

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10⁸/₁₀ 1 2 3 4 5

特 240

588

農村文化協會理事 中島久正編

農村榮養讀本 一

農村文化協會

始



特 240
588

目次

自序	一
第一章 農村栄養改善の必要	三
一、人体は食物の變化物也	三
二、農村人の体質と栄養	四
第二章 栄養改善の効果	八
一、栄養食實行の体験談	八
二、栄養食改善前後各一ケ年間の醫藥費比較	九
三、學校給食と兒童の發育	一〇
四、農村疾病と其の對策	一一
第三章 栄養改善二十箇條	一二
第四章 農村の心得	二九
第五章 農村栄養食献立例	三二
附	
一、主要食品分析表	四二
二、グラム毎換算	四八



自序

近年國民の保健運動が頗る高唱せられて來たことは大によろこぶべきことである。然るに農村人の体質は極めて悲しむべき現狀で、之れが改善は愈々識者の注目を惹くに至つた、時恰も健康保險實施に際會し、此の書を農村の指導者に捧げ、御批判を仰ぎ御一考を願ひたいと思ふ。本書は多忙の間に筆を執つた爲め推敲の暇はなかつたから杜撰たるを免れない、實は栄養理論の一章を加へて、栄養食に關する原理原則のことも相當詳しく書いて見たのであるが、餘りに専門的になるから省いたがよからうと云ふ御意見もあつて、原稿は出來上つてゐたが削除した。理論方面のことは、食品の成分と其の働き及人体との關係、一日の標準栄養食量、栄養素と温量の計算法、栄養要求量の算出方法、食品選擇法、献立及調理上の諸注意、ビタミン問題等を纏めて第二篇として他日刊行したい考である。

本書掲載の栄養献立例は、富山縣栄養技手野尻先生の指導によつて實行しつゝある、東礪波郡南山見村及び野尻村の献立表中より一般向のものを選択したのである、校閲も同先生に願つたので茲に深く感謝の意を表する次第であります。

昭和十四年一月三十日

中島久正 識

はしがき

農家が稻を作るのに肥料を用ひる、肥料が少いと米の收量が減じ、多過ぎると倒伏することは多年の經驗上分つてゐる。

鶏の餌料も値段の關係で一才悪くすると、産卵率がすぐ下る。

乳牛の飼料も變るとすぐ泌乳量に影響する。馬や牛が五月の耕耨時季には、草や藁ばかり食はして充分な仕事をしてくれぬ、矢張大豆や麥や屑糶を食はして力を出さすることを知つてゐる。

然し人間の食物は腹さいふくれてゐればそれでよい、腹の中へいけば何を食べても皆んな同じ事だと心得てゐるのか、人の食物に對しては餘りにも無關心である。

肥料に就ては近頃農家の誰でも、窒素、燐酸、加里、有機質、石灰の五要素を心得てゐる。

食物に就いては蛋白質、脂肪、含水炭素、無機質、ビタミンの五要素のことは未だ充分知らない。

肥料學の教へる所に従つて肥料設計をする様に、栄養學の教ふる所に従つて献立をするやうにならねばならぬ。

國民の体位は近年益々低下する、近視眼の者が増し齒の悪い者、脚氣病、神經病、結核患者が段々

多くなる、明治以後文化が進むに従つて國民の健康状態が悪くなつた、文化の進歩と全く逆比例してをる。長壽者の多い村は大抵山間僻地であつて、半搗米や麥、粟、黍を混食してゐる。

白米を常食とし魚も食べ、砂糖を食物に入れ、菓子や酒茶を飲み、贅澤をしてゐる文化の進んだ所ほど不健康の者が多い、然らば今日の文化生活そのものに何か悪い所があるのではなからうか。

人間の生活文化が自然から段々離れて行くそれが悪いのである、栄養學上から見ても、衛生上醫學上から見ても不合理なことが多いからである。

よろしく自然に歸らねばならぬ、そして健康を取戻さねばならぬ、おそらく玄米に近い米を食ふこの一事を實行しても日本人の体格は漸次向上し健康は増進せらるゝであらう。

人体は食物の變化したものである、生命も活力も食物によつて維持せられてゐる、従つて人間の栄養は体質、体力、勞働力、病氣、壽命あらゆることに重大なる影響を及ぼすものである。

早く栄養食の献立を覺えて直ちに實行して強い体となつてよく働いて頂きたい。

第一章 農村栄養改善の必要

(1) 人体は食物の變化物也

人の身体は骨皮毛爪や肉や血液から出來てをる、それに生命と云ふものが宿つてそして人間が生きてゐるのである。

人体の一部分の肉をもつと細かく調べて見ると、細胞といふものから出來てをる、細胞は八百倍の顯微鏡で見える位な小さな小さなもので、此の細胞は人体に凡そ四百兆（四百兆と云ふ數字は一秒間に一つ宛數へるとして千三百萬年かゝる）もあるといはれてゐる。

此の一つの細胞を取つて分析すると、

炭素、水素、酸素、窒素、燐、鐵、硫黃、カルシウム、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、鹽素、沃度の十三元素から出來てをることが分る、つまり之等の元素から組立てられた、細胞四百兆が寄り集まつて、吾々人間の顔や手や足や胴を組立てゝゐるのである。

其の十三元素が色々の組合せによつて出來上つたものを、別な言葉で云ふと即ち營養學では蛋白質、

脂肪、含水炭素、無機質と云ふのである。

人間の身体の大小強弱は蛋白質、脂肪、含水炭素、無機質等の多少によつてきまる、人体は食物の變化したものであつて、立派な体格強い身体は之等の物質の多いものであるから、其の物質を人体内に多くする工夫をせねばならぬ。

人間の体質、体力、病氣、壽命は食物と極めて深い關係がある、蛋白質、脂肪、含水炭素、無機質等は食物より取る外に途はない、かう考へて見ると身体を強くして十分仕事をするには、食物を選ばねばならぬことに氣付くであらう。

今日普通農家の食べてゐる御飯とお汁と漬物位な粗食では、益々体質を悪くし病人が増し人間の働きを弱めることになる。

故に吾々は食物の改良を行ひ、栄養食を食べて体を強くしてよく働くことが、現在の農村に於て最も大切な事柄である。

(2) 農村人の体質と栄養

農村で十數年前までは、徴兵検査の不合格者が千人中二百人位であつたものが、現在三百人を超え

てゐる有様である。

赤ん坊の死亡率は都會より農村の方が多し、之は農村のお母さんの食事が悪く、身体が健康でないことが大きな原因である。

農村の人達は栄養といふことを知らない爲めに、子供の發育に缺陷があつたり、体に故障のある人がなか／＼多し。

農村に結核が多いとか、胃腸病者が多いとか、又老衰が早いといふことは、之れも栄養上の缺陷から來てゐる。

我等の祖先はそんなに魚や肉を食べなくて健全であつた、農村の人達は今より四五十年前迄は体格も立派であり、病人も少く体力も強かつた、それが今日のやうに体格が悪くなり、病人が殖え体力も衰えて來た其の原因は果して何んであらうか。

