

498. 53-F97-2ウ

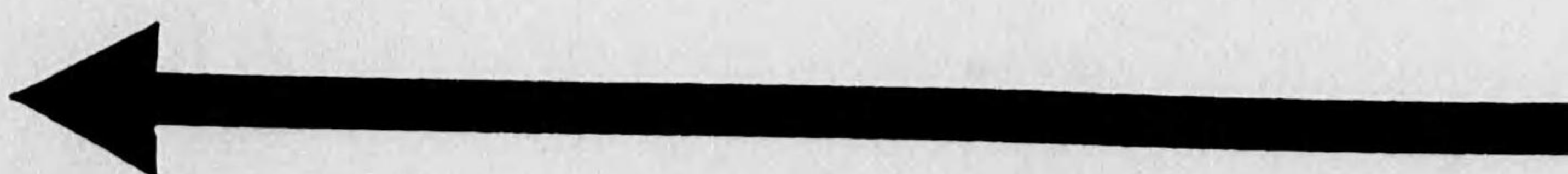


1200500744200

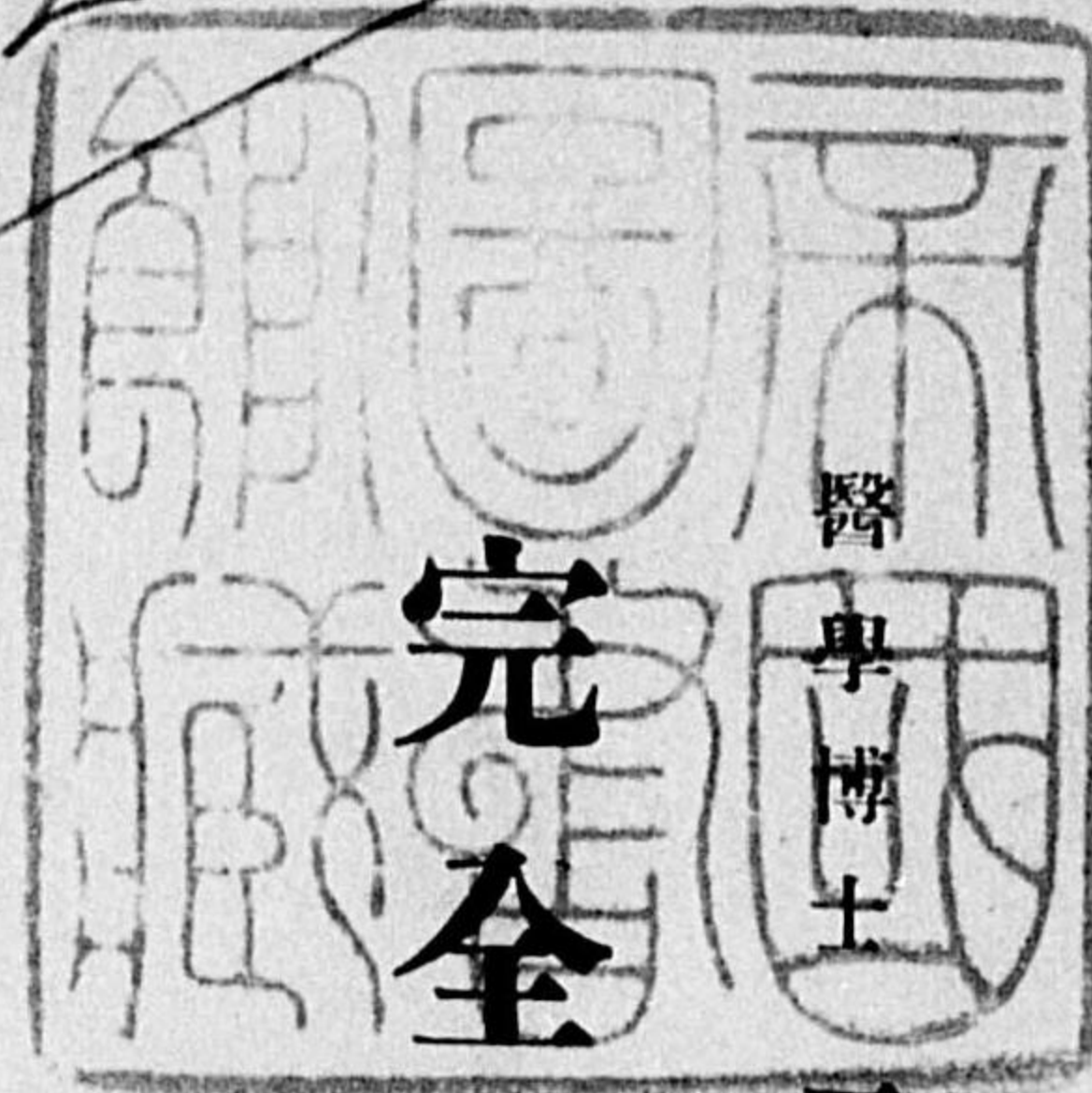
9853  
97  
2



始



4962



498.53

~~493~~  
F97  
2

醫學博士  
一木謙三述

完全  
營養と玄米食



~~60-1220~~

昭和七年八月

パイロット萬年筆工場にて

渡部 旭

並木製作所 寄贈本

本書を

敬愛なる社員諸君

に贈る

本書は 醫學博士二木謙三先生が『栄養の完全と適應』なる題下に 青  
年醫學會にて講演された速記録が 醫事公論誌上に昭和三年八月號より十  
一月號まで連載されたものを摘録したもので 文責は勿論私に在る。

私は嘗て 恩師並木良輔先生の奨めにより 右の速記録を読み 大に感  
動する處があつた。偶々御大典記念として 各種の記念事業が 公私の間

に計畫されて居る際であつたので 私は玄米食の實行こそ 最も有意義だと考へ 家内にも充分共鳴させ 即刻斷行したのである。それから今日まで九四年になる。

當時 十歳の長男 七歳の次男 四歳の三男 何れも病身で 代る／＼醫藥に親み 私自身も胃腸に絶えず悩まされてゐた。母乳不足の爲過半を人工榮養で育てられた愛兒達は 身體の發育でも智能の發達でも 普通より二三年は遅れてゐたやうに思ふ。それが四年後の今日は 一家 全く無病息災 愛兒達も健康そのものゝやうになつて呉れたのを見ると 何物にも代へ難い喜である。

其間の 私一家の經驗談に就ては 新めて語る機會を得たいと思ふ。玄米食を斷行してから 半年ばかりは 黙々として實行に是努めた。

一年すると そろ／＼根強い効果を認め始めた。

二年すると 知己友人に 宣傳大につとめた。

三年すると 白米を研いでゐる家庭を 心から氣の毒に感じるやうになつた。

四年の今日では 不幸な白米患者に 一人でも多く 玄米の功德を體驗させて進めたいと念するやうになつた。

私一家は 間接に二木博士に救はれたのであるが 其の動機は 右の速記録を讀んだ事に在る。

諸君も 本書を讀まれたら 必ず 日頃の常識を訂正されるだらうと信ずる。そして 殘る問題は 之を斷行するか 否かに在る。

思ひ付いたが吉日 明日といはず 今日直ちに斷行せられる事をお獎め

する。

買ったばかりの白米は 捨て、了つてもいゝ。長い一生の功德に比べたら 何でもない事だ。

玄米の食へない事は 断じて無い。

若し 有つたなら つまらぬ我儘だ。

併し 口を割つても食はせるといふやり方は拙劣だ。とくと 得心の行くまで 話してやつて欲しい。共鳴の無い實行には ともすると 持續力が缺けるものだ。

そして 君一人で 五人の共鳴者實行者を獲得して貰ひ度い。五十人百人を望んで 三日坊主ばかり造つた所で 詮ない事だ。

其五人が又五人宛の眞の同志を造つて呉れるだらう。

産業報國は お互 **パイロット** 同人の 固い誓だ。

併し 別の意味での **パイロット** 先覺者として 玄米食の普及に努める事も亦 立

派な報國の一だと思ふ。

至囑。

## 目次

研究の中心は生命……………	一
健康とは？……………	二
滋養とは何か……………	四
栄養の良否……………	五
消化とは？……………	七
肉食か菜食か……………	八
完全食……………	九
蛋白質の量……………	一〇
脂肪の量……………	一二
含水炭素の量……………	一三
カロリーの問題……………	一三
無機分の問題……………	一四
無機分缺乏症……………	一五

無機分を含む食物……………	一九
アルカリイ問題……………	二二
ビタミン論……………	二四
賦形質問題……………	二五
水の問題……………	二五
調理の良否……………	二九
白米か玄米か……………	二九
玄米は不消化？……………	三〇
咀嚼とノレッチャー主義……………	三三
天然食と調理……………	三三
無機分含有量の比較……………	三五
アルカリイ分比較……………	三五
アルカリイ缺乏症……………	三七
適應食……………	三九
肝臓の作用と適應食……………	四〇

適應量	………	四
適應食と國土	………	四
適應食と地勢	………	四
適應食と季節	………	四
野菜の煮方	………	四
適應食と性	………	四
適應食と年齢	………	四
人種による母乳の差	………	五
明治大帝と御肉食	………	五
生理的 死	………	六
適應食と職業	………	六
適應食と體質	………	六
産褥中の食物	………	六
病人の適應食	………	七
年齢と食量	………	七

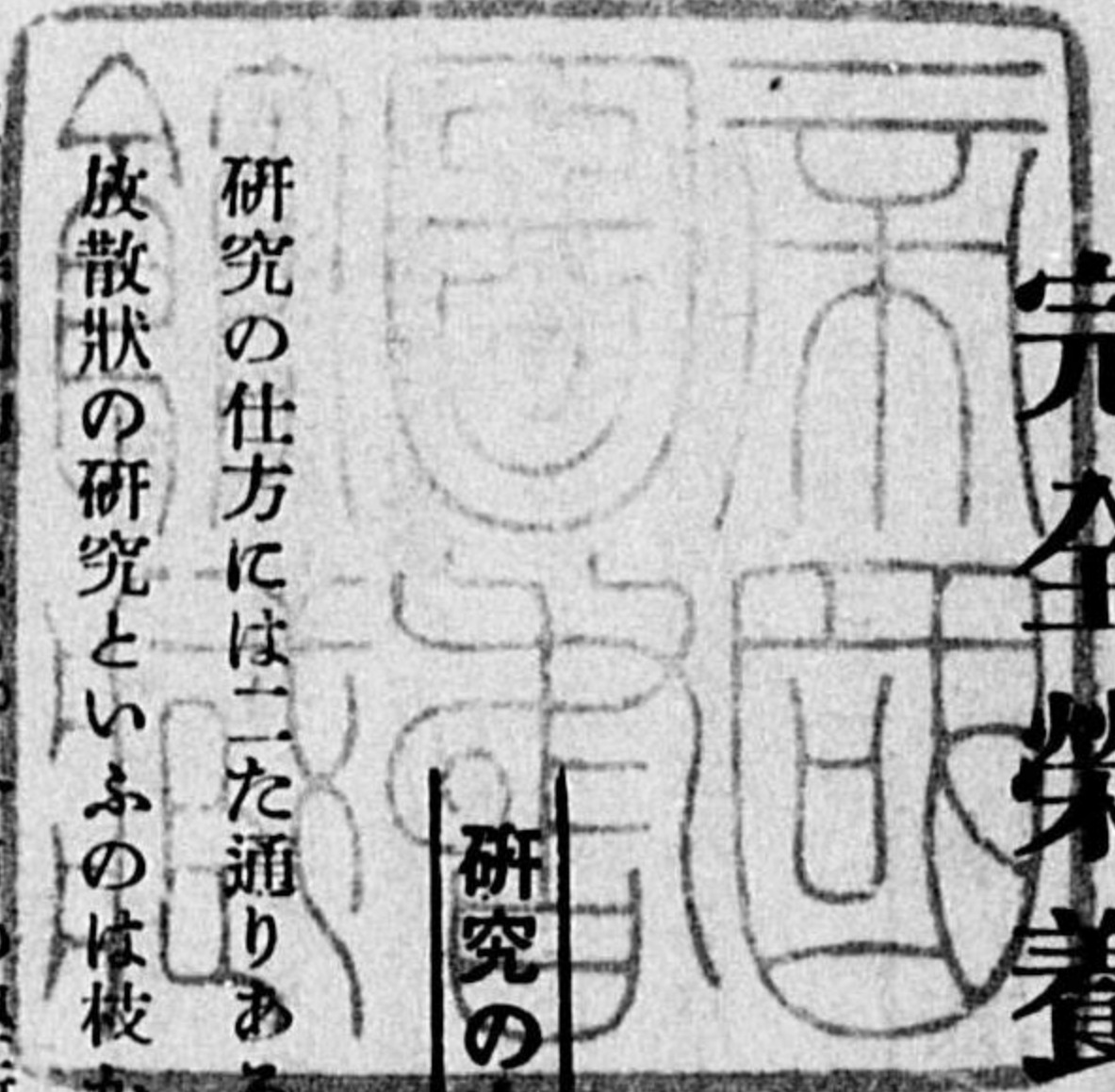
食餌の最大限と最小限	………	七
日本人の完全食と適應食	………	七
玄米に就て	………	七
玄米の二十徳	………	八
玄米食と國家經濟	………	八
飲用水と齒牙	………	九
ピタゴラスの説	………	九
フーフエランドの説	………	九
ガーレンの説	………	九
セネカの説	………	九
ペーコンの説	………	九
コルナルの説	………	九
ドクトル・フリーカーの説	………	九
日本の古人の戒	………	九
三聖の教	………	一〇

