に於ける味覺の慾求は、尙ほ、飢鬼と云ふ語があるが如く、人をして、鬼と化せしむる程である。

勿論、我邦に、安珍、清姫の傳統がある如く、時としては、性の慾求の爲めに、人をして蛇に化せしむるか知らないが、然かし、一般に、普通の意味に於いては、食に對する慾求の方が猛烈で、従つて、天與の舌で感ずる食味、それ自身が、恰も、人生の一部を示す如くに靈妙なものであると云ふことが出来る。(この事は、尙ほより以上説明しないと、人々に不可解か知らぬが)。かゝる、靈妙な食味を與ふる食物も、只、漫然と食するに止まらず、或は、それが、兒童の成長を助けたり、健康を増進したり、病氣を治したり、美容を與えたり、若くは、人體を若返らす目標の下に用ゐらるゝところに、大なる意義を生ずるのである。されば、單に、食養法と云ふて見たところが、そればかりでは、意味を爲さないで、それは、頂度、吾等が、只、單に、喰ふて、寢て、一定の仕事をして、一定の時期が來れば、老衰して死すると云ふ平凡な生を遂げんと

する様なもので、かゝる平凡な生活も、幸ひにして、無事に、遂げられ得るならば、それで、良いか知らぬが、何人にも、それ相當な個性的本能があり、それが、種々なる慾望と相伴ふて、千變萬化の人生を現出するのだから、かゝる複雑なる人生に適應する様に、時と場合に應じて食養法を講ずるところに、無限の價値が生ずるのである。

乃はち、兒童には、兒童に適應する食養法があり、而して、大人にしても、卅代、四十代、五十代と、各々、その年齢に適應する食養法があり、また、老衰を防ぐ、所謂不老法の食養法があり、老人を若返らす、所謂、若返り法の食養法があり、種々なる病氣に對する、それ相當の食養法があり、本書の題目にある様な治病や美容の食養法があつて、各々、その目標に従つて、食養法が異なつて居るが、筆者はかゝる食養法を、完全と迄は、往かなくつても、或る程度迄、相當その目的を達し得る程度に、食養法の研究が進んで居ると云ふことの誇を持つのである。

從來、多くの人々は、只、單に、生きんが爲めに食を求めて居るか如き觀がある。然かも、その吾等の生きると云ふこと、それ自身に、大變な區別と意味があつて、少くとも、筆者などは、最早や、身體が、老衰して、ヨボくとなつて、子や、孫の世話になつたり、他人に迷惑

を掛けたりして迄も、生を欲しない。吾等は、かゝる境遇にならざらんことを希望しつゝ、食養法に依つて、如何にして、老衰を防ぐ可きかを研究したい。そして、永く、少くとも、生のある間は、尙ほ、壯年の如く、青年の如き元氣と事實上の體質とを持ちたい。

之れが、その、眞の吾等の食養法を研究するの目標と、希望である。佛教などでは「生あれば、死あり」と云ふ言葉を眞向にさして、人の少老病死は、到底、如何なる方法を以つてしても、免ぬかる可からざるものゝ様に云ふて居る。かくして、世人を驚かして居る（？）、お釋迦様が、果して、かゝる言を吐いたかどうか、筆者には、その眞偽が判然しないが、少くとも、キリストは、その自分の教えに従ふものには、永久の生命、乃ち、限りなき命を約束して居る。

従來の殆んどすべてのキリスト教の牧師は、この、キリストの約束したる所謂、永久の生命を寧ろ曲解して、肉體の死後の靈魂の生命のことに考へて、人々に説明して居るが、筆者の約、三十幾年間に亘つての聖書の研究に依ると、キリストの萬民に約束した、この永久の生命とは、肉體も精神も共にした、靈肉一體の意味に於ける生命のことたるを斷言するの域に達した、これは、キリスト教に對する世界的に重大なる一大解釋であるけれども、筆者は、斷々乎として、

この事を公言するに憚らぬ。

本書は、かゝる説明を爲すのが目的でないから、之れ以上、茲には、述べたくないが、キリストは、福音書の中に、明かに、「神は、生けるものゝ神にして、死せるものゝ神に非らず」と説いて居る。乃ち、少くとも、キリスト教の神は、死人には、お構ひなしで、生者の生命を守る可く、且つ、永久に保有す可き方法を示して居ることが暗示されてあると云ふことだけを述べて置く。

かくの如く、少くとも、キリスト教には、吾等人類の永久の生命が、その教に従ふものに約束されてあると云ふことは、佛教の「生あれば死あり」と云ふ言葉を翻えすもので、筆者の、若返り食養法の意義の意を強めるものである。

現代の多くの人々は、口に若返り法と云ふことを唱えたり、考えたりしながらも、その意味をあまりに軽く考へて、若返り法と云ふことは、性能不能の老人が、それを有能にする位のことと考えて居る様であるが、決して、かゝる輕卒な意味ではなく、もしも、老體が、若返ることが出来れば、そこに、人體に老衰がないと云ふことになるので、すでに、老衰がなければ、人體

は、乃ち、不死であるので、若返り法と云ふこと、不老不死と云ふことは、異名同意のものであるから、若返り法と云ふことは、實に、人生に取つて地球大の問題である。

この不老不死と云ふ言葉は、すでに、古く、支那にあつて、必ずしも、現代の新發明の語ではないが、その語のみあつてもその事實を知るに由なしであるが、筆者は、その事實を食養學上から最も、眞剣に研究體驗しつゝあるものである。

要するに、食養法の目標は、たとえ、それが、治病、美容にあらうとも、結局は、人體の健康長壽、不老、若返りを目標とす可きだ。

一日一食か、はた、何食か

從來、世間に、色々な人々に依つて、一日、一食主義が唱えられたり、二食主義が、唱えられたり、或は、普通の一日、三食主義を飛び越えて、四食主義、五食主義などが唱えられて居る(四食、五食主義は間食をも含む)。

而して、永らく、吾等の祖先傳來の一日、三食主義が、果して、何れの時期から、何人に依

つて主張せられ來つたか知らないが、先づ、現在では、世界を通じて、概して、一日、三食主義が行はれて居る。然かし、それは、果して、食養上、最善の方法であるや、否やは、尙ほ現代の文化人類社會の諸制度が、合理的であるや、否や、如何に、それを改變するのが良いか、否かと云ふ問題と同様に、中々、大きな問題である。

吾々、人類は、たとえ、萬物の靈として、すべての他の動物を支配す可く造られてあるものとしても、或る程度迄は、寧ろ、自然力の直轄に屬するが如き觀のある諸動物の行爲を參考にする必要がある。(さればとて、決して、人類を低下して考へるのではない)特に、種々なる點に於いて人類に、最も、近きと考へらるゝ猿などの行動を注視す可き必要があるが、彼等は、勿論、一日に幾食と云ふ規定はなかる可く、また、彼等の自然的生活上に於いては、それを實行することは出來難かる可く、餌に有り付くときは、思ひのまゝに飽食、満腹し、また、餌の無い時は、恐らく、數日間たりとも、空腹に過すことある可く、かくして、彼等は、人類に比して、寧ろ、頑健であるかの如く考へらるゝ種々の事實がある。

而して、動物園などに於ける彼等の行動を見ると、見物人が、何か食物を與ふるに従つて、

彼等は、ノベツ幕なしに食物を漁つて居る。かゝることを見ても、彼等は、極めて不規則に、寧ろ、自然的に食物を食して居ると考えらるゝのである。

少くとも、不規則なる食事の仕方は、寧ろ、自然的であると云ふ理は、前から述べ來りし如く、人體を始め、すべての動物體は、死せる機械ではなく、内界、若くは、外界の、時々刻々の變化に依つて、食物の消費成分の量が常に左右せられて居る生きた機械である以上は、イツも、キチンと、機械的に、一日三回の食事で、然かも、朝食は、飯が、何杯、晝食は、何杯、夕食は、幾杯と云ふ工合に規定さる可きものではなく、非常に運動をしたときは、その要求せらるゝ食物の分量多かる可く、否らざる場合には、食事時間が來ても、一向に腹の空かないのは、何人も體験するところであるが如く、よく、時と場合に應じて、臨機應變的に食事を變更す可きものであるからである。

されば、一日に、一食が良いか、二食が良いか、はた、數食が良いかと云ふことは、決して、問題となる可き性質のことではなく、それは、個人を標準として、各自に依つて、最適と思ふ様に定む可きものである。例えば、從來、筆者の知れる範圍では、一日一食主義や、二食主義を唱えた人は、學校の教師とか、醫者とかで、主として、勞働に従事しない人々の主張に基づく様に記憶するが、成る程、あまり、勞働もせず、割合に、平穩に、日を過して居る人々は、それが、適當であるかも知れないが、農民や、其他の勞働者は、一日、三食でも、飽き足らずして、一日、四食、五食をするのが常である。

思ふに、一日の三食主義は、單に、一般人々の標準を示したに過ぎないで、それが、必ずしも、萬民に適すると云ふのではないから、人に依つては、それを守るが、何れの場合でも良いと云ふことは出來ずして、一日幾食が適當であるやと云ふことは、大概、次の様なことに依つて定まるのである。

年齢、體質、氣候（日の永き時、短い時）、食物や、料理の種類や、分量、職業、勞働の多少、精神状態、女ならば、妊娠と否と、乳兒を有すると否と、胃腸の健、不健。

從來、規律を貴ぶと云ふこと、その他の關係からして、食慾の有無多少に拘はらず、三度の食事を、キチンと、然かも、一定の分量を、兒童や、大人に強る風があり、それを以つて、兒童の仕付け方の良好なるものとしたりして、食事も、一定の規律の下に律せんとするの風が、

一日一食か、はた、何食か

何んとなく有る様であるが、それも、程度問題で、程度を越えては、食養上、はた、健康上、極めて、有害である。

されば、軍隊とか、學校とか、その團體の性質上、必要でない限りは、少くとも、食養上に、規律を、あまり、嚴格に應用することは良くないし、また、個人としても、必ずしも、必要のない限りは、食事に規律を貴ぶ觀念をば、棄て去る方がよい。

食事は、その事が、直接に、健康と、生命とに關係のあることである以上は、出夾る丈、事情の許す限り、自由主義である可きで、そこに、始めて、食物に對する、天の祝福を全ふすることが出来るのである。

食養と慾張り主義とは、一致しない

チト、露骨な云ひ分であるが、例えば、他え、招待されて、他人から、大いに、御馳走に成るとする。その場合に、最早や、自分に適當に満腹になつて居るに拘はらず。折角の、御馳走だからとて、それが、慾張り主義と道伴れで、満々腹と成る迄、飲んだり、喰つたりすることの良

くないことを申述べたいのである。時々としては、普通の腰帶や、帯を、緩めて掛つて、腹のハチ切れ相に成る程、折角の御馳走に預り過ぎる人がある(？)。特に、グデン／＼に酒に酔はらつて前後構はず、ミダラな行動を取ることのある様な不都合なるは、云ふまでもないことであるが、かゝる行動を取る様な人は、筆者の食養法も一向に効がない。

また、かゝる場合でなくとも、自分で、料理屋に往いたり、或は、家庭内で、食事をする場合にも、喰べ物を残すと、勿體ないとか、或は、不經濟と云ふ觀念からして、最早や、イヤと思ふものも、無理に、我慢して喰べる様なことがある。然かも、すでに、腐敗し掛つた種々の料理や、食物をも、我慢して不經濟だと云ふ觀念の下に喰べる様なことがある。

然かも、かゝる人々は、かゝる無理をして、意思や、嗜好に反して、食物を喰べたり、腐敗に傾いたりしたものを喰べて、それが爲めに、胃腸の機能を害し、或は、下痢を起したり、種々なる傳染病を誘起して、僅かの節約(?)の爲めに、却つて、ヤレ、醫者よ、薬よと騒いで、而して、時と、場合に依つては、それが、生命に喚算さるゝことのあるのに氣付かない。

乃ち、僅かの飲食物に對する慾心が、事、生命に關するものであつて、よく、生來、食物に

食養と慾張り主義とは一致しない

對する卑んほ（意地穢な）が、常に、胃腸病に悩まされ通しと云ふ様なことは、餘程、注目に價する。

腸チブスなどに經驗のある人は、定めし、承知であらうが、幸ひにして、該病が、治り掛けで、食慾、極めて猛烈な際に、看護人の目を盗んで、飢に堪え兼ねて、僅か一塊の飯やビスケツトをツマミ喰ひして、それが爲めに、再び、病氣が、ブリ返して、取り返しのつかぬことになることが、往々あるのは、これも、また、意地穢な一例であつて、たとえ、かゝる病氣でなくつても、僅か、一塊の肉や、飯が、生と死とを司どるの權威を持つ場合があることを考えねばならない。

だから、たとえ、眼前に、山海の珍味が、陳列されてあらうとも、食慾のない場合には、決して、慾心や、意地穢な心を起さないで、それに、手を觸れないか、若くは、手を觸れても、自分の欲するものだけを適量に喰べて、それで満足して居ることの如何に、賢き方法であるかを考えた。

以上は前に述べた、食養は、修養と云ふ表題の所説と相待つて、讀者の大いに注意すべき點であつて、かゝることを記事で讀むだけでは、左程に、六ヶ敷いことゝは、思はれぬが、さて、その實行となると、中々、容易でない。やはり、それは、喫煙家が、幾度もく、禁煙せんとして、尙ほ、それを實行することの出來難いのと同様であるから、注意が大切だ。

健全食養法と安價生活法

普通、一般に、健全、治病を目標とするところの食養法は、必ずしも、高價なものをを用ゆるを意味しない、さればと云ふて、従来の普通の意味に於ける粗食健康法でもない。筆者、大正初年頃、粗食健康法と云ふ菊版三百頁位の著書を爲し、或る出版社から出版したことがあるが、その當時と今は、何しろ、十五年以上も経過して居ることであるから、大分所説も異なつて居るのであるが、然かし、大體に於いて、多くの人々は、普通の意味に於ける美食、過食を爲して却つて、不健全となる傾向があつて、従つて、健全、治病上の食養法は、寧ろ、粗食の方に傾いて居ると云ふことが出来るので、かゝる意味に於いて、健全食養法は、また、安價生活法となるのである。

と云ふのは、我邦人は、概して、歐米人に比して、一般的生活費として食費を割合に少く見積る風があるが、それは、あまり良い事ではなくして、食費は、乃ち、生活費とする方が、所謂、健全生活法と考えらるゝのであるから、大體に於いて、粗食主義に則する健全食養法は、乃ち、安價生活法たり得るのである。

さて、如何なるものが、所謂、健全、治病食養法に協ふかと云ふことの説明は、此書の主旨の大部分であるから、追々、後段に述べることにするが、例えば、筆者の食養法から云えば、吾が、日本人の常食とする米飯、若くは、近來、需要の激増しつゝあるパンと、甘藷や、馬鈴薯などの芋類と、何れが、常食とし、若くは、主食物として、生理上、健康上、良好であるやと云ふと、後者の方が、遙かに前者に優るのである。

然かし、かゝる説は、世界的營養學者の承認するところとならぬかも知れる、されど、他の學者の承認の如何に拘はらず、一ケの營養學者を以つて自認する筆者は、斷乎として、自説を保つる丈の證據と、事實と、體験とを持つて居るのであるが、もし、かゝる説をして眞ならしめて、これ等の芋類に關する食養法、料理法を、人々の嗜好に適する様研究して用ゆるに於いて

は、どれほど、生活が安價に出来るか、さらでだに、我邦人の近代の杞憂に屬する食糧問題なども、容易に解決の出来るかは、識者を待たずして明らかであると思ふ。

また、たとえば、我邦の多くの人々は、歐米文化に、かぶれて、肉類や、牛乳や、鶏卵などと滋養が豊富でなく、かゝるものを用ゐないと、健康が保たれぬ如くに考へて居る様だけれども、今年（昭和三年）の春、九十九里濱などで、所分に困る程、大漁のあつた、ユワシとか、先年、浦賀の濱邊で、やはり所置に困つたと云ふ鯨などが、牛肉などより、一層、健康上、生理上有効であることを悟ることに依つて、やはり、それ等の食養法、料理法、保存法について充分に研究して、それ等を巧みに利用するに於いては、ドレだけ、安價に、健全に生活が出来るか分らない、實に筆者は、多年の研究上、肉類よりも、魚類、若くは、その他の海棲動物が種々なる點に於いて、生理上有効なることを主張する一人である。

而して、吾等の普通一般の經濟的觀念からして、注意すべきことは、およそ、何物でも、需要供給の狀況に左右せられて、その價格が、定まるのであるは、何人も知るところであり、例えば、米價騰貴の原因は、その生産額が不足であると云ふことゝ同時に、吾々、日本人は、米食

に依らざれば健康が保たれぬ如くに考え、萬人一様に、米を欲するからこそ、起るので、もしも、米の需要が、一層減じたなら、少々凶作位で、左程、米價が騰貴するとも思はれず、また、米穀商の思惑其他に依つて、人為的に、米價が騰貴すると思はるゝ様な際には、寧ろ、健康に適する米代用の芋類若くは、その他のものを用ゆる様にすれば、自然的に、米價が調節されることになる。

之れを、一つの家庭内に見ても、老人あり、兒童あり、男女ありで、實は、食養上、自から、その要求するものが異なるのであるが、たとえ、各人各様のものを用ゆることは、多少、手数の掛ることゝは云え、甲の欲せざるところ、乙、之れを欲し、丙、丁と、その向きゝに従つて、食物を用ゆるときは、一家に何れの場合とても、食物の不用物が無くなり、大概のものは、用る盡くさるゝと云ふ様なことがあるから、結局、安價生活が出来る様になる。

ビタミン萬能説の誤謬

我が、食養學上、ビタミンの發見せられて以來、食養として云えば、直ちに、ビタミン

を想起せしむる位に、その價値に重きを置かれ、その有無、種類、多少が、尙ほ、カロリー説、分析成分説（脂肪、蛋白質、澱粉質等のこと）が、重きを置かれし以上に人々に過重視せられ、それに依つて、萬病を防ぎ、且つ、治し、若くは、健康が保有するゝものゝ如く考えられ、すでに、以前から、ビタミンAが、肝油其他のものから單獨に抽出せられ、それが唯一の養素であるが如くに考えられて、誇大の廣告と共に、世間に、賣り擴められてあることは、人々の知るところであるが、果して、ビタミンAが、食養上、かゝる價値があるかと云ふことは、疑問である。

筆者は、大正の初年に「藥物不用諸病食餌療法」なる著書を出し、その當時、未だ、具體的に、ビタミンなる名稱が、世界的に造られてなかつたけれども、該書中に、すでに、養素とす可きものは、蛋白質、脂肪、澱粉質以外に、必ずや、存在することを指摘したのであつたが、然かし、かゝるビタミンなるものは、他の種々なる養素と相待つて、始めて有効なので、例えば、近來の様に、ビタミンAのみを抽出して、それを有効と唱えて、發賣すると云ふ様なことは、養養學に無智な民衆を相手として、商業上の利益を得るには、恰好の題目ならんが、

然かも、ビタミンAは、肝油其他のものに、種々なる他の成分と共に存在して始めてこの効力を示すので、單に、そのみにては、決して、人々の想像する程に栄養上の効果のある可きものでないことを指摘したい。

古くから、萬綠叢中紅一點と云ふ諺があるが、それは、多くの緑なす草木の中に僅か、一輪の美しき花があるからこそ、その花の價値が、益々大となるので、さればと云ふて、花そのものを抜き出して眺めたところで、それが、自然の森の中に存在して居る際程に、その美を發揮しないのであるが、チト、比喻が、妙だけれども、それと同様に、種々なビタミンは、食物中に、他の成分と共に存在して、それ等と共に體內に入つて、相補助し合つて、始めて、生理上有効なのであることを考えねばならない。

だから、肝油から、抽出した、ビタミンAのみを用ゆるよりも、肝油、そのものを用ゐる方が、より以上、生理上、有効であると云ふことを考えたい。すべて、かくの如く、近來、頻りと、ビタミンの効果唱えられ、恰も、ビタミン萬能説時代の觀があるけれども、勿論、ビタミンは、栄養上、生理上、大なる効があると云ふても、然かし、その生理的効果たるや、蛋

白質や、脂肪や、澱粉など、同列に位す可き程度の効果であつて、それ等を飛び放れて、より以上の効果のあると云ふ意味ではない。

要するに、人體が、人智を超越して極めて、精巧に出來て居る器械丈けに、それを養ふが爲めに要するところの食物中に含まるゝ有機、無機の成分も、また、極めて、複雑であつて、従つて、現在、知られて居るところの、滋養成分以外に、尙ほ、幾多のビタミン類似の成分が、他に存在することが、想像せられ、將來、現代の營養學説は、極めて、原始的の學説であつたことを悟る時代が、必ずや、來るであらうことが想像せらるゝのである。

少しく、深く、考察して見ると、現代の化學は、中々、進歩して居る如くに見えても、未だ、生命そのものゝ變化状態を解決する域に達せず、もしも、化學、特に、生理化學にして、進歩すれば、それが、生命にさへ觸るゝ可能性があると考へらるゝのであるが、之れ等の點に關しては、將來、無限に、研究す可き餘地がある。

だから、比較的、近代に、發見せられたる、このビタミンなどに關しても、ムヤミと、萬能的觀念を持たずに、必ずしも、そのみに拘泥せずして、食養上のことを研究するのが、賢

き方法である。

何れの食品にも有害成分がある

茲に、有害成分と云ふのは、不用成分と云ふ意味ではない、食物の不用成分（例へば、纖維其他のものは、大便となつて體外に排泄せらるゝので、必ずしも、生理上、大なる害は、成さないが、食物中の有害成分は、それが、消化吸収せられて後、生理上、種々なる有害作用を爲し諸般の疾病を惹起し、血管硬化を齎らし若くは、漸次、人體を老衰に導くなどの作用を爲すのであると云ふ意味のものである。

從來、食物に依る中毒作用なる言葉があり、脚氣病などは、それに依る疾病の一つだと、一部の人々に依つて、考へられて居る位であるから、食物中の有害成分と云ふことについては、必ずしも、それが、筆者の新説と云ふことは、出来ないにしても、かゝる説を具體化し、且つ、殆んど、すべての食品には、それと、特有の生理上、有害成分があつて、それが、精神、若くは、肉體に關する諸般の疾病を惹起し、且つ、人體を漸次老衰に導くと云ふ説は、特に、茲に、筆者

の新説として保有して置きたい。

と云ふのは、例へば、人體の老衰するのは、果して、何故であるかと云ふ疑問に難して、從來、世界的に、幾多の説がありながらも、未だ、一定の説がなく、その歸着するところがないのであるが、筆者の専門的に研究しつゝある食養若返り法の上から見るときは、どうしても、日々の食物中に含む、有害成分の蓄積が、主として、人體を老衰に導くと云ふ結論に達するので、従つて、この方面に向つて、多年の研究上、以上のことを斷言し得るに到つたのである。

世界的に、從來、研究され、主張されてある營養學説は、主として、積極的學説とでも云はうか、只、單に、何れの食品も、蛋白質や、脂肪、澱粉、ビタミンなどの分量だとか、その性状だとか、若くは、カロリーが、幾らだとか、或は、人々の嗜好状態がどうか、味が、どうかと云ふ様なことのみであつて、その有害成分、若くは、その有害成分を無害にしたり、或は、排除する方法については、一向に、無頓着なるかの如き觀があつた。

だから、例へば、人が、健康であるには、只、ムヤミに、肉類なり、魚類なり、卵や、野菜や、果物などを、喰へ込んで、それが消化しさえすれば良いと考へられた。かゝる意味に於い

何れの食品にも有害成分がある

て、金満家や、増遇の許す人は、思ひのまゝに美食をし、その結果、ブリく〜と肥満病に罹つたり、腎臓病や、糖尿病に罹つたりした。

然かも、同じく、脂肪分でありながらも、生理上、果して、牛脂が良いか、豚脂が良いか、胡麻油が良いか、大豆油が良いか、はた、鯨油が良いかと云ふ様なことには、割合に無頓着であつた。ところが、研究の結果は、種々なる食物中に含まるゝ、多種多様な脂肪分は、同じく油分でありながらも、何れも、その性状と、生理作用を異にして、甲を以つて、乙に代え難き場合があるのだから、食養法が、極めて、複雑に成つて來るのである。

