

西洋養生論

上



特37

681

共  
二  
本

060613-001-1

特37-681

西洋養生論

橫瀨 文彦

阿部 弘國 / 訳

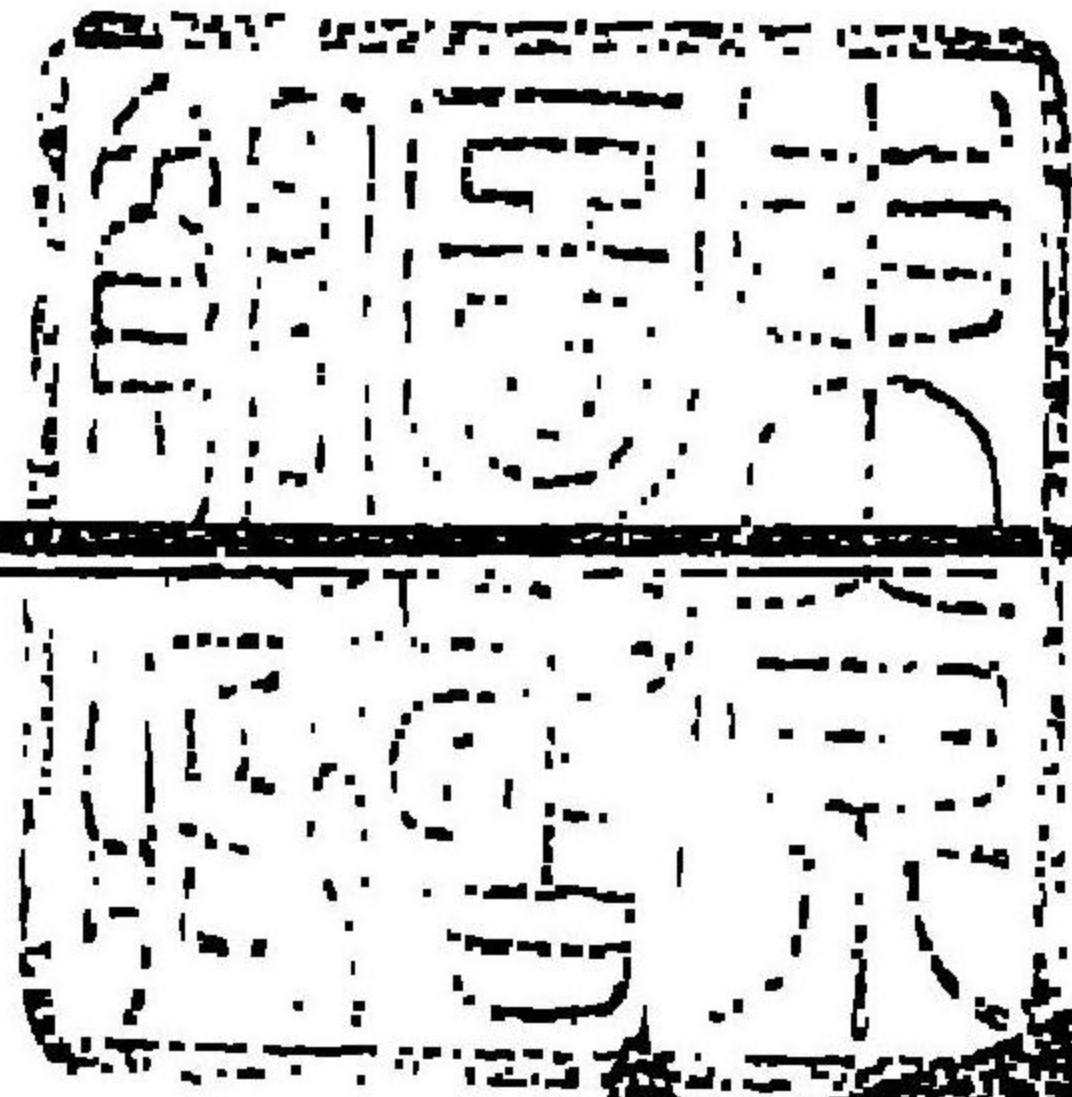
上

M6

CBM-0469



第37  
631



東  
下  
書  
房

東  
生  
氏

行刊月七第年三十三百五千二元紀

橫瀨文彦譯  
阿部弘國

西  
洋  
養生論  
全二冊

府下書房  
東生氏





卷二 真 卷 樓



卷二 真 卷 樓



二五五五五  
 三第九月廿日  
 志生氏刊行

例言

一本篇米利堅ノ醫學家コーニング氏ノ生理書  
 中ヨリ抄譯セルモノニシテ上ハ人身呼吸ノ  
 原ヲ發揮シ下ハ運動浴湯ヨリ衣服出血ノ事  
 ニ至ルマテ生ヲ養ヒ身ヲ護スルニ最モ緊要  
 ナル方法ヲ開示シテ其説ク所極メテ深切ナ  
 リ故ニ今新ニ譯出シテ以テ世ニ公告セント  
 欲ス

一本篇素ト文雅風流ノ為ニセルモノニアラス  
 故ニ詳亦潤飾華美ヲ要セス唯勉テ義理ノ妥

當十フンヲ欲ス者宜シク行文ノ淺陋ナルヲ咎ムル莫レ  
一尺度衡量ハ九テ英國ノ制ニ據ル一里ハ即我十四丁四十五間、一インチハ即我八分二釐、一トニハ即我二百七十二貫三百八十四錢、一フ一トハ即我十尺三釐六毛六弗余一ポンドハ即我百二十一錢六分一オンスハ即我八錢三分三釐八毛二弗余ニ當ル

明治六年四月

譯者識

養生論目次

上編

人呼吸スル空氣ノ事

酸素

窒素

炭酸

炭酸ヲ呼吸スル效驗

炭酸ノ發成

水蒸氣

皮層ノ蒸發

通氣ノ事

熱氣燼

通氣ノ規則

飲食ノ事

食物ノ取捨

年齡ノ不同

稟賦并ニ生業

季候

四季

滋養物ノ性質

乳汁

魚

牡蠣

蜆蛤

肉

菜蔬

菓

飲料

食物ノ消化

料理

煮製

炙製

油煎製

粉製食物

附 食類消化緩急表

食物ノ品種

下編

齒ノ事

強齒ノ緊要

齒ノ衰弱

齒ノ保養法

運動ノ事

運動ノ肝要

運動ノ利益

運動ノ怠ルノ微效

運動ノ用捨

手業

旅行

乘馬

體術



煮製

炙製

油煎製

粉製食物

附 食類消化緩急表

食物ノ品種

下編

齒ノ事

強齒ノ緊要

齒ノ衰弱

齒ノ保養法

運動ノ事

運動ノ肝要

運動ノ利益

運動ノ忌ルノ微效

運動ノ用捨

手業

旅行

乘馬

體術

柔體術

散步

被物

運動ノ時刻

眼ヲ用ル事

人造ノ光

黄昏

弱眼

眼ヲ用ル規則

浴ノ事

浴ノ起

浴ノ利益

浴ノ種類

冷水浴

泳浴

飛流浴

驟雨浴

冷水浴ノ功能

微温浴

冷水浴ノ時刻

冷水浴ノ時間

温浴

蒸氣浴

急變浴

温浴ノ時刻並ニ時間

浴ノ度数

衣服ノ事

夏服

冬服

衣服ノ分量

襯衣

衣服ノ裁製并ニ大小

衣服ノ時様

出血ノ事

附錄

保健ノ規則



養生論上篇

人呼吸スル空氣ノ事

空氣ノ我大地ヲ環繞スルコト高サ約子四十五

里其壓カヲ算スルニ海ノ平面方一インチノ間

ニ於テハ其重量十四磅ナリ尋常人體ノ外面ヲ

十五ヒート方面ト見ルトキハ其全身ニ受ル所

ノ重量十五噸ニ下ラス其壓カ體ノ内外トモニ

平均セルヲ以テ人常ニ斯ノ如キ重大ノ壓迫ヲ

蒙ルヲ覺ハス此力海面家モ強クシテ高處ニ從

次第ニ弱了ス是レ全ク空氣ノ大地ヲ離ル、  
 ノ速キニ依リ漸ク稀薄ナルニ目ル而テ其氣タ  
 ルヤ一瞬間モ嘗テ停斷スルナク大地ノ表  
 ニ浮動シテ或ハ軟風トナリ或ハ疾風トナリ其  
 他多般ノ風カヲ發生ス  
 空氣ノ質ハ單純ナルカ知ト雖之ヲ熟察精檢ス  
 ルニ異類瓦斯ノ混合セルモノナリ試ニ其質ヲ  
 秤量スルニ酸素ノ分二十三錢零三釐窒素ノ分  
 七十六錢九分八釐炭酸一萬分ノ四ト一千分ノ  
 六トノ間ニ外降ス之ヲ合シテ一ノ空氣ヲ為ス

酸素

動物ノ生ヲ保全スルモノハ特リ酸素ニ目ル凡  
 リ地球上ノ萬物多少之ト抱合セサルハナシ是  
 ヲ以テ何物ニ限ラス疾ク之ト合スルトキハ則  
 テ焚燒ヲ起シ徐カニ之ト合スルトキハ則テ腐  
 食ヲ起ス故ニ木或ハ木炭ノ一片ヲ把リテ之ヲ  
 純粹ナル酸素中ニ投スルトキハ烈シク光焰ヲ  
 放チテ燃ユ或ハ時辰彈機ノ端ニ硫黄ヲ着ケテ  
 火ヲ點シ直チニ之ヲ酸素中ニ投スルトキハ亦  
 忽チ許多ノ光焰ヲ放チテ燃ユ