肉食と菜食との比較 ..... 101  
 トーマス・エヂソンの食事 ..... 103  
 ドクトル・ワイヤーの説 ..... 105  
 米子警察署の長壽者調査 ..... 105  
 フレツチャール主義 ..... 107  
 ヒンドヘーデの説 ..... 111  
 運動家と菜食 ..... 113  
 玄米食と日本 ..... 114

(目次終り)

# 完全栄養と玄米食

醫學博士 二木謙 三述



研究の中心は生命

研究の仕方には二通りある。放散状の研究と求心性の研究とが是である。  
 放散状の研究といふのは枝から枝へ無限に擴がつて行く方の研究で、すべて分析的となり解剖的となる。今日の學術的研究は多く此式で進むから學士、博士が何萬人出來ても研究の盡きるといふ事はない。又それが爲に文化といふものは大に進んで來て居るのである。

求心性の研究といふのは常に中心を求めて行く研究で、各種の經驗材料を集めて之を



合成し、遂に中心に歸一させる行き方である。

放散状の研究も之が求心性の研究に纏つて初めて本當の意義が表はれる。それなら求心性の研究の中心は何であるかといふと、それは生命である。生命以外にすべての中心は無いのである。

吾人が生を保つには空氣、水、光線、食物等、總て無くてはならぬものであるが空氣や水や光線は與へられたものを簡単に受入れ、ば濟む事で、殆んど研究を必要としない。然るに食物の方は受入方が簡單でなく、複雑なものを合理的に攝らねばならぬ。此處に研究が必要となるのである。

扱て生命の問題を考へる以上必ず健康といふ事を説く必要がある。

### 健康とは？

健康とは何か？ 従來は之を形態學的にのみ見て來た弊がある。即ち、身長がどうか、胸圍がどうかあるか、體重がどうかあるか等と總て形態の方から健康を判断しようとするか、

して來た。それが只今では殆んど一般の常識とさへなつて居るが、果してそれで間違ひはないものであらうか。良く研究して見る必要がある。身體が大きくて太つてゐて體重が重くて、血色の良い人でさへあれば其人は生命の保證がされて居るかといふに案外さうでない。却つてかういふ人に餘程危険な状態にあるのが尠くない。

反對に家庭の母となつて居る人を見ると、身體は小さい、痩せて居る、血色も良くない。それで朝から晩まで能く働いて、子供の五、六人も育て、居る。尋ねて見ると未だ嘗て病氣もせず休んだ事もないといふ。是を形態學の見れば或は不合格であるかも知れぬが生命の問題から見ると實に安定である。故に健康を形態學的にのみ判断する事は必ずしも正しくない事がわかる。

然らば健康の正しい見方はどうすればよいか。私は之を機能的に見なくてはならぬと思ふのである。機能的な見方といふのはどうかといふと、それは體重は問はんで宜しい。身長も見んで宜しい。色つやはどうでも宜敷い。要は朝から晩まで働き抜いてそれで三十年五十年と繼續して別に生命の問題に危険を感じた事がない。さういふ人なれば機能

的に健康な人と見て宜しいのである。それが本當の健康といふ事に當るのである。此健康の見方は東洋的で非科學的であるかに誤解されるかも知れぬが、近來歐米に於ても健康を形態學的にのみ見る事の無意味なるを知り、之を機能的に見るやうに進歩して來て居る。つまり研究の中心點を忘れてゐた事に眼覺めつゝあるのである。

### 滋養とは何か

次に滋養物とは何かといふ問題が起る。從來は有機物に重きを置き、蛋白質、脂肪、及含水炭素の多い物が滋養物であると考へて來たのである。そして滋養の大小をカロリーで計つたものである。

それ故にカロリーさへ多ければ滋養に富んだものとして大に推賞されたものであるが私はかういふ見方には大に反對である。それは何故であるかといふに「滋養の値打」といふ事を忘れて居るからである。「滋養」と「滋養の値打」と混同して居る事から起る間違である。

例へば世間では肉は滋養物であるといふ。所がそれは鷹には滋養物であるが燕や鶏には滋養物でなくなる。又腐つた肉は人間には滋養物でないが、鳥には立派な滋養物である。米は鶏には滋養物であるが鶯には滋養物にならない。泥鰌どろいは鶯には滋養物であるが燕には滋養物にならない。といふ様子である。此のわかり切つた事を誤解して居る人が甚だ多い。注意すべき所である。

### 榮養の良否

よく學校の體格検査などに榮養の良否を甲乙に區別して表はしてある。是もよく考へて見る必要がある。

或奥様が子供を連れて來て申されるに、學校では此子供が榮養不良だといふのですが洵に面目がない。どんな食物を與へたら榮養が甲になるでせうといふ相談である。そこで其奥様に

『此子供さんは何か重い病氣でもなさいましたか』

「いゝえ、未だ嘗て病氣をした事はありません。缺席もした事ありません。然し通信簿には栄養不良とあります。」

「それなら、痩せてゐても、軽くても、赤くなくても此子供さんは栄養は良です。心配ありません」

「然し何とかして太らせる方法はないものでせうか」

『それでは今より身體が弱くなつても宜しい事さへ御承知なら太らせてあげませう。何故太れば弱くなるかといへば此子供さんは内臓の働きから又其體質から今の状態が最も能く適合して居る。それで此の程度に痩せておゐるのです。此状態を幾分でも變へますと今よりは適しない状態になられ、何處かに負擔が多く掛り、従つて今よりも安定が崩れます。此安定が崩れても宜しいのなら、いくらでも太らせてあげませう』  
といふと初めて安心し學校の先生が何といはうと無理に太らせる必要のない事を知つた次第である。此話に類した事は世上決して尠くないと思ふ。實に誤解も甚だしいといはねばならぬ、

### 消化とは？

次には消化の事である。世間に能くいふ事であるが、柔い物は消化が良い、固い物は消化が悪い、萬事を斯様に考へて居る。然し是は消化といふ事を物理的にのみ判断するから誤るのであつて、是は是非化學的に考へねばならぬものと信じる。

化學的に見ると、柔かい物必ずしも消化が良しからず、又固い物必ずしも不消化でないのである。

實際に於て牛乳がなか／＼不消化である。半熟の卵と雖も決して消化が良いとはいへない。之に反し昆布や若布<sup>わかめ</sup>、小豆の皮などは消化が悪い方でない。

化學的に言へば消化されるものは悉く消化され、消化されないものだけが残つて排泄されるのは消化が悪いとはいへないのである。若し排泄物に出るものを見て消化不消化を判断するとすれば、馬に糞<sup>うんち</sup>は最も不消化物である事になる。それが間違つた所論であるのはいふまでもない。口中の咀嚼の難易だけから言へば柔かいものだけ始末がし易い

といふ事にもなるが、消化といふ事は口中のみの事ではなく、胃又は腸に於て化學的に行はれて始めて完了するものである事を忘れてはならぬ。であるから物理的には消化しにくくても化學的には消化し易い事もあり得るし、又其の反對の場合もあるといふ事を記憶しておかれないのである。

### 肉食か菜食か

食物は肉食がよいか菜食がよいかといふに、私は決して菜食主義でもなければ肉食主義でもない。そんな窮屈な主義などいふ事はいふべき事でない。私の言ひたいのは食物が完全であるか又不完全であるか、別の言葉でいふなら適應するや適應せざるやである。

此の見方からいへば、一般に肉食は不完全に近く、菜食は完全に近い。然し肉食でも骨と一緒に食べる場合は必ずしも不完全食といへない。又菜食でも野菜の煮方が悪くては完全食といへなくなる。それなら混交食なら完全かといふに、必ずしもさうでない。

食物が完全か不完全かといふ事は左様簡單には決められない。生命の問題上大變肝要な點であるから是から完全食と適應食に就て述べる事にする。

### 完 全 食

従來は蛋白質と含水炭素と脂肪とが適當な割合を持つて居りさへすればそれを完全食だと簡單に決めて居つた。例へば獨逸のフォイト氏の説によると

蛋 白 質	一一八瓦
脂 肪	五六瓦
含 水 炭 素	五〇〇瓦
カ ロ リ ー	三〇五五

を以て完全食と定められたのである。今日からは是を見ると蛋白質が多過ぎる、脂肪が多過ぎる、カロリーが多過ぎる。その上無機分の必要が考へてない。ビタミンの事も、アルカリ問題も考へに入れてない。頗る不完全なものである。然も日本人が此の説を金

科玉條として取入れてから五十年近くになる。其間日本人の健康を誤つた事は甚だ多いのである。それも學問をしたものだけより多く誤まらされて居る。幸農村だけは此説から救はれてゐると思つてゐたら、早くも此の誤つた説が農村にまで這入りこんでゐる事實を知つて肌粟するものがあつた。

農村兒童の榮養が悪いから食物の改良をせねばならぬといふ殊勝な考へから、或る小學校の校長様が榮養辨當を兒童に與へる事にした。そして一食十二錢を徵收するといふのである。此榮養辨當なる物を見ると白米の御飯を折に詰めてそれに牛肉を叩いたソポロを掛けてある。私から見るともう不完全食の最も不完全食、不適應食の最も不適應食である。それを知らずして學校がすゝめて居る。洵に誤つた榮養學の弊害を痛切に感じた次第である。それよりか田舎の眞黒な麥飯に澤庵の漬物の方がどれだけ完全食適應食に近いかわれないのである。

### 蛋白質の量

扱て獨逸で定めた完全食の割合は前記の如くであるが、日本人には之を少し變更して

蛋白質	五〇瓦
脂肪	一七瓦
含水炭素	四〇〇瓦
カロリー	二〇〇〇

といふ所が適當して居る。

元來日本人の平均體重は五十瓦であるが、蛋白質は體重一瓦當り一瓦で宜しい。故に五十瓦の蛋白質で足りるのである。それを以前は獨逸法そのまま、一一八瓦なくてはならぬと學者が唱へたものであるから、それには日本の家庭食では到底足りない。それ肉を食へ、卵を飲め、牛乳を攝れといふやうに騒いだものである。それが本式に研究されて見ると僅か五〇瓦で宜しいといふ事が確かめられた。かうなると簡單である、玄米三合五勺に豆腐一挺、味噌八勺を食すると蛋白質は六四瓦含んでゐる。必要な五〇瓦より多い位である。もう吾々は蛋白質の心配は少しもする必要がないのである。安心して日本

食をしてゐればそれで宜しいのである。

### 脂肪の量

次に脂肪の量である。前にも言つた如く日本人には一日一七瓦あれば宜しい。是は内務省では二〇瓦と發表して居るが、一七瓦で宜しい。それを獨逸流に五六瓦も攝らねばならぬと教へたものであるから、そらバタを舐めろ、天麩羅を食べろとなつたのである。然るに一七瓦の脂肪を攝る事なら何でも無い。前の玄米三合五勺に豆腐一挺、味噌八匁を食べれば二六瓦の脂肪があつて有り餘る位である。吾々の家庭食から脂肪の必要量は充分に攝れるのである。もう脂肪の問題は日本人の栄養上から論ずる必要はないのである。

### 含水炭素の量

次に含水炭素の問題であるが、是も日本人が米や麥を主食として居れば少しも問題に

する必要はないのである。日本の家庭食により含水炭素四〇〇瓦は充分に攝り得るのである。

かやうに蛋白質も脂肪も含水炭素も一般の家庭食により何等不足する所が無いのであるから、日本人としては有機物の過不足はもう論ずる必要はないのである。然るに小学校や女學校の書物にも、或は家庭醫學の印刷物にも生理衛生の教科書の栄養論の中にも未だに古い、そして誤つた獨逸流の栄養説をそのまま掲げてあり、女學生達が卒業して一家の主婦となると、此の誤つた説に従つて料理をするといふ事になつて居る。それが日本人の健康をどの位害して今日に及んだか知れない。誠に寒心に堪えない次第である。如斯き迷夢からは完全に覺醒すべきである事が是からの話により益々明瞭となるであらう。

### カロリーの問題

次にカロリーである。獨逸流に三〇五五カロリーを日本人に與へねばならぬと教へた

のであるから堪らない。此説に忠實な或女學校では實際に三千五十五カロリーの食糧を拵へたものであるが、何としても食ひ切れない。何とかして容積を少くしてカロリーの多くといふ事になり、献立の中に脂肪と砂糖をウンと使つたといふ實例さへある。實に誤解も甚だしい。何ぞ計らん日本人には二千カロリーで充分なのであつた。體重一疋當り四十カロリーあればそれで中等の勞働が出来るのである。日本人の體重は五十疋當りから二千カロリーで宜しいのである。然るに獨逸人は七十疋の體重がある上に寒國向の人種であるから三千カロリー以上を必要とするので、此説をそのまま日本人に當てはめようとした事が間違の素であつた。二千カロリー位の事なら玄米三合五勺、豆腐一挺、味噌八匁で充分なのである。