四五十年前迄は農家の食物は、皆な無砂半搗米でそれに團子ダンゴと煎粉イリゴを食べてゐた。

團子や煎粉は一般に下品だとか、まづいと思つてゐることは、甚だ間違つた考で、玄米をそのまま、粉末にして食ふのであるから、栄養素の全体が備つてゐる理想的の食物である。

半搗米と團子や煎粉を主食物として、野菜の味噌煮か味噌汁と澤庵漬を食つてゐれば、それで栄養

上立派なものだ、たまに魚を少し食つてゐれば少しも栄養缺陷がない筈だ、昔の農村人の健康であつたのは尤もだと合点出来る、新しい方法によつて團子と煎粉を復活さして見たいと思ふ。

現在農家は白米ばかりを食べて團子や煎粉を食はぬことにした、それに副食物が單調で菜食にかたより過ぎてゐる、魚肉の様なものには十日に二三度位しか食べぬ人さへある、栄養缺陷のために身体が悪くなつて、病人が多くなり、死亡率が増して来るのは何も不思議はない當然のことだ。

私の子供の時代（四十年前）を思つて見ると、農村に齒の悪い人、近視眼の人は誠に少なかつた、結核や脚氣そんな病は殆んどない、どの人もこの人も骨組みが、がっちりして、血色もよし肉付もよく立派な体格の健康者ばかりで、どんな力仕事をしてもヘコタレル人はなかつた、然るに現在の農村青年は皆んな弱くなつて、四斗俵すら差す人などは村々に一人もない有様だ、哀れなことになつた。

こんなことでは今後益々日支事變は複雑となり、長期戦に對處して行かねばならぬし、銃後農村の生産力を維持確保することが出来やうか、農村の更生も出来やうか、果して東亞建設の大使命に堪えられるでせうか。

農村の主婦達は先づ栄養方面に注意を向け、栄養食を食べて身体を強くし、如何なる勞苦にも激勞働にも立派に堪えられるやうな健康体をつくるのが何よりの急務でなからうか。

要するに過食であること、栄養不良であること、此の相反した様な現象が農村栄養上の最大の缺陷である、農村人は平素食ひ過ぎてゐる、それは食物の質の不完全によるものである、之れが改善の方途は、栄養知識の普及と、農家の栄養的自給食品を潤澤にすること、この二方面を強調せねばならぬ。現在農村の栄養方面の實情に就て調査して見ると極めて貧弱なものである、農村栄養改善の目標として、現在支拂つてゐる購入食物費を増さずに、安い栄養食品の組合せと調理方法を工夫すれば必ず其目的は達せられると思ふ。

農家の生活費中飲食費は其の最も大部分を占めてゐる。

自作農は六割

自小作農は六割五分

經濟問題から見ても栄養改善が必要であつて、栄養上缺陷のないやうにして食物の無駄を省き食費の節約を圖ることが肝要である。

第二章 栄養改善の効果

一、栄養食実行家の体験談

今年五十歳位の人の實話であるが、専門家から指導を受けて教えられた通り實行し、半ケ年間経過して自分の身体に覺えられるそのまゝの体験談である。

- 一、身体の疲勞がすぐ恢復するのか大變疲れたと云ふ感じがせぬ、一口に云へば体が疲れぬ。
- 一、どんな力仕事をしててもタイソー（疲勞感）と思はずに朝起きすることが出来る。
- 一、私（粃の摺賃に廻つてゐる人）は去年迄十日も續いて仕事に出ると、一日は必らず休まねば体が續かなかつたが、栄養食を始めるやうになつてから今年は二十二日も續いて仕事に出たが一日も休んだことがない、又粃を摺るこの仕事は、塵芥が立ち上つて眼によくなく、大抵毎年此の粃摺期間に一圓位眼薬を買つてつけたが今年は一錢も買はぬ。
- 一、寝てゐて足が冷えぬやうになつた。
- 一、腰を曲げて働く仕事をしてても腰が痛くない。
- 一、眼糞が出ぬやうになつた。

一、胃病がなほつたと云ふ人もある。

一、私の母がリウマチスと神経痛で永年歩行に不自由であつたが今ではよくなつた、栄養食のお蔭だと思ふ。

一、弱い子供の首の淋巴腺のはれてゐたのがなほつた。

一、風邪の氣があると之迄は一週間もなほらなかつたが、今年は二三日ですぐ直るやうである。

一、之迄は十二時前に空腹となり仕事を續けられぬやうになるのであつたが、栄養食を始めてからは午後一時頃迄は晝食を食べずに仕事が續けられるやうになつた。

一、栄養食を續けると生魚を食べたいと思はぬやうになつた。

一、栄養食二三ヶ月續けると自分の身体によいことが分るから、女達も厄介でも厄介だと云はずにやつてくれるやうになる。

以上のやうに効果を認めるやうになると止めと云はれても止められぬ様になつたと信仰してゐる。

二、栄養改善前後各一ケ年間の醫藥費比較

埼玉縣に於ける三ヶ村の實例を示すと

村名	改善前	改善後	減少額	百分率
静明村	一七、三〇	五、九二	一一、三八	六五、八〇
大家村	三八、二九	一三、八四	二四、二四	六三、八六
七本木村	三〇、〇〇	三、一六	二六、八四	八九、四七

右三ヶ村共六割乃至九割の醫藥費が減少した。

三、學校給食と兒童の發育

仙臺市東番町小學校に於ける給食兒童男子二十七人の平均である。

	身長一人平均	胸圍一人平均	体重一人平均
給食前	一三三、一四	六三、三七	三三、七〇
給食後	一三四、三六	六六、〇六	三四、四〇
増減	(増) 一、二二	(増) 二、七二	(増) 〇、七〇

營養改善の結果身長、胸圍、体重の何れも其發育が良好である。

四、農村疾病と其對策

或る指導村三ヶ村に就いて醫藥費を調査したことがある。

A 村	三三〇 ^戸	一一、三九六、九〇
B 村	二八五	九、八二五、〇〇
C 村	三三一	一五、九九一、〇〇

大体三百戸の村では一萬圓内外の藥代を支拂つてゐる、三千百二十五戸の平均一戸當藥代は三十四圓七十五錢であつた、生活費の約一割を占めてゐる。

病人が出来る薬代の外に滋養物代を要し、更に看病に人手がとられるから、二重三重の損になり、極めて不經濟なことである。

病氣せぬやうにするには先づ

- 1、白米食を廢して無砂七分搗米を食べること。
 - 2、野菜を澤山作つて食べることに。
 - 3、安價な鹽魚、乾魚、豆及豆加工品を相當に食べて蛋白質を補給すること。
- 即ち農村の營養をよくして健康増進を圖るべきで、健康は疾病豫防の根本である。

第三章 栄養改善二十箇條

第一條 半搗米か七分搗米を食ふこと

- 1、米を搗いて白くすればする程身体の栄養になる成分が少くなる。
- 2、白米を常食するとビタミンBの缺乏のため脚氣にかゝつたり白米病になる。
- 3、無砂搗にして淘ぎ洗ひをサツトすればよろしい。
- 4、白米と七分搗とを分析して見ると。