萬  
 卷  
 上  
 二  
 萬  
 卷  
 上  
 二

凡ノ百ノ動物純粋ナル酸素ヲ吸フトキハ其  
 働殊ニ敏捷ヲ加ヘ生命ノ機関モ天資ノ度ヲ超  
 ハテ延年ヲ得故ニ人ノ今日生命ヲ全フスルモ  
 一呼一吸膏テ此ノ氣ニ頼ラガルハヤシ酸素ハ  
 常ニ身體ノ組織ト合シテ炭酸ヲ造リ温熱ヲ起  
 シ血液ニ資生ノ質ヲ賦與シ組織ノ鮮死ニ依テ  
 血中ニ生ヌル所ノ汚穢ヲ去ル若シ此汚穢ヲ去  
 ル能ハスシテ之ヲ體中ニ温藏スルトキハ其害  
 直チニ生命ヲ墜スニ至ル腦ハ人體至重ノ機関  
 ニシテ其勢力亦純粹酸素ノ配合セシ血液適宜

ノ供給ニ頼ル  
 酸素ヲ自在ニ吸導スルトキハ血液ノ順環ヲ速  
 ニシ生カヲ増益シ神心ヲ快爽ニス然リト雖モ  
 人之ヲ呼吸スル一甚ク其度ニ過ルトキハ却テ  
 生命ノ短縮ヲ促ス一恰モ其中ニ投シタル蠟燭  
 ノ如ク身心烈シク焼滅ス而テ亦通常人ノ死凶  
 ニ於ルカ如ク呼吸氣中酸素ノ分天然ノ量ヲ脱  
 却スルトキハ生カ衰頹シテ全身ノ機関逐次病  
 害ニ陥ルニ至ル

窒素

空素ハ酸素ヲ稀薄ニナス所ノモノニシテ亦甚  
ク要物ナリサシドク毒ノ質ヲ有セスト雖モ焚燒ヲ保  
セス又生命ヲ保セス故ニ燭火ヲシテ此中ニ投  
スレバ忽チ消ヘ動物ヲシテ此中ニ投スレハ亦  
頓ニ斃ル

炭酸

炭酸ノ純粹ナルモノハ其毒極メテサシドク酷ニシテ  
生命ヲ損害シ火焰ヲ消滅ス是レ全ク酸素ノ飲  
タル所以ニ非ス只生命ト焚燒トヲ滅却スルノ  
烈性アレハナリ人若シ純粹ノマ、之ヲ吸フトキ

ハ肺中ニ到ルヲ待タスシテ直チニ咽喉ノ痙攣  
ヲ起シ卒然死傷スルニ至ル或ハ之ヲ吸フト稀  
薄ニシテ肺底ニ受容スルニ堪エタル者ハ尺麻  
睡劑トナリテ生命ヲ害ス

炭酸ヲ呼吸スル效驗

頭痛嗜眠衰耗疲勞ハ炭酸百分ノ一ヲ含ム所ノ  
空氣ヲ呼吸スルニ依テ發生ス百分ノ三或ハ百  
分ノ四ヲ含ム所ノ空氣中ニ燭ヲ點スルトキハ  
其影朦朧トシテ暗シ五分又ハ六分ニ至テハ終  
ニ消滅ス此ニ至テハ人身ノ健康ニ至重ノ害ヲ

生ス其十分ニ至テハ即チ生命ヲ墜滅ス故ニ人  
 炭酸ヲ含ムト稍々度ニ過タル室中ニ數時間閉  
 居スルトキハ其容貌憔悴色トナリテ終ニ感冒  
 咳嗽胆厥病癩癰勞瘵ノ諸症ニ罹ル是ヲ以テ都  
 會ニ住シテ晝ハ朦朧ナル肆店ニ暮ラシ夜ハ隱  
 密ナル寢室ニ眠ル所ノ江涇鋪主ハ外氣中ニ多  
 ク日ヲ銷スル者ヨリハ二倍ノ勞瘵ニ罹ルモノ  
 ナリ「マツホキユセツ」ノ州名利加ノ健康樹リヨ  
 リ一千八百五十年ノ書上ニ就テ考フルニ村市  
 中勞瘵ヲ患ヘテ死スル所ノ男女ノ數ヲ比較ス

ルニ女子ハ二ニシテ男子ハ一ニ居ル都會ニ於  
 テハ之ニ反シテ男子ノ數却テ稀多ナリ

炭酸ノ發成

炭酸ハ焚薪、燃燈、煮飪、竈及ヒ石炭ヲ燒ク所ノ室  
 中ヨリ生ス又大理石、炭酸石灰等ノ上ニ海塩酸  
 ヲ澆概スルトキハ其量ヲ生スルコト甚多シ又  
 人ノ呼吸ヨリ生シ成層ヨリ蒸發ス故ニ呼吸ノ  
 間肺中ヨリ吐出スル所ノ空氣百分ノ四分半ハ  
 即此炭酸ナリ故ニ人毎日吐出スル所ノ炭酸ノ  
 量ヲ計等スルトキハ十二ト乃至十五ト



四面ニ至ル

水蒸氣

人呼吸スル空氣中炭酸ノ外更ニ此氣ヲ含ムコト三十分然レトモ此水蒸氣ハ純粹ノ水ニハ非スシテ炭酸揮發物及ヒ動物ノ質ヲ含メリ或人ノ呼吸氣ニ甚ク厭イライラスベキ臭ニオイアルハ其氣中ニ動物ノ汚穢ヲ含ムニハナリ脂シヤ亞兒アール簡兒カンニ撞腦ツヅノウ萌モウノ類其他臭氣ヲ有スルモノハ人ノ能ク知ル如ク胃中ニ入テ後數時間ヲ過テ呼吸ニ發露ハツクス或ハ胃ノ損缺ソソグスルトキハ呼吸上ニ於テ亦甚ク

惡ムヘキ臭氣ヲ增生ス

皮膚ノ蒸發氣

皮膚ノ蒸發氣モ亦空氣ノ汚穢ニ掃ソウス皮膚ヨリ蒸發スル所ノ汚穢ノ量ハ決シテ一定ナラス空氣ノ溫度飲類ノ多少運動ノ慣習クセ等ノ諸事ニ由テ變動ス概シテ之ヲ計ルトキハ成人ノ蒸發ハ毎日二十二ヲニスニ下ラス又時トシテハ五ホンドニ上ルコトアリ此氣大抵水蒸氣ト成テ顯レ或ハ見ルヘカラナシ蒸發氣ト為テ分散ス而テ其百分ノ一ハ同

物ニシテ常ニ組織ノ弛解ヨリ生ス呼吸中一種ノ臭氣アルハ其氣中ニ含ム所ノ揮發物ニ歸ス故ニ人日常ノ清淨ヲ怠ルトキハ亦甚ク厭フヘキ臭氣ヲ放ツ

成人毎日發散スル所ノ汚穢物ノ全量ハ之ヲ計算スルニ左ノ如シ

- 炭酸 十四ピート乃至二十ピート方面
- 水蒸氣 二ホンド乃至五ホント
- 揮發動物質 一ヲンス乃至二ヲンス

○通氣ノ事

健康保養ニ於テ最モ至重ナル事ニシテ殊ニ人ノ係意セサルモノハ通氣ナリ人尽ク飲食ノ戒スヘキヲ知テ生命ニ至緊ナル元質ノ空氣ニ至テハ却テ之ヲ忽ニス人飲食ヲ絶ツト雖モ五週日間尙未タ生命ヲ存ス然ルニ一旦空氣ヲ去スルトキハ五分時間モ活スル能ハス人飲食ノ缺乏ヲ防クカ如ク空氣ノ缺乏ヲ防ク情欲ヲ有セサルノミナラズ又此知覺ヲモ有セサルハ豈淺ナラスヤ惡キ空氣ハ遲緩ノ毒ニシテ若シ誤テ之ヲ吸フトキハ礬石、靑酸等ノ毒ニ投スル

カ如ク漸々健康ヲ傷害シテ人其驗ヲ覺ハズ斯  
 ク生命ニ緊要ナル一事ヲハ人々敢テ係意セザ  
 ルハ其害常ニ徐々ニシテ忽地ニ證ヲ見ケルカ  
 為ナリ  
 不潔ノ空氣ヲ吸収スルモノハ衰弱諸病ノ源目  
 ヲルコト明白ナリ寢室書齋官廳ヨリ其他寺院  
 齋籠ナル処ニテ再三呼吸ヲ経タル所ノ空氣  
 ハ皮膚肺臟ヨリ蒸發スル死セザル所ノ動物質及  
 ビ目今呼吸ニ生スル所ノ炭酸瓦斯ヲ含有シテ  
 實ニ恐ルヘキ天然ノ毒ニ異ナラス斯ノ如キ