もう是で吾々の家庭食にはカロリーにしても有機物にしても何等の不足はないといふ事が解つた。もう吾々はこんな問題から足を抜いて宜しいのである。

### 無機物の問題

近來大分無機分の必要な事に着眼されて來た事は結構な事であるが、未だ必要な無機物としてカルシウムだけを論じるやうな現狀である。必要なのはカルシウムだけではないのである。假令カルシウムがあつてもマグネシウムが無かつたら完全な栄養とならぬものである。又マグネシウムがあつてもカリウムがなくては矢張り駄目。その三つが皆あつても鐵がなくては、それ等が皆有つても曰く沃度曰くマンガン曰く燐曰く硫黄曰く何々といふ多種多様の無機物がなくては完全な栄養とならぬものである。然るに從來の營養學は全然此の無機物の事を閑却して居つたのである。無機分を度外に置いた結果はどうなつたかといふと、身體の抵抗力が目立つて薄弱となつた。そして近視眼が殖えた。胃擴張、胃下垂、子宮位置異狀、滲出性體質、小兒の脱腸等が續々と發生して止む所を知らぬ状態にまで日本人の體質が弱くなつたのである。

### 無機分缺乏症

無機分が缺乏すると結締織が弱くなる。さうなると先づ近眼が殖える。眼球は強靱な

鞏膜きょうまくに包まれて居るのであるが、その鞏膜の結締織が弛緩する爲眼内壓に耐え得なくなり遂に眼軸が延びたまゝになる。従つて焦點が網膜に届かぬ事となるから凹面鏡で修正せねばならぬ事になる。鞏膜が段々延びると近眼の度はいよゝゝ高くなり遂には網膜剝離症を起す。さうした状態にまで現在の日本人の體質は機械的に抵抗力を失つて居る。

小兒の脱腸が段々殖えて行く。之も無機分缺乏の爲である。  
胃下垂症、内臓下垂症、胃擴張等も無機分缺乏に依り機械的の抵抗力が薄弱となるから起る病症である。

女子の子宮の位置の轉位、例へば前屈であるとか後屈であるとか曰く何々、是等は子宮を繋いで居る所の結締織の機械的の抵抗力が衰へたから起るのである。

痔疾患も段々殖えて行く。又脱肛が多くなつて居る。皆無機分缺乏で機械的抗抵が緩めばこそである。

皮膚の抵抗力薄弱症が多くなりつゝある。さうなると體液が外部に滲出するやうになり、其處から細菌が侵入して恐るべき敗血症が起る。之も無機分缺乏が因である。

今度は自家中毒が年々増加して居る。是も腸の動物膜の抵抗力が衰弱して滲出性體質となり、蛋白質の中間分解産物即ちアミノ酸よりもまだ分子の大きい所の中間分解産物が腸の動物膜を通過するやうになり、それが人體内部の化學的條件を破壊する爲である。之が爲め各所に炎症が起る。炎の字の付く病氣の總てが無機分缺乏に原因するといつて宜しいのである。

齒は又どしどし弱くなりつゝある。齒科醫はいくら出來ても追ひつかぬ程齲齒むしはが殖えて行く。是も無機分缺乏により抵抗力が弱くなつた爲である。

更に髪が著しく短くなつて來て居る。昔は今より大變長かつたもので。日本人の髪の毛は世界に誇るに足るものがあつた。そして白髪になつてもまだ長い髪の毛を有つてゐたものである。それが今日では實に憫れな状態になつた。殆んど歐米人と選ぶ所が無い。毛たぼなど取去つて見ると洵に貧弱な姿になつて居る。是も矢張り無機分の缺乏が因をなして居る。

こんな有様で母體が無機分缺乏に陥つてゐるから、生れる子供も亦無機分缺乏となる。



其結果はどうかといふと、學生がヒヨロ長くなつて來て居る。文部省では學生の平均身長が伸びたと言つて喜んで居るが、豈計らんや、それは無機分缺乏症なのである。元來吾人の生長期には化骨點と言つて個人特有の化骨の終末期があるものであるが、此の化骨の終末期が無機分缺乏の爲遅延すると何時までも化骨點に軟骨が遺つて居るから骨が伸びるのである。結局脊ばかり伸びる事になる。それで身長が増したら健康が増進したかといふに決して増進してゐない。却つて肋膜炎がどしどし増して居る。して見ると身長伸びた事は少しも誇にならない。寧ろ無機分缺乏の例證になる位のものである。元來骨が大きいとか、丈が高いとかいふ事を單純に健康の印でもあるかの様に考へる事が大變な間違である。例へば齒にしても骨にしても切斷面が大きくても其の密度が粗であつては何にもならない。軟性齒牙、軟性骨質では駄目である。假令其等の切斷面積は小でも實質の密度が高かつたら初めて完全なのである。かうした例は數へあげたら限りもない程あるのである。

### 無機分を含む食物

是程大切な無機分はどういふ食物に含まされて居るかといふ事を研究してみよう。麥や玄米には此無機分が非常に多いのである。白米には至つて少い。メリケン粉で造つたパンにも極めて少いのである。

野菜には非常に多い。

海藻類には更に多い。カルシウム、マグネシウム、カリウム、鐵、沃度など實に豊富である。海藻は焼けば其儘灰になる位無機分が多いのである。かうした大切な物を誤つた榮養學では不消化物だと言つて捨て、省みなかつたのである。獨逸流の榮養學が渡來しなかつた以前の日本の醫學では海藻類は副食物として非常に貴ばれたものである。是が無かつたなら食物とならない位に貴ばれたのである。現に古式の神饌しんせんを見ても米は穂のまゝ玄米で否もみこめ粗米で供へ、それに人蔘、蕪かぶら、大根、薑しょうがを供へ、更に昆布、わかめ、海苔を供へて居るではないか。又妊娠、産褥、哺乳の期間は海藻類を絶へず食はね

ばならぬと言ひ傳へて居る所などは實に科學的で感心の外はないのである。是等から見ても日本の昔に於ては如何に無機分を貴んだかゝわかるのである。

如斯豊富な無機分食をしてゐた日本婦人は齒は丈夫で髪は完全、従つて生む子供は骨も齒も完全、近眼もなく、脱腸もなく、立派に育つたのである。然るに今日の婦人は二三人子供を産むともう齒はポロ／＼になる、髪は毛はバラ／＼抜けるで一時にげつそり年を取つて了ふ。それは食物中に無機分が不足して居るから自分の骨や自分の齒や自分の髪になるべき無機分を削り取り絞取り取つて子供に與へても尙足らず、自分が無機分缺乏に陥ると共に子供も亦無機分缺乏になるといふ實に憫れな状態だからである。

是程大切な無機分を豊富に含んでゐる玄米をわざ／＼摺り落して白米にして食べたり麥は之をメリケン粉にして食べたり、小豆も皮を取去つてコシアンにして食べる。肉は肉だけ攝つて骨は捨てゝ居る。海藻類は不消化だと言つて取らない。洵に是程間違つた事が又とあらうか。

元來肉食は小動物肉食と大動物肉食とに區別して考へる必要があるのである。小動物

肉食は骨と一緒に食する事が出来るが、大動物肉食は肉だけを食べる事になる。例へば淡水魚の如きは大抵骨まで食べられる。それから貝類には無機分が多い。昔は貝類を澤山食べたものである事は貝塚を見ても想像される。かういふ物を骨共に食べて居れば無機分缺乏にはならぬのである。

所が今日では日本でも多くが大動物肉食になつて来て、肉だけを攝つて骨を捨てゝ居る。従つてマグネシウムもカルシウムも、カリウムも鐵も至つて乏しい。故に大動物肉食は極めて不完全食なのである。

### アルカリ問題

人體に取つてアルカリ問題は甚だ大切なものであるが、未だ一般に閑却されて居る憾がある。

一體食物はそれ自身酸であつても亦アルカリであつてもそれは問題でないのである。それが體内に這入つて酸化された終産物がアルカリになるか又は酸になるかに問

題があるのである。若し酸化終産物が酸になるやうな物を多く攝つて居ると、体内のアルカリ度が段々減少して遂に處るべき所の抵抗力薄弱を起すのである。吾々の体内はアルカリ度の高い程、抵抗力が殖え、忍耐力が強く、大に働く事が出来るのである。所が是は西洋流の形態學的健康觀から見たのではわからう筈がない。何故ならアルカリ度が高くなつても體重は殖える譯でないからである。機能的な健康觀から見て初めて重大さが認識されるに過ぎない。

元來筋肉が働く時、筋肉の中に在る葡萄糖が燃焼して乳酸に變るのであるが、此乳酸が過剰になると疲勞を招來して働く事が出来なくなるものである。其の時アルカリ性の血液が流れて行つて其乳酸を中和して呉れると再び働く事が出来るやうになる。そしてアルカリ度の低くなつた血液に對しては体内に貯藏されて居るアルカリを送り出して補充するのであるが、それには齒の中のアルカリ、骨の中のアルカリ、其他組織内にあるアルカリが急に動員されて血液の中のアルカリ度を一定に保たうとする事に働らくのである。それで尙且補ひがつかなくなると全く疲勞して働く事が出来なく

なる。

然らば如何なる食物が酸を作るかといへば、玄米でも麥でも白米でもパンでもすべて終産物が酸になるのである。肉、魚、是も終産物が酸になる。従つて吾人が是等の物ばかりを食べて居ると忽ちアルカリ缺乏症が起る。故に肉食をする西洋人でも誰教へるとなく肉食の後には必ず野菜類又は果物の如き多量のアルカリを供給するものを攝る習慣になつて居る。其他馬鈴薯、サラダ、アスパラカス等も同じく多量のアルカリを供給するものである。日本食にしても米の飯を食べると共に野菜や海藻を食してアルカリを取入れねばならぬのである。海藻は殊に高いアルカリ度を有つて居るから日本人に取つては洵に大切な食物となるのである。然るに之を不消化物とし、カロリーが無いと言つて排斥して居つた。而も實に四五十年間も誤まされて居つた。そして白米の御飯とお刺身、白米の御飯と牛鍋、之を以て無上の滋養食と考へたといふのは全く形態學的の健康論に眩惑されて機能的な健康論に考へ及ばなかつたからである。併し今日に於ては殊に歐洲戦争以來といふものは歐米に於てもアルカリ食の宣傳が大に盛んとな

り、何んでも日本のやうに菜食でなくてはいけない。肉食は避けねばならぬといふ事になつて居る。まして我々日本人は日本は神代の時代から立派な完全食を採つてゐた難有い國であるといふ事に一日も早く目覺めなくてはならぬのである。

### ウイタミン論

ウイタミンの事は諸君のよく知らるゝ所と思ふから大要だけを述べておく。  
白米に於てはA、B、C悉くゼロである。  
動物食に於ては甚だ不完全である。

完全にウイタミンを含むものは玄米と野菜である。玄米や麥にはBが多く、野菜にはA、B、C、わけてもA、Cが多い。果實にはCが多い。

故に玄米と野菜を食べて居るとウイタミンが殆んど完全である。生な海藻にはウイタミンが多いが乾燥したのものには多くを望み得ない。故に海岸の人は魚肉と同時に海藻を食すれば立派にウイタミンが攝られ同時に無機分も得られる。肉を食する人は骨も一緒

に食べなさい。必ずしも私は菜食論者でもなく又肉食論者でもない。完全食、適應食を採らねばならぬとする論者なのである。

### 賦形質問題

完全食としては賦形質がけいしつの存在する事が大切である。従来消化といふものを物理的にのみ考へてゐた時代には賦形質は不消化物なりとして捨てられてゐたものであるが、只今では消化には無くてはならぬ、又排泄も是が無いと完全に行かない事がわかつて來たのである。此物は良く噛んで食すべきものである。白米には此賦形質が無い。肉、魚にも足りない、故に肉、魚を食する者は海藻類により賦形質を採る必要があるのである。

### 水の問題

水は完全食には無くてはならぬものである。水が缺乏すると恐るべき病氣が起る。

能く聞く例であるが二食にして晝飯を抜くと、午後になると眩暈めまいがして仕事が出来ぬといふ。それを大抵の人は飢餓きがの爲だと考へる。然し本當の所は水の缺乏なのである。其時には水さへ飲んで居れば宜しいのである。水を飲む事を忘れて食物を食べなかつたからだと速断してはいけない。

元來食物は八割の水を含んで居る。一飯食べたといふ事は二割の食物と八割の水を飲んだ事である。其中の二割の食物は食べなくも宜しいが八割の水は飲まねばならぬのである。

水分飢餓といふ事位恐ろしいものはない。夏の日射病も水不足から来る。私は食物の方は極めて少く攝つてゐるが水は十二分に飲んで居る。かくすれば活動力に少しも障害はないのである。

昔から水呑百姓といふ通り貧乏な農家は米を充分に食ふ事が出来なくも水を充分に呑んで居れば働く事に差支へないものである。

小兒の疾患の多くは水不足から起る、食鹽注入をしなければならぬ病氣はすべて水分

缺乏から起るのである。それ等には只水分を補へば宜しいのである。然るに子供に水を飲ませぬやうに教へて居るのであるから是は實に嘆くべき事である。宜しく哺乳兒の時から水を飲ませねばならぬのが本當である。子供の口内炎は皆乳を飲ませたあと水を飲ませる事を忘れた爲である。子供の口中をガーゼや脱脂綿で拭くのは宜しくない。乳を飲ませたら必ず水を二口三口飲ませれば口腔が綺麗になり急性酸酵や乳汁の腐敗から起る病氣は無くなるのである。