而して、尙ほ、茲に、特に説明を要することは、從來の榮養學なるものは、主として、食物中に含まるゝ、有機成分にのみ、研究が集中せられて、その中に含む無機成分、乃ち、灰分量、その灰分を構成する礦物質の種類、その化合物などについては、やはり、無頓着であつた、實は、それは、榮養學なるものが、具體的に、研究せられてから、漸く、半世紀位しか、経過しないのだから、未だ、かゝる點にまでの研究には、専門學者の手が（イヤ、心が）届かなかつたことは、大いに恕す可きであるが、然かし、人體の生理上、特に、諸般の疾病や、老衰防止

には、この灰分の研究が、非常に必要なのである。

例へば、喫烟の場合に、何人も、氣が付くであらうが、多分の灰分が、濛々と立ち上る烟の跡に残るのであるが、かくの如く、中々、相當の量に、何れの食品にも、灰分があつて、その灰分の悉くが、生理上、有害と云ふのではないが、かゝる灰分が、如何なる種類のもので、有機物質と如何なる化合状態にあるかと問題で、その差異が、生理上、有害か、無効か、はた、有効かを區別するのである。

一例を挙げれば、豌豆、大豆其他の豆類にしても、莢豌豆などの如く、豌豆の若きものを用ゆるのが良いか、充分に成熟して、すでに、豆の皮の著しく硬化したものをを用ゆるのが生理上良いかと云ふことを考ふるに當つては、必ずや、その何れの方に、灰分が多いかと云ふことを考慮に入れて、その榮養上の良否を決定せねばならぬと云ふ様な關係があるのである。

勿論、充分に、老熟した豆の方に、多分に灰分が含まるのであるけれども、それが、果して、老人に良いか、兒童に良いかと、また、一つの問題で、概して、かゝる老熟の豆は、成長中の兒童には、有効であつても、大人や、老人には、未熟のものの方が良と云ふ様な複雑な關係が

何れの食品にも有害成分がある

あるのである。
以上述べ来た様な有害成分に關する、より以上の具體的の説は、何れ、後段にて追々述べることにするが、人々は、先づ、吾等は。「何を喰ふ可きか」と云ふ問題の如何に、複雑なものであるかを知らねばならぬことを茲に警告するに止めて置くことにする。

精神状態と食養との關係

食養と云ふ言葉の中には、勿論、飲酒も含まれて居て、飲酒に關する新説は、後段に述べることにするが、さて、飲酒の際に於ける精神状態が、如何に、變化するかは、飲酒家自身は、勿論のこと、飲酒せざる人でも、よく、知るところであらう。

古くから、我邦に、笑ひ上戸、泣き上戸、怒り上戸と云ふ語がある位に、酒は、人をして、或は、笑ひ、或は、泣き、或は、怒氣を帯びしむる作用を有するのである。

然かも、酒の様に、その作用が劇しくなくても、茶食の人と、肉食の人と、若くは、菜食主義、肉食主義の人とても、その食品の種類異なるに従つて、それに應じて、精神状態、並びに、

それと連關せる思想や、性情に差異のあることを指摘したい。

と云ふのは、よく、人々が、世界各国を旅行する際に、到るところ、人情に變りなしと云ふけれども、この言葉は、必ずしも、本當でなくして、肉食を主とする歐米人と、割合に魚類と菜食を主とする日本人と、若くは、支那特有の食品や、料理を食して居る支那人とは、自から、人情や、思想に相違があつて、彼の風俗習慣の異なること、それ自身が、それ等の相違を示したものである。

今日でこそ、世界的交通の頻繁、歐米文化の我邦に於ける多大なる輸入につれて、例へば、男女間の問題、乃ち、性的思想などが、大分、世界共通になりつゝありとは云え、歐米諸國との交通のなかりし、明治初年頃に於ける西洋人と、日本人との思想、人情、風俗習慣には、随分大なる差があつた、かゝる差異は、諸般の複雑なる事項に基づくとは云へ、大體に於いて、人體の生理状態を左右する食養上の關係、乃ち、肉食主義と、菜食主義との相違に關係することが多いと云ふことを考へねばならない。

以上は、チト、大問題を例に引いたので、これのみでは、讀者に、了解が未だ、少しく困難

か知らないが、茲に、筆者の云はんとするところは、近來、我邦の精神病者が、著しく増加したり、社會的思想の悪化と云ふことは、政治、若くは、それと連關せる社會的設備の悪化に基づくところ多いとは云へ、かゝる原因の一部は、必ずや、現代に於ける我邦の食養に關する事項が、東洋文化と、西洋文化との混亂に原因して、やはり、一般、人々の惡食の傾向に基づくことを指摘したのである。

乃はち、不合理の食養法は、生理的に、身體を悪化すると同時に、精神をも悪化し、その結果、精神病者の激増、思想の悪化を誘起するものたることを考へねばならぬと云ふのである。もしも、吾等が、口にうまく、生理上、良好なる食物や、料理を食して、精神をして、常に爽快ならしめて、ニコくして居るならば、かゝる場合の精神状態は、勿論、健全であるけれども、口にも、まづ、生理上、不良なるものを食して、常に、シカメ面をして居る様では、結局、精神状態の悪化をも免ぬかれないのである。

而して、口にうまいもの、必ずしも、生理的に良好なものと云ふことが出來ず、食物に對する嗜好状態それ自身が、平常に於ける人々の行爲と、惡食に依つて異常を呈して、自然状態にあると云ふことが出來ないのだから、この點に於いても、食養問題が、やはり、複雑な關係を有すると云ふことになる。

例へば、飲酒家と、禁酒家とは、食物に對する嗜好状態が異なり、喫烟家と、禁烟家とでもそれが異なり、其他、食物に、對する人々の迷信的觀念(例へば、蛇や、蛙が生理上良いとか、病氣が治るとか云ふ様なこと)などに依つて異なるなどの關係があるから、從來の、嗜好物乃はち、榮養物であると云ふ言葉も、あまり當てにならない。

要するに、吾等は、口にうまく、而して、生理上眞に良好なるものを用ゆることに依つて、健康なる精神状態を得べく、その反對の場合には、精神状態が、不健全となるのを免ぬかれないのだから、よく、この點に留意して、眞に自然的の味覺を備へて、自然的の食物を攝取する様に勉めることが必要である。

靈肉は一致

昔の坊さんは、中々、うまい事を案出したものだ、それは、心身の不健全や、病氣や、死は、

自身の非自然の行爲に基づくことを棚に上げて、却つて、これ等は、天命であり、自然であると
し、而して、この肉體は、亡びても、靈魂は、生き残つて、不死であると考へ出したのであつた。
されば、この世に早くも、見限りを付けた、かゝる説の多くの信者(?)は、近來の様に、頻
りと自殺を急ぎ、特に、青年男女にして、相戀の仲でありながら、この世で、思ふがまゝに添ひ
遂げられぬものは、所謂、アノ世で、靈魂同志の果敢ない交りを當てにして、頻々たる情死沙汰
を現出して居る。

成る程、死んで後に、靈のみが、生き残つて、思ひのまゝに成るならば、その方が、餘程、
賢い方法かも知れぬ。神様や、佛様は、果して、死後の、自由行動を許すか、どうか、無線電信
の出來た今日でも、未だ、アノ世からの通信の道が、開けないから、どうも、はつきりした事が
分らない。歐米諸國では、交靈術などが盛んで、死者との通信方法の研究が盛んだそうだし、筆
者も、將來、その研究に従事せんかと考へて居るが、少くとも、肉體の健全を保つには、靈肉一
致の眞理に依らざれば、爲し遂げられ難いことを指摘したい。

幾ら、堅牢無比の船艦も、若くは、極めて精巧に出來て居る飛行機でも、それを操縦する船
長や、飛行士それ自身が、それに伴ふて優秀でないならば、完全に、航行、飛行の目的を達せら
れない。それと同様に、吾等の肉體を指導するところの無形の状態が、不健全であつたなら
ば、到底、身體の健全は、維持されない。

而して、精神状態が、健全であるとは、どうゆうことを意味するかと云ふことも、また、中
々、六ヶ敷い問題であるが、少くとも、精神状態は、合理的の諸般の智識に依つて指導するこ
とが多く、身體の健全は、主として、その根底に於いて、最も、影響の多き、合理的食養法に待
つことが多いのだから、どうしても、人々は、合理的食養法の智識に堪能でないならば、心身共
に健全であり得ないと云ふことが云へる。

要するに、肉體の死後に、靈魂のみが、不滅であるや、否やと云ふことは、別問題としても、
少くとも、生前には、靈肉共に一致して、健全でないならば、眞の健康は保つことは出來ない。
されば、彼の健全なる身體に、健全なる精神が宿ると云ふことは、一つの眞理であると同時に
に、健全なる精神の所有者のみが、また、健全なる身體の所有者たり得ると云ふことが出来るの
で、身體の健全を計る人々は、先づ、この點にも、注意することが必要である。

嗜好と食養

嗜好と云ふことについて、前記の精神状態と食養の關係と云ふ題のところ、少しく述べ掛けたのであるが、それについて、一層、詳細に、茲に述べなければならぬ。

と云ふのは、食養上、嗜好と云ふことは、中々、重大問題で、吾等身體が、死せる機械でない限り、而して、牛や、馬や、鶏でない限り、苟も、神経系統の最も、發達したる人類である以上は、先づ、この人々の食物に對する嗜好と云ふことを無視しては、何事も論ずることが出来ないで、僅かのこの三寸の舌は、實に、天地を味ひ分ける丈の靈妙限りない機能を有して居るのである。

たとへ、牛馬鶏とても、吾々の考へてをる以上に、食物に對する味覺と云ふがあつて、鶏の如き、舌の構造上、割合に味覺の發達して居ないと云はるゝものでも、而して、諸動物中、最も、多種多様の餌料を食食すると云はるゝものでも、やはり、飼料に對する好き嫌ひがあつて、何物でも喰べると云ふのではない、況んや、人に於いておやで、従つて、この人々の食物に對する嗜

好状態、それと、連關せる味覺については、食養上、充分に、了解するところがなくてはならぬ。

例へば、近頃も、獨逸などで、從來、行はれて居る方法を基礎として、人造肉なるものが、或る人に依つて考案せられ、一部の人々に好評を博したと報せられて居るが、それに關して、妄りに批評を下す可き限りでないが、幾ら、そのものが、蛋白質や、脂肪や、炭水化物や、ビタミンに富んで居ても、それが、人類の嗜好に適應せぬ限りは、決して、一般的食料として、自然の肉に代用せらるゝと云ふことは、想像することが出来ない。

吾等は、牛肉のロースが、世人に貴ばるゝ所以は、それが、相當の滋養成分を含むと同時にその肉の美味なることは、勿論、その色彩や、アノ、うまさうな脂肪が、脈を爲して肉の中を縦横に走る様や、而して、舌の程良さなどにあると云ふことを考へねばならない。

このロースの例の如く、また、例へば、鯛が、魚類中の王として、人々に貴ばるゝ所以は、やはり、その美味と同時に、その形態、色彩などが、すべての魚類に勝りて優秀である點なども計算に入れねばならない。

だから、人々の嗜好と云ふことは、味そのもの、外に、その他の種々なる要件をも、具備する必要があるのである、而してまた、人々に依つて、その状態が、自から異なることを考へねばならないのであるが、それは、主として、身體、自然の要求から来るもので、兒童の嗜好と、大人と老人のそれと、また、男と、女と、勞働者と、著述家とに依つて、各々、飲食物の嗜好状態の異なるなどは、何れも、その關係から来るので、之れ等は、大いに、尊重するの必要を認る。

セックスピニアの書物中に「お前は、何故に鼠が、嫌いか」と云ふ人の問ひに答へて、「僕は鼠が、嫌ひだから、嫌ひだ」と云ふたと云ふ意味のことが載せてあるが、成る程、筆者なども、毛虫が、甚だ嫌ひで、單に見る丈けでも、身振ひする程であるが、然かも或る人は、かゝる毛虫を掌に載せて、さも、旨まそうにムシヤク喰へることを見聞することがある。かゝる嗜好の差異は、果して、何れより来るか、勿論、先天的精神作用の相違にも依るであらうが、果して、之れは、容易に解釋の出來難いものであるや、否やは、少しく、保留して置きたい。

之れを性的關係に見るに、色情狂者でない限りは、異性の相手を撰ばず、戀愛などの成り立つものではない。眞の戀愛は、やはり、自己の有する性狀に、自然的に、最も適合(性狀が一

致して居ると云ふ意味ではない)する相手方に出遇ふことに依つて、而して、それが、幸ひにして、相互に、性的嗜好が一致することに依つて、始めて成り立つものと考へらるゝのであるが、チト、妙な例を引き合ひに出したが、食物に對する人々の嗜好状態も、その根柢に於いて、身體の自然的の要求が潜むことは確かである。

然かも、その、自然的要求と云ふこと、それ自身が、實は、チト、解釋を要するので、前項で、一寸述べた如く、人々の不自然な行爲や、不良な行動の爲めに、食物に對する嗜好状態が異つて來るのであつて、大酒家が、常人と、その嗜好状態を異にすること勿論であると同時に、また、寧ろ、誤まれる思想と觀念の爲めに、無理に禁酒した結果、却つて、不自然に、甘味の菓子類を過度に嗜好するに到ると云ふ様なこともある。

彼の、古來から、聖人賢者として貴ばれて居る孔子、孟子、釋迦、キリスト其他の聖者が、果して、日常、どうゆう食物を嗜好して居つたかどうか、今、明らかに知る由がないけれども、たとへ、彼等が、食養學に堪能でなくとも、食物に對する嗜好は、必ずや、自然的であつたらうと想像さるゝのである。

要するに、どうゆふ嗜好状態、乃ち、どうゆふ食物を嗜好するのが、最も、自然的で、最良であると云ふことは、人々の個性を離れて断言し難いけれども、嗜好状態と、健全と一致することは確かだ、而して、その嗜好状態は、人々の觀念、思想、食養上の智識（例へば、何れの食物が、自分に良いとか、悪いとかと云ふこと）習慣などに關係して、定まるものであつて、例へば、昔時の信仰堅固な佛教の坊さんは、宗教上の觀念から、精進料理を嗜好し、生臭き魚類は、全く、見るも好まない様になるものであると云はるゝ位であるから、食物の嗜好上に於ける、かかる關係を良く了解して、常に、成る可く、自分の嗜好を自然的であり、且つ、自體の生理的要求に協ふ様、導くことが肝要である。

然して、少くとも、食物に對する人々の嗜好は、事情の許す限り成る可く自由に放任す可きものであつて、従來、嚴格なる家庭に於いては、子供等にさえも、食物に對する好惡を云々することは、嚴に禁ずる風があつて、何んでも、宛てがわれたものを、嫌ひでも、我慢して喰べるのを良しとする風があつた。元より、それも、程度問題で、子供の云ふ通りに放任して置くことの良くないのは、當然であるが、さりとて、父母が、充分に食養上の智識と、確信が無きに拘は

らず、只、ムヤミに、子供等の嗜好を壓迫する様なことは、健康上甚だ宜しくない。

況んや、大人や、老人に於いておやで、事情（この點に重きを置かねばならぬ）の許す限り食物に對する嗜好状態は、自他共に、尊重し合ふ可きものであることを、充分に高張して置きた

い。
かゝる事は、親が、子に對し、主人が使用人（食事を主人任せにする）に對し、若くは、公衆食堂、工場、寄宿舎の食堂經營上、極めて注意す可きことであると思ふ。

胃腸の健全と食養

如何なる營養食物も、山海の珍味も、それが、胃腸の健全なる消化力と相待たなければ、頂度、身體の一部に、不用の異物が挿入した場合の如くに、寧ろ、苦痛を與え、且つ、極めて有害なる作用を爲す。例へば、胃腸の機能の、あまり健全でない場合に、不良の飲食物を、然かも、過量に喰べて、腹痛を起すことの、如何に、苦痛で、不利益で、馬鹿らしきかを考へたい。

だから、食養のことを述べるには、先づ、どうしても、胃腸の健全と云ふことについて、述

べなければならぬ。特に、近頃の我邦人の様に、胃腸病が、國民病と云はるゝ位に、胃腸の不健全な人が多いなどは何れの點から考へても、遺憾なことと云はねばならぬ。

元來、自然的の胃腸の構造や、機能から考へて見ても、その組織が、極めて、強靱に出来て居て、中々、病氣に罹る可き管のものでない様に考へらるゝのであるが、然かも、それを損ずるなんて、全く、人類、それ自身の生活法、並びに食養法が、如何に不合理であるかと想像せられるのである。この點に於いては、最も、自然的な生活法を爲せると考へらるゝ諸般の野生動物の方が、遙かに勝つて居る様である。なぜかと云ふと、彼等は、恐らく、吾々人類の如く、胃腸病なるものは、殆んど無いと考察す可き種々の理由があるからだ。

何故に人類の如く、特に、胃腸病に悩まされるゝかは、その理由は、寧ろ、簡單で、それは、野生動物に比して、著しく、不自然的な生活を爲すからだといふことが出来る。乃ち、無智なる他の動物に比して、有智なる人類が、その最も、希望す可き胃腸の健全を得難いと云ふことは、その智識を善用する代りに、悪用するからだと考へらるゝのである。

斯様な抽象的の話をすれば、際限がないから、それは、先づ、之れで、止めて置いて、さて

如何にして、吾等の胃腸を健全に保つ可きかと云ふことの第一義は、吾等の身體は、極めて、複雑なる外界、若くは、内界の状況に應じて、時々、刻々に變化して行くものであるから、臨機應變的に、胃腸に對して、最善の方法を取ると云ふことで、然かも、その方法たるや、決して、一時的のものであつてはならぬと云ふことである。

その意味は、例へば、近來、世に行はるゝ、多種多様な胃腸薬などは、その殆んどすべては一時的に胃腸の機能を恢復する作用はあつても、永久的でなくして、その薬の効果期間を経過すれば、胃腸の機能は、また元の状態に復歸し、却つて、用ひざる以前に増して、その機能が、悪化するから、大いに慎しむ可きだと云ふのである。

一例を挙げれば、近代に於ける、重要な胃腸薬として、多くの人々に考えらるゝ、チアスタース、其地の消化酵素劑の如き、成る程、それを用ひた當時は、胃腸の消化作用が、極めて、宜しき様に思はるゝけれども、それを用ひることが、習慣と成るに従つて、それに依らざれば、胃腸が、獨立して、消化作用を営むことが出来難くなること、頂度、寄生虫が、寄生體を離れて、獨立した生活を営むことが出来難いと同様な關係があるので、慎しむ可きことであると云ふので

ある。

以上は、前述せし如く、筆者が古き以前米國まで往つて、タカチアスターゼの研究に多年従事したる結論として特に述べたのである。

然るに、之の點に關しても、チト、我田引水の嫌ひがある様であるが、適當なる食養法に依つて、胃腸病を治し、且つ、常に、その健全を保つと云ふことは、胃腸の本職が、食物の消化吸収にある丈けに、全く、自然的で、且つ、永久的で、而して、却つて、容易に、胃腸の健全の目的が達し得らるゝと云ふことが出来る。

彼の野牛動物が、常に、胃腸の健全を保つ所以は、人類の様に、藥物を用ひないからだといふことも出来ると思ふ。恐らく、彼等とて、時としては、胃腸の不健全を訴ふることもあらうが、かゝるときは、彼等は、不食か、若くは、本能的に、良いと思ふ食物を攝取することに依つて、その健全を保つであらうと思はるゝのである。

而して、云ふまでもなく、食物の種類は、數千種を以つて、數えらるゝ位であり、彼の、古來から、支那で、漢藥としたる草根木皮の様なものでも、考へ様に依つては、それが人工の加は

らざる自然物である丈けに、一種の食物とさへ考へらるゝので、食物と藥劑との區別が、自然物の場合には、判別することは、出来ない。

例へば、茶や、珈琲の様な日常の飲料も、やはり、古來は、漢藥の中に加へられ、珈琲などの如き、古代の支那帝王が、印度あたりから輸入して、貴重な藥劑として用ひたと云ふ傳説がある位で、従つて、漢藥中の胃腸藥とせられて居るセンブリの如き、やはり、草木の葉莖の煎汁を用ひるものたる以上は、それが、自然的のものである丈けに、自から、洋藥と異なり、尙ほ、茶の如くにして、特殊の苦味ある一種の煎液として用ゆるなどは、やはり、普通の飲食物と同様に考へて良いと云ふ様な關係がある。

要するに、食養法に依つて、胃腸病を治し、且つ、その健全を保つと云ふことは、飲食物とす可きものゝ種類が、極めて、多き丈けに、その巧みな應用は、どうしても、諸般の飲食物の成分、性状、生理作用をよく、了解することに依つて始めて、出來得ることであるから、かゝる理由を以つてしても、人々は、出來る丈け、日常の食物に關する智識を充分に得て、それを臨機應變的に利用して、胃腸の健全を保つと云ふことが必要である。

思ふに、胃腸を健全に保つと云ふことは、それが、身體生理の基礎を爲すものである丈けに極めて複雑で、それに關する説明は、多大の紙面を要するのであるが、それは、何れ、後段に、具體的の要點を述べることとし、茲には、胃腸の健全、それ自身が、どうしても、食養法に依らなければ、永く保たれる可きものでないことを述ぶるに止めて置く。

何れの場合でも、身體に關することは、決して、一時、間に合せのことは、寧ろ無意味のことである。誰か、將來、惡果を齎らすことを豫想して、種々なる行爲を行はんとやである。泥棒が、人の物を盗んだり、詐偽師が、詐偽を行ふにも、始めから、それが爲めにイツ幾日、捕縛されることを豫想して掛るのではない。彼等は、愚かにも、かゝる惡行爲の永く繼續さるゝものと思ひ、行ふ場合が多い。

況んや、生命に關することおやで、現在の胃腸の健全は、必ずや、永續する様な方法を講ずるのが、吾等の勉む可きことで、それには、食養法に依るに限ることを、充分に、讀者に悟らしめたい。

消化作用新説

化學者は、化學の作用に依り、自然の眞似をして、無機物質を化合せしめて、有機物質たる砂糖や、尿素や、其他のものを生成せしめたと云ふて、極めて、得意になつて居るけれど、未だに、自分の體内に於いて行はる化學變化については、知るところが、極めて少ない。

成る程、吾等が、自體に、一寸類似した、牛肉を喰べて、それが、自體の血と成り、肉と成るのは、たとえ、そうなるには、極めて、複雑なる行程を経ると雖も、あまり、想像するに難くはないが、然かし、自體と全く、その質に於いて異なる、白き米や、麥や、豆類や、或は緑色の茶葉類や、黄色の卵の黄味や、オレンジや、或はまた、海の底深く繁茂する昆布や、ヒヂキや其他の海藻類を食して、それが、自體に、如何にして、同化せられて、結局、我等の生命に換算されるかを考ふる時、それ等の食品の消化作用、乃至は、同化作用の、如何に、不可思議であるかを思ひ起さしむるのである。

それと、同時に、吾等は、その道程や、變化の状態を、よく考察研究して、かゝる不可思議

なる作用をして、最も、良好に体内に働かせしむることの必要を痛切に感ずるのである。

従来の普通の消化作用なるもの、説明には、吾等が食物を食するには、口中に開口する唾腺から、唾液が出て、胃腸の内壁に開口する種々の腺から、胃液や、腸液や、胆汁や、胰液などが自然に出で、相寄り相待つて食物の消化を完成すると云ふことである。

勿論、かゝる説明も、眞實であらう、然かし、それと同時に、かゝる消化液の消化力の強弱、性状などが、自から、人々に依つて異なることを考へねばならない。かゝる相違は、何から起るかと思ふと、それは、人々の體質、胃腸の健全、日常食物の種類、精神状態、運動の多少、その他種々の影響から来るものと考へることが出来る。