空氣ハ健康ニ害アルコト極メテ深シ故ニ人ノ  
 感覺ニ觸ルニ至テハ咀嚼消化ニ曰テ腐敗セ  
 ル肉ノ如ク甚ク厭フヤキモノナリ  
 方今ノ推究ニハチブスビーバル熱病ノ普通ノ  
 原因ハ多時間密室ニ閉居セル人体ノ揮發物ト  
 定メラルヲチアスビーバル赤痢虎狼痢傳染病ト  
 ナルモノハ其原因多クハ陣營船艦等ノ汚穢中  
 ニ居住シテ呼吸スル所ノ不潔ナル空氣ニ因ル  
 假令密室ニ幽居スル人斯ノ如キ惡症ニ罹ラス  
 ト雖モ健康次第ニ衰頽シ病根体中ニ發生シテ

其害終ニ拔能サルニ至ル故ニ冬月陣營ニ籠居  
 スル人春來果シテ甚衰耗シ面容憔悴色ヲ帯ル  
 モノハ惡氣ノ害ヲ為スノ明證ナリ今ヨリ五十  
 年以前マテ用ヒ來リシ所ノ温氣ヲ取ルノ方法  
 ハ其深サ三ヒート乃至四ヒート幅六ヒート乃  
 至八ヒート許ナル地爐ニシテ之ニ均シキ潤大  
 ナル烟筒ヲ備フ斯ノ如キ廣潤ナル爐中ニ於テ  
 多ク薪料ヲ積ンテ烈シク之ヲ焚燒スルトキハ  
 空氣忽チ稀薄ト為テ筒口ヨリ上散シ霎時間ニ  
 シテ殆ト全量ノ空氣ヲ排去スルニ至ル隨テ屋

外ニ環遶スル所ノ新鮮氣窓間戸隙ヨリ排入シ  
 テ交代ヲ為ス故ニ小屋斗室ニハ實ニ欲クハカ  
 ラサル重器ナリトス  
 山林次第ニ縮小シ薪炭從テ乏ケレハ此貴重ナ  
 ル通氣器モ終ニ廢絶シテ人皆短小ナル開爐閉  
 爐ヲ用フルニ至ル閉爐ハ通氣ヲ助ルノ功殊ニ  
 渺カラス其製巧ニ烟筒ヲ具テ室ノ下辺ヨリ空  
 氣ヲ上散シテ常ニ交代變換セシム或人ノ説ニ  
 屋室ノ間隙ヨリシテ床中ニ入ル所ノ新鮮氣ハ  
 火ニ近キテ温氣ヲ帶ビ烟筒ニ從テ上散スト雖

養生論 卷之三 論

モ人身ノ呼吸<sup>イキ</sup>ニ依テ發生スル所ノ空氣ハ室ノ上辺ニ在テ變動セズ再三呼吸ヲ經テ終ニ<sup>イキ</sup>吸入<sup>イキ</sup>スヘカラサルニ至ル故ニ此器未タ充全ナリトセス然リト雖モ之ヲ開爐ニ比スレハ其功<sup>キコト</sup>居多<sup>オホク</sup>ナリ閉爐ハ全ク空氣ノ變易ヲ為ス能ハス

○熱氣爐

熱氣爐ハ全ク近代ノ發明ニシテ通氣ヲ助クルニ最善良ナルモノニシテ常ニ<sup>カ</sup>間斷<sup>ダン</sup>ナク新鮮氣ヲ<sup>オホク</sup>供給<sup>キョウキョク</sup>ス熱氣爐ヨリ出ツル所ノ空氣ハ室内ノ空氣ヨリ

温度頗ル高ケレハ大ナル蓋ヨリ出ルトキハ梁<sup>トキ</sup>上ニ上リテ室ノ上部ニ温暖空氣ノ一層ヲ造出ス然ルニ<sup>トキ</sup>床<sup>トキ</sup>辺<sup>トキ</sup>ノ空氣ハ全ク變動セズ若シ床下ヨリ<sup>オホク</sup>許多<sup>オホク</sup>ノ小孔<sup>オホク</sup>ヲ以テ溫氣ヲ引キ梁上ヨリ上散セシムルトキハ新鮮氣盡ク室内ニ給スマレ冬間人造ノ溫氣ヲ取ルニハ通氣ノ工夫ヲ缺クベカラス其方法許多アリト雖モ<sup>カンイ</sup>家<sup>トキ</sup>モ簡易<sup>カンイ</sup>ニシテ常度アルモノヲ取ルヘシ曰テ注意スヘキノ方法ヲ左ノ規則ニ<sup>アグ</sup>掲<sup>ケイ</sup>示<sup>シ</sup>ス

通氣ノ規則

各室間断不同ナク新鮮氣ヲ引クノ工夫ヲ備ヘ  
サルニカラズ

冬間温暖ナル空氣ヲ引クコトハ寂モ人体ニ  
於テ愉快ナル良法ナリ

各室烟筒即通氣機ヲ備ヘサルヘカラス其廣サ  
ハ室ノ大小人ノ多少ニ應シテ不潔氣ヲ排除セ

ンカ為ニ二箇ノ蓋ヲ設ク其一ハ梁上ニ接シ其  
一ハ床辺ニ接ス

人負ノ少キ普通ノ私室ニハ新鮮氣ヲ供スルコ  
ト入毎ニ一分時間ニ四ヒート方面ニ下ラス學

室寺院官廳等ニハ一分時間ニ八ヒート方面乃  
至十ヒート方面ニ至ル

室中ノ温氣度ニ過ルトキ又ハ爐ヲ以テ暖ムル  
トキ或ハ天氣温暖ナルトキハ通氣機ノ梁上ニ

接シタル蓋ヲ啟開スヘシ床ニ接シタル蓋ハ尚  
附塞スヘシ

室内熱氣爐ヨリ引ク所ノ温暖ノ空氣ヲ以テ煖  
ムルトキハ床ニ接スル所ノ蓋ヲ啟開スヘシ

通氣管ハ總テ間断ナク空氣ノ流通ヲ得ヘク製  
造セシテ要ス夏月通氣ヲ多ク得シカ為ニ室ヲ

開クコト緊要ナルトキハ假令適宜ノ衣服ヲ以テ暑氣ヲ防キ或ハ烈シク運動セシ後直ニ清涼ノ氣ニ當ルヘカラスト雖モ成タケ室ノ上下両面ノ窗戸ヲ啟開スベシ

飲食ノ事

人ハ他ノ動物ヨリモ其飲食不同ニシテ其受ル所ノ微效ハ却テ大ナリ総テ他ノ動物ハ天性其用ニ供スヘキ物ヲ撰フヲ知ル人ハ已ノ思慮ヲ以テ造化主ノ恩賚物ヲ選フヘキ知覺ヲ賦與サルカ故ニ人々自己ノ家屋ヲ建築スルニ其材

料ヲ選フカ如ク深思熟察シテ以テ日常ノ食物ヲ選ハサルヘカラス只一己ノ嗜欲ノ逞シテ身體ノ健強ヲ害シ勢カノ充足ヲ損スルコト無ル

食物ノ取捨

人々選フ所ノ食物ノ種類ハ決レテ一様ニ定メ難シ季候ニ依リ生業ニ依リ稟賦ニ依リ年齢ニ依リ其他平常ノ慣習等ニ依テ其食スル所自カヲ異同アリトス

年齢ノ不同

人体ノ元質ハ年齢ノ不同ニ依リ又ハ年齢同シ  
 ト雖モ稟性ノ不同ニ依テ其分賦同一ナラズ  
 年ノ頃ハ筋力強盛織緯緻密ニシテ身体能ク物  
 ニ堪ニ年少ノ時ハ身体ヲ肥膏ニシテ形状ヲ潤美  
 ニナスノ液多シ年齢次第ニ高キニ從ヒ柔軟ノ  
 組織大ニ減シテ全身ニ散散ヲ生ス  
 稟賦並ニ生業

年齢同等ナリト雖モ人ノ稟受ニ依テ体格ノ異  
 ナルコト宛モ年齢ノ異ナルカ如シ茲ニ数種ノ  
 人アリ一人ハ筋力強健ニシテ身体ノ勞作ニ堪

一人ハ筋力軟弱容貌枯瘦ナレトモ許多ノ腦  
 カアリテ才智人ニ超ユ又一人ハ頭容扁平肥大  
 ニシテ其性懶惰ニ生涯ヲ送ルカ如シ實ニ骨格  
 稟賦生業ノ異ナルコト人ノ顔面ノ異ナルカ如  
 シ故ニ人々各自ノ性質ニ適セル所ノ飲食ヲ選  
 ハサルハカラス