昔はどうして乳兒に水を與へたかといふに、親が口に含んで子供に口移しに飲ませたものである。現今は匙もあればゴム乳首もあるから樂に水を與へる事が出来るではないか。子供の時から水を飲ませる習慣をつけておけば病氣に罹つた時にどれだけ樂に癒せるか知れない。子供に水を充分與へておけば恐るべき便秘の心配は少しもない。實に水の必要は何とも賞讃の言葉がない位である。そして二食にするにも少食にするにも水が必要である。

風邪に罹り易い人にも水、小兒虛弱症にも水、熱性病には特に水、肺結核にも水、肋膜

炎にも水、何にでも水が必要である。よく肋膜に水が溜るから、腹膜に水が溜るから水を飲んではいけないといふ人があるが、それは大變間違つて居る。水が溜るのは何故であるかといふに、組織が中毒状態になつて抵抗力が薄弱になつて居るから、滲出してなぬ所に水が滲出するからである。此組織の中毒を癒して抵抗力が強くなれば自づと滲出が止むのである。其中毒を薄めるには水の力でなくてはならぬ。若し毒の濃度が強かつたならば腎臓から排泄する事が出来ない。それを無理に排泄しようとするから腎臓炎に罹るのである。其時水を以て毒の濃度を薄めてやると腎臓から容易に毒が排泄されて行き組織の中毒も止むのである。中毒が止めば不必要な所に滲出が起らなくなるのである。實に水には神秘的な効能があるといへる。

又よくいふ例であるが、下痢する患者なるが故に水をやつてはいかぬといふのも亦大變間違つて居る。下痢すればする程水をやらねばならぬのが本當である。コレラでも赤痢でも下痢が強くなると虚脱症状となる。即ち脱水症状となるのである。コレラの時などは其爲血液の水分が缺乏して粘稠度が高まり、血液が毛細管まで届かぬ事になる。其

時に水を與へる事が必要である。止むを得なければ食鹽水の皮下注入又は靜脈注入を行ふのである。其位下痢患者には水を與へる事が必要なのである。實に水は完全食の第一歩である。

### 調理の良否

以上の如くして完全食の献立は出来ても、是を調理する事を過ると不完全になる事を忘れてはならぬ。

假令ビタミンの完全なものを選んでも加熱が過ぎ加工が過ぎては駄目になる。皮を剥ぎ、筋を取去り、骨を抜き、それを溶けるまで煮たのでは折角のビタミンは崩れて了ふ。

野菜を二分間以上煮てはいけない。野菜の皮はなるべく保存しなくてはならぬ。

### 白米か玄米か

白米よりは玄米が宜しいのは言ふまでもない。半搗米も玄米には遠く及ばない。近頃流行の胚芽米などは生温い事甚だしい。何故もう一步進んで玄米食にしないのかと齒痒い位である。

ビタミンの問題ばかりを考へると胚芽米でも足りるかも知れないが、胚芽米と雖も胚芽を含有して居るのは僅か八〇%である、玄米に遠く及ばぬのである。殊に胚芽米は入梅を越すと甚だあやしいものになる事を忘れてはならぬ。

玄米は勿論半搗米や胚芽米の含む總てを含有して居る。その上に植物性蛋白質は豊富である。又植物性脂肪にも富んで居る。そして賦形質に富み、ビタミンに富み、無機物に富んで居る。何一つ不足や申分はないのである。

### 玄米は不消化?

完全食といふ事から見て玄米に及ぶものが無いのは以上の通りである。然るに玄米は消化が悪いとか、吸収が悪いとかいふ俗論が流行して居る。其等の説を聞いて見ると、

玄米は養分に富んで居るが吸収率が悪いから矢張り白米が宜しいなど、言つて居る。是等の説に就て仔細に點檢して見ると咀嚼の問題には一言半句も觸れてゐない。つまり咀嚼事を閑却して居る事がわかつたのである。

玄米には銀皮がある。それは大變脂肪に富んで居るものであるから、之を嚙まずに食つたのでは消化がそれだけ十分でないのは當然である。然し玄米を嚙んで二つに割り四つに割り、八つに、十六に割つて食したなら少しも消化が悪いものではないのである。

震災の當時玄米を食べて腹下しをして、玄米恐るべしとしたのは實は嚙む事を閑却したからに過ぎないのである。

### 咀嚼とフレツチャー主義

日本人は白米を食ふやうになつてから咀嚼事を忘れた國民になつて居る。西洋人の方がまだ餘程よく嚙むのである。パンは嚙まざるを得ない。肉も嚙まざるを得ないからである。然るに日本人は味噌汁は嚙まんてよい、白米は嚙まんてよい、咽喉に引掛らぬ位

に唾液で濡れさへすれば呑み込んで了ふのである。如斯して日本人の榮養を大變害して居る事を寒心に思ふ次第である。

私共はアメリカのフレツチャー主義即ち食物を良く噛む主義を宣傳して居る。噛まないで食事をする事は一つの罪惡であると考へるのである。噛んで食すると食物の分量が少なくて済む。食糧缺乏の今日は程難有い事はない。其の外噛めば胃腸が丈夫になり、榮養が完全になる。さうして忍耐力に富み、活動力が殖えて来る。實に噛む事には何とも言へぬ効果があるのである。

### 天然食と調理

一般に人工食は全部不完全食である。加工食は總て完全でない。天然食でなくてはならぬ。

砂糖は不完全食、油即ち熱を加へて搾つた油は不完全食、罐詰は不完全食、白米、消毒牛乳すべて不完全食である。

又完全食のもう一つの性質として形、色、香、味がすべて天然の通りでなくてはならぬ。故に調理すればするほど不完全食になるのである。

然らば調理は何故に必要であるかといふに、それはそのままでは食し得られない所の骨や皮を食し得られるやうにしてやる。是が調理の眞髓である。其他を望む調理は調理の墮落である。

色々の味をつけて人間の舌を迷はしたり誘惑したりする所の味付けは正しい調理でない。却つて身體を損ふ所の罪惡である。

### 無機分含有量の比較

完全食には無機分が必要である事は既に話した所であるが各食物のカルシウム含量を比較して見ると次表の如くなる。カルシウムの多い物は従つて他の無機分も多い事を意味するのである。



カルシウム含有量表

酸化カルシウムとして  
一萬分中の含有量

含有量最も多きもの	加工により含有量の減するもの	含有量最も少きもの
わかめ 四四三・三	粗製鹽 七五〇	豚肉 一・三
昆布 三二九・〇	精製鹽 四〇〇	鯛肉 一・一
つまみ菜 二八・九	玄米 三・九	鶏肉 一・一
乾海苔 二七・三	白米 一・二	馬肉 〇・九
小松菜 一九・〇	小麦 五・〇	牛肉 〇・七
京菜 一二・八	食パン 二・〇	鶏肉スープ 〇・四
ほうれん草 一〇・一		

即ち馬肉、牛肉、鶏肉、豚肉、鯛、鯖<sup>まぐろ</sup>すべて少いのである。摘菜、小松菜、澤庵、京菜、ほうれん草、午夢、芋、胡蘿蔔<sup>にんじん</sup>の如きは相當澤山ある。大豆、蠶豆、豌豆、小豆にも多い。又小魚で骨ぐるみ食ふやうな泥鰌、鰕、鰻、蛤、章魚、淺蜆、等にも多いのである。

る。殊に多いのはわかめの一萬分の四四三、昆布の三二九等である。食鹽にしても海から取り立ての物の中には一萬分の二〇六あるが赤穂鹽になると七五となり、精製鹽では僅か四になる。つまり人工を加へれば加へる程不完全食になるのである。又白米、玄米、パン、小麦等を比較して見るなら、白米やパンが如何に不完全食であるかといふ事がよくわかる。

アルカリ分比較

食物の酸化終産物が酸になるかアルカリになるかを區別して見ると次の表の如くなる。

百瓦中のアルカリ灰分		不用部分を除去したるものにつき互數にて示す	
わかめ	五二七・五	たくあん	五〇〇
昆布	三三七・五	小松菜	五〇〇
		藍	五〇〇



ぜんまい	五五・八	京	六・二	大	四・六
ほうれん草	一五・六	小	六・二	南	四・四
大豆	一〇・二	馬鈴薯	五・三	たけのこ	四・三
ばな	八・七	かぶら	五・三	甘藷	四・三
栗	八・三	いちご	五・二	れんこん	三・八
人蔘	六・四	ごぼう	五・〇	みかん	三・六

即ち、牛肉其他の肉類は全部酸になる。魚肉もすべて酸になる、卵黄も酸になる。米類も麥も皆酸になる。

アルカリリーになる方はすべての野菜、果實が之に當る、殊にわかめ、昆布はアルカリ一分が甚だ大である。蜜柑や林檎のやうに酸ばい物でも酸化終産物はアルカリリーになる右の次第であるから酸になる肉食をしたあとには必ずアルカリリーの野菜や果物を攝らねばならぬのである。

然るに日本人は酸になる米を食してゐて更に肉を食べたり魚を食べたりする。それが

御馳走だと考へ榮養だと考へて居る。大變な間違ひでアルカリリー缺乏になるのは當然である。それではいけない。穀物を食したならば是非野菜や海藻を攝つてアルカリリー分を補給せねばならぬものである。

### アルカリリー缺乏症

アルカリリー缺乏に陥つたなら、齒も出來ず、骨も出來ず、髪の毛も出來なくなり、結締織も弱くなつて各種の病氣が起るのである。

血液はアルカリリー性であらねばならぬ事は既に述べたが、完全食を行つてそのアルカリリー度が充分高まつて居りさへすれば、血液の中に含まれて居るカルシウムとかマグネシウムなどが皆血液から離れて硬組織に着いて呉れるから、其處で齒も丈夫になり骨も丈夫になり、髪も房々と延び結締織も強くなり、總ての組織が堅固になり、病氣にも罹る憂がなくなるのである。然るに反對に血液のアルカリリー度が不足すると今度は逆に身體中の硬組織中からカルシウムやマグネシウムの如きを抜取つて血液のアルカ

リー度を補充しなくてはならなくなるのである。

故に血液のアルカリリー度は是非高くしておく必要がある。従つて食物のアルカリリー度は常に過剰状態に攝る事が必要なのである。

それなら重曹を服用してアルカリリー度を増せば宜しいではないかといふ事になる。成る程重曹は治療的には盛んに用ひてゐる。殆んどどんな病氣にでも重曹を用ひないことは無い位盛んに用ひて居る。それは何故かといふと、病人は殆んど全部がアルカリリー缺乏症であるからである。それほど病氣とアルカリリーの缺乏とは關係の深いものである。所が病氣を癒す爲め萬止むを得ず重曹を服用するのは仕方がないとしても、之を日々常用したのでは胃の方がやり切れなくなる。胃の中は常に酸性でなくてはならぬのに重曹でアルカリリー性にしたのでは生理的に反自然の状態になつて了ふ。之は必ず健康に害を伴ふのである。胃の中が酸性であればこそ無機分が吸収される仕組である。例へばカルシウムを攝つた場合でも胃酸によつてクロールカルシウムに化成されてこそ初めて体内に吸収されるのであるが、胃の中がアルカリリーになつて居ると折角攝つたカルシ

ウムも之を吸収する事が出来なくなつて来る。

かういふ譯であるから、胃の中は常に酸性でなくてはならぬ。重曹で血液のアルカリリー度を高めたのでは不自然である。どうしても食物は中性の状態で攝られ、それが胃酸によつて無機分が溶けて血液内に吸収されるのでなくてはいけない。

### 適 應 食

完全食に就ては既に述べた如くであるが、完全食だけで宜しいかといふと、それだけでは不十分である其食物が其人に適應するかどうか又大に大切な問題となつて来る。

適應食といふものは第一に地球の緯度に由つて支配されるものである。北緯六十度から七十度邊に住んでゐるエスキモー人種には肉脂肪の食物が適應して居る。元來適應食といふ物は必ず其土地の天産物と一致するものである。エスキモーの國に行くと肉脂肪より外に食物が得られない、穀物も果實も無いのである。氷を破つて海獣や魚を獲り、それを生のまゝで肉と共に骨膜骨髓までしゃぶるのである。又雪と地表との間に厚

い一丈位にも延びる苔があるが是を採つて穴に埋めて醗酵させ、それで豚や鹿を養ひ、大きくなると之を屠つて食物にするといふ有様である。此苔は人間は食する事が出来ないものであるから一應豚や鹿に食はせ、それを人間が食ふといふ事にして居る。斯様にエスキモー國では動物より外に生産が無い。それ故にそれが彼等の適應食となるのである。食物が總て酸性の肉であるエスキモー人種はどうしてアルカリを攝るかといふと、彼等は骨をしゃぶる事によりアルカリを補充するのである。そして其上に彼等の肝臓の生理的機能が吾人とは大變違つて居るといふ事を忘れてはならないのである。