中にも、精神状態の影響が、最も大であると云ふことを強く、茲に指摘したい、と云ふのは従来、食物の消化が、精神作用に依つて異なることは、人々の嗜好する、旨いと思ふものを喰べるとき、それが、たとえ、普通に、不消化物の如く考へられても、よく消化されるのを見ても明らかであると思ふ位に考へられて居るけれども、精神状態の消化作用に及ぼす影響は、それ以上であつて、彼の女中が割合に粗食をし、奥様が、割合に美食をしながらも、女中の方がブクブ

ク肥え太つて居る場合の多いのは、年齢其他、色々の相違に依る點もあるけれども、それは、主として、女中の精神状態が、呑氣なるに反し、妻君が、何んかと、心を使ふことの忙しきに依ることを考へねばならない。

乃はち、心の平安、安穩、天下太平の氣分は、最も、消化力を強めることを考へたい、野生の動物が、割合に胃腸の健全なもの、豚がブクブク肥えるのも、やはり同様の理に依ることが多い。鶏の様な比較的、神経質の動物は、その飼養の際に、騒々しくしたり、犬や、猫の彼等の恐るゝ動物が、近邊にウロウロして居ては、産卵も、少くなるし、且つ、その肥育の程度も低いを見ても、それが分る。

力士が、斯くの如く偉大の體格になるのも、彼等が、神経をあまり使用せぬからだ、學生や其他の、精神を常に使用するものは、幾ら、努力しても、力士の様な體格に成らぬのは、力士の如く、心が穏かでないからだと思ふのも、一考察である。

要するに、精神作用の安穩であると云ふことが、消化力に大なる影響のあることは、人々の想像以上で、従つて、胃腸を健全に保つ要件の重要なものとして常に心の平和、精神を落ち付

けると云ふことを考慮に入れなければならぬ。

ところで、實は、これが、重大問題で、現在の様な社會の狀態と、人々の思想では、一般人々は、心の平和どころか、その反對に、神經質に成り勝ちであるので、眞の精神狀態の安穩を得ることは、中々、困難であるが、然かし、それは勉めて行ふ様にしなければならぬ。

それには、色々と、信念も必要だらうし、宗教的觀念が豊富であつて、所謂、安心立命の域に達することが必要で、それは、古今東西の種々なる天啓的教示の主要なる目標であつたのであるが、現代人は文化が進み、宇宙間の眞理が、より多く鮮明となるに従つて、より多く安心立命を得る材料が多くなつて來たのであるから、本當を云ふと、文化の進んだ現代人の方が、古人より、寧ろ神經質となる程度が少なかる可きに、事實はそれに反すると云ふことは、畢竟その罪は、現代人それ自身にあるのだから、やはり、よく修養して、あまり神經過敏にならぬ様に勉めねばならぬ。

少しく、話が、横道に入り過ぎた観があるが、前述の如く、消化作用は、極めて不可思議な現象の一つで、水銀を化して黄金と爲す以上の如き観があるが、然かも、それは、我が體內で行はるゝものであるだけに、どうしても、何人もそれについて充分に知るところがなくてはならぬのである。如何にして、諸般の食物の消化を佳良ならしむるか云ふことは、各人が、自體を以つて、體驗することが出来るのであるから、色々と、従來人々の研究せる消化に關する説なども参考として、やはりその中から、自身に最適の方法を發見して、如何にして、自分の食する食物の消化を佳良ならしむ可きかを自得するのが、最良の方法である。

例へば、唾液が澱粉質を糖化する云ふことは分つて居ても、澱粉質にも、幾多の種類があり、且つ又、唾液の糖化力も、人々の體質や、當人の日常の飲食物の種類や、精神狀態などに關係のあること、前に述べたる如くであるから、これ等の點をも考慮して、自分に最適の食養法を撰ばねばならぬのである。

消化上に於ける酵素の作用

胃腸の消化機能に關する諸般の事からを、よく知つて、それを巧みに應用することに依つて、常に胃腸を健康に保ち、且つ眞に容易に胃腸病を治するを得るのであるが、それには、先

づ、一番必要なるは、消化酵素の作用について一通り知ることである。

酵素は、細菌其他の微生物の様に、別段に、一ケの形勢を爲さずして、水に溶解性のものでありながら、然かも、かゝる生物類似の作用を爲すものである。と云ふのは、その作用を逞ふするに適當な温度は、大概、細菌の生育に最適な温度と一致して居て、過度の温度に遇つては、その作用を無くするのである。

而して、消化酵素としては、主として唾液中に含まるゝチアスターゼ、胃液中に含まるゝペプターゼ、其他、肝臓から出づる胆汁中のリパーゼなどの區別が附せられてあつて之れ等は、多少共、その消化作用を異にし、各々、食物中の特殊成分の消化を司どるもので、之れ等の事に關しては、大分古くから、専門學者間に知られてあるのであるが、茲に、特に述べんとすることには、同じく、チアスターゼにしても、その消化力の強弱の點に到つては、人々に依つて異なる。例へば、榮養不良とか、若くは、胃腸病の人とか、或は常に、不良の食物を爲す人にありては、その消化力が、著しく減退して居ると云ふことである。

だから、すでに胃腸病に罹つて居る人は、所謂、泣き面に蜂で、自體に有する消化酵素の消化力それ自身が、すでに減退して居るから、何を喰べても、不消化なので、従つて、かゝる人は先づ、その消化力を旺盛にする方法を講ずると同時に、食物中で消化酵素を多分に含むものを選び、方法を取らねばならぬ。

ご云ふのは、多くの果實、漬物、生の野菜、生味噌、生醬油、生酢と云つた様なものは、自然的に、自體に消化酵素を多分に含む、例へば、臺灣で産せらるゝパイアと云つた様な瓜類は特に、それを多量に含みて、すでに、數年前、それから、消化酵素を抽出する方法について、我邦の專賣特許を得て居る人がある位であるが、パイアならずとも、胡瓜、西瓜、林檎、バナナ、など、何れも、相當に消化酵素を含んで居るから、胃腸病の人は、薬品を用ふる代りに、常に、適宜に、食後、かゝる果物を用ふることに依つて、自然的に、胃腸病を恢復することが出来るのである。

而して、水中や、空中には、種々なる、病菌以外の顯微鏡的微生物が、多數に浮遊して居るのであるが、かゝる微生物の體内にも、一餘の消化酵素を含み、例へば、生水が、食物の消化を助けると云ふのは、その中に自然に含まるゝ、かゝる微生物の消化酵素の作用に依るものと考へ

られ、また、例へば、病人の用ふる粥などは、その温度の高きものより、寧ろ、二、三時間も経過して、低温のものの方が消化が良きと云はるゝのは、かゝる時間中に、空中から、無害微菌が飛來して來て、粥中に繁殖し、その有する消化酵素の爲めであると考へらるゝなど、元來、消化酵素なるものは、人體の内外にあつて、それを巧みに、應用することに依つて、食物の消化に資せらるゝのであるから、之れ等の點についてよく考察することは、胃腸の健全治病上、誠に、必要である。

實際上、温い飯よりも、普通に嫌はるゝ冷飯の方が、消化が良いので、胃腸の健全でない人は、故意に冷飯を喰べた方が良いのである。

味噌や、醬油や、酒類や、納豆、チーズ、種々の漬物など、何れも、特殊の微生物の消化酵素の爲めに醗熟して生成したものであるから、その適當なる利用(例へば、生のまゝで用ゆるが如き)は、一種の胃腸病藥としても効能の多いものである。

要するに、消化酵素は、自然に、廣く、多くの食品界に存在し、種々なるものゝ生食の有効と云ふ説は、かゝる理由から出た位であるが、一般、生食が、果して、生理上、良好であるや、

否やは、容易に判定が付き難いけれども、或る程度迄は、その方が、有効であることは、確かである。

胃腸病食養療法

前項、數項に亘つて、胃腸の機能に關して述べ來つたのであるか、さて、茲には、相當具體的に、胃腸病食養療法に關して、要點を説明をすることにしたい。

然かも、單に、胃腸病と云ふたところで、その種類が、多様であり、また、その悪化にも、程度が異なり、下痢性があり、秘結性があり、且つ、又、その原因が、多様であつて、従つて、到底、的確に詳説することが出來難いから、勿論、その大要を説明せんとするのである。

胃腸病が、我邦で、國民病と云はるゝ位に、その患者が、多い丈けに、從來、肺病の療法以上に、種々雑多の治療法が講ぜられて居る。筆者は、かゝる種々なる療法について述べるのでなければ、また、批評をも加へんとするものでもないが、少くとも、胃腸病は、それが、食物を消化して榮養を攝取するの本案、本元である丈けに、如何なる療法も、食養法を、度外視して

は、到底その完全を期することが出来ず、加ふるに、筆者の視るところでは、胃腸病は、主として、合理的食養法で、殆んど、完全に治療され得る確心を有するものであることを、先づ述べて置きたい。

而して、何れの病氣でも、それを治療せんとするには、先づ、その原因を知る必要があつてその原因に應じて、臨機の所置を取らねばならぬのであるが、之れを胃腸病の場合に見るに、前項で述べし如く、消化作用は、精神作用に依つて左右せらるゝこと大であるとは云へ、或は、運動の不足、氣候の不順其他の事からが、その原因を爲す場合が、少なからざるとは云へ、普通一般の原因としては、喰ひ過ぎ、飲み過ぎ（酒や、喫煙をも含む）の外、不良の飲食物の攝取、食物の調和の不合理など、直接に、飲食物に關係の多いことは、云ふまでもないことである。

中にも、不良の飲食物の攝取、食物の調和の不合理と云ふことが、主なる原因を爲すと考へられて、これ等の原因を除くことに依つて、治病の目的は、大半は達せられると云ふことが出来るのである。

特に、茲には、後段の食物の調和の不合理と云ふことが、最も多く、胃腸病の原因を爲すと

考へられ、それについて、少しく詳細に述べることにした。食物の調和の不合理とは、どうゆふことかと云ふと、例へば、主食物たる米飯や、パンと副食物との調和が宜しくないと云ふ様なことをも意味するので、而して、副食物それ自身が、極めて多種多様であつて、例へば、米飯には、何んの副食物が最良であるかと云ふ問題が、自然と起るのであるが、さて、副食物として、果して、肉類が良いか、魚類が良いか、野菜類が良いか、漬物が良いか、その何れが最良であるかと云ふことは、俄かに具體的に答辯することは出来ないのである。

と云ふのは、元來、主食物と、副食物と云ふことの意味が甚だ曖昧であつて、例へば、支那料理や、西洋料理には、その區別が、日本食ほどに判然しないと云ふことがあり、また、日本食にしても、種々なる世界的食品の輸入と共に、その區別が、漸次に薄らいで来る様に思はるゝが假りに、米飯を主食物とし、その他の所謂、惣菜類を副食物としても、その副食物たるや、イツも、同一のものを食することは、事情が許さなければかりでなく、人の嗜好上から考へても、面白からず、従つて、副食物は、種々の事情止むを得ず、常に、變更せざるを得ないからである。

而して、問題は、かゝる副食物を如何に變更するのが、食物の調和上、最良であるかと云ふ

ことになるが、これとて、複雑なる事情の爲めに、的確に述べることは出来ないのであるが、かかる色々なことを考慮して、胃腸病食養療法に關しては、先づ、大體に於いて、次の様なことを知るを要する。(勿論、これは、胃腸患者を標準としての話である)。

- 一、成る可く、主食物と、副食物の分量の相違を少くすること、分り易く云へば、大體に於いて、従来よりも、副食物の分量を多くすること。
- 二、何れの場合でも、成分上の調和にも注意せねばならぬ。その意味は、例へば、米飯の主成分は、澱粉(含水炭素)であるから、決して、單に、そのみを過量に用ゆると云ふことなく、心ずや、適量に、蛋白質を主成分とする肉類、魚類、豆類などを用ひ、且つ又、それ等と共に、漬物や、果物を用ゆることを忘れてはならぬ。これ等のことは、普通の人々の知るところであつても、事情止むを得ざる場合があつたり、また、事情が許しても、左程に、その必要を痛切に感じなかつたりして、かかる成分の調和を怠る様なことがあるがそれを怠つては、決して、胃腸の健全を計つたり、また、その治病の目的を達することは出来ない。

三、然かも、その成分の調和の程度が、六ヶ敷いのであるが、それは、常に食養上のことに注意して居さへすれば、自から、自覺することが出来る。

四、もし、事情止むを得ずして、自分の思ふ様な成分の調和を得る可き食品に乏しき場合、例へば、米飯ばかりあつて、副食物の極めて、少い様な場合には、たとえ、非常に空腹を感じても、食事を控えるか、若くは、米飯を、單に、少量のみを喰べて置く様になければならぬ。或る程度迄、空腹を感じたとて、左程に害はないが、不調和の食物を攝取するとは、常に、より以上有害なことを考へたい。

五、然かし、胃腸病者は、時としては、粥と、梅干のみで食事をすることを良しとするが、それは、一日、三度の食事のすべてを、それにすると云ふことでなくして、一日一食か、若くは、時々その様にすることが良いと云ふのである。

六、常に、食物は、人々の嗜好を尊んで撰ぶことも必要だが、それも程度問題で、元來、胃腸患者は、すでに、その状態に立ち到る迄には、色々、不自然の行爲や、不合理の食物を用ひ來つたのであるから、必ずしも、嗜好を、健全の場合の如く尊重することは、出来ない。

いで、自分の好まぬものも、胃腸に良いものなら、吾慢して用ひねばならぬ。彼の良薬は口に苦しと云ふ諺は、やはり、多分に、眞理を含んで居て、イヤと思ふ苦い様なものを用ひなければならぬのも、畢竟、自覺的、若くは、無自覺的に、從來の自分の悪行爲の罰だから、仕方がないと考へねばならぬ。すべて、病氣は、一種の天罰であると云ふことは眞理で、吾等が、國法に觸れた場合に、法律で、罰せらるゝと同様の意味で、自然法に觸れた場合には、病を以つて酬ひらるゝものと考へねばならない。

七、

牛乳は、元來、人々の想像以上に、不消化なものであるから、胃腸の健全でない人は、一切、用ひてはならぬ、從來、若くは、現在とても、病院や、其他で、胃腸患者に、やはり牛乳を用ゆることのあるのは、全く、間違つた話で、この説は、筆者が、すでに、十數年來、主張して來たことで、それは、本當であるから、充分に慎まねばならぬ。

八、

單に、牛乳ばかりでなく、肉のスープ、鶏卵其他の濃厚なる成分を有する魚肉類などを、榮養分を供給する意味にて、胃腸患者に、用ゆることは、何れの點から、考へても、全く愚かな話で、かゝる濃厚なる成分を有するものは、どうしても、不消化物であつて、却つ

て、胃腸を悪化はしても、決して、善化はしないのだから、かゝるものは、病氣を治してから用ゆ可きもので、現に、病氣であるものに用ひたとて、それが消化しないのだから、體の榮養に成り様管がない。

九、

以上のことは、讀者が、最も、注意すべき點で、我邦に、胃腸患者の多い原因の一つも、全く患者が、寧ろ、治療上に反對な方法を取つて居るからだと云ふことが出来る。榮養佳良と云ふことは、病氣が治つてからのことで、病氣も治したいし、また、榮養も、同時に良くしたいなんて、所謂、二兎を追ふの類で、そんな都合の良い事のある可きものではない。

十、

で、胃腸病者に、良いと思ふものの例を擧げて見ると、冷たい粥、梅干其他の漬物、生味噌、脂肪分の少い、味の軽い小魚(例へば、タヒ、ヒラメ、キス、カナガシラ、アユ等)、種々の果物、馬鈴薯、里芋などの適當に料理したもの、ウド、大根オロシ、ニンニク其他の葱類、適當に料理した種々の青菜類、等、等。

十一、

ラツキヤウ、澤庵漬其他、纖維に富める種々の植物性食品は、一寸考へると、不消化

で、サモク、胃腸病に悪い様に思はるゝが、不消化の纖維は、大便となつて、排泄さるゝので、割合に害のあるものではない、勿論、それは、胃腸病の種類や、その悪化の程度に依つて、定まるものだけれども、少くとも、こゝうゆうことをも考へねばならない。それは、牛乳、卵子や、其他の濃厚なる成分を有する食品は、それが、不消化の場合には、單に、不消化分が大便秘として排泄せらるゝ以外に、その成分が、腸内で、腐熟醱酵せられて、有害成分と變じ、種々なる方法にて、生理上有害作用を爲して、病勢を、悪化する度強いけれども、植物性の成分淡泊なるものは、決して、かゝる患いがなければかりでなく、元來、植物性食品、特に、前記の漬物などには、不消化成分外に、胃腸の機能を促進する種々なる有効成分を含むことが、前者の有害なるに比して、後者の寧ろ、有効なる所以であるといふことを。

十二、以前（今から十數年前）、澤庵漬や、強飯を用ひて、胃腸患者を治療する方法が、或る醫者に依つて、主唱せられ、事實上、それが、有効で、一時、世間の注目を引いたことがあつたが、かゝる法は、勿論、病勢の状態に依つて、患者に萬人向きと云ふことは出来ない

けれども、相當、根據のあることで、かゝる方法はチト、極端の嫌ひがあつても、その應用の方法、宜しきを得れば、治療上、良法の一つである。

十三、而して、壽司が、古き以前は、不消化物とせられ、數年前、或る營養學者に依つて、その反對に、消化宜しきものとの説が唱へられて、人々の注意を引いたことが、新聞紙上などに載つて有つたが、この壽司なども、今更ら、かゝる學者の説に依らなくても、理論上人々の想像以上に、割合に、消化宜しきもので、筆者なども、寧ろ、胃腸患者に應用することを主張するものである。

十四、尙ほ、大抵の漬物や、果物は、それが、生のものであるだけに、種々な消化酵素を多分に含んで居るから、胃腸患者は、必ず、それ等を巧みに用ゆるが良い。

十五、近頃でも、新聞紙上に、種々なる知名の士の重體説が傳へらるゝ時分に、それと同時に當人の食物のことが報ぜられ、それは、申し合した様に、必ず、一日に、牛乳が、幾グラム、鶏卵幾個、果物汁幾グラム、スープ幾グラム、重湯幾ら、と云つた様なことが記載されてあるが、筆者は、露骨に云ふと、かゝる食養法の如何に愚かな方法であるかを考へて

潜かに、その不合理を嘆ずるのであるが、もしも、かゝる場合に、筆者の説を求めらるゝならば、断然、牛乳や、卵子や、スープを廢し、重湯、梅干、果物、百合、馬鈴薯、里芋、大根オロシ汁、野菜スープと云つた様なもののみを用ゆることを主張するのである。如何なる優良な他の食品を用ひても、筆者に云はすれば、重病患者には、寧ろ、非常に有害なる牛乳や、卵子を全然廢せざるに於いては、決して、合理的食養法でないと云ふことを特に、茲に斷言して置く。

下痢性傳染病食養療法

茲に表題に掲げた様な傳染病とは、チブス、コレラ、赤痢などの如きものを指すので、尙ほ普通一般の種々なる原因若くは、状態に依る下痢症をも含んで、その一般的食養療法のことを述ぶることにする。

と云ふのは、たとへ、その病原が如何にあらうとも、すでに、下痢を爲す以上は、その胃腸の内壁に依る食物の消化吸収作用の状態が、たとへ、多少の差異はあつても、大體に於いて共通

の點があるからである。

勿論、その病勢の強弱、病體の衰弱の程度、例へば、赤痢の如き、一日間に、數十回の下痢をする場合と、數回位の場合とは、大變に病勢に差異があるので、臨機應變的に、食養法を變更することの必要はありながらも、やはり、相似の點も自から、多々あるのだから、讀者は、茲に述べる大體一貫した理に依り、その宜しきに従ふことを必要とするのである。

實を云ふと、下痢の劇しき際に於ける、一般的、最良の方法は、所謂、斷食療法である。然かし、茲に云ふ斷食療法とは、決して、他の藥物なども用ゆることなく、適量の清水のみを用ひて、他のすべてのものを斷つので、元來、何れの場合たりとも、筆者の述ぶる食養療法に依らんとする人は、何等の藥物を用ゆることのない様に注意することが必要で、特に、下痢などの劇しき場合にそうである。

すべて、筆者の食養療法は、所謂、醫藥なるものを絶對に用ひぬ場合に限り、その有効が保證せらるゝもので、病人が、勝手に、その作用の割合に劇烈なる醫藥を用ひて、食養上に於ける食物の作用を亂すに於いては、その効は、大半減せらるゝことを考へねばならない。

もしも、病勢が、劇しくない場合には、醫藥に依る有害作用も、あまり、痛切に、影響しないけれども、病勢の劇しい場合には、僅か、數グラムの醫藥も、病勢を左右する度の大なることを考へたい。

今、一般的、下痢の際に於ける食養法の要點を、了解し易からしむるが爲めに、次に個條書きにする。

一、何れの場合たりとも、下痢を起した際には、先づ、その原因を、自分で、よく考へて。それを除く様に勉めねばならない。特に、それが喰ひ過ぎ、飲み過ぎ、若くは、不良の飲食物に依つて起つたものならば、如何なる方法を講ずるも、先づ、その原因を除去せざれば治病の目的を達することが出来ないから、この點に、最も、注意して、その原因を除くことを勉めねばならぬ。

二、先づ、その原因を除いた後、すでに、傳染病に罹つたとならば、仕方がないから、よく、心を落ち付けて静養することである、かゝる際に、アハて、醫者よ、薬よと騒ぐのは、食養療法から見ても禁物である。

三、全く、食慾のない場合には、勿論、斷食に限るが、或は、飲料を欲したり、或は、多少共食慾のある場合には、重湯、粥、梅干の磨り潰したもの、百合を煮て磨り潰して、ドロドロにしたもの、馬鈴薯を同様にしたもの、大根オロシの汁（ニンジンオロシの汁などを加へても良い）野菜スープ（大根、ニンジン、葱、馬鈴薯などを材料としたる）ニンニクをオロして得た汁、味柑、林檎、葡萄、梨などから得た果物汁と云つた様なものを嗜好に応じて用ゆるが良い。決して、前述した如く、下痢の際に、牛乳や、卵子や、肉類から得たスープなどを用ひてはならぬ。

四、赤痢、チブスなどに特に有効な飲料は、青梅、若くは、梅干を、成る可く永く、純良な蜂蜜に漬けて得た汁を、適宜、清水で薄めて用ひるが良い、これは、色々な研究上、且つ體験上から見ても、極めて有効である。

五、下痢の際には、たとへ、食慾が出て來ても、それに任して、過量に飲食物を用ひてはならぬ、乃はち、相當、空腹を吾慢する丈の忍耐を持たねばならぬ。

六、飲食物は、一度に、多量を用ゆるよりも、頻繁に、少量づつ、分用するが良い。

七、胃腸の機能は、最も、鋭敏に神経作用と交渉のあるものであるから、幾ら下痢をしたとて決して、神経過敏にならないで心を落ち付けて、心身共に静養し、上記の様な飲食物を適宜に用ゆることは、何れの療法にも、勝つて、有効なることを保証する。

八、何れの場合でも、非常に渴を覺へた場合の適量の清水は有効である。以前コレラ大流行の場合などに、患者が、非常に渴を訴へても、醫者が飲料の有害説を唱へて、患者を見殺しにしたが、却つて、勝手に飲水した患者が助かつたと云ふ話を記憶して居るが、この話は本當であると思はるゝ。

便秘食養療法

便秘は、乃ち、下痢の反對で、やはり、生理上、甚だ不良であることは云ふまでもないことである。元來一定時間内に於ける、大便の度数や、その量は、人々の體質、飲食物の種類、分量などに依つて異なり、例へば、大體に於いて、肉食を多くする歐米人よりも、菜食に傾いて、纖維質物を多量に食する日本人の方が、大便をする度数と量が多いと云はるゝのは、當然のこと