季候

寒キ氣候ノ土地ニ住スルノ人ハ動物類ノ大量  
 ヲ生ヌル食類ヲ用ンコトヲ要ス其食料ハ百分  
 ノ中六十六ヨリ乃至八十分ノ炭素ヲ含ム所ノ



油<sup>アブラ</sup>獸<sup>シモノ</sup>脂<sup>ニ</sup>肥<sup>ヒ</sup>肉<sup>ニク</sup>等<sup>ヲ</sup>充<sup>タ</sup>用<sup>ス</sup>故<sup>ニ</sup>北<sup>キタ</sup>方<sup>ノ</sup>人<sup>ハ</sup>多<sup>タ</sup>量<sup>ノ</sup>  
 油<sup>ユ</sup>脂<sup>シ</sup>ヲ用<sup>ヒ</sup>之<sup>ヲ</sup>嗜<sup>シ</sup>ンテ美<sup>ミ</sup>味<sup>ト</sup>為<sup>ス</sup>而<sup>テ</sup>又<sup>マ</sup>熱<sup>ネツ</sup>國<sup>ノ</sup>  
 ノ人<sup>ハ</sup>大<sup>オホ</sup>允<sup>ニ</sup>米<sup>コメ</sup>菓<sup>クワ</sup>菜<sup>サイ</sup>瘦<sup>ソウ</sup>肉<sup>ニク</sup>等<sup>ヲ</sup>用<sup>テ</sup>以<sup>テ</sup>生<sup>シ</sup>命<sup>ヲ</sup>養<sup>フ</sup>  
 フ若<sup>シ</sup>印<sup>イン</sup>度<sup>ド</sup>人<sup>ノ</sup>食<sup>シ</sup>スル<sup>所</sup>西<sup>セイ</sup>ノ芭<sup>バ</sup>蕉<sup>セウ</sup>米<sup>コメ</sup>穀<sup>コク</sup>等<sup>ヲ</sup>以<sup>テ</sup>  
 列<sup>レ</sup>リ<sup>ン</sup>蘭<sup>ラン</sup>ド<sup>ノ</sup>北<sup>キタ</sup>方<sup>ノ</sup>名<sup>ナ</sup>寒<sup>サムイ</sup>ニ生<sup>シ</sup>活<sup>セ</sup>セ<sup>ン</sup>ト<sup>セ</sup>ハ其<sup>カ</sup>方<sup>ノ</sup>甚<sup>シ</sup>  
 タ難<sup>ナシ</sup>カ<sup>ル</sup>ヘ<sup>シ</sup>之<sup>ニ</sup>反<sup>シ</sup>テ<sup>テ</sup>「<sup>グ</sup>リ<sup>レ</sup>ラ<sup>ン</sup>ド<sup>ノ</sup>人<sup>ノ</sup>用<sup>フ</sup>  
 フル<sup>所</sup>ノ海<sup>ウミ</sup>豹<sup>ヒョウ</sup>脂<sup>シ</sup>鯢<sup>ニギ</sup>魚<sup>イサ</sup>油<sup>アブ</sup>等<sup>ヲ</sup>以<sup>テ</sup>印<sup>イン</sup>度<sup>ド</sup>地<sup>チ</sup>方<sup>ニ</sup>生<sup>シ</sup>  
 活<sup>セ</sup>ン<sup>ト</sup>セ<sup>ハ</sup>亦<sup>モ</sup>甚<sup>シ</sup>タ難<sup>ナシ</sup>カ<sup>ル</sup>マ<sup>シ</sup>ン  
 四季  
 温<sup>ユキ</sup>國<sup>ニ</sup>於<sup>テ</sup>ハ年<sup>ネン</sup>ノ季<sup>キ</sup>候<sup>ニ</sup>依<sup>テ</sup>種<sup>タ</sup>々<sup>ノ</sup>食<sup>シ</sup>物<sup>ヲ</sup>用<sup>フ</sup>

ン<sup>タ</sup>要<sup>ス</sup>冬<sup>ノ</sup>ハ肥<sup>ヒ</sup>肉<sup>ニク</sup>並<sup>ニ</sup>他<sup>ノ</sup>炭<sup>タン</sup>素<sup>ソ</sup>多<sup>ク</sup>食<sup>シ</sup>類<sup>ヲ</sup>多<sup>ク</sup>  
 量<sup>ニ</sup>用<sup>ヒ</sup>夏<sup>ハ</sup>菓<sup>クワ</sup>物<sup>モノ</sup>菓<sup>クワ</sup>菜<sup>サイ</sup>蔬<sup>ソ</sup>ヲ多<sup>ク</sup>量<sup>ニ</sup>用<sup>フ</sup>若<sup>シ</sup>冬<sup>ノ</sup>間<sup>ノ</sup>  
 ノ食<sup>シ</sup>物<sup>ヲ</sup>以<sup>テ</sup>夏<sup>ノ</sup>月<sup>ノ</sup>之<sup>ヲ</sup>滋<sup>ジ</sup>養<sup>ヤウ</sup>ニ供<sup>キ</sup>セ<sup>ン</sup>ト<sup>セ</sup>ハ忽<sup>ト</sup>  
 ナ炭<sup>タン</sup>素<sup>ソ</sup>ヲ身<sup>ミ</sup>中<sup>ニ</sup>藏<sup>カ</sup>蓄<sup>セ</sup>シ<sup>テ</sup>秋<sup>キ</sup>衝<sup>セウ</sup>病<sup>ビョウ</sup>ヲ導<sup>ド</sup>クニ至<sup>ル</sup>故<sup>ニ</sup>  
 ニ人<sup>ト</sup>々<sup>々</sup>食<sup>シ</sup>類<sup>ノ</sup>品<sup>ヒン</sup>質<sup>ヲ</sup>識<sup>シ</sup>リ平<sup>ヘイ</sup>常<sup>ジョウ</sup>自<sup>ジ</sup>己<sup>ノ</sup>機<sup>キ</sup>関<sup>ニ</sup>應<sup>ズ</sup>  
 スル<sup>物</sup>ヲ選<sup>セン</sup>擇<sup>タク</sup>スル<sup>ヲ</sup>家<sup>カ</sup>衛<sup>エイ</sup>生<sup>セイ</sup>ノ要<sup>ヤウ</sup>務<sup>ブ</sup>ナ<sup>リ</sup>ト<sup>ス</sup>  
 滋<sup>ジ</sup>養<sup>ヤウ</sup>物<sup>ノ</sup>性<sup>セイ</sup>質<sup>ヲ</sup>  
 凡<sup>ソ</sup>百<sup>ノ</sup>食<sup>シ</sup>品<sup>中</sup>其<sup>ノ</sup>消<sup>シユ</sup>化<sup>ニ</sup>從<sup>テ</sup>体<sup>ノ</sup>組<sup>ク</sup>織<sup>ニ</sup>留<sup>リウ</sup>存<sup>ス</sup>  
 スル<sup>所</sup>ノ元<sup>ゲン</sup>質<sup>ヲ</sup>生<sup>シ</sup>スル<sup>モ</sup>ノハ養<sup>ヤウ</sup>分<sup>多</sup>キ<sup>モ</sup>ノナ<sup>リ</sup>  
 リト<sup>ス</sup>元<sup>ゲン</sup>來<sup>ノ</sup>動<sup>ドウ</sup>物<sup>ノ</sup>稟<sup>リョウ</sup>性<sup>ハ</sup>新<sup>ニ</sup>体<sup>中</sup>ニ元<sup>ゲン</sup>質<sup>ヲ</sup>造<sup>ス</sup>

出スルノ力ヲ有セス又或ル元質ヲ他ノ元質ニ  
 変スル能ハス故ニ必ス其生成養分ハ其食料ニ  
 目ラサルヲ得ス人体ヲ製造スル所ノ元質ハ殆  
 シト酸水室ノ三素ヨリ成ルモノナリ他ノ諸物  
 ニ於テハ此元質ヲ含ムコト愈多クレハ又養分  
 有スルコト愈大ナリ故ニ人此諸物ニ就テ消  
 化迅速ニシテ此元質ヲ多量ニ含ムルモノヲ撰  
 取シテ食料ト為スヲ最上トス

乳汁

乳汁ハ食類中ノ最<sup>名</sup>淡<sup>名</sup>薄<sup>名</sup>ナルモノニシテ滋養ニ

於テ肝要ナル元質ヲ含有ス九ノ食品中乳汁如  
 ク普ク世上ニ行ハル、モノハ有ラサルナリ北  
 極ニ接近セルヲプランド人ハ<sup>シカノキ</sup>庶乳ヲ製造シテ  
 至要ナル食物トス又熱帶地方炎々タル<sup>アソキ</sup>砂漠中  
 ノ亞刺比亞人ハ駱駝<sup>ラクダ</sup>山羊<sup>ヤマト</sup>羊<sup>ヒツジ</sup>等ノ乳汁ヲ製造シ  
 テ以テ補養物トス而テ又人口稠密ノ開化<sup>チウミツ</sup>國、開  
 路<sup>シダキ</sup>先鋒ノ架木<sup>シダキ</sup>舎<sup>シダキ</sup>ハ牛乳ヲ以テ養生ノ一物ト  
 為ス牛乳ノ成分左ノ如シ