### 肝臓の作用と適應食

抑肝臓といふものは蛋白質を分解してアムモニアを造る所であるが、此のアムモニアがアルカリとして體内の需要を満す事になる。即ち肝臓は人體内に於けるアルカリ工場になつて居るのである。

所がエスキモー人種は吾人の如く温帯に住む人種とは違つて生理的に肝臓の作用が大

に活潑に出來て居り、それに依つてアルカリ度の補給を行ひ得るのである。實に天の攝理は至れり盡せりの感がある。従つてエスキモー人の尿中には普通の鹽類よりもアムモニア鹽類が多く排泄されるのが常態となつて居る。然るに吾々の肝臓では平時は其の働きが極く僅かで、唯非常時にのみアルカリ工場が働くやうに出來て居る。故に吾々の尿中には平時はアムモニア鹽類が少く、病氣になると之が多くなるもので、エスキモー人とは生理的機能からして違つて居るのである。次に赤道附近の緯度南北二十度範圍の處に行くと、果實と野菜が適應食になつて來る。米よりも肉よりも果實が主食物となるのである。即ち熱帯地方の人種の肝臓は吾人のそれより更に活動が弱いからである。日本はどうか、北緯二十度から四十度といふ温帯である。そこでは穀菜食が適應食になるのである。日本ばかりでない。温帯地方は世界中然りである。

然れば今の歐洲文明の中心である獨逸、佛蘭西、英國はどうかといふに、四十度乃至六十度の緯度に在る。倫敦は北緯五十一度半、伯林は五十二度半、巴里は四十九度、モスコウは五十五度、ペテログラードは六十度といふ工合で、エスキモーの國に近いので

ある。それ故に彼地では肉と野菜とが適應食となるのである。北緯五十度といへば日本では樺太の境界線である事から見ても歐洲人が北國人種に近いといふ事がよくわかる。日本人と適應食が違ふのは當り前の事である。

同じ歐洲でも伊太利はどうかといふと、首府の羅馬は四十二度で此國は溫帯に屬して居る。従つて適應食は穀菜食といふ事になる。伊太利料理は西洋料理とは大に趣を異にしマカロニーとトマトソースが主食物になつて居るのである。

以上のやうに適應食といふものは緯度に依つて異なるべきものであるのに伯林ではかうだ、倫敦ではかうだ、日本人もそれを食べねばならぬといふ風に誤つた醫學が教へ命令したので、之に日本人は大變迷はされて來て居る。此誤は一日も早く正さなくてはならぬのである。

### 適 應 量

食物の種類が緯度によつて違ふ如く、食物の量も亦適應して違つて來るのである。

北國に行くだけカロリーを多く必要とし、赤道に近づくほどカロリーは少なくてすむ事になる。故に南國では果實と野菜と水で生活が出来る。北緯五十二度の獨逸人が三千五百五十カロリーであるからと言つて三十六度の日本人が同じカロリーを食せねばならぬといふ理窟はないのである。二千カロリーも攝れば充分である。

故に世界を通じてカロリーを一定に食べさせやうなど、考へる事は大變な間違で、カロリーは緯度によつても如斯違ふが、又前にも述べた如く體重によつても違はねばならぬわけのものである。

### 適 應 食 と 國 土

適應食は緯度ばかりでなく、國土に依つても亦變るものである。

例へば同じ緯度の日本と支那とを比べて見る。支那人は昔から兎角肉食をする。堯舜の時代から祭には肉を使ひ之を生贄いけにえとして居る。祭が濟むと其肉を分けて食べる習慣である。日本は之と違ひ昔から穀食菜食で、祭には穀類野菜類を供へ、それに山の物海の

物と言つて野菜と海藻を供へるのが習慣である。即ち支那は肉食に傾いて居り、日本は穀菜食に傾いて居るのである。其理由は何かといふと國土が然らしめて居るのである。

日本は第一支那より濕氣が多い。世界に日本位濕氣の多い國は無い。そこへ温帯であるから穀類が良く育つ、野菜も育つ、穀菜食が適應する事になる。所が支那は國土が大きい。雨の降る所と降らぬ所が出来る。穀菜食だけで濟ませないから肉食も取入れるといふ事になる。それが支那では自然であり適應する事になるのである。

### 適應食と地勢

今度は同じ緯度であつても同じ國土であつても地勢に依つて適應が變つて来る。山地や高原では菜食に傾く。例へば信州の食物はそばと野菜になつて居る。所が平原地方では米と野菜、海岸地方では魚肉と海藻とがそれ／＼適應するやうになる。要するに其土地々々に生産する物をへんばなく攝るといふ事が適應に合致するのである。日本に於て西洋料理にあくがれたり、北京料理を食へたりするのは健康に害こそあれ決して難有い

事ではないといふ事を了解せねばならぬ。

### 適應食と季節

同じ緯度、同じ國土、同じ地勢でも、今度は季節の支配を受けて適應食が變つて来る。夏になると果物が適應食になる。瓜類、メロン、胡瓜すべて適應食である。夏は食慾が進まぬ、進まぬで宜しい。御飯は少し食べて後は水を飲んで居れば宜しい。夏は痩せるといふ。痩せて宜しいのである。暑さに對する抵抗力は痩せた人の方が強いのである。肥つた人は暑さの抵抗力が至つて弱い。肥るといふ事は球に近くなる事で、體の内容に對し表面積が少くなる。だから暑くて堪らなくなる。痩せた人は表面積の割合が大となり體温の發散に好都合となる。南洋に行くとき骨と皮ばかりの人が多し。肥つた人は見られない。それは暑さに抵抗力を持たせる爲に外ならない。

所が露西亞に行くとき肥つた人ばかりである。更にエスキモーの國に行くとき大に肥つてゐる。是は寒さに抵抗する必要からで、南國熱帯地の反對になる。

秋になると涼しくなる。食慾が進んで来る。體量も増して来る。冬に對する貯藏が始まるのである。『秋天高ウシテ馬肥エタリ』の詩の通りである。すると米が熟して来る。豆もなる。柿も、栗もあらゆる食物が豊富になつて来る。然もすべて貯藏する事の出来る食物である。夏の天産物は貯藏の出来ないものが多い。實に天の攝理である。其自然の生産がすべて適應するのである。

冬になると、滿野雪に掩はれて寒くなる。野獸の食物が缺乏して来る。さうすると人里に向つて食物を漁りに出る。雪の上に残る足跡を追うて獵をする。肉食がひとりでに攝られるといふわけで肉類は寒い時の適應食である。秋の末から冬に掛けて獸類に脂が乗つて来る魚は肥えて来る。是等を捕食してカロリーを充分に採る。味も美味なのである。さうすると體内のビタミンが缺乏するが、それは體内に貯藏されてゐるビタミンで補給しつゝ冬を越すのである。

春になる頃は貯藏ビタミンも殆んど使ひ盡して居る。さうするとそろ／＼雪が消えて野にも山にも草が芽生える。そこで『春の野に出て若菜摘む』事になり、初めて缺乏し

てゐたビタミンが補はれる。其食し方はどうするかといふに昔の日本人は實に感心の外はない。正月七日の七草の煮方を見るとよくわかる。米をおかゆに煮ておいて、七草を切つて其のまゝ煮へた御かゆの上に載せ蓋をしたまゝ直ぐ火から下すのである。是はビタミンを少しも破壊しない最上の料理法である。此頃女學校で教へる複雑な料理法に比べてどれ程簡單で而も合理的であるかわからぬ。昔の日本人は實に偉いと思ふのである。

かやうにして冬のビタミン缺乏は春の若草により完全に補足され、こゝに活動の世界が開けるのである。

以上の如く大自然の教へる事は一分の矛盾もなく、悉く合理的である。元來サイエンスは後であり、説明をつけるものに過ぎないのである。智識は先である、サイエンスは後である。正宗が刀を鍛へることは今日のサイエンス以前に知つてゐたのである。サイエンスを尊ぶあまり大自然の教へを忘却するが如き事があつてはならぬのである。

## 野菜の煮方

話は横道に這入るが大切な事であるから野菜の煮方に就て述べておく。

其煮方の要領は前に話した七草の煮方が最も合理的なのである。古人の教へは實に味はふべき所が多い。野菜は二分間以上煮てはならぬといふ事が原則である。二分間煮れば黴菌の危険もなければ、寄生虫の心配もなく、そしてビタミンは完全に保有される。味も天然の美味さを少しも損じてゐないものである。

それを十分でも十五分でも煮つめて砂糖で味をつけて料理する等といふ事は最も慎まねばならぬ所である。

## 適應食と性

同じ季節に於ても、今度は性によつて適應食が變るのである。

例へば冬になつて獸が獲れたとする。その肉は發育完成した男子が食し、なるべく女

子、老人、子供には與へぬやうにすべきである。そして其他の完全食を與へるのが本來である。

元來肉食は不完全食で、アルカリに缺乏し、無機分に缺乏し、ビタミンに缺乏して居るから是は人の進んで食すべきものでない。然しながら食物缺乏の場合は止むを得ないから抵抗力の強い成人した男子だけが犠牲になつて不完全食である肉食をし、穀類とか野菜の如き完全食は大切な老人、大切な子供、大切な婦人に與へるのである。是が古來より日本の良き習慣であつた。それを誤つた營養學から淺幕に考へて、男ばかり肉を食べて女には菜ツ葉しか食はせないのは不都合である。女と雖も男と同じく肉食の出來ぬことはない。我に肉を與へよと叫ぶやうになり、そして『日本は男尊女卑の國だ』といふのは最も大なる間違である。女を尊敬すればこそ野菜を上げる、男は犠牲となつて肉を食べるといふ事が眞意である。

又婦人であると男子の四分の三から三分の二位のカロリーで澤山であるが、然し授乳期になると平常の一倍半乃至二倍も高いカロリーを攝る必要がある。



## 適應食と年齢

年齢によつても亦適應食は變つて來るのである。どう變るかと言ふと、哺乳兒であれば母乳が一番適應する。牛乳は適應しないのである。そして乳母の乳も今年生れた子供に昨年子を産んだ者を乳母にする事は不適應である。小兒の消化器は初め弱くて段々強くなる。強くなるにつれて母乳は濃くなるものである。故に乳母の乳よりも母乳が適應するのである。

子供が一歳になると前齒が生えて來る。前齒が四枚以上生へると起つ事が出来る。其時には最早母乳が適しなくなり、他の食物を子供がさるやうになる。其頃は熟した果實が適應する事になる。そしてそろ／＼獲得能力と食物の適應といふ事を併せ考へなくてはならなくなる。

丁度子供が一年経つと果實を獲得する能力を得るのである。熟した果實なら其子供に獲れる状態になる。それがどうしてわかるかといふに、子供の眼は其頃赤い色を感じる

やうになつて居る。衣服でも、玩具でも、何でも赤でない子供は喜ばぬ事から見てもよくわかる。赤の色に憧れて手を伸ばして月でさへ取らうとする。柿でも、林檎でも、果實が熟すと赤くなる。それを子供が好くといふ次第である。扱て赤い果實を獲得すると必ず前齒で瑕を付けて見る。それが美味しかつたら人が横取りしようとしても放さない。そして其汁を吸ふ。決して皮などを食べぬものである。若しそれが柔かく熟して居れば皆吸つて了ふが、固い物は決して食べない。口に入れてもはき出すのである。奥齒が生へるまで彼様にする。實に面白く本能といふものは出來て居る。

所が現今の育て方はどうかといふと、子供に果實などを與へて堪るものか、皆腸を悪くして了ふと言ふ。實に自然に逆つた間違つた考へである。何故さうなつたかといふと此頃の果實は未熟の物を採つて來て人工的に熟さしてある。それを與へるから腸を悪くするので、天然に木から熟して赤い色になつて居る物には彼様の事はないのである。未熟の果物には毒がある。梅の青い實には青酸といふ猛毒がある。子供は彼様に青い未熟な實は獲得しない本能を持つて居る。

次にはそろ／＼お米も、野菜も、芋も食するやうになる。米は素より玄米が適するもので、白米は適しないのである。そして昔は親が生米を嚙んでそれを子供に與へたものである。鳩は親鳥が豆を食べて胃の中で豆乳を拵へ、それを再び吐き出して子鳥に與へて居る。それと同じやうに昔の母親は自分で嚙んで米乳にしたものを子供に與へたものである。

又昔は齒の無い老人には孫娘が生米を嚙んでその米乳を與へたものである。今でも御祭に供へる黒酒くろき、白酒しろきといふ酒があるが、是は皆口で嚙んで造つた甘酒で、それが病人や老人の食物になつたのである。

子供が六七歳位から十五六歳に至る間が所謂腕白小僧時代で、其時代の適應食は果實芋、玄米、野菜だけでは足りない。小動物を與へねばならぬ。それを骨のまゝ食はせるのである。此時代の子供の獲得能力から考へて見てもよくわかる通り、蜻蛉せんぱを追駆ける蛙を虐いぢめる、魚を掬すくふといふ有様である。つまり小動物を獲得する能力が出来たのであるから、それを與へる事が適應するので、大動物の肉や大魚などは不適應である。然る