區別	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	無機質
白米	四、二	〇、六三	七四、九	〇、一九	〇、四三
七分搗米	四、四	〇、九六	七六、四	〇、二五	〇、六七
5、搗精による米の主要成分の残存率(%)					
區別	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	無機質
玄米	一〇〇、〇〇	一〇〇、〇〇	一〇〇、〇〇	一〇〇、〇〇	一〇〇、〇〇
五分搗	九二、九三	三五、一九	九九、四五	四八、二四	八一、六〇

七分搗	八七、五三	二二、二二	九八、一〇	三四、一二	六八、〇〇
白米	八三、四二	一七、五九	九七、〇七	三〇、五九	三四、四〇

此の表によつて玄米から白米になるまでの成分の減少する有様も知ることが出来る。

- 6、無砂七分搗米を常食とすると次の効果がある。
 - イ、脚氣を豫防する。
 - ロ、お乳の出がよくなる。
 - ハ、乳幼児の發育がよくなる。
 - ニ、身体の發育がよくなる。
 - ホ、便秘せぬ。
 - ヘ、病氣に罹りにくい罹つても癒り易い。
 - ト、身体の抵抗力を増し疲勞を軽くする。
 - チ、活動力を増進し殊に激しい勞働に堪へられるやうになる。

第二條 米糠を食べる工夫をすること

無砂搗の米糠は營養に富んだものであるから

- 1、味噌汁の中へ入れること。
- 2、味噌と混合して用ふること。
- 3、煎粉の中へ加へて食べることに。
- 4、小麦粉と混ぜて糠パンにすること。
- 5、米糠を餅に混合して搗くこと。
- 6、米糠を茶代用として飲むこと。
- 7、色々なものを米糠漬にして食べることに。

第三條 味噌の改良を行ふこと

- 1、農村の味噌はまづい、店で賣つてゐるやうなうすくて甘い味噌を澤山たべねばならぬ。
- 2、味噌は醤油より栄養が多いし薬効もある、煮物やお汁には大抵味噌を用ひること。
- 3、改良味噌の造り方は鹽の入方を少くして、アメを入れずにカタ味噌にすること。
- 4、味噌は一年に一度か二度に造り三年味噌にする必要がない。
- 5、てつか味噌を造つて御飯につけて食べることに。
- 6、味噌と醤油の栄養分を比較して見ると

	蛋	白	質	脂	肪
赤					
味噌		一二、六		四、四八	
油		七、八			一

■改良味噌の製法

1、原料

- 豆 一斗
- 麴 一斗
- 鹽 五升乃至七升
- 煮沸水 四升

2、製法

- イ、煮豆を豆粹機にてくだく。
- ロ、鹽と麴を全量混合しておく。
- ハ、煮豆の粹いたものと麴と鹽とを臼に入れて、煮沸水を少量加へつゝつきまぜる、奈良粕程度になつたら桶に堅く詰める。

- ニ、桶を洗ひ乾燥してから底に鹽四斗樽に付二合程撒布する。
- ホ、奈良粕状になつたものを桶に打込みつゝ手にて押込みならす。
- ヘ、そして全部材料を詰め終れば、其上に四斗樽に付二合弱の鹽を撒布し、新聞紙で二三重に覆ふ。
- ト、其上米糠を二三寸位盛り、再び新聞紙で覆ひ押蓋をして重石をのせる。
- チ、温度の變化少い暗い所におく。
- リ、一ケ年以内で熟成する。

第四條 大豆を呉汁、潰豆黄粉にして食べる事

- 1、大豆を^{ゴウジュル}呉汁^{ツブシマメ}か潰豆^{キナコ}か黄粉にして毎食どちらか一つは缺かさず食ふやうにしたい。
- 2、呉汁
 - イ、呉汁に味噌を入れたお汁は牛乳の栄養分に決して劣らぬ。
 - ロ、農家は一日一回呉汁を食べることを習慣とせよ。
 - ハ、大豆を一晚（夏なら短くてよい）水に浸して軟くなつたら摺鉢ですつて味噌汁に入れる。
 - ニ、呉汁百日續いたら自分で其効能が分るやうになる。
 - ホ、毎朝五分間の手数を多くかければそれで出来ることだ、金をかけずに家族の身体を強くする

るにはそれだけの辛棒は忍ばねばならぬ。

3、潰豆

- イ、白大豆をつぶして煮物の中お汁の身にする事。
- ロ、丸のままの大豆よりも栄養分が身体によく吸収せられる。
- ハ、一時に何食分もつぶして罐に入れて貯へておくこと。
- ニ、肥料用の豊年大豆粕を潰豆代用に使つてもよい。（然し大豆を賣つて豊年粕を食品とする必要はない）

4、黄粉

- イ、黄粉は一時に澤山造つて罐か罐に入れて仕舞つておいて小出しにして用ひること。
- ロ、黄粉に鹽を混ぜて御飯に振りかけて用ひること。
- ハ、黄粉を味の素代用にお汁や煮物の中へ入れてもよい。
- ニ、黄粉と鹽と胡麻を混ぜて用ひると一層よろしい。

第五條 豆腐と納豆及豆もやしを自家製造すること

1、豆腐

イ、多忙な時期には一寸出来ぬが、農閑期殊に冬の野菜の少い時には豆腐を造つて澤山食べる
こと。

ロ、大豆を煮豆より豆腐にすれば豆の栄養分を多くとることが出来る。

ハ、五六戸で共同して豆腐製造の道具を持つこと。

ニ、農家組合で共同製造して各戸へ配給出来れば一層簡便でよろしい。

ホ、冬は一回造れば幾日でも食べられる又寒い朝凍豆腐も造ること。

2、納豆ともやし

イ、納豆は蛋白質や脂肪に富んだ食品で、蛋白質の如きは一部分解せられてアミノ酸となつて
をる、又蛋白質や脂肪、含水炭素を消化するいろいろの酵素が含まれてゐる。

ロ、納豆は好嫌があるが食べる習慣をつけること。

ハ、豆もやしにはビタミンCが澤山含まれてゐる。

ニ、ビタミンCは熱に弱いから煮過ぎることは禁物。

■豆腐製造

1、大豆を洗つて水に浸す。(夏は七時間、冬は十二時間以上)

2、大豆を石臼にて挽く。(大豆を入れると同時に水を加へつゝ)

3、此の豆汁を釜にて煮る。

4、煮立つて泡がこぼれる場合は種油を数滴たらしめて泡を消す。(水を少しづつ鍋のふちへ注いで
もよぶ)

5、こげつかぬ様に棒にて時々かきまわす。

6、三十分間位煮たら麻袋又は木綿袋で濾すこと。

7、濾した大豆汁の暖かい中に苦鹽汁を入れる。(苦鹽汁一合に水四合位加へたものを作る)