- 凝乳 四分四十八小分
- 乳油 三分十三小分

糖分 四分七十七小分

塩分 六小分

水分 八十七分

乳汁ハ天然哺乳物ニ一個ノ食類ニシテ体ノ滋

養生長ニ緊要ナル元質ヲ含メリ凝乳ヨリ血液

ノ蛋白質纖維ヲ生ス乳油ハ膏油ヲ造リ糖分ト共

ニ肺中ニ炭素水素ヲ生シ生熱ヲ助ク地炉石炭

等ハ骨ノ生發ニ肝要ナリ鏡ハ血液ノ分子並ニ

毛髮ニ肝要ナリ小児成人病中病後ニ甚タ有用

貴重ノ食品トス

魚

食類中許多ノ品種アルハ魚類ナリ或國ニテハ

食物ノ過半魚類ヲ用ユ魚類ハ鳥獸ノ肉ヨリ養

分少ナクシテ味亦薄シ松魚鰻ノ如キ膏油多キ

モノハ養分稍多シト雖モ大口魚類比目魚類ヨ

リハ消化遅シ故ニ得失相半ス

魚類ハ塩ニ浸シ火氣ニ燻灼スルトキハ其消化

甚タ遅シ水分ノ減スルニ後テ滋養ノ質亦減却

ス總シテ魚食ハ禽獸ノ肉ヨリハ其味淡薄ナル

カ故ニ人体ノ消化機甚タ強ニ過キ滋養物ノ消

化適當ナラサルトキ或ハ肉類ノ体ニ達スルノ  
刺劇ヲ忌ムトキニ當リテハ此淡薄ノ魚類ヲ  
用テ其用ニ供スヘレ而シテ此魚類ハ都テ温暖  
ノ季候ニ能ク人体ニ適スルモノナリ如何トナ  
レハ其性消化ノ速ナル肉ノ刺劇少ク炭素質  
即チ身体ニ熱氣ヲ生スルノ元質至テ小ナレハ  
ナリ魚類滋養ノ分左ノ如シ

鰵魚 肉 百分  
水分 七十九分

蛋白質 十四分  
膠質 七分  
滋養質 二十一分  
大口魚 肉 百分  
水分 七十二分  
蛋白質 十三分  
膠質 七分  
滋養質 十八分  
比目魚

肉 百分

水分 七十九分

蛋白質 十五分

膠質 六分

滋養質 二十一分

牡蛎

牡蛎ハ食物ノ家モ滋味ナルモノニシテ人多ク之ヲ嗜好ス人性ノ資質ニ適合セサルモノ有リト雖モ通常ノ人身ニハ消化速ナリトスドクトル、ビユーモン、バ氏ノ試験ニ曰レハ熟食ニテ用

ンヨリハ生食スルヲ以テ消化速ナリトス

牡蛎ノ消化

生食 二時五十五分

炙食 三時十五分

熟食 三時三十分

温暖ノ季候ニ當テハ魚類並ニ牡蛎トモ水ヨリ出シテ直ニ之ヲ食用ニ供セサルトキハ其害甚ク危険ナリ海辺ニ於テ居住スル人ニハ家モ必用滋味ノ食トス

蜆

蜘蛛<sup>ラッポ</sup>ハ美食家之ヲ貴フト雖モ消化甚々悪シ決  
 シテ嗜好スヘキモノニ非ス健康ニ注意スルノ  
 人ハ之ヲ滋養ノ食品中ニ加ヘス

肉

亞米利加ニテハ獸肉ヲ以テ食類中至重ノ品ト  
 ス總シテ肉ハ菜蔬ヨリ消化極メテ速ニシテ滋  
 養ノ量ヲ含ムコト又甚々多キカ故ニ一般ニ之  
 ヲ貴重ス肉ノ成分大畧左ノ如シ

肉

百分

|     |      |
|-----|------|
| 水分  | 七十四分 |
| 蛋白質 | 二十分  |
| 膠質  | 六分   |
| 滋養質 | 二十分  |
| 仔牛肉 |      |
| 肉   | 百分   |
| 水分  | 七十五分 |
| 蛋白質 | 二十五分 |
| 膠質  | 六分   |
| 滋養質 | 二十五分 |

羊肉

肉 百分

水分 七十一分

蛋白 二十二分

膠質 七分

滋養質 二十九分

猪肉

肉 百分

水分 七十六分

蛋白 十九分

養生論

卷之七

二十

養生論

膠質 五分

滋養質 二十七分

今開ノ細微織緯ノ柔軟ハ其消化速カナリ総テ

幼肉ハ老肉ヨリモ柔カナリトストクトルビユ

一モンド氏ノ試験ニ依レハ炙リタル仔豚ノ肉

ハ炙リタル老豚ノ肉ヨリハ速カニ消化シ煮タ

ル仔羊ノ肉ハ煮タル老羊ノ肉ヨリハ速ニ消化

ス然リト雖モ亦茲ニ例外アリ人ノ稟質ニ由リ

テハ仔牛ノ肉老牛ノ肉ヨリモ其消化却テ遅ク

仔羊ノ肉老羊ノ肉ヨリモ其消化却テ遅シト云

養生論

卷之七

二十

養生論

菜蔬

菜蔬ハ滋養ノ品類ニ於テ亦大ニ其能アリ滋養ノ質ヲ多ク有スルモノハ穀膠、澱粉、砂糖、樹膠、油等ナリ百般ノ菜蔬ニ養分ノ多少アルハ左ノ元質ノ多少アルニ依ル今穀膠以下ノ諸物ニ就テ其成分ヲ示スコト左ノ如シ

穀膠

|    |           |
|----|-----------|
| 炭素 | 五十五分二十二小分 |
| 水素 | 七分四十二小分   |
| 酸素 | 二十一分三十八小分 |

窒素 十五分八小分

水分 之ヲ有セス

澱粉

炭素 三十七分五十小分

水素 之ヲ有セス

酸素 之ヲ有セス

窒素 之ヲ有セス

水分 六十二分五十小分

砂糖

炭素 四十二分八十五小分



水素 之ヲ有セス

酸素 之ヲ有セス

窒素 之ヲ有セス

水分 五十七分十五小分

樹膠

炭素 三十六分三十小分

水素 之ヲ有セス

酸素 十分八百二十八小分

窒素 之ヲ有セス

水分 六十三分七十小分

油

炭素 七十七分四百三小分

水素 十一分四百八十一小分

酸素 之ヲ有セス

窒素 二分八百八十八小分

水分 之ヲ有セス

動物至重ノ部分ヲ創造スル所ノ炭水酸窒ノ四  
元素ノ均レク菜蔬中ニ充溢スルコト右ノ表ニ  
テ明ナリ而シテ各種ノ動物亦各種ノ食物ヲ  
資テ滋養ニ供スルハ均シク生長ヲ助クル所以

ナリ獅子虎ノ如キ專ラ肉食ヲ以テ生ラ資ル動物モ鹿牛ノ如キ全ク野菜ニ生活スル動物ニ異ナル微效アルコトトシ然レトモ体中備フル所ノ消化機ハ各種動物ノ生育スル食類ニ適シテ製造セルモノナレハ其機関自カラ異ナリ菜蔬ヲ食ツテ資生スル動物ハ其機関肉食ノ動物ヨリハ稠密ナリ人ノ消化機ハ肉食獸ヨリハ稍緻密ナレトモ菜蔬ノ食ニ限ルモノヨリハ又寛濶ナルモノナリ故ニ人ハ体格慣習ノ差別ナク動植諸物ヲ雜食セリ

然レトモ入糧ニ一種ノ食物ヲ偏食シテ外貌ノ強壯ヲ致スモノ少ガラス「サル、ラン、ミス、ハツ」氏之ヲ論シテ曰ク南亞米利加ハバハノ居民ヲコス人種ハ毎日馬ニ跨リ炎天ニ曠野ヲ驅馳シ百般ノ勞役ヲ為ス其平常ノ食物ハ只牛肉ト水トノミナリ然ルニ其身体極メテ健壯ニシテ能ク勞動ニ堪ヘ許多ノ里程ヲ數時間ニ兼行ス印度地方ノ如キ熱帶ノ土民ハ全ク菜蔬ノミヲ食ツテ生活ス然レトモ人間普通ノ食物ハ動植諸物ヲ雜用ス

論 卷之三 萬葉

ルヲ要ス身体健全ニシテ才智鋭達ナルハ平常  
雜食ノ行ハル、人種ニ在リトス

菓

温暖ノ季候ニ當テハ菓菓ノ類大ニ害ヲ為ス而  
シテ亦大ニ助ケテ為スコトアリ成熟充分ナル  
菓菓ハ温氣中体ノ欠損ヲ補修ス然レトモ亦屢  
病害ノ源ヲ為スコト大ナリ故ニ菓菓ノ類屢胃  
腸病ノ源トナルヲ以テ都下ノ醫師ハ之ヲ嬰  
兒ニ食ハシムルコトヲ禁ス或ハ成人ト雖モ亦  
之ヲ禁スルモノアリ道路汚穢ノ街頭ニ露出シ

又ハ運輸船車ニ露載セシ菓蔬菓物ノ不熟ナル

モノハ必然危険ノ食品ナリ又成熟ノ菓菓ヲ用

ヒテ其弊害ヲ蒙ルモノハ多クハ其用方ヲ慎マ

スシテ妄ニ之ヲ多量ニ喫シ或ハ不時ニ用ルニ

依ル大抵食期ヲ定メテ之ヲ用フルトキハ其養

ヲ為ス多クシテ甚タ瀕用ノ食物ト為ルハシ若

シ誤テ過食スレハ烈シキ醜醜ヲ起シテ養道ヲ

妨ケ霍乱下痢赤痢ノ諸症ヲ引出ス

温候ノ節菓菓ハ只他ノ食物ノ添品トシテ用ユ

ルトキハ害ヲ生スルコトナシ總シテ菓菓ハ人

体ノ欲損ヲ補ハサルカ故ニ上等ノ食物ト為ス  
 ハカラス日常適宜ニ之ヲ用ユル國ニテハ其害  
 ヲ受ルコト稀ナリトス然ルニ之ヲ多量ニ用セ  
 或ハ不時ニ過食スルトキハ傷害ノ来ル速カナ  
 リ小児ハ殊ニ菓物ヲ嗜ムコト猶砂糖ニ於ルカ  
 如シ其体中自カラ此品類ヲ欲スル所ノ質アル  
 カ故ナリ若シ常食ノ一部トシテ適度適時ニ之  
 ヲ與ハハ健康ヲ導クノ一助タルヘシ謹シテ過  
 食ノ害ヲ避シムバシ而シテ又之ヲ喫スルトキ  
 ハ十分齧齧シテ蒸下セシテ要ス橙櫻李葡萄等