に誤つた榮養學ではどう言つて居るかといふに、發育盛りであるから大に肉や魚を與へて蛋白質を攝らせねばならぬと言つて居る。是は大變な間違で、さうして居ると例のアルカリ一缺乏が起り、齒が粗糙になり、骨が弱くなり、軟性齒牙、軟性骨が出来て徒らに身長が伸びる事になる。むしろ小動物を與へ是を骨ぐるに食べさせておくと骨と齒が丈夫になり、それと共に結締織が強くなり、近眼の心配もなくなるのである。

十六歳以上は成人である。身體が悉皆出來上つて居る。何を食べさせても宜しい大動物の肉を食べてもかまはぬ事になる。

然し肉食はしなくてはならぬものでは決してない。肉食は一生に一度も食べなくて宜しいのである。兵隊と雖も肉食をしなければならぬといふわけのものではない。今日の兵隊食は白米であるから、其不完全の一部を補ふ方法として肉を用ひて居るに適ぎぬ。日本人は玄米さへ食して居れば肉食をする必要はないのである。然し十六歳以後四十歳までは食べたかつたら食べて宜しいのである。

然し四十を越して、六十歳までは初老である。さうなると大動物肉食をしては不可い。

丁度十六歳以前の子供の適應食に戻らねばならぬ。従つて小動物食なら宜しいのである。それに背いて居るから腎臓炎が起るので、此の例は諸君がよく知らるゝ通りである。小動物を骨のまゝ食べて居ると骨からアルカリが澤山取れる爲にアシドーシスに傾かぬのである。

六十歳から八十歳までは中老である。かうなると九歳以前の子供の適應食に歸らねばならぬ。小動物食も許されない、絶對穀菜食にならなくてはならぬ。穀類は素より玄米が宜しい。白米は悪し。

八十歳から百歳までは哺乳兒の適應食に戻らねばならぬ。一歳以内の乳兒の状態に戻るのである。どうするかといふと、總ての食物は嚙んで穀を出すといふ所に行かなければならぬ。かやうにすると百歳まで健全に生き得るものである。俗にいふぼけ、やうな事もなく、頭の働きから肉體の働きから健全に保てるのである。

ずつと古い書物に『人壽百歳、而モ四十ニシテ衰フ』と書いてある。四十から先は初老になつて來るといふ事を言つて居る。科學以前に立派な科學があるではないか。科學

は自然を説明するに止まり、吾々を指導するものではない。指導は科學の前に在る。即ち大自然が吾々を指導して居る。現代人は科學を過信する大なる悪風がある事を悟らねばならぬ。

**人種による母乳の差**

日本人の乳、獨逸人の乳、牛の乳、野羊の乳、夫々變つて居るものである。それを表示すると次表の如くなる。

母乳と牛乳との主成分比較表 (%)

	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分
日本人の母乳	〇・五三	二・九七	七・六一	〇・一六
獨逸人の母乳	二・二九	三・七八	六・二一	〇・三一
牛乳	三・三九	三・六八	四・九四	〇・七二
山羊乳	五・六〇	六・四八	四・九五	〇・九一

即ち日本人の母乳と牛乳とは大變成分が違つて居る。日本人の子供が牛乳では中々育たぬのに無理はない。牛乳は蛋白質が多過ぎていかぬ。脂肪が多過ぎていかぬ。含水炭素は足りな過ぎていかぬ。

所が獨逸人の母乳と牛乳とは大變よく似た成分を持つて居る事がわかる。此状態を見て従來の醫學者はどう言つたかと言ふに、日本人の母乳は貧弱だ。何といふ貧弱さだ。蛋白質が少い。脂肪が少い。日本人の母も穀類や野菜ばかり食はないで大に肉を食べなくてはならぬ。牛乳も呑まねばならぬ。バターも舐めねばならぬ、とかう言つたもので私共の學生の時は事實其の様に教はつたものである。然し是は大變な誤であつた。食物に就て緯度の適應を知らなかつたからである。若し日本人が先祖代々獨逸人の如く北緯五十二度の邊に居たなら其乳も蛋白質や脂肪が多くなつた事であらうし、又もつと南の方に居つたなら蛋白や脂肪はもつと減つてゐた事であらう。それを知らずに日本の母親が肉食をさせられた。子供に適しない乳が出た。子供の死亡率がどん／＼殖えたといふ恐しい結果になつたのである。

其證據には日本人と獨逸人とに食物を與へて、吸収されたあとの殘餘物を比較して見るとよくわかる。即ち次表の如くなる。

	日 本 人	獨 逸 人
蛋白質の殘餘率	二七・〇%	一七・〇%
脂肪の殘餘率	四〇・〇%	九・〇%
含水炭素の殘餘率	〇・九%	六・三%

即ち日本人は蛋白質を二七%糞便の方へ残すのに獨逸人は一七%しか残さない。して見ると獨逸人は蛋白質の利用が日本人より一〇%多いといふ事がわかる。従つて日本人の食物中には蛋白質が少くつてよろしい。母乳にも少くなつて宜しいわけである。

次に脂肪はどうかといふと驚く勿れ、日本人は四〇%を糞便の方へ出してすふ。然るに獨逸人は僅か九%しか出さない。是は獨逸人は北國人種に近いから脂肪をどし／＼吸収する必要があるのに對し、日本人は温帯であるからそれほど必要がないからである。それが食物にも母乳にも大に關係があるのである。

今度は含水炭素はどうかといふに、日本人は殆んど全部吸収して了ふのに、獨逸人は六・三%を残して居る。日本人は含水炭素の利用率が高い事がわかる。それが矢張り食物にも母乳にも大に關係するのである。

右の次第であるから日本人の母に肉食をさせたり、バターを舐めさせたりする事は大變な間違である事がよくわかる。日本の母たるものは何處までも植物食で行かねばならぬ。さうすると其乳は子供に適應する事となり、従つて子供の胃腸を害する事はなくなるのである。

若し母乳が出なくて牛乳で子供を育てねばならぬ場合には、玄米の重湯で牛乳を稀釋して與へてやれば、さう苦まずに子供は育つものである。其稀釋方法は初めの間は玄米の重湯三分に牛乳一分、其次の時期には半々、其又次には牛乳七半に玄米の重湯二半にするといふ工合に、段々と濃くして行くのである。さうすると牛乳で子供を育てる事も左程困難でないが、然し本當は母乳に越したものはないのである。

### 明治大帝と御肉食

最早故人になられたが高木兼寛氏が最後に懺悔して申された事を御紹介して見たいと思ふ。

高木兼寛氏が英國から歸つた當座は大に肉食を主張し宣傳されたものである。氏は暫らく英國の海軍々醫として研究をされたゞけあつて、英國と日本を比較して曰く、日本人は坐るからいかぬ。日本人は野菜や澤庵ばかり食べて居るからいかぬ。肉食を攝らねばならぬといふわけであつた。

そして明治大帝にまで大久保内務卿を通じて肉食を御奨めして、西洋では肉食であります。日本では漬物とか野菜とかでありますが、あれでは日本は世界の戦争には到底勝てませぬと申上げたものである。

其頃丁度長與專齋氏が獨逸から歸朝して矢張り同じやうな説を唱へて居り、それを又明治天皇に申上げたものであつた。所が 明治天皇は暫らく御考へになつてゐられたが

大久保内務卿に向はせられて、大久保それは少し違ひはせぬか。傳教大師とか弘法大師とかは肉食をしたといふ事を聞かぬが、あの通り健康で、無病で、長壽をして居るではないか。

よきを採りあしきを捨て、外國に

劣らぬ國となす由もかな

何も彼も西洋の眞似をせぬでも宜しいではないか。と仰せられたと申す事である。

所がかく申された 明治天皇も、後には外國使臣を御招待される事が屢々出来て遂に西洋料理なるものが宮内省に入つてからといふものは兎角肉食に御傾きになられたと承つて居る。其の御爲であられるか天皇の御晩年は僅か七日間の御病氣、而もそれが尿毒症であられたと承はつては吾々は洵に残念に感ずるのである。寧ろその反對に御年齢に對する適應食といふ事を御話申上げて御四十歳以上は肉食を御攝取なさらぬやう御勧め申上げたなら、天皇の御在世はまだ〳〵萬歳であらせられたらうと考へ、實に痛嘆に堪えぬものがあるのである。

### 生理的 死

前にも申した通り完全な適應食を取つて行くと百歳の壽を全うする事が出来、死するに當つても生理的死と申して大往生が遂げられるのである。

生理的死とは少病少惱も無く、七日以前に豫め死の到ることを知る。何も七日と限つたことはない。三日でも十日でも宜しいが兎に角死の到る事を豫知する。あゝ私はもうさう長くはないぞと感ずるのである。百歳以上にもなると吾々の肉體的の要求がずつと薄くなり、例へば男女の慾とか、飲食の慾とか、衣服の慾とか、財寶の慾とか、名譽の慾とか、すべての慾といふものが無くなつて居るから、死といふことは少しも苦惱でない。子供も成人し、孫も成人し、自分の扶養義務は悉く終つて居る。何も心残りの事はない。死の到るを豫め知つても少しも不安はないのである。さうして末期を意のままに遂げる事が出来る。即ち愈々死の時期が來ると、十分や二十分、一時間や五時間位は自由生命を延ばすことも出来るのである。例へば親類の人が今日の夕方の汽車で着くか

らもう少々生きてゐて下さいと言ふと、うんさうかと言つて生きて居る事が出来る。それから、皆揃ひましたと言ふと、それでは若い人の足を止めておくのは氣の毒だ。それでは行かうと言ふことでちやんと死ぬことが出来る。何で出来るかと言ふと此呼吸一つで出来る。呼吸を靜かに細く長くして居るならば未だ五時間や十時間は生きて居ることは樂に出来る。少しも苦痛が無い。何處が痛いとか、何處が苦しいとかいふことは無い。生きて居らうとすれば生きても居られる。さうかと思ふと一息で生命を止めることも出来る。即ち一息の呼吸を細く長くして、最後に一寸氣合を入れると是で終ることが出来る。スーッと息を吸つて、それからフーッと吐いて来て、愈々最後の氣合一つで樂に終ることが出来る。意のままに自在に死ぬことが出来るのである。斯の如くあつてこそ初めて生理的死といひ得るのである。

此生理的死で死に得る者が果して何人あるか。人の死は悉く病的死である。皆七轉八倒、死に度くない、生き度い、生き度いと言ひながら死なざるを得ない。頭は未だ働けるが心臓病の爲に死なねばならぬ。腎臓病、蛋白尿症、尿毒症で死なねばならぬ。肺病

で死なねばならぬ。他の臓器は未だ生きる力があるのに、一つ二つの臓器の爲に無理心中をさせられて了ふ。苦痛、本當に苦痛である。

淺野内匠頭長矩などの自殺も死にたくはなかつたであらう。果して淺野内匠頭が作つたものかどうか知らぬが

風誘ふ花よりも尙我は又

春の名残を如何にとやせん

花は春風に誘はれて散つて行く、是もつらからうが、今此若さで此春の名残をすて、行く我身は……といふ洵に悲痛である。如斯事は老年の生理的死にはないことである。病的死と生理的死、何れの死を選ぶべきかを思ひ比べて見るがよい。併しながら養生をなし健康を保つといふ事は生理的死を遂げる事のみが唯一の目的でない。若し國家の爲に働かねばならぬ場合は進んで一命を賭して之に當るといふ準備を意味するのである。昔或人が梅窓といふ人に向つて、お前は何の爲に養生するかと訊ねると、梅窓答へて曰ふには死をよくせんが爲なり、と。死をよくするとは何の事かといへば、いざ鎌倉といふ時は

君の馬前で立派に討死する。そして無事な世界であつたなら、生理的死で死ぬる。是が死をよくするといふ意味である。それが爲に養生する。病氣がある身では君の馬前に討死も出来なければ、生理的死も出来ない。今日吾々が生命の爲に努力するのも實は是が爲である。養生といふ事も右の如き眼目から初めて本當の意義が出て來るのである。此養生の仕方はどうかといふと、前にも話した通り、物を求心性に調べて行つてこそ本當の中心に達し得られるのである。其處へ行くと實は西洋の道も、日本の道も、支那の道も、或は昔の道も、今日の道も何等變つたことがなく皆一致するのである。其の一致點に行くと之を古今に通じて謬らず、之を中外に施して悖らざる眞理に到達することが出来る。生命の問題がさうである如く、經濟の問題も、政治の問題も皆其處で解決が出来るのである。

### 適應食と職業

職業に依つても亦適應食は變るものである。大八車を挽いて肉體的の勞働をする業態

の人であれば是は肉食を攝つても宜しい。脂肪を攝つても宜しい、カロリーの高いものを攝つても宜しいのである。所が頭腦を働かす者、例へば教育家、實業家、計算係、會社の重役、社長、宗教家、政治家、新聞記者、學者といふ類の人々は完全食を攝らなければならぬのである。完全食とは何ぞ。玄米で穀菜食、即ち完全適應食である。肉食の如きは辭退すべきである。食へてはいかぬのである。さうして年齢によつては小動物位は宜しいが、大動物は頭を使つてゐる者は一生食べぬが宜しい。食べたとして少しも益がないばかりでなく大に害がある。

であるから肉體作業をする人は仕事によつては三千カロリーでも三千五百カロリーでも取れば宜しい。とはいへ多過ぎないやうにせねばならぬ。況や腦髓作業の人はカロリーを攝り過ぎてはならぬ。婦人なども多過ぎてはならぬ。