豆汁に苦鹽汁を入れるには三回に分けて入れる、苦鹽汁の分量は多ければ硬くなり少ければ軟
くなる、二三度経験すれば自ら分る。

8、よく凝固したところで豆腐箱(五方に穴をあけた箱)に布を敷き之れに汲み入れ、布の端を取
り上げて包み、押蓋をし小石をのせて押しつけておく。

6、固まれば水中に箱を逆にして豆腐を出し、三時間位水に浸しておき苦鹽汁の氣を除いて食べる。

■豆もやしの製法

1、樽の底に小孔數個をあけ、之に砂を二寸位の深さに盛る。

- 2、白大豆一晝夜水に浸漬したものを二三粒並べにする。
- 3、其上葉を以て被ひ暗い所におく。
- 4、朝夕二回温湯を注ぐ。
- 5、次第に根を生じ白色の莖が伸びてくる。
- 6、十日乃至十五日間に達して全長四五寸に達してもやしとなる。
- 7、之を取り砂と種皮を除き水洗して食べる。

第六條 胡麻と落花生を澤山作つて食べる事。

- 1、胡麻をすつて鹽を加へて御飯にかけて食べる事。
- 2、何んでも胡麻和へにして食べる事。
- 3、砂地面に落花生を蒔いておく事。
- 4、落花生の實は煎つて粉末にして味の素のやうに少し宛お汁や煮物の中へ入れる事。
- 5、胡麻と落花生の成分

黑胡麻	蛋白質	脂肪	含水炭素
二〇、七	四三、〇		二一、五

落花生 二七、六 四六、〇 五、一

第七條 大根や青菜を年中缺かさず食ふこと。

- 1、大根
 - イ、春大根、夏大根、秋大根、時無大根等年中三四回に作る事。
 - ロ、大根種を自家採種して一ヶ月おき位に蒔いてそろい菜にして食べる事。
 - ハ、秋大根の收穫する時は大根葉を切つて陰干にしたり、塩漬けにして冬青菜のない時に食べる事。

2、青菜

- イ、菜種やからし菜を早生田跡や空地に蒔いて摘んで食べる事。
- ロ、休菜や京菜、水菜を自家採種して時々蒔いて食ふ事。
- ハ、ホーレン草や春菊を一年に三四度蒔いて成るべく年中食べる事。
- ニ、よめな、せり、たて、等の野生の青菜も精々利用すること。

第八條 色々な野菜を數多く年中作つて澤山食ふこと。

- 1、葱は作り方によつて年中食べられる。

- 2、玉葱、らつきよう、にんにく、も必らず作ること。
- 3、人蔘も年二三回蒔くこと。
- 4、蕃茄^{トマト}も必らず作つて食べ慣れること。
- 5、馬鈴薯は年二回に作ること。
- 6、農家の野菜畑は茄子や芋を澤山作るが種類が少ない、一品の作る面積を少くして種類を多く作ること。
- 7、周歲栽培速成抑制の栽培方法によつて、成るべく年中色々な野菜を食はれるやうに工夫すること。

第九條 野菜は色々取り混ぜて料理して食べること。

- 1、ビタミンと無機質をとるために野菜を澤山食べねばならぬ、年中野菜を切らさないやうにするよ。
- 2、普通農家の味噌汁は大抵一品の野菜を使ふことが多い別紙の栄養献立表の如く色々混ぜて食べるのがよい。
- 3、煮物にしても成るべく色々なものを幾品も混ぜて煮ると、味もよくなり栄養上よ。

4、従来一般の農家は茄子のある時は茄子ばかり、大根のある時は大根ばかり、一品を煮て食ふやり方をしてゐるが之はよくない。

5、野菜は野菜で味付け出来る、即ち玉葱や人蔘は農村の鰹節代用になる。

第十條 野菜の料理の仕方を改良すること

- 1、野菜にも色々あつて煮るに時間の長く要するものと、すぐ煮えるものがあるから、煮にくいものは薄く細く小さく切り、早く煮いるものは厚く大きく切ること。
- 2、野菜を煮る時は材料を一度に入れると便利であるが煮い易いものは後から入れ、煮にくいものは早くから煮る様にして煮い過ぎにならぬ様にする。
- 3、ゆで汁を捨てないこと。

第十一條 魚は魚だけ食べるよりは魚と野菜を混ぜて調理すること

- 1、例へば生いわしなら生いわしだけ煮たり焼いたりして食べてゐるが、それより野菜と混ぜて煮たら魚の臭味も抜け、野菜もカブレて美味しい。
- 2、塩鮭、塩鱈、塩鱈はそれだけを焼いたり煮たりして食ふのが普通であるが、其の塩魚はさつとゆでて細かくほぐして、野菜と一緒に煮て食べるとよ。

第十二條 毎日一回以上煮干粉を用ひること

- 1、お汁をつくる時は小匙に一二杯煮干粉を用ひること。
- 2、一人一回一厘位で栄養上大へんよろしい。

第十三條 鰻を成るべく澤山食べること

- 1、農村の食餌で最も改善せねばならぬことは動物性の食品をもつと食べることである、子供の發育不良、貧血症などは動物性食品をあたるやうにすればきつとよくなる。
- 2、鰻は値段の安いこと魚肉類中の横綱である、そして年中何處かでとれる、鰻は國民の最高栄養食品である、此の安い魚を食ひ足らぬやうである、もつと澤山食べることを奨励せねばならぬ。
- 3、鰻の栄養分は高價な牛肉や他の魚と比較して少しも劣らぬ、安價で美味で栄養價値の高い農村向の食品である。

	蛋白質	脂肪		蛋白質	脂肪
いわし	一九、八〇	一、四五	さば	一六、四〇	八、六〇
たい	一九、二〇	六、三五	牛肉	一九、七〇	二、八〇

- 4、鰻は料理の方法によつては實に美味しく食べられる。ぬた、魚田、鰻團子、塩焼、照焼、煮付等

であるが、少し手数をかければまた色々の料理方法がある、今後大に鰻料理に就いて研究工夫せねばならぬ。

- 5、製造加工品として、疊鰻、しらす乾、煮乾鰻、田作目刺、素乾、塩乾、開乾、塩藏、鰻節、粉かつを、末廣菜漬、燻製、みりん乾、油漬、大和煮等があるが、之等の内安價なるものは精々澤山食べる様にした。

- 6、ひいわし、かいぶしを美味しく食べること考へねばならぬ。

- 7、生いわしを糠漬や麴漬にしに食ふこと、冬の期節にいわしの球汁にして食ふことは相當廣く行はれてゐる。

- 8、生いわし一山何錢といふ時に澤山買込んで水煮にして、饅詰にしておくのもよし、又自家製のゆで乾にするのもよし。

- 9、肥料用の大羽粕を食用化することは今後大に試みられたい、大羽粕の砂や塵芥を取り除いて荒粉末にして食べること。

第十四條 塩鮭、塩鱈、塩鱈や鯨を精々食べること。

- 1、之等の塩魚は割合値段が安くて滋養價値が多い。

- 2、塩魚を普通食べるには切つて焼くなり煮るなりしてゐるが、それよりも一寸ゆでて細かくほぐしてお汁の身とし又煮付の中へ入れること。
- 3、子供や老人向にデンプにすること。
- 4、鯀は近頃値段が高いけれど滋養に富んだ魚だから、忙しい時に食ふのに鯀の糠漬や麴漬にすること。