ノ皮接ノ如キハ全ク消化スルコトナシ直ニ之  
 ヲ咽下ストキハ屢重害ヲ引起スモノナリ  
 胡瓜、菠菜、青薯、青菜ノ如キハ全ク小児ノ食用ヲ  
 除クベキモノトス

飲料

水ハ養物ノ要用ナルモノニシテ生命ヲ保全ス  
 ルノ功用ニ至テハ其大ナル空氣ニ亞ク水ハ尽  
 ク体中ノ組織ニ入りテ多量全身ニ配合ス  
 血液百分ノ八十分ハ水分ヲ含メリ肉ハ百分ノ  
 七十五分水分ヲ含メリ人ノ全体ノ水分ハ百分

ノ内七十分ニ下ラス入体ノ重量四分ノ三八水  
 分ナリ而レテ動物ノ家モ至要ナル部分ハ水ニ  
 依テ完成ス血中固形ノ資生元質水ニ依テ常ニ  
 變動シテ体中ヲ巡環ス呼吸蒸發ニハ亦缺ク可  
 ラサル要物トス凡テ千種ノ滋養物ヲ融化シテ  
 胃ノ消化ヲ助クルモノナリ然リト雖モ食後直  
 チニ多量ニ之ヲ飲ムトキハ胃汁ヲ稀薄ニシテ  
 消化ヲ妨ク絶シテ水ハ多少滋養物ト抱合シテ  
 胃中ニ入ルトキハ各種飲料中ノ最上ナル養分  
 トナルモノナリ

水ハ天然ノ飲料ニシテ宇宙間ニ生カスル所  
 活動物ノ為ニ設クル所ノモノニシテ其功用總  
 テ以テ造ノ流動物ニ比スレハ大ニニ身体ノ故  
 ヲ補フモノナリ又時トシテ惡食ヲ為サントス  
 ルノ念發スルトキ少許ノ水ヲ用フレハ忍テ臟  
 腑ヲ清冷ニシ筋骨ヲ強壯ニシテ其欲ヲ止ムル  
 一ヲ得ヘシ夫水ハ人ノ乳汁ニ亞ク所ノモノニ  
 シテ老幼ヲ論ヒス皆之ニ頼ラサルヲ得ス常ニ  
 多量ノ酒ヲ嗜シテ以テ樂ミト為ス所ノ人ハ僅  
 カニ少許ノ水ヲ以テ酒中ニ點スルト雖モ單醇

ノ美味ヲ損スルトイヒテ之ヲ避ク然ルニ稍難  
 鳴ノ頃ニ至リテ渴氣候ニ迫ルニ及ンテハ其先  
 二避クル所ノ水ヲ欲シ飽マテ之ヲ用ヒテ以テ  
 愉快ノ思ヒヲナス茲ニ於テ初テ水ノ人体ニ最  
 モ緊要ナルノ所以ヲ知ル  
 水ノ以テニトリテ最モ緊要ナルコトヲ論スル  
 二生育ヲ助ケ消化ヲ速カニシ都テ生命ヲ保全  
 スルコト皆コレニ據ラサルハナシ故ニ今日食  
 物ノ不足或ハ身体ノ衰弱ニ於テ水ヲ用フハ  
 腹中ノ血液他ノ諸液ニ混合シテ其困難ヲ凌キ

其疾病ヲ防クコト假令ハ渴者ニ水ヲ與ハテ其  
 窘苦ヲ救ヘルカ如シ地球上何レノ國ニ拘ハラ  
 ス天ノ水ヲ附與スルヤ泉井紅湖等アリテ皆各  
 其用ニ供セリ若レ是ヲ捨ルトキハ又水ニ換用  
 スルモノアルベカラス飲料ノ人間ニトリテ渴  
 ヲ救ヒ生ヲ助ケ身体ノ滋液ヲ補全スル等ノ功  
 用ヲ備フル所ノモノハ獨リ此水ニ在リ故ニ人  
 時トシテ健康ヲ傷ヒ或ハ又身体正ニ疾病ニ罹  
 ラントスル時ハ清純ナル水ヲ用ヒ心氣ヲ快爽  
 ニシテ其害ヲ避タルヲ得又少量ノ銕氣或ハ塩

冷ヲ含ムル所ノ水ヲ以テ其病ヲ療スルモノアリ是レ血液ヲ治療スル所ノ藥劑ヲ導キテ胃中ニ達シ大ニ其功ヲ奏スルモノナリ  
平熱及ヒ焮衝熱ニ至リテハ水ヲ以テ血液ノ激動ヲ冷鎮シテ以テ其水分ヲ益レ機関ノ衝キヲ強大ニス故ニ水ハ膨熱ヲ止ムル所ノ良法ナリ

滋養物ノ消化

夫レ滋養物ノ消化スルノ所以ハ其原由寡モ多ク食物ノ品類中其消化甚難キモノアリ殊ニ多量ノ養分ヲ含蓄シ其質脂油ヲ帯ヒテ硬キモノ

ハ消化遅ク纖維柔軟ナルモノハ假令肉類ト雖モ其消化甚ク速シ凡テ菜蔬ハ肉類ニ比スレハ其消化大ニ遅シ細カニ截断シテ之ヲ用フル時ハ其消化稍速カナリ故ニ一般食物ハ充分ニ齧嚙シテ後ニ之ヲ嚥下スルトキハ其消化ヲ導ヒク甚ク易シトス

料理

同食物ト雖モ割烹ノ功拙ニ因テ胃中ニ達スルニ適否アリ開化ノ邦國ニ於テ料理ノ法ニ注意セル目的ハ食物ノ風味調和シテ能ク人意ニ適

スルヲ要ス物ノ消化ヲシテ能ク速カナラシムルノモノハ料理ニアラサレハ能ハス必竟食物ヲ料理スルノ旨趣ハ硬ナルモノヲシテ之ヲ柔ナラシメ魚ナルモノヲシテ之ヲ美ナラシムルニ在リ

煮製

煮製ハ消化ヲ速カニスルニ最モ善良ナル方法ニシテ肉ノ纖維ヲ柔ラケ之ヲシテ胃汁ノ中ニ溶解セシム肉ノ脂肪アリテ大ヒニ消化シ難キモノハ取りテ之ヲ去リ菜蔬ノ類ニ至リテハ煮

テ以テ獲謨質及ヒ砂糖質ヲ溶解セシメテ以テ揮發油ヲ脱却ス

炙製

炙製及ヒ燒製ハ共ニ消化シ難キモノニシテ其法煮製ニ下レリ然リト雖モ炙燒度ニ適スルトキハ却テ不熟ナル煮製ニ勝リテ善ク消化ヲ為スモノナリ

油煎製

油煎製ハ多量ノ油ヲ具スルノ肉ヲ製スルモノナルカ故ニ尋常ノ料理ヨリハ其製法最モ易カ



ラス就中卵<sup>タマゴ</sup>子、麵<sup>コムギ</sup>頭餅<sup>シロイシ</sup>、牛<sup>ウシ</sup>脂餅<sup>シロイシ</sup>、魚<sup>イサ</sup>肝<sup>カ</sup>等ノ食物ハ胃<sup>イ</sup>  
 腑<sup>ブ</sup>衰弱<sup>スイジヤク</sup>ナル人ニハ消化最モ難シ牛<sup>ウシ</sup>油<sup>アブラ</sup>及ヒ油強<sup>ツヨク</sup>  
 キ物ヲ製スル時ハ其固有ノ油ヲ滅却<sup>メツセツ</sup>シテ以テ  
 不消化物トナル故ニ燒<sup>ヤキ</sup>麵包<sup>パン</sup>、麵<sup>コムギ</sup>頭餅<sup>シロイシ</sup>、粉<sup>コ</sup>製<sup>セイ</sup>ノ食物  
 等ハ皆以テ胃中ニ停滯<sup>テイサイ</sup>シテ不消化ノ品トス

粉製ノ食物

粉製ハ總テ軍用<sup>グンヨウ</sup>ニ供<sup>キョウ</sup>スル所ノモノニレテ胃腑<sup>イブ</sup>  
 ノ虚弱<sup>ジュク</sup>或ハ溜飲<sup>リュウイン</sup>ヲ患スルノ人ハ多ク食スベカ  
 ラス自然食物ノ消化レ易キモノモ他物ト混合<sup>クワゴウ</sup>  
 シテ之ヲ食スルトキハ消化機關<sup>シヤウカクワン</sup>ヲ煩勞<sup>マンラウ</sup>スルニ