斯様に職業によつて差のあるべきが本當である。それを皆一樣に三千カロリーとか、二千カロリーとかに決めてかゝるのは間違つて居る。



## 適應食と體質

今度は體質による適應食の事である。是も世間では甚だ誤解して居る。體質が弱いから滋養物を食へとか、體質が弱いから肉食をせよといふ。大變な間違である。獲得能力から考へても、體質が強ければ熊も獲れる、鮪も漁れるから肉食をしてかまはぬ。體質の弱い、蒼い顔して居る者は貯藏された物を食ふか又は芋を掘る位が精一杯である。夫故に稻とか果實とかの貯藏食を攝るべきである。即ち體質の弱い人は完全食として穀菜食をしなければならぬものである。

婦人も亦さうである。婦人の體質を考へて見ると、筋肉の發達が男よりも弱い。だから熊を獲る事も、鮪を漁ることも出来ない。故に肉食は適應しないのである。年頃になるとお嫁に行く。妊娠する。子供を産む。哺乳が終ると次の妊娠をする。又子供を産む。哺乳、といふ工合で五六人も子供を産むと今度はお婆様になる。一生の間熊や鮪を獲つてゐる暇もなし亦其獲得能力もない。夫故に肉食をさせる事は宜しくないのである。

婦人の産褥の時、三週間を如何なる物を食すべきかを獲得能力から見るとよくわかる。

## 産褥中の食物

産褥中の食物は昔は八釜しかつたものである。若しそれを間違へると大變な事になる。産褥熱にもかゝり易くなり、創の癒りも遅くなり、子供も病氣になるといふ事になる。それなら昔は何を食へさせたかといふと、玄米のおかゆ、胡麻鹽、裙帶菜、昆布、梅干、それだけしか與へなかつた。今日でいへば精進齋戒の形でゐたものである。三週間経たぬ内にお魚を食へさせる事さへ絶対にしなかつた。只貯藏食だけを與へて居つた。それは洵に合理的で適應食であつたものである。

産褥中は高い木に登つて果實をとるわけに行かず、山に登つて熊を獲る事も出来ず、畑に出て芋を掘る事も出来ないから、自然貯藏食となる。即ち胡麻鹽、梅干、昆布、裙帶菜、玄米のおかゆ、で宜しいのである。

それに面白い事には水邊に行つてお産をしたものである。そして敷物として新藁を使

つて居る。新葉はかういふ時の爲常に貯へられて居つた。人間の手が觸れてゐないから産褥の微菌などあらう筈がない。連鎖状球菌は着いて居らぬのである。又アイヌはどうするかといふと。お産が近くなると一生懸命で柳の木を刷つてカナナ屑を拵へ、それを敷いてお産をする。かうすれば産褥の微菌は着いてゐる憂はない。實に科學以前に學問があるではないか。

それから臍の緒は動物は嚙切るのであるが、人間はどうしたかといふと、新麻か柳の絲で結んだものである。何で臍帯を切るかといへば、新しく竹を割いで造つた所の竹のナイフで切つた。又は水邊の葦を取つてそれを割つて葦の鋭利な縁で切つたものである。是等には連鎖状球菌は居らぬわけである。實に驚くほど完全な方法である。

産湯はどうして使はせたかといふと、流れ水で産湯を使はせたものである。それは冷たからうといふであらう。成る程冬などは冷たいに相違ない。併しそれが爲に胎兒といふものは厚い胎脂で被はれて居る。流れ水につけた所で左程冷たく感じなく出来てゐるのである。そうして血液だけ洗へばそれでよいのである。所が今日はどうか。お湯を使

ひ石鹼や糠で胎脂を洗ひ落して居る。是は大變な間違である。産れる迄は卅七度の母の體内に居つたのが、急に分娩と共に寒い空氣に當らねばならぬから、胎脂で保護されて居るものである。それ故に急に洗ひ落す事は宜しくない。自然に取れて行くので本當だ。赤坊の着物に着いたり親の肌に着いたりして自然に取れる頃には嬰兒の皮膚の抵抗力が出来て居る。それを無暗に胎脂を取つて了ふから、嬰兒の皮膚に濕疹を出かしたり風邪を引かせたりする。

元來産褥中は嬰兒を抱いて居るべきものである。それを抱いて居ると乳を吞ませ過ぎたり、嬰兒を窒息させたりするから、母親から離して臥かせておけといふ説が流行して來た。大變な間違である。三十七度の母の體温で抱いてゐなければ嬰兒の温度の調節がつかないわけのものである。それを離して臥かせてあるから寒い時は湯たんぽを入れて暖める、甘く温度が調節出来ないから熱過ぎたり寒すぎたりする。熱すぎると嬰兒は眞赤な顔をして鼻をつまらせ、寒すぎると風邪を引く。殊な事は無い。母體に抱いてさへ居ればそんな心配は少しもないのである。

抱いて居ると嬰兒が乳を呑み過ぎるといふ。乳はきちん／＼と時間を定め一晝夜に何回といふ風にせねばならぬといふ。全で規則攻めであるが何もそんなうるさい事は必要はない。母親の食物さへ正しく適應して居れば、嬰兒のお腹が空き次第呑ませて少しも差支へないものである。産褥中は前に言つた如く玄米のおかゆと、昆布、裙帶菜、胡麻鹽、その位の食を攝つて居れば薄い乳しか出ない。その上母親は出血してゐるのだから濃い乳の出やう筈がない。その位薄い乳なら、まだ胃腸の完全に發達してゐない嬰兒にも腹一杯呑ませて宜しい。欲しいだけ呑ませて宜しい。嬰兒は欲しければ泣く、泣けば呑ませる、呑ませれば眠る。それでよいのである。何時間に何回、そんなうるさい事は少しも必要でないのである。

さうして三七、二十一日經つて母親が歩けるやうになつたら、畑に行つて何か取れる状態になる。其時は食の範圍も廣くなり、食量も増し、乳が少しづつ濃くなつて来る。それにつれて嬰兒の胃腸も丈夫になる。産褥中は獲得能力が最も低く乳もそれだけ薄いのが、獲得能力が段々高まるに隨つて乳が段々と濃くなる。嬰兒の食物が常に適應して居

るから泣かせないで育てることが出来る。それを今日の親は慘酷にもわざと嬰兒を泣かせて居る。幾ら泣いても時間が来ないと乳を呑ませない。さあ時間が来ると嬰兒は夢中に呑む。折角呑んで居ると時計を見てゐて、あと一分、あと三十秒、あと十五秒、あと五秒、今度は無理に乳を離して了ふから、嬰兒は泣いて泣いて泣き続ける。實に慘酷な育て方をして居る。そこで其子供は痲癩持に育ち上る。親の言ふ事を聽かない。年頃になると親に反逆する。それは當然な事だ。親が乳呑兒に反逆した報が来たわけになる。

それではいけない。泣かせないで子供を育てなくてはならない。さうするには母親が適應食を守つて行く事が一番大切な事になる。さうすると生れる兒は神のやうな兒ばかり出来て、世は泰平に治まる。

食物の影響する所は實に大きい。それを誤れる醫學に災されて人間は不自然へ不自然へと傾いて行つた。人世が是程障害されることはないのである。

### 病人の適應食

病人の食べる食事が又大變間違つたものになつて居る。實に誤まれる醫學の弊害の甚だしいのに寒心せざるを得ない。

肺結核患者で熱が三十八度五分ある。盜汗が出る。眞蒼な顔をして居る。獲得能力は極めて低いのに決つてゐる。然るにその病人に向つて、肉を食へ鶏卵を食へと攻め立てる。大變な間違である。それを正直に實行するとどうなるかと言ふに、尿中に蛋白が出だして尿の酸度が増すといふ結果になる。そして未だ熱が下らぬ。此位滋養物を與へても治らぬのでは仕方がないと諦める。それでは治らぬのが當然である。尿の反應を檢つて弱アルカリを呈する位に食物を調節し完全食を與へる事にすれば、腎臓に出る蛋白が無くなつて来る。さうして盜汗も出なくなる。熱の上り下りもなくなる。身體は好い心持になつて元氣が出る。起きても宜しいといふ事になる。そこで日光浴をする。病氣は全快する。といふ事になるものである。

總じて絶對安靜といふ程の病人には玄米の重湯とか、薄粥と野菜のスープ位で澤山である。さうして行くなら病氣は樂に治癒させる事が出来る。健康體にさへ肉食はよくな

いのに、まして病人に之を奨めるといふ事は一層宜しくないのである。

夫々の疾病に對する夫々の適應食といふ事は一口には申されない。刻々變化して行く。同じ病氣だから何時でも同じ食事といふ譯に行かぬものである。是等の詳しい事には今日は觸れないでおく。

世間では腎臓病だから牛乳を飲ませろといふ事に決つて居るが、それは昔の夢、今日では日本人には腎臓病に牛乳は害になる事が確定して居る。もう飲ましてはいけない。牛乳より水を飲ませなさい。腎臓病には水と野菜が大切なのである。

糖尿病には肉を食はしてはいけない。玄米、雜穀飯で完全適應食の最小限度の食を與へる事が大切である。さうして水を澤山に與へるのである。さうすると糖尿病で治らぬといふ事はない。

### 年齢と食量

年齢と食量の關係も亦考へる必要がある。血氣盛んな若者と老人との間には勿論差の

ある事はいふまでもない。

食量は年齢と共に増加して、男子満十六歳にして普通大人の食量に達する。女子は男子の三分の二を以て適應量とする。そして最大食量は男子廿一歳である。此邊では普通大人の食量より超過して宜しい。四十歳以上になると減じて行く、四十から六十の間は段々減じ、六十になると大人量の三分の二で宜しい。それが七十になれば二分の一、八十になれば三分の一、九十以上になれば三分の一以下となる。

強壯な中等労働をなす大人の男子なら玄米一日三合五勺乃至四合が適量である。婦人や頭脳作業や虚弱者では右の三分の二若くは二分の一、又はそれ以下でも宜しい。習慣によりては三分の一内外でも支障はないと思ふ。

只どこまでも玄米でなくてはならぬ。白米では不完全食であるから右のやうな工合に參らぬのである。

要するに食量の適應といふものは年齢の外に、緯度により、季節により、職業の状態により、それ／＼變るのが本來である。然し何れの場合に於ても多過ぎると害を起す。

少な過ぎて害のある事は殆んど無いのである。大食といふ事は特に注意すべきで、乳兒や小兒の死亡率の多いのも老人の死亡率の多いのも皆過食による場合が多い。老人の大食會の如きは特に宜しくない。

### 食餌の最大限と最少限

食餌の最大限と最少限は人により夫々異なつて居るものであるが、一人の人に就て例へば最大限を十と見て考へると、最少限は三になる。最大限といふのはそれ以上超過すれば病氣になるといふ所、最少限といふのはそれ以下では榮養が保てないといふ所、其間に七つの隔りがある。此可なりの餘裕が存して居る所から見ても、人間は食物をどの位攝らねばならぬと言つて苦勞するには當らぬといふ事がよくわかる。どんなでも差支へない位のものである。只腹八分に食して行く心掛けさへあれば宜しい。それを最大限に食するから腸を害して了ふ。やれ誕生日の祝だとか、お婆様の御祝だとか言つて御馳走になる。御馳走になつて皆腸を害して居るのである。



常に腹八分か七分に食べて居れば病氣にならぬ。又萬一病氣になつて重湯を飲まされる事になつても左程苦しくない。所が平生大食の人が急にお腹が悪くなつて重湯を飲まされると大變苦しむものである。

### 日本人の完全食と適應食

以上述べた事により完全食と適應食の大要を終つた。今度は結論として、日本人の完全食と適應食に就て申し上げたいと思ふ。

日本人の完全食と適應食は、玄米と野菜と海藻であるといふ結論になるのである。玄米は麥になつても亦稗ひえになつても宜しいが、唯白米であつてはいけない。白米に非ざる穀類でなくてはいけない。そして前にも話した通り年齢に依つては肉食されても宜しい。魚を食べられても宜しい。又小動物食も許されるといふ次第である。

### 玄米に就て

日本人の完全食は玄米食といふ結論に到着するのであるが、茲に玄米に就て話して見よう。次の表を見て貰ひ度い。

	獨逸標準	日本標準	白米四合	玄米四合	大麥四合	四鰯	四百瓦肉	四十瓦肉	百五十瓦肉
蛋白質	二一八	五〇	三六・八	四七・七	五二・四	八〇・〇	二二〇	一八・九	
脂肪	五	一七	一〇・七	一四・三	一六・九	一四・四	一八〇	一八・二	
含炭素	五〇〇	四〇〇	四二〇	四七〇	三六〇				
カロリー	三、〇五	二、〇〇	一、八三	二、〇〇	一、八四	四四	一六八	二九	

假に白米を一日四合攝るとする、四合以上はなかく食べ得ないものである。すると表示の如く、蛋白が不足する。脂肪は非常に少い。必要量の十分の一しかない。含炭素は少し多いが、大體宜しい。カロリーは一八六二で少し足りない。要するに必要量に對し大變不釣合である事がよくわかる。