で、大便が、食物の不消化分たる粕分であると考へらるゝ丈けに、纖維の様な不消化分を多く含む食物を割合に多量に用ゆる日本人の方が大便を多量に排出する所以だと考へらるゝのである。

而して、大便は、單に、食物の不消化分ばかりでなく、生活機能發現の結果、胃腸の内壁から分泌する老廢的粘液、若くは、種々の消化液それ自身をも含み、何れも、一定の時間後には、自然的に體外に排出せらるゝを要すること、尚ほ、小便や、痰や、唾液などの體外に排出せらるゝを要すると同様の關係にあるものであるから、従つて、大便は、必ずや、一定時間後には、排泄せらるゝ必要があるのである。

之れを、普通の場合に見るに、吾々、日本人について云へば、先づ、一晝夜間に一回の大便秘のあるのを健康上良好なりと考へられ、多くの健康體の人々について見るのに、毎朝、起床後便通する場合が多い様であるが、それが、身體の生理状態、飲食物や、氣候、若くは、精神状態に依つて、その標準が變更せらるゝことのあるのは、あまり健康上良好とは思はれない

されば、吾々は、成る可く飲食物に大なる變更のない限りは、常に、一定時間(例へば、毎朝起床後)に便通のあるのを必要とし、また、健康體は、かくある可きであるが、然かも、種々

なる内界、若くは、外界の状況に依り、或は、飲食物の種類や、分量の變更などに依り、若くは體質上、先天的、或は、後天的の關係に依り、一定の時間内に便通がなく、所謂、便秘の状態にある場合に、如何なる方法を取るのが最良であるやと云ふことは、常に、起る問題である。

而して、従来、便秘の甚だしき際には、下劑を用ひたり、灌腸器を應用して、リスリンを用ひたり、或は、特殊の肛門への挿入劑を用ひたりすることは、普通に人々の知るところであるが、然かも、それが、不自然にも、人工的方法であるから、習慣性となつて、健康上、良くないことも、人々の知るところである。

それで、何れの方法が、最良であるやと云ふに、それは、どうしても、適當なる食物の作用で、自然的に便通を促がすことである。従来、一部の人々に依つて、かゝる食養法に依る便通を促がす方法も唱へられて居つたが、何れの種類の食品を、何れの分量に用ひるやと云ふ様な確のことについては、未だ、一定の説はない様であるが、之れに關し、筆者の説として、大體に於いて便通を促がす食品は、

バナナ、林檎の如き果物、

甘藷、馬鈴薯の如き芋類

牛蒡、茶葉類の様な纖維多き蔬菜類であつて、之れ等を、便秘の程度や、状態に應じて、人々の嗜好と相待つて、適宜の量に用ゆることである。

特に、甘藷、馬鈴薯は、單に便秘の際に用ひて、有効なるばかりでなく、生理上、種々の意味に於いて、有効なるものであるから、便秘性の人々は、常に、成る可く、否らざる人々よりも多く用ゆるときは、便秘を患ふことが少くなるのである。

尙ほ、之れ等の馬鈴薯や、甘藷の如き芋類は、前述の如く胃腸壁から、分泌する老廢的粘質物を排除する上に有効なもので、元來、便秘の原因は、色々あるであらうけれども、かゝる老廢的粘質物の適當に排除されないことなどが、その原因の一つとも考へらるゝので、かゝる種々の理由と相待つて、以上挙げたる種々なる食品を、適當なる料理法に依つて、適量に用ゆることの便秘療法上、極めて、有効なる可きは確かである。

胃癌食養療法

胃癌の如き、世界的に難病の一つとなつて居るものを、この小冊子で、然かも、僅かの頁數に於いて、その療法について述べることは、一寸、困難であるが如く考へらるゝけれども、食養療法は、それが、最も、自然的のものである丈に、必ずしも、多大の説明を要せざるのであるから、聊か、大膽ながら、茲に、その要點を記述することにする。

元來、癌腫の原因については、人々の知る如く、世界的に醫學者間の大問題であつて、色々説が唱へられながらも、未だに、種々の病原菌に依る傳染病の如く判然として居ない。

恐らく、その原因は、極めて、複雑であつて、特に、癌腫が、單に、胃に限らず、乳房、子宮、腸其他の體部を侵すと云ふに到つては、その原因は、多様であらう、然かし、筆者を以つて之れを見れば、何れの場合たりとも、身體を構成する組織に行はるゝ自然的の新陳代謝が、不充分であつて、その部に於ける老廢的物質の多量の沈滯が、直接、間接の原因を爲すものと考へらるゝ。

もしも、全身を構成する組織が、若々しく、新陳代謝が適當に行はれて、それが尙ほ、疎水工事が、完全に行はれて居る河水の如くあらしめば、身體、何れの部分にも、癌腫など發生する

餘地がないと考へたい。従來の癌腫の原因に關する一説に、身體の一部に於ける組織の不良なる刺戟は、それを誘起すると云ふことが擧げられて居るが、かゝる刺戟それ自身が、身體組織の新陳代謝が、完全に行はれざるに依ると考ふることも出来る。

筆者の叔父は、軍人で、非常なる大酒家であつたが、明治二十二年に胃癌で四十二歳でこの世を去つた、また、筆者の血縁續きである、明治初年に於ける知名の政治家であつた末廣鐵腸居士は、その當時の所謂、ハイカラで、常に、濃厚なる洋食のみを常食として居つたが、四十幾歳で、舌癌で、この世を去つた、その當時は、筆者は、未だ、學生であつたが、如何に、かゝる癌腫の恐る可きものであるかを悟り、且つ、それが、大酒や、肉食に原因して居るかをも知り、潜かに、かゝる飲食物の慎む可きものたるかを、その時分から考へて居つた。

其後、時期のある度毎に、胃癌を患ふる人々について研究し、他の癌腫のことは、別問題としても、少くとも、胃癌は、それが、食物を消化する機能を有する部位に發生するものである丈に、どうしたも、飲食物の不良なる用法が、胃癌の主要なる原因でなければならぬことを悟つた。だから、かゝる研究の總合せる結論として、胃癌の原因として、次の事項を擧げたい。

- 一、大酒や、強烈なる酒類の常用は、胃痛を誘發する。
 - 二、過度の肉食や、濃厚なる食物は胃痛を誘發する。
 - 三、牛乳や、卵子の過用と、常用は、胃痛を誘發する。
 - 四、火食の過用は胃痛を誘發する（と云ふのは漬物、果物、大根オロシ、ハム、刺身、酢漬と云つた様なものを用ひることの少いのを意味する）
 - 五、濃厚なる茶や、コーヒーの過用は、胃痛を誘發する。
 - 六、運動不足や、精神の過勞、悪用に依る胃腸の機能の阻害は、胃痛を誘發する。
 - 七、種々なる原因に依り胃腸の機能の悪化の場合に、不自然なる種々の藥物の過用は、胃痛を誘發する。
 - 八、過食は胃痛を誘發する。
 - 九、不合理なる思想、それに伴ふ不良なる行爲は胃痛を誘發する。
- 之を要するに、たとへ、胃痛の直接原因が、病菌や、一種の刺激物の作用に依るとは云へ、上記の種々の事項が、胃痛の誘因たることは、争ふ可からざることであるから、何人も、豫め、

常に、之等の誘因を除くことを勉めなければならぬ。

而して、すでに、胃痛の傾向があつたり、若くは、醫學上、胃痛と確定せる場合の食療法として、次の事が挙げたい。

牛乳、卵子、肉類、肉類などを材料とするスープ其他一般、濃厚なる食物や、料理にして、苟も、前記の事項に抵觸する諸般の事からを全廢すること、而して、成る可く、茶食的粗食に依る事。

尙ほ、之れを詳細に説明すれば、榮養分を成る可く、茶食に仰ぐ様にするのが良いが、身の輕き（脂肪分の少い）小魚類例へば、タヒ、ヒラメ、アユ、コチと云つた様なものを少量に用ゆる外、次の様な食品を用ゆること。

ホーレン草其他の青菜類、大根オロシ、ニンジンオロシ、葱類、馬鈴薯、甘藷、里芋、一般漬物、海藻類（特に昆布などを用ひた吸物）一般果物、若くは果物汁、松の實（生食に限る、然かし多量は宜しくない）、種々なる漢藥類（例へば、何首烏、菊花、珍皮、甘草、ゲンノシヤウコ、ヨモギと云つた様なものゝ煎汁）等々。

右は、用ゆ可き食品の例を示したもので、必ずしも、それ等に種類を限るには及ばずして、人々の嗜好と、病勢の程度に應じて、その料理法を撰んで、自分に適すると思ふものを撰び用ゆるのが良い。

但し、何れの場合たりとも、筆者の説としては、化学的洋薬を用ひぬこと、必ずや、從來普通病人に用ひ來つた、牛乳、卵子、肉類、肉類を材料とせるスープなどの全廢を主張する。

これは、前の胃腸病食養療法の際に述べた如く、他に如何なる良薬、良食品を用ゆるとも、これ等を併用するときは、その効を無くするばかりでなく、却つて、有害作用のみを齎らすので、この點を充分に慎まらるゝことを勧告する。

かく、目の仇の様に、牛乳や、卵や、肉類を悪口する所以は、之れ等のものは、健康體の人々には宜しからんも、少くとも、胃腸に關係のある諸般の疾病に、それが有害なることは、深く筆者の研究に依るもので、根本的に食養療法上このことを主張するのである。

尙ほ、胃癆には、すべての酒類は、勿論、宜しくないが、良質の生葡萄酒を少量に用ゆることは、却つて、有効の様に考へらるゝが、之れは、必ずしも、あまり、勧めないが、只、一言附

記して置く。

要するに、胃癆の如き難病に對するには、相當の克己心と、忍耐とが要求さるゝので、所謂氣永くして病魔退散を待たねばならぬ。乃ち、それが難病である丈けに、かゝる難病に罹るのは、餘程、深き生理的不合理を自から招いたことを考へ、靜かに、その罪を、天に謝するの意思がなくてはならないのである。

肺病食養療法

古くから、肺病が如何に恐る可きか、且つ、我邦民間に老若男女を問はず、深く、廣く、その毒牙を逞ふしつゝあるかは、何人も知つて居るところであり、特に、近來、我が青年が、該病に罹ることの多き、驚く可きものがありとは、調査と、統計との示すところである、されば、人々の知れる如く、肺病に對する薬劑は、極めて、多種、多様であるばかりでなく、やれ、注射、やれ、温泉、やれ、何々と肺病の治療に關してとも、その應接に違がない程である丈け、それ丈け、却つて、該患者は、その何れを選ぶ可きかについて迷ひぬいて居るかの如き觀がある。

而して、一口に肺病と云ふても、一期、二期、三期などの區別があり、且つ、色々、人々に依つて、その病勢、發現の状況が異なるのであるが、何れも、その誘因は、多様であつても、直接の原因は、今や、世界的に、特殊の病菌の作用に基づくものと成つて居る。

恐らく、それには何人も、反對するの確乎たる理由を持たぬであらう。然かし、吾等は、この肺病の病菌が、たとへ、到るところに、充滿して居やうとも、必ずしも、それが、すべての人を犯すと云ふことが出来ないで、それに侵かざるゝ丈けの素質を持つ人のみが、その病氣に罹ると云ふことについて、充分の注意を拂はねばならぬ。

かゝる肺病に侵かざるゝ素質は、如何なる原因から來たるかと云ふと、それは、極めて複雑であつて、第一學生などの肺病に罹るものゝ多いなどは、試験地獄の結果、生理上種々なる無理をして過度の勉強を爲すと云ふ結果に基づくこともあらう、その他、一般的に、種々ある不衛生、不良の空氣、運動の不足、榮養不良、睡眠不足、精神状態の悪化などが相依り、相待つて、身體組織を悪化して、病菌の侵入を容易ならしむるなど、要するに、一般的不養生が、肺病の誘因と爲すものと云ふことが出来るのである。

かくの如く、肺病の誘因や、直接原因が如何にあらうとも、もしも、吾等が常に主として、合理的榮養法に依りて、身體組織を、病菌の侵入に不感性ならしめ、若くは、すでに、病菌に侵かされたる人々をして、病菌を撲滅せしむる丈けの方法を講じたならば、茲に、健康體を保持し得るとの確信の下に、少しく、それについて要點を述べて見たい。

近來、頻りと、肺病の自然療法なるものが、唱へられて居て、新鮮なる空氣、紫外線を多分に含む日光、温泉浴などが、獎勵され、最近には、大分、食養療法などのことも、人々の注意を引いて居る様であるのは、喜ぶ可き現象であり。然かり、甚だ、喜ぶ可き現象には相違ないが、然かも、折角のその食養法が、間違つて居ては、却つて、病勢を悪化するを如何せんやだ。

勿論、食養法は、病氣の種類に依つて變更す可きは、當然だが、然かし、自から、共通の點なきにしもあらず、だと云ふのは、何れの病氣の場合たりとも、完全なる榮養は、血球の活氣を増し、その本來の機能を旺盛にし、身體組織を根本的に改善するからである。然かも、肺臓の本來の機能が、赤血球の作用に依つて、空氣中から酸素を吸入し、考廢分たる炭酸瓦斯を排除するにあるからして、特に、合理的榮養の作用に依つて、血球そのものゝ機能を旺盛にしなければな

らない。
 人々の知る如く、肺臓を構成する組織中には、身體、何れの部分よりも、多分に、毛細血管が配布せられ、殆んど、血管を以つて埋められて居ると云ふても良い位で、従つて、血液の性状それ自身の善悪は、直ちに、肺臓組織を善化し、若くは、悪化するもので、もしも、不良の性状を有する血液に依つて、肺臓組織が悪化して居る場合には、容易に病菌に侵かされ易いことは何人も合點の行くことである。

而して、元來、血液の善悪は、呼吸する空氣の善悪にも關係のあること勿論ながら、主として、直接に、日常用ゆるところの食物の種類に關係するものと考へねばならない。

この日常の食物の性状や、種類に依る血液の善化、悪化は、從來人々の考ふるより以上であつて、肉食を多分にする人の血液と、菜食を多分にする人のそれとは、自から、相違があり、すべて、喰べた食物が、消化せられて、それが、血液に混入することに依つて、直ちに、それが爲めに、血液の性状に變化を及ぼすと云ふ位のものであるから、その血液の影響を最も多分に受ける肺病の食養法が如何に大切であるから、最早疑ふの餘地がない。

さて、そこで、具體的話に移るが、元來、肺病は、癌腫其他の疾病の如く、あまり、年齢に制限されるゝこと少なく、老若共に、侵かすのであるから、従つて、この年齢に依る食養法の差異をも考へねばならず、或は、齒や、胃腸の割合に健全な人と、不健全な人とがあるなど、色々な方面に亘つて考へねばならぬのであるが、大要、次の個條書きに依ることを主張する。

- 一、先づ、根本的に、血球そのものゝ活氣を旺盛にし、その機能を全つたかくしむ可き成分を含む食物を必要とする。
- 二、赤血球を構成するに特に、必要な成分として、従來、鐵分が必要とせられ、それは事實であること云ふことが出来るので、それには、種々なる青菜類、例へば、ホオレンソオ、漬菜類、セルリー、大根の青菜と云つた様なものを特に、成る可く、多量に用ゆるが良い。

三、然かし、根本義として、胃腸の健全と云ふことが、非常に要求せらるゝので、前に胃腸病食養療法の一部で述べた様な食養法に依つて、出来るだけ胃腸の健全を計らねばならない。

四、實は、胃腸が健全で、而して、合理的の營養食品を、常に攝取して居れば、肺病は、必然的に、自然に治癒するのである。

五、すべて、身體を構成する各部の組織は、過度の脂肪分に依つて、悪化せらるゝのであるから、特に、肺病には、從來、主として用ひらるゝ様な濃厚なる成分を有する肉類、魚類は、あまり、多量に用ひぬがよい。

六、魚類其他の動物質食品は、必ずしも、排斥はしないが、成る可く菜食に傾いた方がよい。牛乳や、卵や、玄米は、未だ、青年時代のものは、適量に用ゆるも良いが、最早、卅歳以上にも達した人々は、用ひぬ方がよい、而して、青年時代の人も、これ等は、あまり用ゆることを奨励す可きものでなく、只、嗜好上、少量に用ひるがよい。

八、嗜好に應じて、相當、多量に用ひて良いものは、里芋、トロ芋、甘藷、馬鈴薯、百合、慈姑、銀杏、栗、蕈類、一般野菜類、果物類である。

九、松の實、クルミ、落花生、胡麻などの如き植物質のものは、適量ならば、用ひて効がある。

十、酒類は、勿論、用ひては、良くない。飲料には、麥湯、甘酒、コ、アなどが良い、濃厚な茶や、コーヒは、あまり良くない。

十一、種々なる葱類、ニンニク、海藻類などは、適宜に用ゆるがよい。

十二、要するに、肺病には、飲食物中、酒類を除くの外は、特に、何が、悪いと云ふ程のものはないが、茲に述べんとする肺病營養法として主眼とする點は、決して、濃厚なる肉食的に傾いてはならぬと云ふことである。多くの人は、從來肺病には、却つて、濃厚なる成分の食物とか、カロリーの多いものとか、ビタミンの多いものとかをよしとして居つたが、それは、却つて、反對であることを特に注意して置きたい。

十三、肝油の如きビタミンや、脂肪分から成り立つものを特に良いと唱へて、多くの肺病者に推奨することは、必ずしも本當ではなく、そんな簡單なことでは、肺病は決して治らぬ。

十四、肺病營養法の要點は、上述の外に、人々の體質や、年齢や、胃腸の健、不健などによく適應する様に食物をよく調和して用ゆると云ふことである。決して、偏した食物を

用ひてはならぬと云ふことである。

十五、筆者の知人は、鰻が、肺病に良いと云ふ他人の説を眞に向けて、多量に鰻を用ひて、却つて病勢を悪化して斃れたことがあつた。

十六、そうかと思ふと、ニンニクや、キャベツ其他の菁菜類を主要食物として肺病が全快した例もある（ニンニクは、多量に用ひんとするには、單に、よく煮て用ひるが良い）

十七、右の最後の例に、人々は、最も、重きを置くが良い、然かし、甲の人に良いもの、必ずしも、その全部が乙の人にも良いと云ふことは出来ないから、要は、自身の體質其他病勢のことを考慮して、本書に記せる多方面に亘る食養上の智識を参考として、自身に最適の方法を取るのが、最良の方法である。

十八、而して、肺病の場合には、大體に於いて洋薬を排斥する。それは、洋薬の爲めに折角の食養法の効果が少くなる場合があるからである。然かし、草根木皮を材料とする漢薬はこの限りに非らずである。それは、食物と、漢薬との區別が前述の如く甚だ不明であるからである。

寒胃、肺炎食養療法

寒胃、肺炎共に、その程度の異なるに依つて、病勢に差異のあるのは、云ふまでもないことであるが、茲には、先づ、大體に於いて、之れ等の病の爲めに、發熱し、食欲減退、頭痛、咳、其他の苦惱を覺えると云つた様な程度のものゝ食養療法について述べることにする。

普通、一般に、寒胃で、發熱し、悪感などを催ふす様な場合には、スハ、大變とばかりに、先づ、アスピリン其他、それに類似した發汗、解熱剤を用ひて、厚き蒲團を被り、温かき汁物などを喰べて、只管、發汗の多からんことを欲し、かくして、寒胃を早く驅逐せんとするのが常である。

元來、寒胃の原因が如何にあらうとも、すべて發熱は、發熱それ自身が自然療法であると云ふことは、筆者が、すでに、十數年前に喝破したことであつて、丁度、それは、水分が、體内に自然に要求せらるゝ場合に渴を感じるが如く、自然的作用であつて、何かしら、寒胃に依つて體内に違和を生ずるから、それを緩和せんが爲めに、自然の必要上熱を發するのであるから、か

る發熱を藥劑の力に依つて、不自然に、早く除かんとするのは、時としては、角を擡めて牛を殺すと云ふ様な状態に立ち到り、實は、危険が伴ふ場合が多いのである。

で種々の解熱劑に依つて、容易に治する位の寒胃ならば何れの方法でも、大抵容易に治るのであるが、種々なる場合に病が悪化した場合には、自然的食養法に依るときは、生命に別條が無くとも、人工的藥劑を用ひた場合には、その悪化の度が一層甚だしくなつて、終に、それが原因を爲して生命を失ふ様なことになる。

だから、何れの場合たりとも、筆者は、解熱劑を用ゆることには反對であつて、靜かに食養法の上に依つて心身を休めて靜養することの安全で、而して、却つて、早く病を治して、健全な身體に恢復する所以であることを指摘したい。

そして、尙ほ筆者は、こゝゆふことをも、附け加へて置きたい、それは、何れの疾病でも、藥劑の、手術や、注射其他の人工的方法で恢復した場合よりも、自然的、合理的の食養法で、恢復した場合の方が、身體の疲勞と云ふことが少なく、榮養は佳良であつて、身體が直ぐ使へると云ふことである。

例へば、手術で、單に病が恢復した場合には、其後、眞の健康體に成る迄には、多大の日數と、費用が掛ると云ふ意味である。

さて、寒胃、若くは、肺炎などで發熱甚しき場合には、何人も、先づ、胃腸の機能が衰退し、食慾が減退するのであるが、かゝる場合に、無理に、榮養分を體内に供給せんとする主旨から色々、飲食物を用ゆるのは、却つて、良いことでない。人體は、榮養が不足したからとて、容易に生命が斷たれるものでないことは、彼の、チブスなどの場合に、病人が、文字通りに、骨と皮とに成つても、尙ほ、それで、恢復するのを見ても分る。

また、食慾の無い場合に、無理に、食物を用ひたからとて、思ふ様に、消化吸収するものでもなし、却つて、それが、體内で、不良成分を化成して生理作用の悪化を齎らすのである。況んや、胃腸の機能衰退し、殆んど消化力の無い場合に、イツもながら、牛乳や、卵子の不消化物でそして腹中で悪化し易いものを用ゆるなどは、全く間違つた話である。

概して、熱氣のある場合には、渴を感じることも多きものであるから、それを慰する意味と、そして、成る可く、多量に飲料を用ひて、發熱に依る老廢物質を尿に依つて排泄するの意味で、

嗜好に應じて、次の様なものを用ひるがよい、元來、發熱の場合に、成る可く利尿を促がす飲料を用ゆることは、解熱を早からしむる所以で、發熱の際に於ける筆者の自然療法とは、發汗の代りに、利尿に依つて解熱を早めしむるのである。乃はち、かゝる目的に向つて、良好な飲料としては、

オレンジ、夏蜜柑などの多汁な果實、西瓜等の汁を適當の方法でしほり取り、それに、適量に蜂蜜と水分を加へたもの。

牛蓋オロシに水と蜂蜜を加へて、加熱して、所謂、蜂蜜生薑湯と云つた様なもの。

普通の重湯の稀薄なものか、若くは、百合を煮て磨り潰して、湯に溶いたもの。

大根、ニンジン、馬鈴薯、甘藷などを細切して造つた野菜スープと云つた様なもの。

何首烏、人參、珍皮、肉桂などの漢藥、單獨若くは混合物の煎汁。

松の實、銀杏などを磨り潰して、水を加へて煮た煎汁。

そして、病人の嗜好に應じて、果物ならば、殆んど何を用ひてもよいが、相當に、食慾の出る迄は、牛乳、卵、肉類のスープと云ふ様なもの、若くは、濃厚の料理を用ゆるのは良くない。

また、良質の清水を用ゆるのは、何れの場合にも、却つて、病人に適當であることを忘れてはならぬ。そして、麥湯、甘酒などはよいが、茶や、コーヒーの濃厚なものは、あまり良くない。

要するに、寒胃や、肺炎には勿論、靜養が、必要で、而して、以上の如きものを適宜に用ひて居れば、自然と、自から、食慾が出て來るから、すでに、食慾が出さへすれば、嗜好に應じて普通の合理的食養法に依ればよい。