至ル故ニ卵<sup>タマゴ</sup>子、澱<sup>デンプン</sup>粉<sup>コ</sup>、牛<sup>ウシ</sup>油、麵<sup>コムギ</sup>包<sup>パン</sup>、砂<sup>サ</sup>糖<sup>トウ</sup>ノ如キモノハ  
 能ク体ヲ強壯ニスト、雖モ別ニ之ヲ食セサレハ  
 消化惡シ卵<sup>タマゴ</sup>子、牛<sup>ウシ</sup>油、澱<sup>デンプン</sup>粉<sup>コ</sup>、砂<sup>サ</sup>糖<sup>トウ</sup>ノ四種ヲ以テ美果<sup>ビクワ</sup>  
 ヲ製シテ之ヲ食スルトキハ此<sup>コノ</sup>聚<sup>クワ</sup>合<sup>ゴウ</sup>物<sup>ブツ</sup>胃<sup>イ</sup>ノ能<sup>ノリ</sup>力<sup>リキ</sup>  
 ヲ妨クルニ至ル又卵<sup>タマゴ</sup>子ヲ煮テ以テ之ヲ食スレ  
 ハ胃腑ニ甘<sup>カン</sup>美<sup>ビ</sup>ヲ覺<sup>カケ</sup>ヘテ弊<sup>ヘイ</sup>害<sup>カイ</sup>ナシ然ルニ獸<sup>ジュウ</sup>脂<sup>シ</sup>、牛<sup>ウシ</sup>  
 油等ヲ以テ之ヲ焦<sup>セウ</sup>製<sup>セイ</sup>シテ食スル時ハ胃腑<sup>イブ</sup>非<sup>ヒ</sup>常<sup>ジョウ</sup>  
 ニカヲ費<sup>ソウ</sup>サ、レハ消化レ難シ數種ノ品類ノ抱<sup>ダ</sup>  
 合<sup>ゴウ</sup>ヨリ成ル所ノ食物ハ其聚<sup>クワ</sup>合<sup>ゴウ</sup>ノ多少ニ目テ消<sup>シユ</sup>  
 化ニ緩<sup>クワン</sup>急<sup>キツ</sup>アルモノナリ

養生論 卷之七 三十一 萬葉集

各種食物ノ消化スル時限ハ次表ニコレヲ揭示ス

食類消化緩急表

|                             |   |       |                             |   |       |
|-----------------------------|---|-------|-----------------------------|---|-------|
| 牛肉 <small>ウシノクニ</small>     | 燒 | 三時    | 鹽漬ノ猪 <small>シホヅクノイナ</small> | 生 | 三時    |
| 羊肉 <small>ヒツジ</small>       | 燒 | 三時    | 豆ノ羔 <small>マメノカシ</small>    | 煮 | 三時    |
| 鷄仔羔 <small>ヒヨコ</small>      | 煮 | 三時    | 飯餅 <small>コメクシ</small>      | 燒 | 三時    |
| 麵包 <small>パン</small>        | 燒 | 三時十五分 | 胡蘿蔔 <small>カブ</small>       | 煮 | 三時十五分 |
| 橙子 <small>ダイダイ</small>      | 煮 | 三時十五分 | 牡蠣 <small>カキ</small>        | 炙 | 三時十五分 |
| 鹽漬ノ豚 <small>シホヅクノイナ</small> | 燒 | 三時十五分 | 猪肉 <small>ブタノクニ</small>     | 燒 | 三時十五分 |
| 羊肉 <small>ヒツジ</small>       | 炙 | 三時十五分 | 豚ノ腸干 <small>ブタノチヂミ</small>  | 燒 | 三時二十分 |

|                             |    |        |                          |       |        |
|-----------------------------|----|--------|--------------------------|-------|--------|
| 比目魚 <small>ヒメ</small>       | 燒  | 三時三十分  | 牡蠣 <small>カキ</small>     | 煮     | 三時三十分  |
| 鱈魚 <small>カサゴ</small>       | 燒  | 三時三十分  | 乾牛肉 <small>カシヤク</small>  | 炙     | 三時三十分  |
| 芥漬牛肉 <small>カイシクノクニ</small> | 煮  | 三時三十分  | 牛油 <small>カシヤク</small>   | 三時三十分 | 三時三十分  |
| 牛仔餅 <small>ウシノクニ</small>    | 生  | 三時三十分  | 羊肉ノ羔 <small>ヒツジ</small>  | 煮     | 三時三十分  |
| 牡蠣ノ羔 <small>カキ</small>      | 煮  | 三時三十分  | 白麵包 <small>シロパン</small>  | 燒     | 三時三十分  |
| 燕青 <small>カキ</small>        | 煮  | 三時三十分  | 馬鈴薯 <small>イモ</small>    | 煮     | 三時三十分  |
| 卵子 <small>タマゴ</small>       | 極煮 | 三時三十分  | 蠶豆 <small>マメ</small>     | 煮     | 三時四十五分 |
| 蒸菜 <small>チンサイ</small>      | 煮  | 三時四十五分 | 塩鮭 <small>シホヅク</small>   | 煮     | 四時     |
| 牛肉 <small>ウシノクニ</small>     | 燒  | 四時     | 牛仔肉 <small>ウシノクニ</small> | 燒     | 四時     |
| 家鷄肉 <small>カニ</small>       | 煮  | 四時     | 家鴨 <small>カモ</small>     | 炙     | 四時     |

養生論 卷之上 三十一 養生論

|       |       |       |       |       |       |       |       |        |    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|----|
| 鹽漬ノ牛肉 | 鹽漬ノ猪肉 | 野鴨    | 豚ノ油肉  | 米     | 獸胃ノ塩漬 | 鮭     | 成熟ノ林檎 | 西穀米    | 大麥 |
| 煮     | 燒     | 炙     | 炙     | 煮     | 煮     | 燒煮    | 生     | 煮      | 煮  |
| 四時十五分 | 四時十五分 | 四時三十分 | 五時十五分 | 一時    | 一時    | 一時三十分 | 一時三十分 | 一時四十五分 | 二時 |
| 骨髓ノ蒸  | 鹽漬ノ猪肉 | 羊骨髓   | 牛骨髓   | 豕脚ノ塩漬 | 鱒     | 大麥ノ蒸  | 鹿肉ノ蒸  | 鳥獸ノ腦   | 牛乳 |
| 煮     | 煮     | 煮     | 煮     | 煮     | 燒煮    | 煮     | 燒     | 煮      | 生煮 |
| 四時十五分 | 四時三十分 | 四時三十分 | 五時三十分 | 一時    | 一時三十分 | 一時三十分 | 一時三十分 | 一時四十五分 | 二時 |

|    |       |       |        |       |       |       |       |        |        |
|----|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 牛肝 | 塩鯽魚   | 酢漬ノ菜  | 野火鶏    | 火鶏    | 仔羊    | 海綿餅   | 馬鈴薯   | 鶏仔     | 塩漬ノ牛肉  |
| 煮  | 煮     | 生     | 炙      | 炙     | 燒     | 燒     | 燒     | 油煎     | 煮      |
| 二時 | 二時    | 二時    | 二時十八分  | 二時三十分 | 二時三十分 | 二時三十分 | 二時三十分 | 二時四十五分 | 二時四十五分 |
| 卵子 | 不熟ノ林檎 | 卵子    | 火鶏     | 野鷲    | 塩漬ノ蠶豆 | 防風    | 菜頭    | 卵乳餅    | 卵子     |
| 生  | 生     | 炙     | 煮      | 炙     | 煮     | 煮     | 生     | 燒      | 生蒸     |
| 二時 | 二時    | 二時十五分 | 二時二十五分 | 二時三十分 | 二時三十分 | 二時三十分 | 二時三十分 | 二時四十五分 | 三時     |

養生論 卷之十一 三十一 萬葉集

養生論 卷之十一 三十一 萬葉集

上ニ示セル所ノ表ハ實驗上ニ於テ些少ノ差異  
ナキ能ハス況ヤ其各種食物ノ消化ニ至リテハ  
悉ク之ヲ記載シ難シ故ニ「ビウモン」氏常ニ云  
フ消化ノ緩急ハ食物ノ分量及ヒ其性質ヨリシ  
テ身体ノ強弱心氣ノ快否氣候ノ異同等ニヨリ  
テ大々ニ變化アルモノナリ