第十五條 鯀や鯀を養殖又は捕獲して食ふこと

- 1、稻田養鯀を行ふこと。
- 2、鯀は捕獲してもよいが簡単に養殖も出来る。
- 3、鯀と鯀は農家向の生魚として大に養つて食はねばならぬ。

第十六條 鶏肉、鶏卵、兎肉等も精々食べること。

- 1、牛肉を買ふより自給の鶏肉を用ひること。
- 2、鶏卵は賣ることばかり考へるより家族の健康の爲めに自家消費せねばならぬ。
- 3、近頃家免の數も殖えて來たから兎肉も食べるやうにせねばならぬ。

第十七條 蝗を穫つて食べること。

- 1、生蝗は一貫目中に蛋白質百八十九匁あり、干蝗には五百六十八匁ある。
其外に燐酸石灰、礬土等が含まれてをるから、農家の食品として動物性蛋白質を補給する点に於てつまらない魚より一層よろしい。
- 2、秋の終りに蝗を捕へて乾燥しておけば貯藏にも堪へるし、又之を油で炒り味をつけて食べると香ばしく結構な滋養物となる。
- 3、蝗の粉末及加工品の製法と食べ方。
 - イ、蝗は朝露のある間にタモで捕へること。
 - ロ、紙でも布でもよいが袋を作りその中に親指大の竹筒を作り蝗を捕へて其口から袋の中に入れてる。
 - ハ、捕へた蝗を袋に入れて煮湯をかけて殺すこと。(此の時脱糞する)
 - ニ、肢は膝から下と羽を切り取る。
 - ホ、天日で乾燥して炒鍋で之をいつて乾燥する。
 - ヘ、摺鉢ですつて粉末にする。
 - ト、前記の粉末に味噌と少量の砂糖を入れて、更に摺鉢ですり混ぜて蝗味噌とする。

チ、胡麻、黄粉、蝗の粉末とそれに少量の鹽を混ぜて御飯にかけて食べることに、蝗の粉末を煮干の代用に使ふこと。

又、蝗を粉末にせず其儘飴と砂糖醬油でつくだ煮にして食べれば美味しい。

4、蝗は稻の害虫である、之れを捕殺して食べることは一舉兩得の好法である。

第十八條 昆布やわかめ等を成るべく食ふこと

1、昆布、わかめ、あらめ、ひじき等は、鐵、燐、沃度、石灰分を含む食品であるから時々食ふこと。

2、昆布を醬油で煮詰めて貯へておいて食ふこと。

第十九條 辨當のおさいを改良すること

1、子供は發育盛りであるから辨當の副食物も、成るべく榮養に富んだものを與へること。

2、梅干と漬物だけでは榮養不良になる。

第二十條 食品の貯藏と加工法を工夫すること

1、野菜の一時に澤山採れる最盛期には切干にするか、鹽漬にするかして貯藏すること。

2、白菜、葱、玉葱等色々な野菜物を生のまゝで貯藏することを考へねばならぬ。

3、糶詰は今後大に普及させ利用せねばならぬ。

第四章 榮養食の心得

富山縣が昭和十二年十一月に配布せられた一枚刷の榮養食の心得から要項だけを参考の爲め抜萃し掲載させて頂きます。

一、お米は搗粉を入れずに七分搗とすれば搗きべりがすくなく、淘き洗ひの必要もありませんから榮養の素が洗ひ流される事がない。

二、お米の外に魚や肉類（價の安いもので結構です）豆類を少しづつ食べるやうに心掛けねばなりません、殊に子供や妊婦、乳兒をもつ母親に必要なことです。其の外に新らしい野菜を豊富にとることも忘れてはなりません。

三、味噌汁に魚や肉、乾物或は煮干粉を入れると味が良く榮養分が澤山になります。

四、骨の軟かい小魚を丸のままよく噛んで食べると血や肉或は骨や齒の素となる大切な榮養分を多く攝ることが出来ます。

五、魚や鳥の臟物（殊に肝臟）には大事な榮養分が澤山ありますから決して棄てないで調理法を工夫いたしませう。

- 六、青、黄、赤、白等色のついた野菜は栄養分が澤山含んでゐます。
- 七、ホウレン草や菜の類をゆでるとき上と下とひっくり返して長い時間ゆでると、熱のため栄養分がすくなくなりますからなるべく短かい時間にさつとゆでることです。
- 八、ゆでた菜の類を水につけて置くと栄養分が水に溶けてすくなくなります。
- 九、野菜類の皮は、なるべくむかずに其のまゝ食べると栄養分が澤山攝ることが出来ます。
- 十、皮をむかずにおろした大根汁は栄養分が澤山あるばかりでなく、こなれを良くします、脂肪の多い魚などと共に食べるとよい。
- 十一、豆類を煮る時に「ソーダ」を入れると大切な栄養分が破壊されてすくなくなります。
- 十二、芋類のゆで汁をすてると栄養分がすくなくなります。
- 十三、すべてゆで汁、絞り汁、浸し汁の中には最も大切な栄養分やおいしい味が混つてをりますからすてずに利用すること。
- 十四、野菜類は一品のみ煮るよりもいく種類も混ぜて煮るとおいしい味が出る外に色々と栄養上大切な役目をいたします。
- 十五、老人は米、豆、野菜、こんぶ類を主に食べ、肉類はなるべく控目にすることが保健上の肝要です。

十六、イワシ、マグロ、どじょう、雑魚、卵、乳、豆、肉類は体の中に入つて血や肉の素となり、殊に子供、妊婦、乳兒をもつ母親には最も大切なものでありますから、つとめて攝るやうにせねばなりません。

十七、子供は好き嫌ひが多いが之をなほすことが栄養改善の根本であります。それには形をかへたり或は好きな物の中へ嫌な物を段々と多く混ぜて食べさせるやうにすれば自然となほります。

十八、とかく食事は毎日同じ物になりがちですから出来るだけ安價な多種多様なものを混食する様心掛けねばなりません。(偏食は發育不全、虚弱、疾病、短命の因となります。)

十九、イワシの類を乾したり漬けたりして長く貯藏するやうに心掛けねばなりません。

二十、年中青物を欠かさぬ様季節のものを作ることが肝要です。

二十一、冬は青物に不足がちですから大根の葉など乾したり漬けたりして貯藏する工夫が大切であります。

二十二、ぎんな立派な良い栄養食でも食べ過ぎてはなりません、栄養にかなつた食物をよくかんで腹八分目が健康のもとであります。

第五章 農村栄養食献立例 (二人前)

一、栄養味噌汁 二十種

農家には手数がかゝり時間を要する料理は不向である、朝食、昼食には栄養に富んだ味噌汁にした方がよいと思ふ。

(4)				(1)			
ナ	ア	ニ	ミ	ダ	ダ	ニ	ミ
ツ	ヲ	ボ		ダイ	ダイ	ボ	
マ	ナ	シ	ソ	コン	コン	シ	ソ
メ				バ			

三〇	三〇	三〇	二〇	二〇	五〇	三〇	二〇 _{グラム}
----	----	----	----	----	----	----	-------------------