成る程、寒胃は、種々の病の根本となつて、恐る可きには、違ひないが、寒胃をして、恐る可く、悪化せしめ、往々に肺炎などに導くのは、筆者をして、云はしむれば、寒胃、そのものゝ罪でなくして、すでに、寒胃に罹つた際に於ける種々の非合理的の人工的所置を爲すからだといひたい。

もしも、寒胃に罹つたからとて、決して、大騒ぎをして、種々なる非合理的方法を取ることなく、靜養と、上述の食養法に依つて、靜かに時期を待ちさへすれば、確實に容易に治るので、一向に、寒胃の恐る可きものたる理由を見出さぬ。

ごうも、近頃の人々は、病氣を起すに到らしめた自分の罪を棚に上げて、そして、不自然の方法で、ムヤミと、早く病を治せんとする傾向がある。それで、幸ひにして病が治せば、結構だが、そう安くは、問屋で卸さぬので、この點に關して、深く注意するところがなくてはならぬ。

肋膜炎食養療法

今茲に、肋膜炎の原因について、述べることの餘裕を持たぬ、然かし、該病の特色として、胸部に水分の溜まること、病人の苦痛とするところであることは、何人も知るところであり、それを防ぎ、且つ、外科手術などを施すことなくして、單に食養法に依つてその過剰の水氣を除くことが、本療法の目的である。

さて、身體の特殊の局部に、特に、水分の溜まると云ふことは、勿論、その部に特殊の故障のあるに依るのであるが、全身の血管は、體內を、極めて巧妙に連結するところの一大皮囊とも考ふることが出来、たとへ、血管以外の組織ととも、所謂、浸透作用に依つて、養分や水分の供給を受け、若くは、老廢物質を排除するのであるから、結局、血行の状態若くは、血液の性状に依

つて、局部に於ける水分の蓄積を來たし、或は、それを排除することが出来るのである。

而して血液中に含む成分が、主として、その性状を左右し、その成分は、直接に、飲食物の種類や、分量に關係があるので、それは、腎臓の機能と連關せる尿の分量や、性状が、食物の作用で大なる變化を受けるのを見ても、明らかで、本療法は、實に、かゝる關係を有する飲食物の種類や、分量の關係に依つて、肋膜に故障的に蓄積せらるゝ水分を排除して治療せしめんとするのである。

それと同時に、局部に水分の蓄積を齎らす原因をも除くことが必要であるが大體に於いて、腎臓の機能を旺盛にして、利尿的食物を攝取することが必要である。

さて、かゝる目的に向つて、例へば、從來、利尿的食物と考へられて居る、胡瓜、西瓜其他の瓜類、過度の酸味や、刺激性の成分を含まざる果物、適當な濃度を有する茶や、コーヒー、麥湯の如きもの（之れ等は、その過用を慎しみたい）利尿的漢藥類（例へば、珍皮、甘草、肉桂、乾薑の如きもの）蜂蜜などを、成る可く適量に用ゆるを良しとし、そして、種々なる深き食養研究上の結論から、概して、次の様なものを推奨する。

概して、菜食に傾いたる、寧ろ、粗食と云ふ可き様な食物を用ゆるが宜しく、例へば、干大根、干瓢、ワラビ、ゼンマイなどの乾物類、ヒヂキ、ワカメの如き海藻類、筍、ウド、里芋、八ツ頭、馬鈴薯、軽い小魚、等、等。

そして、牛乳、鶏卵其他の濃厚なる成分を有する食品は、成る可く控へ目にするか、若くは全く用ひぬがよい。

従来、肋膜炎などにも、やはり、滋養の豊富な食物が良しとして、牛乳や、身は勿論、その他の蛋白質や、脂肪に富める食品を主要した傾向があるが、之れ等は、嚴に慎む可きもので、却つて、病勢を悪化する方が多い。要するに、あまり、濃厚な食品を除いた、種々のものを、よく調和して、用ゆることが必要で、それは、年齢、體質病勢を参考として、前記の範圍内で、よく、取捨選擇し、且つ、適當に、靜養して、自然的の療治する時期を待つのが最良の方法である。この肋膜炎の場合でも、筆者は、手術や、醫藥には、賛成しない。

神經衰弱食養療法

文化病とさへ、考へらるゝこの病は、成る程、近代文化の進歩に伴ふて、益々、激増する傾向のあるのは、事實である。日々の新聞紙上を賑はすところの種々なる不幸なる出來事、特に、自殺者のある度び毎に、それは、神經衰弱の結果だなどとして、あつさりと片付けらるゝ場合が多い。成る程、吾等が、その健全な本心を有する間は、餘程、責任觀念に捕はれたる場合の外は容易に、自殺などさる可きものでない。

だから、自殺者の大半が、神經衰弱の結果であることは事實であらうが、曾て、色々の文士が、神經衰弱(?)の結果、死を撰んだ際に、世人が、寧ろ、それを禮讃したかの如き觀があつた程、世間に、同病者の多いのは、全く、悲しむ可く、また、呪ふ可き世相であることを考ふるとき、如何に、神經衰弱と云ふことの恐る可く、患ふ可きものたることを思ひ起こさせるのである。

騒々しき、電車や、自動車の音響、空を騒がす飛行機の爆音、試験地獄、生存競争の激烈、欲望の増進、性的關係の社會的不合理、思想の惡化、社會組織の不合理など、何れも、弱き、軟かき、若き頭を混亂に導びくには、充分である。

かくして、人々の神経は過敏になり、過敏の結果は、衰弱を來たし、その結果、あらゆる不幸が湧出して來る。だから、實を云ふと、何れの病氣にも勝りて、神経衰弱症の如何に恐る可きかは、云ふまでもないことであるが、然かも、神経そのものは、元來自分の支配下に最も、多分に屬するものであるから、それは、自からの修養に依つて、或る程度迄は、容易に治癒さる可き性質のものである。例へば、昔時、希臘の確言に

己れを知れ

と云ふことがあるが、幾ら、外觀的の文化が、如何に、不合理に進まうとも、人々が内觀的に修養を積むに於いては、神経は、自から、その所を得て健全となることは疑ひない。

而して、すでに、前項に於いて述べた如く、吾等は、心肉一致の教を奉ずるものであつて、神経系統そのものが、肉體の一部、イヤ、大部を爲すものであるから、一方、之れを精神的修養に依つて、健全に保つと同時に、食養其他の健康法に依つて、それを健全に導くことは、合理的であつて、且つ、寧ろ、容易に、その目的が達せらると思ふ。

ところで、之れを、最も、具體的問題として取扱ふときは、第一、神経衰弱者は、必ずや

常に、安眠、熟睡と云ふことが出來ず、安眠を思ふがまゝに、得らるゝ人々には、先づ、神経衰弱と云ふことは、ある可き場合が無いと云ふて良い位である。安眠は、實は、天與の享樂の一つとも考ふことが出來るので、眠りから醒めたる獅子が、如何に力強くある如く、吾等が、充分なる熟睡から快よく醒めたる時の勇氣百倍、如何なる困難も、何のそと云つた様な爽快の氣分は、何人も味をところであるが、かゝる平常の熟睡に伴ふところの神経衰弱は無い筈である。

だから、神経衰弱の治療法と云ふことは、云ひ替へれば、熟睡法と云ふても、良い位のものである。然かし、如何にして何人も熟睡するを得可きか、大なる問題である。

吾等が過度に頭腦を使用したり、心配をしたり、物事に驚いたり、嬉しい事、悲しい事のある場合に、思ふ様に、熟睡することの出來ぬことは、何人も経験するところであるが、之れ等は、云はゞ、不時の出來事であつて、かゝる際に於ける不眠は、必ずしも、神経衰弱の結果と云ふことは出來ない。

筆者は、多年、上述の熟睡法について研究し、日々、相當、思想を練つて、筆を取り、色々な記事を書くのが、現在の職業であるが、かく、日々相當の頭腦を使用し、夜は、どうかと

云ふと、筆者の睡眠室は、電車通りに近く、加ふるに、スグ向ひ側に、自働車庫があり、而して居所が、最も、人の出入の多い場所である丈けに、殆んど、夜中、ブツ通して、ブー／＼、ガラ／＼。ガタ／＼と騒音の絶へ間が無きに拘はらず、幸ひにして、夜間、グツスリ／＼熟睡するこゝが出来るので、自分ながら不思議に思ふことがある位であるが、それについても、吾等人體はその習性と方法とに依りて如何様にもなるものだと思ふるとき興味を盡きざるものがあるのを覺ゆる。

勿論、上記の事は、何れも珍らしきことでなく、何人も、かゝる騒々しき場所、若くは、それ以上の騒音のある場所に、平気で熟睡するのであり、イツカも、上に高架鐵道を控ゆる屋根裏にさへ、カフェエの女給連が平気で、熟睡することを聞くが、これ等は、恐らく、田園生活を、靜かに送つて居る人々や、大家高樓の別荘などを構へて、恰も、無音の境であるが如き場所に休む人の想像も及ばぬと思ふ。

だから、安眠を得ると、否とは、必ずしも、外界の騒々しきには、あまり關係がなく、習性と、一種の觀念と、眞の身體の健全などの總合に依つて、どうにでもなるものたることを示すと

同時に、如何に、心的乃至は、肉體的にすべてを整ふことが、安眠を得て神經衰弱を防ぎ、且つ、治療するに必要なことを悟らねばならぬと思ふ。

さて、前置きは、先づ、之れ位として具體的の説明を例に依つて讀者に悟られ易からんが爲めに、主として食養法に依る安眠法を次に個條書きにする、それが、乃ち、神經衰弱食養療法なのである。

一、神經衰弱療法には、先づ、精神的の修養に依つて、一種の自分に適應する信仰の下に心の安寧を得ることを勉むるの必要あること勿論ながら、精神作用、それ自身が、食物の關係に依つて異なるのだから、どうしても、食養法を根本としなければならぬ。

二、催眠的食物は、必ずしも、高價なものではなく、寧ろ、安價で、一般的で、何人にも得られ易きものである。例へば、種々なる果物、特に林檎、蜜柑類、瓜類、里芋、馬鈴薯、其他の野菜類、海藻類、タコ、イカ、オマコなどの軟體動物、肉身の輕き小魚類は、何れも催眠的食物であつて、概して、穀類、パン類、豆類、肉類、牛乳、卵其他の濃厚成分を有する食品は、不眠的食物と云つて良い。

- 三、清水、麥湯、などは、催眠的の効がある。
- 四、過度の鹽辛き物、砂糖甘きものは、何れも、催眠を妨害する。
- 五、適量の酒類は、一種の催眠劑とも云ふ可き價值がある。昔から、寢酒と云ふ言葉がある位で、就寢前の飲酒は睡眠を催す場合が多い、筆者などの考へでは、神經衰弱者は、その程度に應じて、適量の酒類を用ゆることは、極めて効の多いことを斷言する。それは、單に睡眠を促がす以外にも、種々の意味に於いて効がある。これは、筆者の體験から來たこと多く、筆者が、數十年に亘つて、酒類の研究である丈に、この點に重きを置いて貰ひたい、明治卅一年に於ける筆者の渡米は、實に、米國に於ける釀造上の研究が主要なる目的であつた。
- 六、昔から、腹の皮が、突つ張ると、眼の皮がタルムと云ふ言葉があつて、それは、滿腹すると眠むくなると云ふことを言ひ見はしたものであり、且つ、それが、事實であるが、就寢前の滿腹は、餘程、胃腸の丈夫でない限りは、消化上に故障を來たす場合があるから、慎しむ可きであるが、胃腸の健全の人は、この理を應用して良い、然かし、神經衰弱症の人は、大抵胃腸の機能も惡化して居るから、この項のことは、餘程慎重の態度を取らねばならない。

- 七、種々なる催眠藥を用ゆることは、不賛成である。
- 八、尚ほ、適當な運動、日光浴、水浴等は、催眠上必要であり、且つ、神經衰弱を治療する上に於いて食養法と相待つて必要である。
- 九、神經衰弱症と、性的問題とは、精神上、肉體上に連關して密接の關係があり、従つて、この方面に關する合理的行爲が、勿論、神經系統を健全にする上に於いて必要である。

腎臟病食養療法

近來、所謂、功成り、名遂けて、面して、相當の年齢に達し、多少共、風月を共にして樂しまんとする境遇にある様な人々は、申し合した様に、腎臟病、若くは、それと連關した類似の病を得て、生命を失ふ人が多い様である。之れ等は、全く、不合理的の美食、人を誤るで、美食必ずしも悪くはないけれども、多くの場合の様、身を樂にして、そして、身體に過度の美食

をするが爲めに、一口に云へば、收支あまりに償い過ぎて、榮養過剰で、かゝる病に罹るのは、明らかである。

吾等の身體は、收支相平均するに於いて始めて、眞の健康が保たれるので、ヤレ、鰹魚だ、ヤレ、ビフテキだ、鳥鍋だ、天麩羅だ、鰻だ、スッポンだと、矢次ぎ早やに、美味、濃厚なる成分のものを詰め込んで、さて、我が身は、ゆう／＼自適して、運動、労働などをせずに、その日を送つて居る様では、どうしても、かゝる濃厚成分の分解物の排除を司る腎臓に無理が當つて結局、その疾病を來たすのは、理の當然である。

元來、腎臓は、一般に知らるゝ如く、尿の排泄を司る器管で、尿は、体内の老廢物質であつて、是非共、完全に、且つ、充分に體外に排除される可き性質のものであり、身體の新陳代謝と直接の關係があり、而して、その尿の性質成分は、日常の飲食物の種類や、分量に直接に關係するので、腎臓は、かゝる尿の性状や、成分の如何に依つて、その機能に影響を及ぼすのであるから、飲食物が、生理上、不良で、従つて、尿の性状や、成分が不良であれば、それが、直接若くは、間接に腎臓の機能に、悪影響を及ぼし、茲に、腎臓が、疾病状態に入るものと考ふる事が出来る。

出来る。

されば、それと反對で、飲食物の性状が良く、従つて、尿の性状や、成分が、腎臓の機能を悪化する様なことがないならば、そこに、何等の故障も起らず、健全状態を繼續するのであるから、腎臓病と、食物との關係は、極めて、密接で、従つて、腎臓病に關する如何なる療法も、合理的食養法に依らざれば、何等の効果を奏しないと云ふことが出来る。

さて、腎臓病には、如何なる食養法が良いかと云ふことも、人々の年齢體質、腎臓悪化の程度、氣候、職業などに關係して定む可きものであるから一概に云ふことが出来ないけれども、大要次の項のことに注意せねばならぬ。

一、美食必ずしも、腎臓病を誘發するとは限らないが、それが、前述の如く、適當なる運動其他の衛生法と伴はなければならぬ。

二、もしも、適當に運動をし、且つ、氣候、相當に、寒く、空氣、また、清澄にして、衛生に適し、精神状態、性交問題其他諸般の狀況が健康に適して居る場合には、それに相當する美食も必ずしも、悪しくない。

三、されば、濃厚美味の食物が、必ずしも、腎臓病の原因ではなく、美食をして、充分に活用善用する丈の四圍の状況が、備はらざる場合に限り、美食が腎臓病の有力な原因となると云ふのである。

四、けれども、飽満なる美食をして、充分に、その機能を發揮せしむるには、種々の食養上の智識が必要であるから、一般の人々の安全なる方法は、すでに、相當の年齢に達したる人々ならば、成る可く、肉類、牛乳、鶏卵、鰻其他の濃厚なる成分を有する食物を控え目にし、特に、あまり濃味の西洋料理や、支那料理を、用ひぬ様にし、成る可くアツサリした日本料理、その中でも麥飯、芋類（甘藷、馬鈴薯、里芋等）漬物、種々の野菜類、乾大根、干瓢、瓜類、小魚類、果物などを多用するに於いては、決して腎臓病などに、容易に侵かされるものではない。

五、而して、すでに、相當、強度の腎臓病に侵かされた場合には、斷然、牛乳、鶏卵、肉類、濃味の魚類を廢し、專ら、野菜類の乾物其他前記の腎臓に有効なる植物質食品、特に瓜類、果物類などを多用するがよい。

六、西瓜其他の瓜類が腎臓病に有効なることは、極めて、古くから、知られた事實であつて、それは、事實で、筆者も、之れを體験上から見ても、中々、有効であるが、幾ら、これ等のものを多用しても、それと同時に、牛乳や、卵や、肉類のスープなどを用ひては、決してその効果を充分に示さないから、この點を充分に注意せねばならぬ。この説は、或は、多くの専門家の排斥するところか知らないが、筆者は、責任を以つて、これを主張する。

七、前にも、度々述ぶる如く、牛乳や、卵は、體質が、未だ若く、且つ、健康體にのみ有効であつて、胃腸病、腎臓病其他の病體には、有効であるのに、従來は、多くの人々は、却つて、その反對の行動を取つて、病人とし云へば、牛乳や、卵子を用ゆるものだと早合點する位であるのは、誠に、眞理を轉倒したことであつて、特に、腎臓病者は、この點を注意しなければならぬ。

八、で、尙ほ、繰り返して云ふと、特に腎臓病者に有効な食物は、干大根、西瓜、干瓢トマト、ニンヂン、種々な利尿的漢藥、里芋などであつて、之れ等に類似のものは、何れも効がある。

- 九、飲料は、濃厚なる茶、コーヒ、甘味多きサイダー類などは良くない、良きものは、麥湯、甘酒、純良の葡萄酒其他の果物汁などで、すべて酒類は良くない。
- 十、勿論、一般的に、漢藥以外の醫洋藥を排斥する。
- 十一、過激な運動、頻繁の入浴などは、慎しまねばならぬ。
- 十二、房事も良くない。
- 十三、結論として、腎臓病の食養法は、廣き意味に於いて粗食、菜食をモットーとするが良い。然かし、穀類、豆類の過食を慎しむが良い。そして、玄米、大豆、豆腐などもあまり良くない。
- 十四、そして、菜食の範圍に於いて、前記のものを良く調和して用ゆることが、最善の方法である。

心臟病食養療法

すべて、内臓諸器官は、何れも、相倚り、相待つて、その機能を全ふするもので、特に、心

臓の如き、體內、深く藏されて、全身の血行を司どる中心部となるものにあつては、他の諸器官の影響を蒙むる點が最も多い。

例へば、少しの事に、ハツと、物に驚いてさへ、スグ、心臟の鼓動が高まるなどは、如何にその機能が鋭敏であるか分る。而して、心臟病も、勿論、その原因、種類、病勢の程度に著しく差異のあるのは、勿論ながら、心臟が、その鼓動に依つて、全身に、血液を循環せしむる本元であるだけに、何れの場合にも、その根本義として、心臟を構成する筋肉組織それ自身の機能の旺盛活潑なるを要し、それには、その組織それ自身が、イツモ若々しく、老衰的傾向の無いことを要するのである。

何しろ、心臟は、吾等が、未だ、母體內に在る當時から、死の瞬間に到る迄、その鼓動を繼續しなければならぬのであることを考ふるとき、如何に、それを構成する組織それ自身が、體中、最も、精巧に、且つ、優質でなければならぬことは、寧ろ、見易きの理である。

されば、心臟の諸般の疾病は、どうしても、その組織の質の悪化に基づく場合が多く、例へば、酒の過飲、脂肪分多き食物の過食などに依る心臟組織の脂肪化、若くは、その四周への脂肪

の沈滞などは、何れも、心臓病の直接の原因となる可く、特に食養法の不良に基づく、血液の性状の悪化などが、その組織それ自身の悪化を來たすので、どうしても、心臓病が、やはり、日常の食養法の善悪に依ることの多いのは、見易きの理である。

すべての他の多くの病氣の場合の如く、今、茲に、一々、心臓病の原因、それに依る、その種類などについて述べることは出来ないが、その何れの場合たりとも、食養法、宜しきを得ることなしには、到底、心臓病を、完全に治し、若くは、その健康を保存することは出来ないから、すべて、一括して述ぶることにする。

概して云ふと、心臓病は、茶食に傾いた方がよい、そして、心臓病は、血管硬化其他、すべて、血行に關する諸般の病氣と密接の關係があるので、従つて、それ等の病氣を誘起する様な飲食物、例へば、酒類、肉類、牛乳、鰾卵、硬質の野菜類、豆類などが、すべて良くない。

大體に於いて、腎臓病に良いものは、また、心臓病にも宜しく、特に良いものは、瓜類、干大根、干瓢、ヒヂキ、ワカメなどの海藻類、種々の利尿的漢藥、特に、何首烏、菊花、珍皮、などの様なものを混煎したものなどが良い。

特に、心臓病には、海藻が宜しく、其他、ビタミンを多く含んだ野菜類、例へば、大根、ニンジン、オウレン草、キャベツなど何れも、色々嗜好に応じて調和して用ゆるが良い。

而して、心臓病には、あまり、穀類其他の澱粉質を多く含むものを多用せぬが良い。この意味に於いて、あまり多く、米飯を用ひぬが良く、種々なる副食物を多用するが良い。米飯よりもパン類などか、麥飯を用ひた方がよい。

要するに、過量の肉類、牛乳、卵、穀類を慎しむが良いが、然かし、心臓病の食養法として最も、注意すべきことは、特に諸般の食物の調和宜しきを得ると云ふことである。これは、何れの病氣にも、何れの場合にも必要には相違ないが、然かも、心臓病に對するその調和は、前記の食品に關することを参考として、その宜しきを得ると云ふことである。

尙ほ、心臓病には過度の運動、入浴、房事、煩悶などの有害なることは云ふまでもない事であるから、食養法に注意すると同時に、之れ等のことをも慎まねばならぬ。

脚氣病食養療法

脚氣病が、東洋病、特に、日本病であつて、歐米人に、殆んど、無いと云ふことは、古くから知られた事實であり、而して、それが、直接に、日本人固有の食物の關係に基くことも、大分以前から知られた事實であり、且つ、又、それに關して、専門家が、すでに數十年に亘つて、研究して居るに拘はらず、統計上、我邦に、年々、脚氣患者の、寧ろ、却つて、激増の傾向のあるのは、甚だ遺憾の事であると云はねばならない。

話が、約四十年の昔に返る、時しも、頃は、明治廿三年、筆者が、東京駒場農林學校（現在の農科大學は、明治廿五年に農林學校から變名されたもの）學生時代であつた、その當時も、一般東京の在學生が、脚氣病に罹るものが多いと云ふので、醫學者間に、その研究が、中々、盛んであつたが、頂度、その年の夏期、わざわざ、學校で、本郷の醫科大學から、當時の脚氣専門學者であつた醫學士三浦氏（名を忘れた）を聴して、講堂で、脚氣病に關する一場の講話があつた。

頂度、その當時、筆者も、講聽者の一人であつた、同醫學士は、中々の演説上手で、極めて面白く、脚氣に關する興味ある演説をされたことを記憶する。ところで、その結論は、こうであつた。

脚氣病の原因は、主として、青色の青い魚、例へば、サバ、ユワシ、カツヲと云つた様な魚類を多食することであるとして、色々な理由と、統計などを挙げられ、聽者をして、成る程と領づかしめられた、そして、白米飯をすることも、その原因の一つであると附け加へられたことを記憶する。

筆者も、その當時、脚氣病に悩まされて居たが、容易に治らぬので、結局、其當時、京橋區に、脚氣病専門の有名なる灸點所があつて、そこへ往つて灸點して、なんでも、其後、その灸點を毎日、一ヶ月程、續けて治したことを記憶する。

その灸點は、全部、足部で、五ヶ所であつた、思ふに、その灸點に依つて、器械的に、足部の血行を促がし、それが、甚だ効があつた様に考へられた。

而して、脚氣病は、我邦で、それが盛んに、流行するに到りしは、必ずしも、あまり、古いことではなくして、明治初年頃から、だんく流行し始めたものらしい。然かも、それが、爾來、數十年に亘つて、相當、科學的に研究されながら、尙ほ、肺病其他の難病の如く、依然として、益々、盛んに流行するの傾向があり、特に、多くの青年男女を悩ますと云ふことは、遺憾の事で

最近に、この脚氣病が、一種の細菌の作用に依るものたることが、某専門家に依つて、発見せられたと云ふことが報せらるゝが、この脚氣病源の細菌説も、實は、今に始まつたものでなく随分、古くから、行はれて居ることで、今更ら、かゝる説を唱へたところで、あまり當てにはならない。