食物ノ品種

人各種ノ食物ヲ食スルトキハ只一物ヲ偏食ス  
ルヨリハ其補益甚々大ナリ故ニ人食物ヲ求  
ムルニ役シテ各種ノ滋養物アルヲ知り又役テ

其味ヒノ美ナルヲ覺ユ是ヲ以テ其限ヲ忘レ

テ其量ヲ益シ遂ニ人体ニ測ルマカラザル大害

ヲ醸スルニ至ル

假令料理ノ法ニ熟シテ美味ヲ製スルモノト雖

モ雜食ト偏食トヲ論セス之ヲ用フルニト過度

ナルトキハ其害言ヲ俟タス故ニ一切食事ニ於

テ少シク胃腑ニ空虚ヲ存スルノ人ハ医家ノ規

則ニ適ヘルノ人ト云ヘシ然ルニ我亞米利加國

ニ於テハ常ニ多量ノ美味美食ヲ以テ其生ヲ遂

ルカ故ニ終ニ食物ヲシテ消化機關ニ適スル所

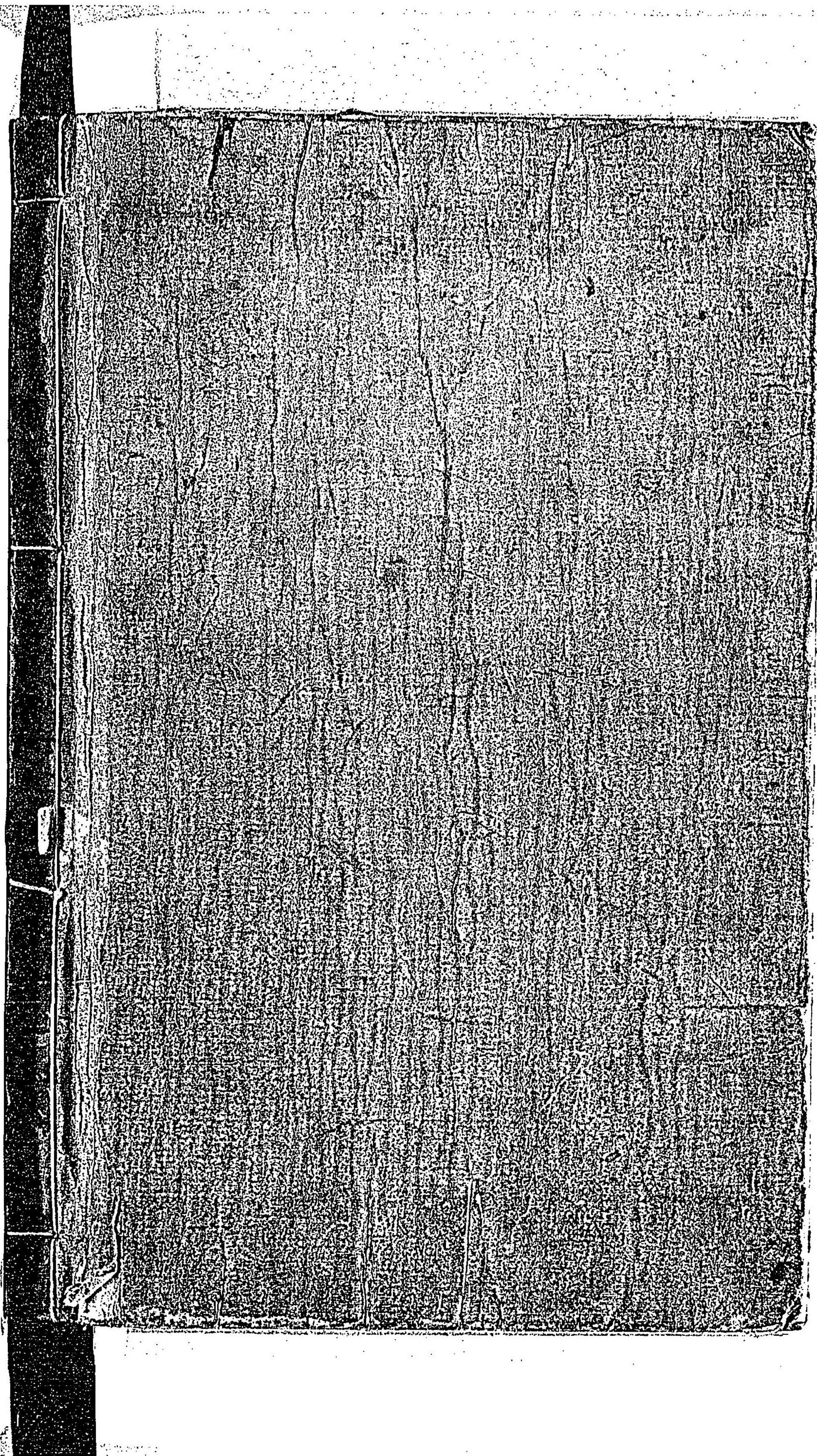
ノ量ニ越へ過分ニ之ヲ食スルニ至ル人々宜シ  
 ノ此ニ注意シテ賓客ノ饗スルニ當リテ妄リニ  
 食物ヲ強ユハカラス其害胃腸ヲ損シ感能ヲ鈍  
 ラスモノナリ  
 人々食物ノ適度ハ得テ示スハキニアラス大抵  
 各自ノ注意ニ因テ宜ク之ヲ節制スヘレ身体ノ  
 強弱平常ノ慣習及ヒ老幼男女ノ分ニ從ツテ供  
 スル所ノ食物ノ量各均シカラス老年ニ及ビテ  
 生力衰勞ニ至レハ壯年ノ時ヨリハ多ク刺激ス  
 ル物ヲ食スルヲ要ス然ルニ兒童ハ却テ柔軟ニ

シテ刺激セサル物ヲ食スルヲ要ス

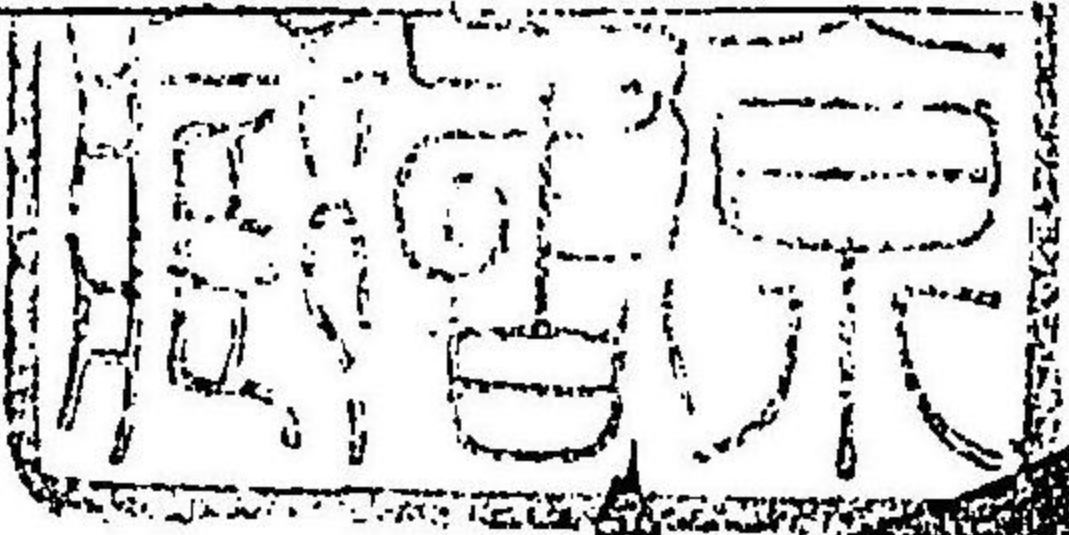
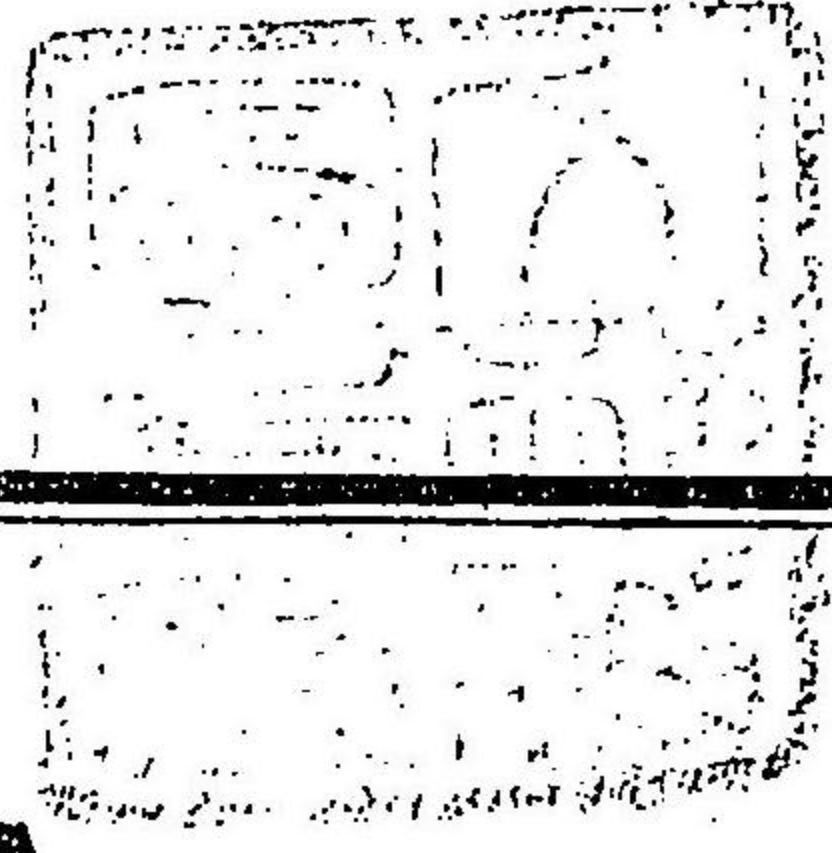
養生論上篇畢

養生論 卷之上 三十三 萬卷

身  
色  
語  
卷  
之  
一  
三  
口  
尊  
表  
抄



特37  
681



養生論

卷一

行刊月七第年三十三百五千二元紀

橫瀨文彦譯  
阿部弘國

西洋養生論

全二冊

府下書房 東生氏