(5)				(2)			
ネ	ト	ニ	ミ	シ	ア	ニ	ミ
	ウ	ボ		ヤ	ヲ	ボ	
ギ	フ	シ	ソ	ガイ	ア	シ	ソ
				モ			

三〇	八〇	三〇	二〇	八〇	三〇	三〇	二〇 _{グラム}
----	----	----	----	----	----	----	-------------------

(6)				(3)			
ア	カ	ニ	ミ	ダ	ワ	ニ	ミ
ヲ	ン	ボ		イ	カ	ボ	
ナ	ン	シ	ソ	ヅ	メ	シ	ソ

三〇	三〇	三〇	二〇	一〇	一〇	三〇	二〇 _{グラム}
----	----	----	----	----	----	----	-------------------

(16)				(13)				(10)				(7)				
ナ	ネ	ゴ	ニ	ミ	ニ	カ	ニ	ミ	キ	ゴ	ニ	ミ	ア	フ	ニ	ミ
		ボ			ン	ン	ボ		ウ	ボ	ボ		ヲ		ボ	
ス	ギ	マ	シ	ソ	ン	ン	シ	ソ	リ	ウ	シ	ソ	ナ		シ	ソ

四〇	三〇	一〇	三〇	二〇	三〇	三〇	三〇	二〇	五〇	二〇	三〇	二〇	五〇	一〇	三〇	二〇
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

(17)				(14)				(11)				(8)				
ダ	ナ	ア	ミ	ダ	ネ	ニ	ミ	ダ	ニ	カ	ニ	ミ	ア	カ	ニ	ミ
イ		ヲ		イ		ボ		イ	ン	ン	ボ		ブ	ン	ボ	
ヅ	ス	ナ	ソ	ヅ	ギ	シ	ソ	ヅ	ン	ン	シ	ソ	ラ	ラ	シ	ソ
													ゲ	ン	シ	ソ

一〇	三〇	三〇	二〇	一〇	三〇	三〇	二〇	一〇	三〇	五〇	三〇	二〇	二〇	五〇	三〇	二〇
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

三三	(18)				(15)				(12)				(9)			
	タ	ジ	ニ	ミ	ア	ゴ	ニ	ミ	ゴ	タ	ニ	ミ	ダ	ゴ	ニ	ミ
	マ	ヤ	ボ		ヲ	ボ	ボ			マ	ボ		イ	ボ	ボ	
	ネ	ガイ	シ	ソ	ナ	ウ	シ	ソ	マ	ネ	シ	ソ	ヅ	ウ	シ	ソ
ギ	モ								ギ							

三〇	五〇	三〇	二〇	四〇	三〇	三〇	二〇	一〇	三〇	三〇	二〇	一〇	三〇	三〇	二〇
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

2、野菜の中へ魚（鰯、鰯、鰯、鰯）を入れて混煮にすること。
 3、煮付もなるべく味噌煮にすること味噌の分量は適當參酌すること。

三、農村向榮養料理 二十種

(5) 小豆煮	(3) 芋の黄粉 まぶし粉	(1) 玉子とち	(2) 酢みそ和へ	(4) 混ぜ飯	(6) トマト煮
ミ 小豆	ジャガイモ ニボシ キナ粉 塩	タマゴ ナツメ カンラン	ミ ニボシ ワカメ ネギ ヒラメ	アブラ カンペウ ニンジン ゴボウ 御飯	タマネギ カンラン トマト ジャガイモ カタクリ
二〇〇	一〇〇 一〇〇 一〇〇 適量	五〇 三〇 五〇 一〇	二〇 一〇 三〇 三〇 一〇	二〇 三〇 一〇 二〇 二〇	三七 一〇〇 五〇〇 五〇〇 三〇〇 四〇〇

1、野菜だけの煮付の時はなるべく煮干を入れること。

(19)	(16)	(13)	(20)	(17)	(14)	(18)	(15)
カボチャ サツマイモ ナス ニボシ ミソ	タマネギ ジャガイモ ニボシ	シヨウユ カタクリ ダイコン ネギ	ミイソ ダシ ニボシ サトウ シイモ	ダシ シホ カボチャ サトウ	シヨウユ カタクリ ウリ ニボシ ダシ 生イサ イサ コナ	ニボシ サトウ カボチャ ヒラメ カモウ	ナシ キン ジャガイモ カボチャ ミソ
八〇 六〇 五〇 三〇 二〇	三〇 五〇 三〇	少量 一〇 三〇 二〇 五〇	二〇 五〇 三〇 六〇 四〇	五〇 五〇 五〇 六〇 二〇	少量 一〇 三〇 二〇 五〇 五〇	三〇 六〇 二〇 五〇 八〇 二〇	五〇 二〇 五〇 八〇 二〇

(19)

けんちん煮

タ	ウ	ダ	ニ	サ
マ	ノ	イ	ン	ト
ゴ	ハ	コ	ヂ	イ
	ナ	ン	ン	モ

四〇	六〇	三〇	二〇	三〇
----	----	----	----	----

(17)

けんちん汁

サ	ヤ	ダ	ニ	ア	ニ	ミ
ト	キ	イ	ン	ブ	ボ	
イ	ト	コ	ヂ	ラ	シ	ソ
モ	ウ	ン	ン			

六〇	五〇	五〇	三〇	八	三	二〇
----	----	----	----	---	---	----

(15)

開
花
煮

タ	ダ	ナ	タ
マ	イ	ス	マ
ゴ	コ		ネ
	ン		ギ

四〇	三〇	五〇	四〇
----	----	----	----

(13)

あ
鹽
ん
か
け
の

醬	カ	シ
油	タ	ヲ
	ク	サ
	リ	ケ
	コ	

少量	一〇	七〇
----	----	----

(11)

白
和
へ

ト	ウ	ト	ホ
ウ		マ	シ
		ダ	ダ
		ラ	

五〇	四〇	五〇	五〇
----	----	----	----

(9)

胡
瓜
も
み

キ	ナ	ト
ウ		マ
		ト

五〇	五〇	三〇
----	----	----

(7)

吉
野
煮

カ	キ	ニ	ジ	タ
タ	ン	ン	ヤ	マ
ク	ト	ン	ガイ	ネ
リ	キ	ン	イ	ギ
コ	マ		モ	
	メ			

一〇	五〇	二〇	五〇	三〇
----	----	----	----	----

(20)

て
つ
か
味
噌

サ	ク	ニ	ゴ	ダ	ミ
		ン	ボ	イ	
		ヂ	ウ	ヅ	ソ
ト	リ	ン			

三九

(18)

金
平
牛
蒟

ニ	ア	ニ	ゴ
ボ	ブ	ヂ	ボ
シ	ラ	ン	ウ

五	五	二〇	五〇
---	---	----	----

(16)

白
和
へ

ニ	ダ	ト
ン	イ	ウ
ヂ	コ	フ
ン	ン	
	バ	

三〇	四〇	三〇
----	----	----

(14)