思ふに、脚氣病も、中々、難病の一つであつて、従つて、たとへば、假りに、その直接原因が、特殊の細菌の作用であるとしても、尙ほ、それは、肺病の細菌に於ける場合の如く、その特殊の細菌の繁殖に適せしむる様に體質を導くところの日常の食養法や、行爲が、間接の寧ろ、重大なる原因であるから、その根本を爲す、重大なる原因について斧鉞を下さねばならぬのである。

近來、世界的に、種々なる傳染病流行病の病原を調査研究する爲めに、或は、アフリカの内地に往つたり、南洋地方へ出張したりすることが流行する。然かし、すべての病氣は、その背景に依つて異なるものであるから、氣候や、風土や、食物や、日常の行爲や、思想や、習慣のガ

ラリと變つて居る南洋や、アフリカの土人について研究したことを日本人や、其他の文化人に直ちに應用せんとするなどは、そもく根本的に誤謬である。

すべて、病氣の原因は、極めて複雑なものであつて、その本を正せば、何れも、自然の理に反する行動を爲すから起るもので、寧ろ、深き哲理上から論ず可き位のものであるから、極めて、多方面からの研究に依らねばならぬのであるが、前項に、度々述べ來つた如く、日常の食養法の良否が、何れの病氣にも、最も關係多きものであり、特に、脚氣病が、日常の食物の大變に異なつて居る歐米人に無くして、日本人にのみ多いと云ふ様なことは、どうしても、それが、日常の食物の種類や、分量に最も關係多きことを示して居るので、どうしても、脚氣病は、食養的に研究治療せねばならぬのである。

近頃、世界的に、榮養素中の最も重要なものとされて居るビタミンの發見が偶然にも、この脚氣病と關係があるから興味がある。

と云ふのは、このビタミンの具體的の發見の、そもくの起元は、實に、我が日本にあるので、それは、どうも、脚氣病が、白米病と云はるゝ位に、白米と何かの關係があると云ふので

曾て、我が、農科大學で、それに関する研究の一つとして、鶏をば、白米のみで、或る期間飼養したところが、鶏は、頂度、脚氣病様の症状を呈して、歩行困難に陥入つた、ところが、それに、糠を與えたところが、容易に恢復したと云ふことが動機となつて、結局、ビタミンの發見の段取りとなつたのである。

で、人類の脚氣病にも、やはり、糠、若くは、糠を含むビタミンB、或は、糠を有する玄米が、効能があると云ふので、世人の知る如く、現に、脚氣病薬として、糠を原料とせる種々な薬劑が發賣されて居るのであるが、人類の脚氣病に對しては、自然が、中々、そう簡単に、且つ、容易に、治病劑を與えない。

もしも、單に、脚氣病が、糠や、玄米や、ビタミンBを用ゐた位で、容易に治癒さる可きものなれば、決して、それが、寧ろ、現代の様に激増する傾向はないであらうに、中々、そう安くは問屋で卸さぬ。

以前から、脚氣病に良いと云ひ傳えられたものに、麥飯、小豆、牛乳、パン、種々の野菜物などがある。筆者の説としても、脚氣病には、之れ等のものに有効であると云ふことには賛成で

ある。然かし、やはり、それは單に、かゝるものゝみで脚氣病が、全快すると云ふ意味ではない脚氣病が、相當、複雑なる病氣である丈に、その食養法も、また、相當、複雑である。

最近の脚氣病に関する統計表について見るに、我邦、全國を通じて、脚氣病の寧ろ激増の傾向があるに反して、東京ではやはり、増加の傾向はあつても、その程度が、全國中でも、極めて低いと云ふことである。従來、脚氣病には、轉地が良いと唱えられて、東京の様な人口、密集、衛生上、種々の點に於いて不利な地は、良くないと考えられて居たに拘はらず、かくも、東京が却つて、脚氣病者の増加率が、他の地方に比して少いと云ふことは、果して、何の理由に基づくかと云ふに、大要次の點にあると考へらるゝのである。

東京は、全國中で、一番、多方面の便宜があつて、多種多様な食品の集散地であり、従つて、何人も、容易に、多様な食品を用ゆることが出来ること。

古くから、京都の着倒れ、東京の喰ひ倒れと云ふ言葉がある位に、東京人は、割合に喰べ物に贅澤であること。

水道が割合に完備し、従つて、水質が良い事。

近來、東京には、特に洋食熱が盛んで、従つて、歐米人の如く肉食の風盛んなること。支那料理の様な、割合によく調和されたる食物も、また、多用せらるゝこと。

乃はち、東京が、多様な飲食物に、割合に豊富であると云ふことゝ、水質が、水道の爲めに良いと云ふことは、他の地方に比して、脚氣病を少なからしめる主なる原因と断定したのである。

ごうも、古くから、脚氣病の主要なる原因として、米が擧げられて居り、特に、白米が、良くないといふ多くの人々に考えられ、それが、玄米や、半搗米を用ゆることを主張する人々の動機の一つであり、何れにしても、米と、脚氣とは、何等かの、寧ろ、密接な関係がある如く考えられて居た。

筆者の考としても、それに、あまり異存はない。然かし、白米が、唯一の脚氣病の原因であつて、白米に、何か、有害物が含まれて居て、それが、脚氣病の原因となると云ふのではなくして、我が日本人で、脚氣病に罹る程の人々は、あまり、白米を他の副食物に比して過量に喰へ過ぎると云ふのである。

例えは、若き人々が、胃腸の健全を誇るの意味で、米飯を幾杯喰べたなどゝ云ふて、その杯数を重ねること多きを良しとする風のあるなどは、決して賞めたことではない。

然かし、米を一粒も用るぬ歐米人に脚氣患者の殆んど無いところを見ると、米と脚氣病とは何か知ら、関係のあることは、事實であるが、その関係とは、主として、米に特有に含む礦物質例えは、硅酸鹽類などに依るらしい、然かし、かゝる礦物質とても、脚氣病の直接の原因ではなくして、恐らく、誘因である様に考えらるゝ、これは、筆者の特に脚氣病と白米とに關する一つの新説として保留して置きたい。

要するに、脚氣病の原因は、どうしても、米食を中心として、食物の不調和並びに、飲料水の水質に關係があるらしい。

乃はち、學生、寄宿舎生活をせる女工、男工、商店の小僧さん連中、兵士などの如き、食物が、割合に少數の範圍に限定されて、而して、割合に、飯のみを多く喰べて副食物の種類や、量の少き人々を脚氣病が多分に襲ふらしい。

だから、今、以上述べ來つた理由に基づいて、脚氣病の療治として、次の個條を擧げたい。

脚氣病食養療法

- 一、成る可く、米飯を控え目にするか、若くは、病勢が、相當、進んで居る場合には、全然、米飯、米粥などを廢するが良い。
- 二、そして、小豆、大豆その他の豆類、馬鈴薯、里芋などの芋類、肉類、魚類（成る可く白味のもの）鶏卵（生は良くない）種々なる一般的野菜類、海藻類、果實類などを用ゆるが良い。
- 三、概して云ふと、米其他の穀類は、成る可く少量に用ゐて、美食をするのが良い。
- 四、要するに、脚氣は、米飯を多量に用ゐた粗食の結果と云ふことが出来るのだから、その反對の食養法を取れば良いのである。
- 五、然かし、脚氣病に罹る程の人々は、大概、經濟上あまり豊かでなく、何れかと云えば、脚氣病は、或る意味に於ける貧乏病とも云ふことが出来るので、粗食を廢して、美食を取ることは、事情、止むを得ざる場合が多いのであるが、かゝる人は、小豆、玄米、麥飯、牛肉のコマ切、馬肉、豚肉、若くは、その臟物と云つた様なものを割合に多量に用ゆるが良い。

- 六、玄米や、半搗米、若くは、近頃唱えらるゝ様なメンザイなど悪くはないが、然かし、それ等のみを用ゐて、脚氣病が治すると思ふのは、大變な間違で、脚氣病が、日常食物の不調和から來たことが確かであるだけに、どうしても、成る可く、事情の許す限り、多種多様な嗜好に適する食品を、よく調和して用ゐるに於いては、必ずや、病氣は、容易に治せらるゝのである。
- 七、されば、藥劑に用ゆる費用で、御馳走を喰べることは、特に、脚氣病治病上賢い方法である。
- 八、そして、脚氣病は、前述せし如く、單に、ビタミンBの不足など、云ふ様な簡單な原因に基づくものでないから、ヤタラに、それに関する藥劑の廣告などに迷はされぬが良い。
- 九、すべて、病は、一時治して見たところが、また、其後起つては、仕方が無いのであるからどうしても、特に、脚氣病の如きは、食物の作用のみに依つて、豫防し、且つ治療することを考へねばならぬ。
- 十、尙ほ、前述の如く、水質に注意するが良い。それは、東京の水道などの水質を先づ標準に

脚氣病食養療法

して宜しく、概して軟水が良い。

十一、西瓜其他の瓜類などの利尿的食物、若くは、種々なる利尿的漢薬に依り利尿を促がすことも必要である。

十二、不調和な、不良の食物は、血行の不調和を來たし、脚氣病などの場合には、足部に血行が不充分であるから、その血行を促がす意味に於いて、前記の様な足部の灸點なども良い。

十三、以前、脚氣患者は、毎朝、洗足で、草露を踏んで歩行するが良いと云はれて居るし、その良いのも事實であるが、それも、やはり、足部に血行を促がすからだと考えたい。

十四、脚氣病の人は、何れも、心臓や、腎臓の機能が悪化して居ると云ふことは、血行の不調和を示して居るので、成る可く、全身の血行が調和を得る様に勉めるが良いのであるが、さりとて、脚氣患者が過度の運動や、入浴は、あまり宜しくなく、また、飲酒も良くないのだから、かゝる意味から見ても、調和せる食養法に依つて、血行の調和を得ることが最良の方法である。

血管硬化食養療法

血管硬化など云ふ言葉は、實は、近來、特に多く用ゐらるゝもので、明治初年頃迄は、殆んど、かゝる名稱の使用されたことすら聞かぬ。勿論、その頃とて、血管硬化と云ふ事實が、全く無かつたのではなからうが、それが、現今ほど、甚だしく多くなつたことは事實である。

彼の昔からあつた、中風など云はるゝ病氣も、血管硬化に依る病の一つと考えらるゝのであり、腦溢血なども、卒中とか、頓死とか稱せられて古くからあつたのであるがそれが、近來、恰も激増するかの如き觀のあるのは、色々な原因があらうけれども、それは、やはり、主として飲食物の種類に依ることが多いと云はねばならない。

而して、尙ほ飲食物の外に過度の精神過勞、それに依る神経の衰弱、血行の不順等がその原因の一つとして擧げらるゝのであるけれども、それ等は、間接の原因と云ふことが出来るので、どうしても、直接の原因は、飲食物の作用に依るものと云はねばならぬ。されば、どんな飲食物

が、その原因を爲すかと云ふと

牛乳(並びに、その製品たるバター、チーズ等) 鶏卵、肉類、半搗米、玄米、大豆其他の豆類、豆腐、パン類。

などが主なるものであつて、特に、歐米諸國から、もと、輸入された牛乳若くは、その製品や、諸種の肉類が、その原因の主要なるものであると云ふことは、筆者の種々なる研究から、公言するところである。

勿論、肉食主義者であつて、その實行者にも、相當、澤山の血管硬化病に罹る人もあるし、また、肉類や、牛乳の飲用者で、必ずしも、血管硬化症に罹ると限らないのであるが、それは、たとえ、牛乳や、肉類を用ゐたとして、それに對する他の食品の調和宜しきの致すところと考へねばならない。

今、一般的の一例として、何故に、牛乳が、血管硬化を齎らすに、大なる關係があるかと云ふ理由を簡明に説明せんに、それは、主として、牛乳の含む礦物質の分量と種類に基づくもので元來、牛乳中には、牛兒の骨格を完成するに、必要な多量の石灰分や、磷酸、マグネシア其他

の礦物質を含むのであるが、これ等の礦物質は、牛乳を飲用する場合には、體內に、知らず、徐々に沈滞するの性質を有し、それが、骨組織に及んでは、骨質を硬化し、また血管壁に沈滞しては、所謂、血管を硬化するものと考ふ可きである。

だから、血管硬化は、決して、一時的に來らずして、徐々に來たるので、それは、何れも、日常の飲食物中に含む礦物質の血管壁に沈滞するに依るものと考ふことが出来るので、従つて日常、成る可く礦物質を含むことの少なき飲食物を撰び用ゆる必要がある。

例えば、日常の飲料水などでも、常に、硬水を用ゆれば、血管硬化を來たす場合が多く、軟水を用ゆれば、それが少いと云ふ様な關係もある。

また、玄米や、パンや、大豆其他の豆類が、血管硬化を齎らすと云ふのも、その含むところの礦物質の種類や、分量の外、尚ほ、その所含の蛋白質や、脂肪の性状にも關するのであつて、脂肪や、蛋白質、それ自身が、やはり多少共礦物質を含み、その存在するもの、例えば、豆なら豆に依りて各々、異なるのであるから、それ等の關係も考慮せねばならず、如何なる食品に含む蛋白質や、脂肪は、血管硬化を齎らすこと多くて、如何なる種類のものは、それが、少きやと云

ふ様のこと迄も、筆者には、或る程度迄、明らかと成つて居るのだから、前述の如く、如何なる食品は、血管硬化を齎らすことが多いと云ふことを断定したのである。

實を云ふと、吾等の身體の老衰と云ふこと、それ自身が、血管硬化に依ることが多く、何れの食品たりとも、何れも、多少の礦物質を含む以上は、それ等を用ゆることに依つて、漸次に、人體の硬化を來たし、結局、老衰せしむるのであるが、然かし。かくの如く、一方に、血管硬化を來たす成分を種々の食品が含むかと思えば、また他方に於いて、その反對に、それを軟化さすところの食品があると云ふことは、誠に、大自然の神秘力の一端を示すもので、筆者多年研究體験しつゝある若返り法の重要な事項の一つは、實に、この血管の硬化の反對の軟化と云ふことであつて、之れは、左程に困難な問題ではないかの如く思はれて、それに關しても、今や、大分、悟るところがある。

だから、血管硬化症の食養療法と云ふことは、云ひ代えれば、食養法に依る血管の軟化法であつて、更らに、極言すれば、若返り法、それ自身であるのである、されば、この軟化法と云ふことは、すでに、相當の年齢に達して居る人々には、極めて生理上興味多きことであつて、依

つて、以つて、老衰を免ぬかれ、永く、元氣旺盛たる無限の幸福を享受することが出来るのである。

今、その所謂、血管軟化法なるものを箇條書きにして見ると、

一、近來、昆布、ワカメ、海苔其他の海藻類が、多量に沃度化合物を含み、それが、身體の新陳代謝を促がし、若くは、化學的に、血管硬化、若くは、身體組織の老化を防ぎ、種々なる點に於いて、身體に有効なことが、多くの人々にすでに知られた事實であるが、その説には、筆者も賛成であり、且つ、かゝる説を、以前主張したものの一人に筆者も加はつて居ることを光榮とする。この説は、元來、古書から出たもので、彼の海藻中のワカメは、若女に通じ、若返り食品の一つとして昔から考えられて居たものである。而して、近代になつて獨乙あたりで、化學的に、それが證明されたのである。

二、然かし、幾ら、海藻類が、有効たりとも、そのみを過用することも、また、良くないもので、要は、他の種々なる食品との調和宜しきを得る必要たるや、勿論であつて、その調和の宜しきを得ると、否とが、その効果の多少を齎らすのである。

血管硬化食養療法

三、砂糖は、直接、間接に、血管硬化を來たす作用があるから、平常、あまり、過量に用ゐる方が、血管軟化、上必要である。

四、鹽辛いものは、砂糖以上に、血管硬化を來たす作用が多いから、あまり用ゐるぬが良い、要は、成る可く、自然のままの味に近いものを好む様にすることが良い、食鹽や、砂糖を特に料理用に用ゐるぬ様な野獸には、恐らく、血管硬化など云ふことはないであらう。

五、胃腸の堪え得る範圍、乃ち、胃腸を害せぬ限り、且つ、嗜好の許す限りは、成る可く、軟水の清水を多量に用ゐるが良い。

六、殆んど、すべての利尿的食品、並びに藥劑は、血管軟化に有効である、それは、尿として血管硬化を齎らす様な老廢的の體內物質を溶解して體外に排除するからだ。

七、だから、水浴、海水浴其他の利尿的行動は血管軟化、上有効である。適當なる運動の有効なることも勿論である。

八、血管硬化を防ぎ、且つ、軟化上有効なる食品は、前記の海藻類の外、西瓜其他の瓜類、タコ、クチラ、アカエと云つた様な海産動物、葱類、特に、ニンニク、大根などの野菜類、

である。

九、すべての酸味ある果物は、大抵、血管軟化上有効である。

十、壽司、酢漬類、漬物も、血管軟化上有効がある。

十一、概して、日本料理並びに食品は、之れを西洋料理や、支那料理に比して、血管硬化を防ぐ上に有効であるのに、近來の様に、我邦人に血管硬化症に罹る人が多かつたり、腦溢血、早老で憊む人の多いのは、全く、日本料理を悪用し、そして、寧ろ、日本人に不適當なる西洋料理をやはり悪用するからだ。

十二、例えば、西洋人は、割合に血管硬化を來たし易い肉類を用ゐる一方に於いて、血管軟化の効ある果物を用ゐて、それを調節するに反して、日本人は、西洋料理を用ゐながら、これを調節する果物を西洋人程に多用せぬと云ふ様なことは、血管硬化症に罹る人の多い一つの理由である。

尙ほ、最後に、一つ述べて置きたいことは、すべて、生理作用は、神経作用に左右せらるゝこと、多く、特に、血行などは、この精神的神経作用に依つて、促進さるゝと、否とがあること

血管硬化食養療法

は、彼の心臓の呼動が、驚愕、恐怖などに依つて、異常に緊張するのを見て、明らかで、そのことは、すでに、以前述べて置いたのであるが、元來、血管硬化なども、血行状態に依つて左右せらるゝこと少なからざるのであるから、それを防止するには、精神状態、それ自身をして、常に、若々しく、且つ平穩であらしむることなども、大いに必要であると云ふことである。

脳溢血食養療法

例に依つて、今、茲に、脳溢血の症状、直接の原因などについて、詳細を述べることをして、いながら、脳溢血が、血管硬化と密接に關係があり、それが、種々なる精神状態、過度の脳神経の使用、煩悶、驚愕、喜悅など、すべて、過激に、且つ、急激に、脳神経を刺激することに依つて起るの、一般に知られたる事實である。

而して、その症状に、輕重があり、それに依つて、直ちに、急速に生命を失ふ場合があり、また、直ちに、生命に關係なくとも、それが爲めに、半身不隨、若くは、全身不隨などの中風の症状を呈することのあるなど、その症状に多様があるが、何れの場合たりとも、脳神経を養ふと

ころの血液、並びに、その血液を送くる毛細血管の性状に關係することは確かだ、従つて、かかる際には、食物の種類や、分量に依つて、その場合に最適の血液を供給するの必要がある。

かゝる目的に向つて用ひ可き食物の種類は、大體に於いて血管硬化、食養療法の場合に用ひるものと大同小異であるが、その病勢の重い際には、

主として、海藻類、果物、野菜類を用ひることが必要で、絶對に、牛乳、卵、穀類、豆類等を用ひてはならぬ。そして、穀類の代りに、百合、里芋などの澱粉質を含むもの、若くは、トロ、芋などを用ひるが良い。

尚ほ、種々の漢藥類中、ヨモギ、珍皮、肉桂などの煎汁を用ひるが良い、而して、海藻類や、果物を用ひるにしても、色々、病人の嗜好に適應する様に料理して用ひることが必要であるが、砂糖や、食鹽は、あまり過量に使用してはならぬ。理想としては、全く使はぬが良い。

特に、脳溢血などの場合には、如何なる藥劑を用ひ様とも、この食養法が、不可なれば、脳神経が、非常に、精巧に構成されてあるものだけに、到底恢復困難なるものであるから、この點について、充分の注意を拂はねばならぬ。

要するに、組織が、精巧であれば、ある程、それを養ふ、血液の性質の純良なるを要し、然かも、かゝる血液は、種々の方面の研究からして、前記の食品を用ゆることを厳に守ることに依つて、而して、それ等の食品を巧みに調和して用ゆることに依つて得らるゝことを考へねばならない。

老衰病食養療法

從來、老衰病と云ふ名稱はあつても、殆んどすべての醫學者、生理學者、並びに宗教家（特に佛教の）などは、人體の老衰は、自然的のものであつて、如何なる科學も、教示も、到底、それを防止することが出来ないものと考へて居つた。従つて、老衰病療法と云ふものは、無かつたし、また、それが療法を案出したものもなかつた。

然るに、今から、約十數年前、若返り法なるものが、具體的に、例の、スタインナツハ氏に依つて唱えらるゝに到つて、急に、それが、世間の人々の注目を世界的に引くに到つた。然し、スタインナツハ氏の若返り法とは、主として、手術に依つて、萎縮せる性能を恢復

するのが主要の目的であつて、全身の組織を若返らし、その老衰を防ぎ、且つ、恢復することが必ずしも、その目的ではなかつた。乃ち、云はゞ、それは、一時的の若返り法であつた。

然るに、若返り法は、その方法と、意義とを變えて現出する可く、科學の進歩は、その方向をたどつた。筆者は、その方向に最大の興味と、確信とを以つて進みつゝあるのであるが、その若返り法については、何れ後段に述べることにして、茲には、少しく、老衰防止法、乃ち、不老法なるものについて主として、食養上から、述べることにする。

お釋迦様が、事實、述べたか知らないが、佛教の坊さん達の傳ふところに依ると、人生は老少病死は、到底、免ぬかる可からざるものとして、老衰は、自然の狀態であるとして居る。然し、たとえ、お釋迦様が、その様なことを傳へ、且つ、自から、病死したとは云へ、時代は、それ以來、數千年間を経過した。

西も、東も分らぬ小學兒童でさえ、約廿年後には、大學を卒業して、立派に、學士だの、博士だのと成る今日から見れば、數千年間の期間は、幾ら、何んなに、お釋迦様がエラかつたか知らないが、このお釋迦様の説を根柢から覆すには充分過ぎて居る。

かゝる、寧ろ古臭さ過ぎるお釋迦様の説を有難たがつて居るお爺さんや、お婆さんなればこそ、腰が曲つたり、ヨボくの身體に成るのだなど、随分、途方もないことを考えながら、この文を書きつゝある。

さても、すでに、精神的に老衰してしまつては、吾等の身體は、精神的に導びかるゝ點が多いのだから、どうにも、仕方がない。さればと云つて、單に、氣ばかり勝つて居るのでも、仕方がない。精神的に若返ると同時に、それに適應して、生理上、最も關係の多い日常の食物の種類や、分量や、料理法や、食養法のことを、よく研究して、充分に不老法を講ずるのが、それが、眞の老衰病、食養療法と云ふのである。

頂度、本文を書きつゝある昭和三年六月十六日に、東京の信賴す可き新聞紙上で、支那の四川省には、本年取つて、芳紀正に二百五十歳と云ふ老爺が現存して居ることが報ぜられた。

當人の主要なる職業は、アノ、廣き支那の各地の山野を跋涉して、種々なる藥草を採集し、且つ、それを販賣することであつたと報ぜらるゝのであるから、定めし、當人は、相當、漢藥の智識に長じて居つたであらう。而して、貴殿の長壽の秘訣は、何んであるかと云ふ或人の間に答

えて、

龜の如く坐り、鳩の如く往き、犬の如く眠る

と云ふ様なことを云ふたとあるが、それが、果して、何の意であるかは、判然と分らないが、自分の日常の行爲を動物を例に引いて説明したところを見ると、要するに、彼の生活は、自然的であることを本體としたらうと察せらるゝのである。