の
塩
ご
た
煮

ゴ	サ	ダ	シ
ボ	ト	イ	ホ
ウ	イ	コ	サ
	モ	ン	ケ

五〇	六〇	四〇	八〇
----	----	----	----

(12)

三
杯
酢

ワ	ト	ウ
カ	マ	
メ	ト	リ

一〇	三〇	五〇
----	----	----

(10)

三
平
汁

サ	タ	ゴ	シ
ツ	ネ	ボ	ホ
マイ	マ	ウ	サ
イ	ギ		ケ
モ			

六〇	四〇	五〇	一〇〇
----	----	----	-----

(8)

三
杯
酢

ニ	キ	ト
ン	ウ	マ
ヂ	リ	ト

二〇	三〇	五〇
----	----	----

三八

備考

一、農家はいつも忙しいから、てつか味噌、ごま味噌、柚味噌、イナゴ味噌、胡麻鹽、黄粉、黒豆のカツチリ、かいぶし煮、鯨の麴漬、かぶらずし、らつきよ漬等一度にこしらへておいて、朝食、晝食には榮養味噌汁の外右の如きものを食べる様にしたら、手數もかゝらないから色々工夫せられたい。

一、味噌及醬油其他の調味料の數量は適量にて可なり依つて之を省略した。

四、榮養パンの製法

1、卵入玄米蒸パン

玄米粉	七勺 (約十五匁)	フクラシ粉	小匙二杯
小麥粉	一合五勺 (約三十匁)	卵	一個
砂糖	大匙一杯 (五匁)	水	五勺
食鹽	小匙一杯		

團子様にこね形を整へて蒸籠にて二十分余蒸す。

2、大豆粉入玄米パン

玄米粉	五勺	小麥粉	一合五勺
大豆粉	五勺	食鹽	小匙一杯
フクラシ粉	大匙一杯	水	六勺
3、米糠パン			
小麥粉	百匁	砂糖	十匁
無砂米糠	三合	フクラシ粉	十匁
味噌	十五匁		

一、主要食品分析表

A 植物性食品之部

(日本食品成分總攷ニヨル)

四二

食品名	水分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	織	維	無機質	温
米 (玄米)	三三、三〇	七、九〇	二、二〇	〇、五二	七四、八〇	〇、六六	一、二七	三六、〇〇	
米 (七分搗米)	三三、三三	七、三三	〇、五二	〇、五二	七四、〇六	〇、三三	〇、九〇	三五、〇〇	
米 (白米)	三三、六〇	六、四〇	〇、一六	〇、一六	七九、三三	〇、二四	〇、七〇	三五、三三	
米 (白米)	一〇、八〇	九、九〇	一、〇六	一、〇六	六六、〇〇	〇、六六	〇、八六	三六、三三	
餅	四六、〇〇	四、六〇	〇、一八	〇、一八	四八、三三	—	〇、三三	二九、〇〇	
大麥 (白)	一一、八〇	八、四〇	一、八三	一、八三	七三、八〇	一、六〇	一、七三	三五、三三	
挽麥	三三、八〇	一〇、四〇	一、四〇	一、四〇	七三、二〇	一、〇〇	一、七三	三五、三三	
押麥	二四、〇七	九、五八	一、四〇	一、四〇	七三、三三	〇、七二	一、四〇	三五、三三	
裸麥	二二、〇〇	一四、三〇	一、六六	一、六六	六〇、一〇	一、三三	二、二二	三五、三三	
小麥	三三、五〇	一三、九〇	一、六三	一、六三	七〇、七〇	一、六〇	一、三三	三五、三三	
小麥粉	二二、三〇	八、九〇	〇、九三	〇、九三	七五、九〇	—	一、〇〇	三五、三三	
メリケン粉	八、四八	一一、八九	一、〇九	一、〇九	七五、八七	〇、九七	〇、三三	三七、〇〇	

標準榮養蒸麩麩	水分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	織	維	無機質	温
赤味噌	五〇、八〇	二二、六〇	四、四八	一、六七	一六、七〇	一、八〇	二、七七	一六、三三	
もやし(大豆)	九三、七三	三三、〇三	〇、一三	〇、一三	二二、三三	〇、五五	〇、三五	三三、三三	
がんとどき	三〇、一〇	三五、二〇	二、七二	二、七二	五三、三〇	—	一、八四	四〇、八〇	
豆腐	八三、四〇	四、六〇	二、二四	二、二四	七三、三〇	一、六〇	〇、五五	三三、三三	
油揚	五三、三〇	二二、一〇	三三、〇〇	三三、〇〇	二二、七〇	—	一、三五	三三、三三	
焼豆腐	八三、九一	七、七九	四、九〇	四、九〇	三三、七〇	—	〇、五九	三三、三三	
黄豆腐	八八、七〇	六、五〇	〇、三三	〇、三三	三三、八〇	五、七〇	〇、六二	四四、一〇	
黒大豆	五、七〇	三九、三〇	一、九七	一、九七	三三、八〇	—	四、二八	四四、一〇	
白大豆	一三、三〇	三六、四〇	一、五九	一、五九	三三、九〇	四、三〇	五、二三	三九、五五	
蕎麥粉	一三、〇〇	三九、一〇	一、六〇	一、六〇	三三、一〇	一、四〇	四、七三	四二、三三	
玉蜀黍	九、〇〇	一三、六〇	三、六七	三、六七	五五、四〇	〇、七〇	二、三〇	三五、三三	
稗粟	一四、〇〇	八、四〇	四、〇〇	四、〇〇	七〇、八〇	〇、七〇	一、〇八	三六、三三	
糯粟	二二、四〇	九、七〇	三、一〇	三、一〇	六八、二〇	四、五〇	一、八三	三六、三三	
糯粟	二二、〇〇	一一、五〇	二、二六	二、二六	七〇、九〇	一、二〇	〇、九〇	三五、三三	
糯粟	二二、三〇	三三、三〇	〇、九二	〇、九二	五五、五〇	—	〇、五〇	三五、三三	
糯粟	三三、七三	一〇、七七	二、二四	二、二四	五五、六六	〇、六七	一、五二	三五、三三	

四三

胡麻油	白胡椒	黒胡椒	ぜんまい	落子	茄子	蓮根	胡瓜	トマ	とろいも	さつまいも	かぼちや	午莠	人参	大根	玉葱	里芋
〇〇以下	六、七〇	六、三〇	八、八〇	九、五〇	九、三〇	八、五七	九、六〇	九、五〇	七、四〇	六、八〇	九、一〇	七、九〇	九、三〇	九、五〇	九、一〇	七、四〇
	一九、七〇	二〇、七〇	三、一〇	〇、七〇	一、三〇	二、三〇	〇、七〇	〇、八〇	四、九〇	一、一〇	一、二〇	二、五〇	一、一〇	〇、六〇	一、〇〇	〇、七〇
九九、九九以上	五四、三〇	四三、〇〇	〇、一八	〇、〇七	〇、三〇	〇、〇八	〇、二二	〇、四〇	〇、六〇	〇、三三	〇、四〇	〇、二四	〇、三〇	〇、三三	〇、二二	〇、三三
	六、六三	二、五〇	四、〇〇	二、三〇	三、八〇	一〇、七〇	一、七〇	一、五〇	二、三〇	二、七〇	四、二〇	一、四、五〇	四、五〇	一、一、六〇	四、八〇	三、三〇
	六、三〇		三、八〇	〇、六〇	〇、八〇	〇、六〇	〇、四〇	〇、八〇	一、四〇	〇、七〇	一、〇〇	一、八〇	一、七〇	〇、九〇	〇、五〇	〇、九〇
	五、一八	八、五〇	〇、三二	〇、八六	〇、六五	〇、六三	〇、二九	〇、六二	一、三三	〇、七四	〇、七〇	一、一七	〇、九三	〇、五〇	〇、三二	〇、九七
	九三〇	六一三	五七三	三三	二二	三三	五四	二二	一三	一〇八	二〇	二六	七二	二六	一三	一〇五

馬鈴薯	人参	葱葉	みつば	白根	菠薐草	大根	キヤベツ	片栗粉	莢豆	青豆	落花	鶉豆	金時豆	小豆	白味噌
七九、五〇	八二、〇一	九一、九〇	九四、四〇	九五、〇九	九三、〇〇	九三、四〇	九三、二〇	一六、六〇	九〇、三三	一三、四〇	三、七〇	一五、八〇	二〇、二二	二四、三〇	五三、五〇
二、〇〇	三、八九	一、四〇	一、一〇	〇、七二	二、二〇	一、五〇	一、三〇	〇、九二	四、三七	三、二七	三、六〇	一九、八〇	三、〇八	二〇、五〇	一〇、〇〇
〇、三〇	〇、五五	〇、四三	〇、二〇	〇、〇九	〇、三九	〇、三七	〇、三三		〇、一五	一、〇〇	四、二〇	一、九六	一、九六	〇、六六	一、六八
一七、三〇	八、〇八	三、三〇	一、五〇	二、五五	二、四〇	一、一〇	三、二〇	八、二〇〇	二、九九	五、三〇	一五、五〇	五、三六	四、九七	五、七〇	二八、六〇
〇、五〇	二、六一	二、二〇	一、七〇	〇、五九	〇、四〇	二、二〇	一、二〇		一、三三	六、〇〇	〇、八〇	五、三〇	四、五六	五、三〇	一、〇〇
〇、六七	二、四八	〇、五〇	〇、九三	〇、八二	一、三三	一、二六	〇、四九	〇、六〇	〇、四九	二、三三	二、〇〇	三、一一	二、八四	三、〇五	五、五六
七九	五四	三三	三三	四	三三	三三	二	四〇	三三	三三	六三	三三	三〇	三九	一七四

二、主要食品分析表
B 動物性食品之部

(日本食品成分總攬ニヨル)

食品名	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	無機質	温量 (100g当)
牛 肉(一等)	七、三	一九、七	二、八		〇、九	一〇四
同 (三等)	七、〇	二五、元	三、四		一、四	一三六
同 (小間切)	七、六	一九、〇	二〇、二		〇、七	一〇一
同 (肝臟)	七、六	一六、五	三、五		一、六	一〇一
牛 脂		〇、三	九、七			九六
馬 肉	七、五	二〇、〇	二、二		〇、九	一〇三
豚 肉	七、三	二二、〇	六、〇		一、〇	一四〇
同 (小間切)	四、〇	三、三	三、八		〇、七	四九
豚 脂		〇、二	九、八			九七
鯨 肉	七、九	三、〇	二、四			六〇
鶏 肉	七、八	一九、五	七、八		〇、六	一五三
鶏 臓	七、六	一四、元	八、六		〇、五	一三三
あ 物	七、四	一六、二	五、六		一、三	一三九

食品名	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	無機質	温量 (100g当)
ひ め	七、九	三、二	二、六		一、四	一〇二
い し	八、二	一五、九	〇、七		一、五	一〇七
た い	七、三	一九、八	一、四		二、三	九六
さ ば	七、三	一九、三	六、五		二、〇	一三八
あ ち	七、九	一六、四	八、六		一、〇	一四七
ま ろ	五、九	一九、〇	二、九		二、六	一〇六
干 鱈	五、三	三、一	〇、五		二、五	一三三
メ ザ シ(鱈)	五、七	一五、一	八、五		一、五	一四二
煮 干	一七、八	五、七	四、二		一、九	二八〇
塩 鮭	七、三	二七、七	六、七		七、三	一七六
に し	七、〇	一五、八	八、四		一、三	一四三
烏 賊	八、四	一五、九	一、四		一、三	一四三
鰯 魚	三、九	六、〇	五、五		七、四	三〇二
蛸	七、七	二七、七	〇、七		一、五	一〇八
か ま ぼ こ	七、七	二、一	〇、〇		二、六	九五
牛 乳	八、八	二、九	三、一		四、二	五八
鶏 卵(全卵)	七、〇	一三、一	三、〇		〇、七	一六五
バ タ ー	一、七	〇、八	八、六		〇、六	一〇八

グラムとぬ 1 グラム = $\frac{4}{15}$ ぬ

グラム	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	0.0000	0,2667	0,5333	0,8000	1,0667	1,3333	1,6000	1,8667	2,1333	2,4000
10	2,6667	2,9333	3,2000	3,4667	3,7333	4,0000	4,2667	4,5333	4,8000	5,0667
20	5,3333	5,6000	5,8667	6,1333	6,4000	6,6667	6,9333	7,2000	7,4667	7,7333
30	8,0000	8,2667	8,5333	8,8000	9,0667	9,3331	9,6000	9,8667	10,133	10,4000
40	10,6667	10,9333	11,2000	11,4667	11,7333	12,0000	12,2667	12,5333	12,8000	13,0667
50	13,3333	13,6000	13,8667	14,1333	14,4000	14,6667	14,9333	15,2000	15,4667	15,7333
60	16,0000	16,2667	16,5333	16,8000	17,0667	17,3333	17,6000	17,8667	18,1333	18,4000
70	18,6667	18,9333	19,2000	19,4667	19,7333	20,0000	20,2667	20,5333	20,8000	21,0667
80	21,3333	21,6000	21,8667	22,1333	22,4000	22,6667	22,9333	23,2007	23,4667	23,7333
90	24,0400	24,2667	24,5333	24,8000	25,0667	25,3333	25,6000	25,8667	26,1333	26,4000
100	26,6667	26,9333	27,2000	27,4667	27,7333	28,0000	28,2667	28,5333	28,8000	29,0667

例 1. 32グラムをぬに直すには
左欄30の處を右へ横に取り上欄2の處を下にとつて合つた處の數8,5333ぬは求むる數なり。

農村榮養讀本 一 奥附

昭和十四年二月三日印刷納本 定價拾五錢
昭和十四年二月六日發行

富山縣東礪波郡福野町上三日市三五番地

編輯兼發行人 中 島 久 正

富山縣東礪波郡出町深江六三

印刷人 岩 川 毅

富山縣東礪波郡出町深江六三

印刷所 中越印刷株式會社

富山縣西礪波郡農會内

發行所 農村文化協會



終