而して、日常の彼の食物については、何等の説明はないけれども、漢藥を取り扱つて居つた以上は、必ずや、種々なる草根木皮を多分に、用ゐたことが想像せらるゝのである、かゝる草根木皮とも云ふ可きものは、その範圍が極めて廣く、例えば、我邦で、蔬菜の一種と數えらるゝ馬鈴薯、甘藷、トロ、芋、里芋などの如き、不老若返り食料として、最も有効なものは、一種の草根とも云ふ可きものであつて、彼の不老長壽の靈草とも云はるゝ何首鳥の如き、植物學上から考察しても、尙ほ、甘藷や、トロ、芋と同系のものであつて、この何首鳥のことは、筆者が、大正十年に、特に、支那に渡りて研究して來たものであるが、その品質優良のものは、眞に有効である位であるが、前記の長壽の老人など、恐らく、この何首鳥などを常用して居つたかとも考え

らるゝのである。

現に、支那の杭州地方の一つの寺院の僧は、百歳以上の長壽を有して、何首烏を常食として居ると云ふ話を先年聞いたことがあつた。

かくの如く、前記の食品などは、確かに、不老的食物であつて、單に、これ等のもののみを主食として、他の食品を副食物的に巧みに調和して用ゆる丈けでも、不老長壽が保たれて、老衰を防げる位のもので、老衰豫防法など、左程に、六ヶ敷いものではないのである。

況んや、我邦は、世界に於いて最も、海産物に豊富な國であるから、それを利用するに於いておやで、種々なる研究の結果を綜合すると、食用海産動物物は、之れを巧みに調和して用ゆるに於いては、以つて、人體をして、不老長生ならしむる可能性が充分にあるもので、彼の秦の始皇帝が、當時、蓬萊島として、支那人に稱えられたる我が邦に、不老不死の靈藥を求めんとし、徐福を使はしたと云ふ傳説など、よく、考察すると、それは、種々なる海藻類を採集せんが爲めであつて、頂度、現代の科學が、その効能を裏書きして居る様に、すでに、支那人は、その當時から、それを知つて居つたことが明らかである。

勿論、果物なども、不老長壽を計る上に於いて必要には、相違ないが、それは、他の種々なる食品との程良き調和と相待つて効能があるので、何れにしても、生理的に有効なる種々の食品の調和と云ふことが大切である。

然かも、その如何に調和するのが最良であるやと云ふことが、中々、六ヶ敷い問題であるがそれは、人々の年齢、體質、健康の度合、職業、精神状態、先天的嗜好状態などに關係して、それに適する様調和することが必要で、従つて、甲に最適の調和法も、乙には、必ずしも、そうでないといふ様なことがあるのだから、かゝる點を、よく、悟つて、而して、自分で、自分に最良の調和法を案出して、日常の食物を撰ぶことが必要になつて来る。

それには、各人が、出来るだけ、眞の合理的の食養に關する諸般の事から、例えば、米は、果して、どうゆう成分で、どうゆう生理作用を有して居るとか、或は、同じく、米にしても、その産地が異なるに従つて、その有機無機の成分や、香味や、生理作用が異なるのだから、何れの産地のもので、その品種が何んで、ドンナ肥料を使つたものであるかと云ふ様な、實は、從來普通の人の考え及ばぬ點までのことからを、成る可く、詳細に知る必要があるのである。

勿論、かゝる細かな、現在では、専門學者でさえ、容易に判定することの出来ぬ様なことを一般人々に望むことは出来はいが、然かし、そこまで、徹底的に行かないと本當でないことの一例を示したのである。

而して、成る程、米の成分などは、分析表に示してあるし、また、そのカロリーなども示されてあるけれども、人々は、日々、ドレ丈の分量の米が自分に生理上最適であるやと云ふ様なことは、自分で判定するより外、仕方がないのだから、色々な、米に關する専門學者の説などを何人も参考として知つて、その判定力を定めることを要するのである。

すべての食品についても、かくの如くであるから、何人も、この食養上に關する智識は、健康、不老、長壽を望む以上は、一生懸命で學ばなければならぬことを、特に、茲に述べて置きたい。

種々なる技術上の事項ならば、他人の指示を受けて、それに従つて行ふことも、良いが、自分の身體に關することは、たとえ、病氣の際たりとも、決して、醫者任せ、他人任せにす可きものではなくして、自分で、自分の身體の生理作用に關することからのすべてを支配することが出

来る様になつて、始めて、眞の健康が保たるゝものなることを重ねて、充分に、茲に指摘して置きたい。

かゝることは、非常に、六ヶ敷い事からであらうけれども、吾等の目標が、そこにあらねばならぬと云ふのであつて、かゝる目標を常的ににして居さえすれば、自から、そこへ到達することの出来るのは確かである。

で、以上、大分、理屈を述べ來つた様であるが、どうしても、上述のことを、充分に、承知しなければ、不老長壽を保つことが出来ぬのである。

そして、具體的の説明は、後項の、若返り法の部で、ゆつくりと、爲すことにして、茲には従來の老衰病自然説を、根本的に排斥することを目的として述べたのである。

實は、かゝる説は、單に、お釈迦様の説を打破するに止まらず、世界的にも、多くの生理學者、並びに、醫學者の説に對して、大膽にも反抗を試みるもので、極めて、重大なる説として取扱つて貰ひたい。

筆者が、將來、幾歳で、世を終るか、早死するか、長生するかは、恐らく、神より外に知る

ところのものなからうが、茲には、只、筆者の確信について述べたのである。然かも、その確信たるや、色々の世界的の學者の説、古人の説を参考として、基礎として、而して、一つの創説を筆者自から、創案したものたること勿論である。

淋病食養療法

近來、世界的に、人類が、性に眼醒めたとも云はふか、或は、性の本然に歸したとも云はふか、若くは、古人の固陋なる説から、解脱したと云はふか、社會が墮落したのか、はた、向上したのか、それは、人々の判断に任かすこととして、鬼に角、この性病とも、云ふ可き、淋病が、蔓延して、多くの人々が、それが爲めに、暗々裡に、惱まされつゝあるのは事實らしい。

と云ふのは、我邦で云えば、所謂、花柳界の旺盛なること、前代未聞で、幾ら、廢娼論者が鐘や大鼓を叩いたとしても、その響音が、多くの人々の耳に入らばこそで、何しろ、この娼婆は、ラチオや、電車や、自動車の響きや、飛行機の爆音や、爆彈や、鐵砲の音で、響き亘つて居るのだから、廢娼どころか、存娼、私娼、公娼で、世は、持ち切つて居るが如き觀がある。

乃はち、貞操の觀念は、封建時代の遺物として、輕視せられ、妻君として美人の獨占は、世界的に、物質の共産が唱えらるゝにつれて、何んだか、時代後れの感がするなど、誰かど、クスク、笑いながら、話すのをさへ聞いた。美人を、物質扱ひにして、共産など、甚だ失敬なことを唱えるなんて、大分、恐ろしい世とは成つた。

一夫、一婦の制度が、果して、人類社會の最も進歩した、最良の方法であるや、否やと云ふ疑問さえ、一部の學者が考へ出したり、現に、米國では、定期結婚が、行はれて居ることが報ぜらるゝなど、性問題に關して、古人の、全く、文字通り夢想しなかつたことが起りつゝあると云ふことの結果は、淋病をして、益々、普遍的たらしめつゝあるかの如き觀がある。

世には、淋病の洗禮を一度受けないものは、一人前の男子と云ふことは出来ないなど、途方もない事を唱えるものさへ現はるゝなどは、如何に、淋病の普遍的なるかを證して餘りがある。

さて、淋病が、時として、入浴の場合に傳染するとか、其他の狀況に依つて、傳染すると唱えられて、それが、ドレ丈けの程度であるやと云ふ様なことは、詳細に説明しなくつても、鬼に角、淋病は、主として、娼婦に接することに依つて受けるのは、確かである。(勿論、娼婦で

なくとも、淋病を受けたる種々なる種類の婦人からも、傳染するのは、云ふまでもないことだ

だから、普通に、娼婦に接觸しないものが、淋病に罹ることは、先づ、極めて稀であること云ふて良い、(よく、自分の妻などを誤魔化す爲めに、色々、辯解する人があるのを聞くが、筆者も、その一人であつたか、どうかは、極く内證だが)

而して、淋病が、特殊の微菌(ゴノコクケン)に依つて、主として、尿道を犯かされることに依つて起るものたることは、すでに、以前から、公知の事實で、それは、今では、殆んど、すべての専門學者の一致するところである。

乃ほち、娼婦に接觸してから、二、三日乃至四、五日を経ると、尿道、若くは、尿道に、何んとなく、ムツ／＼と、痒みを覚え、漸次に、それが、一種の痛みと變じ、同時に、性器の尖端が、膨大し、尙ほ、進んでは、多少、局部が發熱して、膿汁を漏らすに到り、頻りに、尿意が動いて、利尿が頻繁となり、疼痛も、また、劇しくなり、初めて、淋病に罹つたものは、どうなることかと、驚いて、醫者につけ付け、ヤレ、服藥だ、尿道洗滌だと、内心、甚だ不安であるのが普

通である。

然かも、普通の場合には、或る期間後は、かゝる疼痛も、膿汁も、尿意頻繁も、漸次に薄らぎ、たとえ、醫者に掛らなくとも、また、別段、何等の手当を施さなくとも、自然と、輕快を覚え、そして、其他の擬生、食養法など、宜しきを得さえすれば、時を経過するに従つて、結局、根治するに到るのが、當然なのであるが、さて、もしも、その攝生法、食養法、宜しきを得ない場合には、容易に根治せざるばかりでなく、氣候不順の際には、また、再發し、その甚だしきに到つては、睾丸炎、尿道炎、膀胱炎、婦人ならば、それが爲めに、シャウカチ、子宮病などを誘發して、種々なる苦惱と、其他の病氣の原因と成ることがある。

而して、世の多くの人々は、この淋病に對して、初期の所置を誤まつて、不合理的方法を取らる爲めに、淋病は、中々、頑固な病と變じ、容易に根治しないのに乗じて、世の賣藥業者は、淋病藥を賣らんが爲めか、常に、新聞紙上に、大々的に、淋病の恐る可きものたることを故意に誇大に吹聴して、イタく、人々をおどかすものだから、淋病について、充分の智識のない人々は、それにおどかされて、益々、不合理的方法や、藥劑を用ひて、病勢を悪化さすと云ふのが

現在の状態である。

近代の新聞や、雑誌には、種々なる病氣に關する廣告がある、然かし、淋病に關する廣告は恐らく、肺病其他の病氣に關する廣告より、より以上、多くあるの觀があつて、その多くは、何れも、その一部に、淋病の恐る可きものたることが、手を替え、品を代えて出で居る。それが爲めに、多くの人々は、先づ、度膽を抜かれて、淋病に罹つた場合には、寧ろ、慌て、その所置を誤まるかの如き觀がある。

成る程、淋病菌は、中々、頑固な病菌であるには相違ないが、然かし、治するに、その方法宜しきを得さえすれば、決して、左程に恐る可きものでも、根治困難なものでもない。それは、筆者の體験上から證言するところである。

然かし、茲に、淋病の恐る可からざるものたることを保證して、人々が、娼婦に接することを平氣で爲す様なことがあつては、大變であるが、筆者は、從來、世人が、あまりに、諸般の病菌を恐怖するが爲めに、却つて、種々の弊害の起ることを難じ、赤裸々に、所信を述ぶるに過ぎないのである。

思ふに、淋病を根治するのは、相當の忍耐と、節制と、而して、諸般の養生法が要求せらるゝので、神が、娼婦に接するものに對する一つの制裁として、淋病を興えたものと考ふことが出来るので、娼婦に接することは、必ずしも、罪を犯かす意味にはならなくとも、尙ほ、水泳せんとするものが、水に溺るゝことから免ぬかるゝ爲めに、先づ、水泳術を習得する必要があるが如く、娼婦に接するものをして、豫め、それ相當の資格を得せしむる一つの試練と考ふ可きものではあるまいかと云ふ説を一寸、述べて置きたい。

要するに、吾等は、淋病を治するの根本義として、前に肺病の項に於いて述べたるが如く、吾々の身體組織をして、淋菌に侵かされざる可く、攝生法、食養法を合理的に行はねばならぬと云ふことである。乃ち、およそ、食物に蛆の生ずるのは、蛆が発生するに適當な様に、食物が先づ腐敗するからであつて、蛆が発生して、食物が腐敗するのではない。だから、頂度、淋菌を蛆に例ふれば、淋菌の發育することが出來ざる様に身體の組織を造り上げれば良いと云ふ意味である。

今、次に、讀者に、了解し易からしむる爲めに、例に依つて、淋病治療法を次に個條書きに

する。

- 一、淋病に罹つたとて、決して、アハて、騒ぐことは良くない。
- 二、勿論、醫者にかけ付けることは良くない（之れは、チト、お醫者様にはすまぬが）
- 三、淋病は、一つの天罰と思ふて、淋病に罹つたら、謹慎して、自然の経過に任かして、事情の許す限り、靜かに、休養するが良い。
- 四、多少の苦痛は、忍ばねばならない。その苦痛に堪え兼ねて、胃腸の機能を悪化する様な種々の淋病薬などを用ゐたり、洗滌器で、洗滌したりするは、良くない、洗滌の際には、却つて、淋菌を奥深く追ひ込んで、病勢を悪化する患がある。
- 五、だから、薬を飲んだり、洗滌したり、その他の外科的方法を取らずに、どこ迄も、自然の経過に任かさねばならない。
- 六、精神状態と、淋病の病勢とは、密接の關係があるから、出来る丈け、精神を落ち付けて、主として、食養法に依つて、自然的に根治す可く、また、根治さす可き確信を以つて、相當の苦痛に堪えねばならない。

七、病勢の悪化は、その苦痛に堪え兼ねて、色々な不自然の方法を取るからである。

八、例えば、手の指先きに、一寸、傷をして、それが膿を持った場合とても、それを別に外薬を附けたり、消毒薬で洗滌しなくとも、放つて置いても、自然に治るのであるが、手の先などのそのまゝにして置くことの、何かに附けて、不便であるのを、そして、身體の外部であればこそ、色々、容易に、所置して、薬を附けたり、繃帯したりして、便利の様にして置くことが出来るのであるけれども、淋病の場合の如く、その病部が、體內で、然かも、尿道で、常に、尿を排泄する途となつて居る様な場合には、到底、指先きに、便宜の方法を施すが如く、所置することが出来ず、而して、體の内部であればこそ、そのまゝにして置いても、何等の不都合なく、多少の疼痛を吾慢して居さえすれば、それですむのだから、よく、この點を考えて、自然的療法に依ることが、最も、安全である。

九、而して、すでに、淋病に罹つた後は、淋病菌と、自體の局部の組織細胞と、常に、一種の戰爭を開始して居る様なもので、吾々の身體を構成する各細胞は、その性状こそ、異なるれ一つの病菌體、それ自身の様なものであるから、淋病の際に、病者の最も注意して勉む可

きことは、食養法、精神作用、適當な行動（例えば、適當な静養などのことを指すのであるが、實は、淋病位で、多少共静養など出来難き境遇の人々が多く、また、他の病氣の様に、常に横臥して居る必要もなく、只、成る可く、過微な運動を避ける位の程度で宜しい）共、その宜しきを得る様にして、その局部を構成する組織細胞の活機を一層、旺盛にしなければならぬ。

十、然かし、吾等の身體の各部の組織細胞の機能は、みな、一致的に、密接の關係のあるものだから、只、單に局部丈の細胞の機能のみを旺盛にすると云ふ様な、都合の良いことは出来ない、されば、局部の組織細胞の機能を旺盛にせんとすれば、全身のその機能の旺盛を計らねばならぬので、従つて、淋病を、最も、眞面目に、早く、根治せんとすれば、最も、眞面目に、全身の攝生法を計つて、所謂、全身の眞の健康を得る様にしなければならぬ。

十一、この意味に於いて、淋病は、全く、天の人々に與えたる試練の一つとも云ふべきもので、もしも、病者が、淋病を征伏することが出来たなら、當人は、その試練に堪え得たと云ふ

もので、却つて、以前に勝つて、良き健康體となるのだから、どこまでも、淋病を悲觀な
どせずに、それを征服する丈の勇氣を持つて突進せねばならない。

十二、さるにても、多くの場合に、淋病は、中々、頑固な病であることは確かで、従つて、相當の期間、相當の苦痛、不快などに堪え得る様な決心を持たなければならぬ。

十三、而して、幸ひ(?)なことには、淋病は、尿道の病であり、尿は、常に排泄せらるゝから淋病に基く、膿汁を出す局部は、尿に依つて、常に洗滌せられ、従つて、もしも、薬剤や飲食物の作用に依つて、尿の性状や、成分を淋菌を撲滅するに都合の良い様に變化せしめて、以つて、淋病の病勢を弱化せしむることが出来れば、治療上、大變に好都合であると云ふので、かゝる目的に向つて、従來、種々の内服薬が發案せられた。

十四、かゝる目的に向つての薬剤にも、色々あり、且つ、一時的、その効力顯著であるが如きものも、中には、あつて、例えば、混濁したる尿が、それに依つて、容易に清澄すると云ふ様なことがあつても、要するに、それは、一時的であり、且つ、かゝる薬剤の殆んどすべては、不快なる香臭が伴ない、且つ、胃腸の機能を害すること夥たしく、結局、往々に

して、病勢を、以前に勝つて、悪化すると云ふ様な場合が多い。

十五、されば、どうしても、根本的に、合理的な食養法に依つて、身體組織細胞の機能の旺盛を計ると云ふことが、永久的で、安全で、根治的であると云ふことが出来る。

十六、だから、實は、淋病食養療法は、乃ち、一般的食養健全法であり、肺病其他の病菌に依る種々なる傳染的諸病の根治法と、相通するところがあるのである。

十七、勿論、それは、絶對的のものではなくして、比較的のものであり、従つて、多少共、他の病氣とは、その用ゆ可き食物の種類や、分量が異なるのである。

十八、さて、それでは、どんな食品が良いかと云ふに、先づ、大體に於いて、腎臟食養療法の場合に用ゆるものと共通相似の點があると云ふて良い。

十九、これを一般的から云ふと、例えば、瓜類、果物、葱其他の野菜物を、肉類や、魚類などより、多量に用ゆるが良いので、成る可く、利尿的飲食物に依つて、利尿を多からしめて、頻繁に、尿道を洗滌するの意味で、放尿するが良い。

二十、されば、特に良いものは、西瓜、メロン、トマト、甜瓜、葱、ニンニク、ラツキヤウ、

大根、ニンジン、魚類ならば、やはり、味の軽いと云はるゝ、鯛、ヒラメ、アユ、キス、サヨリ、と云つた様なもの、そして、米飯の代りに麥飯、馬鈴薯、甘藷など、果物は、あまり、酸味の強からざるもの、例えば、バナナ、柿、葡萄、桃と云つた様なものが良い。

二十一、肉類、牛乳、卵、豆類其他濃厚なる食品は、成る可く控え目に、用ゆるが良く、多量に用ゆると、膿汁を多からしめ却つて、病勢を悪化せしむるの傾向がある。

二十二、勿論、酒類は、多量に用ゆることは良くない、飲料として良いものは、麥湯、甘酒、清水などの、刺激性に乏しきものが宜しく、茶や、コーヒーの濃厚なるもの、甘味強きサイダー類などは用ひぬが良い。

二十三、要するに、病勢の強弱、氣候其他の状況に依つて、上記の食類の種類や、分量について臨機應變的に定むるが宜しく、酒類なども、すでに、病が、慢性的で、而して、あまり劇しくない場合には、ビール其他の酒類も、適量に用ゆることは、却つて、有効であると云ふことも出来る。

二十四、而して、従來、壽司其他の酸味多き食物は、淋病に良くないと云ふ説であるが、それは、

食物の酸味に依つて、尿の酸性が強くなり、爲めに、尿道を刺激する傾向が強いから、かゝる説があるのであるらしいが、それも、程度問題で、却つて、壽司などは、有効な場合もあり、且つ、一般食養上から見て、概して、壽司は、良好の食品であるから、何れかと云えば、これは、用ゐる方がよい。

二十五、何れの場合たりとも、淋菌に對抗し、且つ、進んで、それとの生存競争に打ち勝つ様、身體の組織細胞に活力を與ふるには、先づ、胃腸の健全を計る必要がある、すでに、胃腸が健全で、而して、前記の良好なる食品を、巧みに、調和して用ゆるに於いては、たとえ、淋病の根治が、半年、一年若くは、二年と、永く罹らうとも、結局は、全治、根治することとは、確かであるから、或る意味に於いては、淋病と、根氣比べする氣で、決して、その根治を急いで、不合理の方法を取つてはならぬ。不合理の方法は、結局、淋病を益々悪化せしめて、而して、全身の健康の衰弱に伴ふて、終に、淋病をして、不治の病たらしむるが如きに到らしむる様になる。

二十六、結局のところ、淋病が、根治困難なものゝ如く見ゆるのは、實は、身體組織が、淋病に打ち勝つ丈けの活力に乏しいからで、それは、淋病、そのものを難治の病と唱ふるに到らしむる所以で、自分の身體組織の活力の乏しいことを棚に上げて、罪を病菌にのみ課することは、誤まれるの甚だしきものたることを考へねばならない。

二十七、以上の話は、一寸、考へると、極めて、平凡な説の様であるが、すべて、眞理は、平凡の裡に潜むことを考へねばならないで、實は、それは、筆者の體驗に基づき以上の方法で、常に、自から治し、且つ、根治せしめ、而して、今や、殆んど、不感性、免疫性と迄なつて居る状態であることを述べて置きたい。

二十八、要するに、淋病は、尙ほ、肺病其他の病の如く、多くの人々が、根治困難として居るのは、始めから、あまりに、かゝる病を恐れ過ぎて、そして、不合理的方法を取るからだと断定したい。

二十九、尙ほ、管手に、述べて置きたいのは、淋病菌が、眼に入ると、非常に、恐る可き、且つ盲目に成ると唱えられて居るが、それも、やはり、眼を構成する組織に、缺陷があつた場合に限るので、眞の健康な眼には、決して、トラホームだらうが、淋病菌だらうが、侵害

を與ふるものではない。

三十、例えば、今でも、東京の場末の湯屋などに往いて、潜かに、觀察して居ると、淋病菌や梅毒菌や、トラホーム菌や、其他の病菌が、盛んに、ウヨ／＼して居ると想像され、且つ、確信す可き理由のある湯の中で、人に依つては、平氣で、顔を洗つたり、甚だしきは、口を洗つたり、赤ン坊などは、その湯をガブ／＼飲んだりして、見て居ても、ゾツとする様な、不潔な、恐ろしい行動を取るものがあるが、かゝる人々に限つて、身體頑健で、健康の相が、自から、現はれて居るのであるが、かゝる行爲は、甚だ、唾棄す可きことながら吾等、研究者に、如何に、吾等の身體組織が健全でありさえすれば、如何なる害菌も、その害を加ふるに由なしと云ふ實驗的の例を示すもので、従つて、近來の多くの人々の様に徒らに、病菌を恐れることを勉めるよりも、寧ろ、かゝる病菌に不感性たる様な健康體を得ることを勉むる方が、より賢い方法であることを注意したい。

梅毒食養療法

古くから、淋病、梅毒を合せて、花柳病と唱えられたが如く、何れも、花柳界に於いて、多く行はれ、而して、廣く、社會に傳播したものであつて、ウヌボレと、カサ氣の無い人は無いと云はるゝ位に、先天的、若くは、後天的に、多くの人を犯かし來つたものである。

而して、一口に、淋病と、梅毒を併稱して、花柳病と唱えられながらも、自から、その病の状態と、病原菌の種類とを異にし、淋菌は、主として、最初尿道を犯すに反し、梅毒は、最初、性器の頭部、若くは、その附近を犯かし、漸次、時を経るに従ひて、身體の内外を犯かすに到るもので、終には、内臟諸器官、腦神經に迄侵入し、之れを淋病に比すれば、その病狀の深刻なる度に於いて、大變の差異のあるものである。

勿論、何れも、その病狀が悪化して、種々なる醜體的症狀を身體の諸部に現出し、或は、種々なる婦人病、若くは、その影響を胎兒に迄及ばす點は、同様の觀があつても、梅毒の方が淋病よりも、病勢の、より頑強なるは、争ふ可からざることである。

されば、極めて、古くから、梅毒は、寧ろ、淋病よりも、より一層、一般人々の注意的となり、従つて、それに關する種々なる藥劑、治療方法、食養法など、從來淋病より、より以上、

考案せられた。

然かし、彼の有名なる、六〇六號の注射方法も、あらゆる藥劑も、溫泉療法も、元より、人々の體質、病勢の程度、日常の行爲、精神状態、職業、年齢、男女の別等に依つて、その効力に差異を生じ、甲の人に有効であつても、乙の人には、必ずしも、そうでないと云ふ様なことのあるのは、寧ろ、當然のことで、如何なる方法も、藥劑も、萬人一樣に、効能があると云ふことは出来ない。

近來は、血液検査に依つて、梅毒性の有無を知るとか云はれて來たけれども、元來、人々の身體には、先天的に、生理作用に個性のあるものであるから、之れとて、決して、萬人一樣に確定さるゝと云ふことも出来難かる可く、また、古くから、梅毒は、やはり、一種の細菌の作用と云はれて居るけれども、果して、それが一種なるか、數種なるか、かゝる細菌が、どうゆう場合に、どうゆう作用を爲すかと云ふことも、恐らく一定しては居ないであらう。

すべて、この複雑極まる、而して、時々、刻々に、千變萬化する人體の生理作用を相手としてのことだから、それに對する細菌の作用も、また、千變萬化するなる可く、従つて、恐らく、

一定の療法などある可きものではないと思ふ。

たゞ、食養法に依つてのみ、眞に、その病勢の變化に適應して、適當の方法を講ずることが出来得可く、どうしても、藥劑には、種々なる副作用が伴ふことに依つて、その効を減ずるばかりでなく、爲めに全身の生理状態を悪化し、従つて、すでに、全身に瀰漫せる梅毒をして、益々悪化の状態に導くを如何せんやだ。

古くから、梅毒には、沃度加里などの沃度化合物が有効なる藥劑として用ゐられ來つたが、近代その沃度が、多量に海藻に含まれ、化學藥品たる沃度それ自身が、海藻類から製造せらるゝことが明らかになつて以來、直接に、沃度化合物を藥用とするよりも、海藻を用ゐた方が、より自然的で、より有効であることが知られ、従つて、近來は、このことが、一般的に行はるゝ様になつたのは、梅毒治療上、一大進歩と云はねばならぬ。

昆布其他の海藻類が、梅毒に有効であることは、極めて、古くから知られた事實で、支那の古書や、我邦の古書にさえも、それに關する記事があり、而して、我邦では、昔から、關西地方の方が、關東地方に比して、海藻類を多く、常に用ゆる風があり、現に、大阪市には、特に、昆

布特有の料理が盛んに、行はれて居る次第であるが、かく、關西人が一般に多く、常に、海藻類を食用に供するとの理由に依り、或る學者は、關西には、他の地方程に、悪性の梅毒が少いとさえ唱えた位であるが、その實否は、別段に正さなくとも、兎に角、昆布、ワカメ其他の海藻類が、梅毒に有効なことは、種々の點から考察して事實である様だ。

また、近來は、海藻類全盛の時代とも云はふか、沃度化合物が、身體の新陳代謝を促がし、血管硬化を防ぎ、老衰を豫防すると稱えらるゝ結果、それを多量に含む海藻類が、一般的に歡迎せらるゝ様になつた。

要するは、沃度が、梅毒其他、血管硬化症などに有効など云ふ理由は、主として、その含む沃度が體內にある、老廢的無機物質と、一種の化學變化を起して、それを體外に排除する媒介を爲すが爲めに、その必然の結果として、體內の新陳代謝を誘起するものらしい。

されば、海藻類が、梅毒に有効であると云ふ理由は、この體內の新陳代謝の誘起に依つて、一般的健康を増進するに依るものと考えて、當らずと雖も、遠からずらしい。

すべて、諸般の藥劑や、食品は、勿論、體內の一定の局部に止まるものでなくして、たとえ

注射した藥劑とても、それが、結局、全身に循環するものたることは、血液循環の理を考ふれば、明らかであつて、特に、梅毒の如き、全身を侵かすものにおいて、全身の新陳代謝を容易に促進するものゝ有効なるは、見易きの理で、かゝる意味に於いて、沃度化合物を多量に含む海藻類が、梅毒に有効であると思ふ可きだと思ふ。

而して、何れの場合たりとも、治病上、食養に依ることが、最も、自然的で、且つ、安全であることは、すでに、度々、述べたところであつて、特に、古くから、梅毒に、海藻類が有効であると云ふ傳説など、甚だ、興味あることである。

要するに、梅毒も、尙ほ、淋病の場合の如く、梅毒菌と、身體組織細胞との一種の生存競争を體內で行ふて居る様なもので、組織細胞の機能が、衰弱した場合には、梅毒菌が、その勢ひを逞ふし、時に應じて、種々なる病狀を呈すをに到るもので、或は、梅毒が、腦を侵かし、或は、皮膚を侵かし、其他の身體の諸部を侵すものも、何れも、種々なる極めて複雑なる理由の下に局部的に、梅毒菌が侵入して、その勢を逞ふするに到らしむる様に、組織細胞の機能の悪化若くは、その悪化の状態を示すもので、この點を、充分に考察して、日常の食養法、並びに、行

動について、その適當を得る様に勉めねばならぬ。

従来、専門的に、相當、研究されてある様に、梅毒菌は、上述の如く、身體の各部に亘つて、種々なる病狀を呈するもので、或は、眼を侵かし、齒を侵かし、鼻を侵し、その千變萬化の狀は、恐らく、病菌中第一位たる可きものである丈に、一般人々に甚だ恐れられてあるのである。

而して、例えば、梅毒菌に依つて、眼や、鼻が侵かされて、種々なる病狀を呈する際にも醫者を始め、多くの人々は、徒らに、その局部のみを治療することのみに、最大の注意を拂つて根本的に、身體組織の改善を計ることを疎にする傾向があるが、それは、所謂、本末を轉倒したもので、幾ら、局部を完全に治療せんとしたとも、根本的に、梅毒菌に對抗する様に、身體組織の改善を計らざれば、到底、その目的を達することは出来ない。

されば、種々なる食養法、其他の組織改善の行爲と方法について要點として、次の様なことを挙げたい。

一、梅毒は、尙ほ、淋病の如く、たとえ、種々な徑路に依つて、傳染する場合があつても、主

として、娼女と接觸することに依つて起るのだから、その接觸することの可否は、別問題として、少くとも、娼女に接するには、健康上から見て、それに適當なる資格(?)を有する様、勉めなければならぬ。

二、娼女に接觸する資格なんて、甚だ、妙なことを云ふ様であるが、それは、極めて、眞面目な問題で、乃ほち、梅毒に不感性たる様に、自體を健全に保ち、若くは、梅毒菌に對する抗素を自體に造る様な、云はゞ、梅毒菌抵抗法とも云ふ様なことを行はねばならぬ。

三、かゝる意味のことは、單に、男ばかりでなく、實は、すべての女にも必要である。

四、と云ふのは、近代の複雑なる社會に於ては特に、性的に向上(?)した現代に於いては、梅毒は、極めて、普遍的の病氣となり、多くの男は、それに感染されて居るものが極めて多いから普通の結婚後に於いても、女が、男子より傳染せしめらるゝ場合が極めて多いと考察せらるゝからである。

五、乃ほち、云ふまでもなく、梅毒は、男女共通の、然かも、共同責任たる可き性質のものであり、然かも、その害毒が、ウツかりすると子孫に迄及ぶことは、一般に認められて居

る通りであるからである。

六、それが爲めに、歐米諸國では、結婚前、相互に、健康證なるものを取り換はし、主として梅毒の有無を證明する様な方法が採られんとしつゝあると傳えらるゝけれども。元來、眞の性愛に依る結婚が、梅毒の有無位で破棄する可き性質のものではなく、人々に依つてはソナナ水臭き輕薄な意味で、結婚を取扱つて居ないのだから、到底、その完全を期するとは出來難からうし、また、(チト、六ヶ敷いことを云ふ様であるが)結婚と云ふこと、それ自身が、相互に、犠牲的精神があつて、始めて、その眞意義を發揮す可きものであつて、始めから、梅毒の有無などを相互に検査して掛つて、それに依つて、故意に、戀愛が成立すると云ふ様な、ソナナ、都合の良いものに、人類の精神状態が造られて居ないのだから、梅毒の有無證明書などを取り換はして、結婚すると云ふ様な法律が出來難からうしまた、ソナナ、馬鹿氣たことが、將來行はる可くも考えられない。

七、乃ち、從來の様に、双方の地位、名譽、財産、身元、健康状態などを詳細に調査してから、双方の都合の良い點を見出して、自分の勝手な利益をのみ考えながら、徐ろに、結婚

八、而して、梅毒が、現在では、患ふ可き國民病として、國民の體質を悪化し、引いては、國礎をも、危くするものゝ様に考えられて、例の公娼など、寧ろ、それを防ぐ一つの方法として、一部の女を犠牲として迄も、公娼の必要が唱えられてある位に、梅毒が恐れられて居る。

九、然かし、かく、梅毒が、事實上、國民の體質を悪化し、その害毒を多大に流すと云ふことは、實は、梅毒そのものゝ病質が、頑固であると云ふことよりも、寧ろ、現代の國民が、他の諸般の文化に伴ふて、眞の、身體の健全を保つ方法を知らず、種々なる不自然、不合理的、不健全なる思想(赤化思想のみが不健全な思想でなくして、すべての不自然なる思想は、何れも、不健全なる思想である。我邦の教育など、この不自然、不健全なる思想を兒童の頭に注入することに於いて、中々、上手なる觀がある)と、行爲と、生理上、榮養上

に於ける誤まつた觀念とに依つて、益々、一般的に體質を悪化せる結果、梅毒菌は、機乗ず可しと爲して、益々、その勢力を擴大することに依つて、梅毒が、尙ほ、肺病其他の病氣に於けるが如く、國民病と化し去つたかの如き觀があることを、深く、考えねばならぬ。

十、だから、梅毒そのものが、恐る可く厭ふ可きものではなくして、恐る可きは、國民の眞の健康を齎らす觀念の不備である。

十一、この點は、前の淋病の場合に述べた如く、人々は、自からを責むることを忘れて、一にも病菌、二にも病菌と云ふて、病菌を目的の敵の様に恐れ、惡むと云ふことは、全く、見當外れだ。

十二、梅毒とか、肺病とか云ふ様な病菌に依る割合に頑固な傳染的病氣が、深く、國民中に喰ひ入つて、その害毒を逞ふくるのは、どうしても、その罪は、不自然、不合理の諸般の事項が多い結果に外ならないので、根本的思想、行爲、學理の立て直しからやらなければだめだ。

十三、從來、多くの學理的研究を見るのに、その試験に供するものは、人體それ自身でなくして猿や、兎や、モルモットや、狸などであると云ふことは、梅毒などの様な病氣が頑強で、そして、非常な複雑な病狀を持つて居るものにあつては、甚だ、不都合で、同じく人類でありながらも、年齢、體質、日常の食養法などに依る血液の性狀の相違などに依つて、その反應を異にするのだから、實は、學者自身が、その病氣について體驗を有して、自から、治療研究する場合に、最も、正確な理論と方法とを得ることが出来るのであるが幸ひ(?)にして、筆者は、梅毒について體驗をも有して居るので、従つて、この點に關しても、本所説に、相當、信頼を置いて貰いたい(筆者が、自から、梅毒に罹つたなど、公言するのは、聊か、常識をはづれた事の様に見える、讀者があらんかなれども、筆者は何事も赤裸々にして説明するのが、學者の人を導く態度と思ひ、敢て、憚るところなき所以である)

十四、さて、梅毒治療の根本義は、すでに、上述せる通り、先づ、體質の眞の健全を計つて、病毒を驅逐するにあるのであるが、然かし、梅毒菌が、特殊の性狀を有して、特殊の機能

を体内にて行ふに於いては、それ相當の方法を探らねばならぬ。

十五、大體に於いては、前の淋病の場合に述べたところのものと共通する點があるのであるが、梅毒には、特に、昆布、海苔、ワカメ其他の一般、海藻類を用ゆるが良いことなど、一寸特殊の點のあるのは勿論である。

十六、而して、たとえ、海藻類が、有効であるとしても、吾等の嗜好は、例えば、昆布なら、昆布を、イツも、毎日、同一の料理法や、同一の調和食物とで用ゆることを許さず、従つて、昆布其他の海藻類に對する調理法の研究と云ふことが必要になつて来る。

十七、この海藻調理法などは、自から、専門的であり、料理法に待つ可きものであるから、茲にそれについて述ぶることは、出來ず、只、それを指摘するに止めて置く。

十八、梅毒には、或る程度迄酒類の應用は良い。然かし、その過用の悪いのは、勿論である。

十九、梅毒の場合には、甚だ、便秘を忌むから、成る可く常に、便通を良からしむる食品を撰ぶが良い。それには、馬鈴薯、甘藷などの芋類を用ゆるが良い、そして、トロ、芋などは、榮養上の點から云ふても良い。

二十、葱類は、硫黄化合物を含む外、種々なる意味に於いて、梅毒に良いから、之れも、成る可く、常に、多用するが良い。

二十一、一般野菜類や、果物類は、大體に於いて、成る可く、嗜好に應じて、適當に相調和して用ゆるが良い。

二十二、肉類は、概して、あまり、用るぬが良い、その代りに、魚類、鯨肉などを用ゆるが良い。

二十三、何れかと云えば、梅毒には、特に、菜食に傾いた方が良い。

二十四、要するに、何が、梅毒に特別に有効な食品であるかと云ふことは、前記のものゝ外に、別段にはないが、従來、民間藥として、梅毒に、ドクダミ其他の漢藥が用るらるゝが、それ等は、相當に効がある。ドクダミなどの如きは、生葉は、人々の知る如く、甚だ、惡臭があるけれども、それを蔭乾にして、揉みて、尚ほ、茶の如く煎じ出して用ゆると、決して、香味は、悪しくはないし、また、有効である。筆者の以前研究した、何首烏なども、やはり梅毒に有効で、それに關する記事が、支那の古事に載せられてある。

二十五、梅毒は、頑固な病で、よく、数十年間も、体内に潜伏して居ると云はるゝものだけれども、常に、食養上、其他の一般的衛生法さえ宜しければ、イツとはなしに根治して、決して、患ふに足らぬものである。

二十六、思ふに、肺病菌に侵かされるゝ様な體質の人は、やはり、梅毒菌にも、淋病菌にも、はた、また、その他の病菌にも侵かされ易いのは、事實で、それと、反對に、梅毒を根治する位に、體質を改善する力のある人は、やはり、何れの病菌にも、不感性和成るのであるが、然かし、人々の性狀や、體質の複雑なる、自から、種々なる病菌の或る特殊のものに餘計に侵かされ易いと云ふ様なことは、有り勝ちであるから、従つて、上記の様に、特に梅毒には、海藻、芋類、葱類が良いと云ふことが云はれ得るのである。

二十七、それから、何れの場合にも、身體の根本的健康は、種々の他の精神的狀態(性的問題と、精神狀態とは、最も、密接の關係がある)と相待つて、食物の調和と云ふことが最も、大切で、吾等の食物の千差萬別なる、時と場合に依り、年齢、先天的若くは、後天的體質、職業、氣候、などに依つて、その調和を異にす可きものであるなど、其間、實

に複雑なる關係があるのだから、何れの場合たりとも、人々は、食品そのものに對する最善の智識を得て、それを臨機應變的に應用することに依つてのみ得らるゝのである。

二十八、乃ち、佛教で、所謂、他力宗でなくして、自力宗でなければならぬ。

二十九、尙ほ、食養法の外に、適度の睡眠、適度の肉體的性交、精神的性交など宜しきを得ることが必要である。

三十、結局のところ、梅毒の如き、多年に亘つて、生理的機能を侵害するものは、これ迄で述べ來つたことを、充分に了解されて、修養の力に依つて、すべてが、その當を得ることが必要などで、徒らに、醫藥や、注射や、其他の治療法にのみ信賴して、不自然的行爲、自墮落的行爲を繼續することは、恰も、耳を蔽ふて鈴を盗むの類で、知らず、病勢の悪化を促がし、眼を害し、齒を害し、種々の皮膚病や、腫物を續發し、その甚だしきに到れば、鼻が落ちると云ふ様な悲惨事を惹起するのであるから、餘程、この點に注意せなければならぬ。

三十一、何れの場合たりとも、吾々は、悲觀してはならぬ。梅毒が、すでに、腦神經を侵かす様

になると、それが爲めに、精神的に悪化し、ヤケになり、氣六ヶ敷くなり、終に世を悲觀し、自殺を遂ぐる様なことを往々、聞くところであるが、それは、修養と、合理的智識とに依つて、かゝることのなき様、自身で、豫め、警戒せねばならぬ。

三十二、人生は、男女より成り、然かも、その男女關係を如何にするのが合理的であるかと云ふことが、人生問題中の至難のものたることは、何人も経験せらるゝところと思ふが、然かも、男女の交渉を離れて、そこに、人生はない、男女關係が、人生の根本を爲すことは、云ふまでもないことであり、梅毒それ自身が、男女關係に依つて起るのであるから、將來この男女交渉問題に關して、社會的に、何人も、より眞面目に、且つ大膽に、研究す可きものと思ふ。筆者にも、それについて、相當の考えがあるけれども、それを述ぶることが本文の目的でないし、且つ、餘白がないから、それは、他日に譲ることにするが、只、茲には、梅毒問題と、男女交渉問題とが離る可からざるもので、梅毒の根治問題も、性的問題の解決を待つ必要があること丈けを述べて置きたい。

三十三、と云ふ意味は、性的交渉問題と、運關せる精神状態ほど、内密的に生理的に影響を與ふるものがなく、外面、蜜の如き甘き戀を語らふ夫婦中でも、苟も、人心が、尙ほ、波浪の如く、時々刻々に多少共、性的に動搖するを免ぬかれぬものたることは、それが決して浮氣沙汰と云ふ程でなくとも、相互の心に、微妙に動作するのだから、こゝ等の、神祕的關係について、充分な修養を積んで、性的に惱まされぬ様に、心の平穩を得ると云ふことが、健康上、治病上、重要件であると云ふのである。

三十四、乃ほち、性的問題を如何に了解す可きやと云ふ一つの謎を茲に投じて、この項を結末にして置く。

婦人病食養療法

茲に、婦人病と云ふのは、主として、淋病、梅毒、精神作用、性交、其他、先天的、後天的の諸般の原因に基く、子宮を中心として起る疾病を指すので、ツマリ、子宮病のことである。子宮を有せざる男が子宮に關する病の治療法を述べるなんて、チト、越權の嫌ひがある様であるが然かし、男の生理状態を推して、婦人に及ぼすことも、全く出來難いことでもなし、而して、特

に、それが食養上から觀察してのことだから、婦人に参考の爲めに述べるのである。

將來は、婦人病は、婦人の醫者が研究す可きものであらうが、然かし、榮養、食養に關する諸般の事項は、極めて、複雑であつて、現代の婦人の能力、智識の程度では、(婦人の方から抗議を蒙ねるか知らないが)未だ、信頼す可き程度に、食養療法などのことについては進歩して居ない傾向があるので、聊か、所見を述ぶることにした。

男と、女が、生理上の大なる差異は、實に、子宮を中心とする性器そのものにあると云ふことが出来ると思ふ。而して、性器の性状や、作用は、半ば、肉體的で、半ば、精神的であり、例えば、性交そのものが、半ば以上、精神的であると云ふことが出来るので、従つて、婦人病なるものは、大半、この精神状態に重きを置かねばならぬと思ふ。

と云ふのは、例えば、近來は、性器衰弱、性交不能と云ふ言葉が大分行はるゝ様であるが、この性交、それ自身が、精神的に左右せらるゝことがある丈に、男が、女を強姦すると云ふ言葉は、あつても、女が、男を強姦すると云ふことは、事實あり得ない。その意味は、男の性器は強迫状態に於いては、萎縮して、到底、その用を爲さないと云ふことである。

この意味に於いて、性器は、例えば、相手が、甲であつては、不能の場合でも、乙であると有能に成るのであるから、性器不能の人々は、もしも、その相手方を選擇するの自由があるとなれば、自から、精神作用に依つて、不能の性器を、有能とすることが出来ると云ふ關係がある。

かゝることを述べた理由は、如何に、性能が精神的のものであるかを示さんが爲めで、さらでだに多くの場合に、精神的に生きる傾向のある婦人の、その子宮病を治療する上に於いては、單に、醫藥、その他の物質的の療法よりも、より多く、精神状態を健全に佳良にする必要があることを示さんが爲めである。

而して、尙ほ、茲に述べたいことは、吾等の精神状態は、或る程度迄、日常の食養法に依つて左右せらるゝと云ふことである。

筆者は、近頃、多くの精神病者は、將來、必ずや、食養療法に依つて、或る程度迄、治療され得るとの確信をさえ有するのであるが、精神状態に左右せらるゝことの多き、この子宮病も病者自身が、精神的に安靜を得る様な食養法に依つて、靜養するに於いては、子宮病などの如き容易に治癒さる可きものと思ふし、且つ、他の、何れの方法を講じやうとも、やはり、この食養

療法を度外視しては、完全に、その目的を達することが出来ないと思ふ。

従来、永らく婦人薬として、發賣せられて居る種々なる漢薬は、事實上、有効であるのであるが、それは、主として、肉桂、陳皮、ブクリユウ、當歸、何首烏、人參、甘草と云つた様なものから成り、何れも、神經を沈靜にして、血行を平順にし、以つて、自然的に婦人病を治すもので、何れも、神經系統に關係のあるものであつて、前述せし如く、これ等の漢薬は、何れも所謂、草根木皮であつて、一種の食品とも見做す可きもので、やはり食養療法的に、これ等のものを常用することは、婦人病に有効なるは、勿論である。

次に、婦人病食養療法に關して、要點を個條書きにして見ると、

一、先づ、婦人は、獨身でない限りは、實際上、子に惱まされ、生活に惱まされ、而して、往々にして、夫に惱まされる、場合が多い、(夫の情婦關係其他の不身持で)だから、上述せし如く、精神的病状を呈し易い機會が多いのだから、平常から、修養其他の方法に依つて、成る可く、外界の事に、合理的不感性たることを勉むる必要が多い。

二、精神的不良状態は、血行の平調を失し、それが爲めに、種々の疾病を齎らし、結局、子宮

に悪影響を及ぼし、益々、病勢を悪化せしむる傾向が多い。

三、女は、男子に比して、甘藷、里芋の如き芋類、小豆、海藻類、胡麻などを、より多く嗜好し、概して、茶食に傾いたものを好む風があるが、それは、身體自然の要求から來るもので、何れも、婦人病に取つても良好な食物である。

四、そして、種々なる漬物、果物等、何れも宜しく、恐らく、婦人病に、特殊の好適の食物を擧げることとは出來難いが、過量の肉類、牛乳、卵、脂肪分の強い魚類などはあまり良くない。

五、瓜類は、何れの種類、何れの場合にも、婦人病に好適である。

六、穀類、大豆の如きものを不調和に過量に用ゆることは良くない。

七、我邦は、家庭的習慣上から、女は、男より常に、劣等なものを食するの風があり、經濟的關係などからして、徒らに、飯を多く食し、副食物を少量に用ゆる風があるが、それは良くない。

八、勿論、概して、體質から云えば、自然的に、女は、男よりも丈夫に構成されて居て、それ

- 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、より粗食に堪えた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、その病勢の悪化する場合は、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。(性交に關することに依つて、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とを問はず、或は、トラホームの如き傳染的のものであるとか、或は、諸般の内の