若し白米を止めて玄米を同じく四合攝るとする。蛋白質は表示の通り殆んど必要量に合致して居る。脂肪も一七瓦に對し一四・三瓦で大變接近して居る含炭素もよく合致

して居る。カロリーも丁度宜しい。玄米四合は日本人の必要量に大變良く釣合つて居る事がわかる。

以上は有機物のみに就て見たのであるが、其他の物質も必要であるから、之に副食物を割當てゝやらねばならぬ。玄米四合を少し減じて次の献立にして見るとどうなるか。

玄米	三合五勺
豆腐	一丁
味噌	八匁
葉菜	一〇〇瓦

かうすると次のやうになる。

蛋白質	七五瓦 (標準量 五〇瓦)
脂肪	二六瓦 (同 一七瓦)
含水分素	三六七瓦 (同 四〇〇瓦)
カロリー	二、〇五九 (同 二、〇〇〇)

即ちこんなに簡単な副食物にしても尙且充分な栄養が攝れるのである。次に今一つ實例を舉げて見る。

玄米	三合五勺
馬鈴薯	二〇〇瓦
味噌	八匁
葉菜	一〇〇瓦

を攝るとすると次のやうになる。

蛋白質	五三瓦 (標準量 五〇瓦)
脂肪	一四・三瓦 (同 一七瓦)
含水分素	四〇〇瓦 (同 四〇〇瓦)
カロリー	一、九九三 (同 二、〇〇〇)

是でも實によく釣合つた栄養が攝れるのである。

然るに之を白米にしたとすればどうなるか一例を舉げて見る。

白米	三合五勺
馬鈴薯	二〇〇瓦
味噌	八匁
葉菜	一〇〇瓦

として見るに次の如き栄養價しかない。

蛋白質	四五瓦 (標準量 五〇瓦)
脂肪	三・五瓦 (同 一七瓦)
含水炭素	四〇四瓦 (同 四〇〇瓦)
カロリー	一、八七三 (同 二、〇〇〇)

即ち脂肪が三・五瓦しか無く、到底役に立たぬ。標準量の五分の一にしか當つて居らない。其處で白米を食べて居ると脂肪の缺乏を補ふ必要から當然肴や牛肉や豚肉を欲しがるやうになる。所が肴や肉で脂肪を補ふと今度は蛋白質が過剰になつて恐るべき害を受けることになる。即ち魚であれば毎日三四百瓦食べて脂肪がやつと補へるが、蛋白質は

百二三十瓦にもなり、標準量の三倍近くも攝る有様になるから、當然蛋白過剰の害が生じ、酸過剰症、無機分缺乏症、自家中毒症、腎臟過勞が起り、到底長壽は六づかしくなると共に、家庭の經濟が保てなくなる。収入の六割以上が食料に掛かるといふわけになる。

然るに玄米を食べるなら、極めて簡単な副食物で目的通り完全な營養を攝る事が出来る。日本人には玄米に越した適應食はないのである。

併し以上の事は有機物の點からばかり見たもので、副食物に味噌や豆腐だけではビタミンが足りない。どうしても野菜が必要になる。故に前に述べた献立にもある通り新鮮な野菜類と海藻類とを以てすると全く申分がなくなる。さうすれば玄米の量はもう少し減じて宜しい。どの位減じたら宜しいかは一概に言へない。身體を使ふ程度、即ち運動や勞働の程度は如何、年齢は如何、身體の強弱は如何、等によつて變つて来る。その適應量といふものは自分の腹がチャンと知つて居る。靜かに食べて居ると此邊が腹八分だといふ事を教へて呉れるのである。



## 玄米の二十徳

玄米には二十の徳がある。次の表に就てよく研究して貰ひ度い。

	粗末廠分析 %		營養研究所分析 %	
	玄米胚芽米白	米玄	米七分搗米白	米
水分	三三・八一	三三・零六	二二・九七	一五・七七
蛋白質	七・三六	八・六二	六・七五	七・二七
脂肪	一・九四	一・二九	〇・四	二・六六
含水炭素	七四・二〇	七三・二	七三・七五	七二・八九
灰分	一・五四	〇・五五	〇・四九	一・三九
纖維	一・三三	〇・六六	〇・五	一・五九
				一・〇九
				〇・七三

これから玄米の二十徳につき述べて見たいと思ふ。

**第一に**蛋白質が多い。玄米は白米より二〇%多い。

**第二に**脂肪に富んで居る。白米に比し八八%多い。大變な差である。

**第三に**含水炭素は白米に少しも劣らない。成程百分率でいへば、玄米に糠が多いだけ含水炭素の率が小さくなつて出て居るが、米一粒づつで考へれば玄米の方が多のである。

**第四に**無機分が實に豊富である。白米には非常に少い。今日の醫學に於て榮養上の重要な缺點は無機鹽類の缺乏に在るといふ事が明かになつて來たが此點から見ても玄米を食べざるを得ない。

**第五に**ビタミンに富んで居る。特にBが多い。白米には何んにも無い。

**第六に**ヂアスターゼである。玄米の糠になる部分に含有されて居り、ヂアスターゼの働きを強めて消化を助ける物質がある。白米には全然無い。

**第七に**賦形質、即ち纖維質皮質がある。之は便通をよくする。白米には無いから文明病の一といはれて居る便秘が起るのである。

**第八に**完全食である。白米は不完全極まる。白米で鶏を養へば死ぬる。

**第九に**玄米は生きて居る。白米は搗かれた時から死に果て、居る。

**第十に**玄米は變質しない。白米は變質して居る。白米は濕氣を吸ふ。微菌が着く。空氣に觸れて酸化する。そして變質が起る。果實でも皮を剥いておくと直ちに變質してしよふのと同じである。

**第十一に**味である。白米は舌にのせた時は甘いといふ單純な感じだけであるが、玄米は舌にのせた時は甘くはないが、それは玄米は脂肪の皮を被て居るからで、併し咀嚼すればするほど甘くなると共に、蛋白の味から脂肪の味から何ともいへぬ味が出て来る。初めは一寸糠臭いと感じるかも知れぬが、食べつけるとあの糠の香りの高いのが何ともいへなく美味を助ける。そして白米には香がなくて一向味が無い事がわかる。

**第十二に**咀嚼の良習慣が付く。白米を食べて居ると段々咀嚼しないやうになる。

**第十三に**食量が自然に減じて来る。白米を食するやうに到底三杯も四杯も食へなくなる。玄米を食べて居ると二杯半か二杯、それ位しか食べられなくなる。食が減じて忍耐力が却つて増すやうになる。唯今迄白米であつた人が急に玄米に變はると其當座は體重

が減る。肥過ぎの人には持つて来いである。一般に體重が減つても氣持や元氣には少しも變りはない。そして瘦せてゐる人は一時體重が減つてもあとで段々増加して来る例がある。

**第十四に**玄米を食べると二食にすることが極く樂に實行出来る。日本國は徳川四代頃までは玄米食で二食であつた。もう一遍日本全國玄米にして二食に復舊する事が出来れば非常に宜しい。

**第十五に**玄米は炊事が樂である。唯百度で二十分炊きさへすれば宜しい。是で煮えないう玄米などは決してない。水にふやかして置く必要もない。朝量つてザツと洗つて直ぐ炊く。水加減も勝手に宜しい。足りなければ途中から足しても宜しい。かうすると粘つて居らずサラ／＼して居るから一向炊き損ねはない。私は數年に亘つて震災此の方玄米を居べて居るが、自分で食するだけを炊く、一回分だけ炊くのである。玄米を小さな茶呑茶碗に量つて米一杯入れ、ば水一杯半入れ、アルミニウムの鍋でも宜しい。蓋はどんな蓋でも構はぬ。瓦斯の火でも宜しいし、普通の炭火でも宜しい。兎に角沸騰を二十分

間續けさへすれば皆炊けるのである。一度と雖も炊き損ねたことはない。

**第十六に**副食物は簡單なものだけ玄米に適する。副食物を複雑にすると玄米の味が消える。砂糖を入れたり、味淋を入れたりすると玄米の味が負けて了ふ。玄米の美味さを噛み占めたならば、副食物は簡單なものが好きになる。

**第十七に**嗜好が極く簡單になる。却つて美食を忌むやうになる。是は實施した人は誰でも皆さう言つて居る。それはさうであらう。脂肪は十分、蛋白質は十分、カロリーは充分、無機物は十分、野菜からアルカリは十分にとる、何も彼も十分であるから、外に望や不足はなくなるわけである。白米を食べて居るから脂肪が足りない。蛋白質が足りない。それ故に脂肪のあるもの、蛋白質のあるものが食べたいといふ。つまり美食に傾く事になるのである。

**第十八に**玄米は適用が自由で廣い。小兒にでも婦人にでも老人にでも病人にでも適用して悪いといふ事がない。齒の悪い人や、齒が生え揃はぬ小兒にはお粥にして炊けば宜しい。玄米の粥は湯を多くして長く煮さへすればそれで宜しい。それから玄米を固目かために

煮たのは腐ることが一番遅い。廿四時間位して夏の日で未だ腐らぬ。半搗米は白米より腐り易い。胚芽米も白米より早く腐る。玄米は冷飯になつても味が變らぬ。能く咀嚼しさへすれば美味しい。若しも乾いて固くなつたら、それをお茶碗に入れて沸騰した湯をたつぷり入れて蓋をしておく。さうすると軟かくなる。其お湯を呑んで玄米を食べる。自由にやれば宜しい。

**第十九に**健康度が増す。抵抗力がつく、壽命が長くなる。二本は或は明日に死ぬかも分らぬ。何しろ半生を病人で暮したのであるから。併し是から後で話す古人の例今人の例を見らるゝなら其事が能くおわかりになる。大自然に従つて早死する理由がないのである。

**第二十に**經濟が樂になる。是は實に驚く程違つて来る。白米を食べて居ると副食物が複雑して来るから、中流以下では收人の六割から七割が食費に消える。玄米にすると二割か三割ですむ。それに國家經濟といふものが大變違つて来る。それ等の事に就て更に詳しく語つて見よう。

### 玄米食と國家經濟

今日の日本は大變な貧乏で、如何にして人口を減らさうかといふ事まで考へて居る。大變な間違ひだと思ふ。人口はドン／＼増さなければならぬ。大和民族が世界の人口の半ばを占める位行かなくてはうそだ。人口が減少して榮えた國は未だ嘗て無いのである。日本はまだ／＼人口が増して一向差支へない。白米を食べるから米の搗減が出る。一割の搗減が出る。日本國民は一年に七千萬石米を食べる。其内七百萬石を糠にして棄て、居る。そして丁度それ位米を輸入して居る。玄米を食べて米を搗かなくすれば立派に自給自足が出来る。此七百萬石を金目にするると二億八千萬圓になる。日本の目今の歳費は十七億圓であるが一億圓位増したくもどうにも財源が無くて困り抜いて居る。然るに一方に於ては二億八千萬圓を糠にして捨て、居る。惜しい事ではないか。

玄米を食べると二食にすることは誰にでも樂に出来る。それによつて千三百萬石浮いて来る。金目にするると九億二千萬圓になる。糠にして捨てる二億八千萬圓と合すれば十二

億圓の金が浮び出る。是は唯單に米だけから見たのであるが、其外に精白米機が何萬臺あるか何十萬臺あるか兎も角それが大らなくなる。それに使ふ動力も人手も、往復の費用も入らなくなる。それ等は私は計算してゐないが恐らく非常な金高になると思ふ。其外に副食物が大變簡單になる。白米に比べると副食物だけで五分の一で済む。此の金額が大變なことになる。日本國民が白米を食べて居る爲め中流以下では食費に収入の六割乃至七割を消費して居るが、是が二割か三割で立派に暮せる事になる。是等を一切合切して見ると大變な金高になるに相違ない。

日本は五十六億圓の國債を持つて居り、それが永久に濟せない状態に在る。其の利子だけで三億六千萬圓支拂はねばならぬ。然るに十七億の歳費中から僅か一億圓を償還に當て、ある。差引二億六千萬圓は年々嵩まつて行く勘定になつて居る。之では永久に國債の償還が出来よう筈がない。

五十六億といふ國債を七千萬の人口に割當て、見ると一人當り八十圓になる。之を一家に割當てると四百圓である。國債は國で借りたのだから國が濟すだらうと考へる人が

あるかも知れぬが、國家に何處に金があるか。歳費十七億中から僅か一億を償還に當るといふ有様ではないか。

以上は平時としての話であるが、是が一朝何處かの國と戦争でもするといふ事になつたらどうなるか。五十六億は百億二百億になるのは何でもない。日本國家に取つて實に大變なことになるのである。

然るに日本國民全部が完全な玄米を食べることになると最少限度で一年に十二億圓浮び上る。五ヶ年で國債が償還出来る。そして更に五ヶ年経てば今度ば六十億の富が出来るではないか。

併し、さうなると米の値段が下るから何時までも十二億圓だけ浮く事にはなるまいと反駁する人が出るかも知れない。處が米の値段が下ると生活費が安くなり、金の消費が減じて物の生産費が低くなるから物價が下落する。物價が下落すれば輸入が減つて輸出が増して来る。すると金が日本に這入つて来るから、國債が償還出来るといふ事になる。米の値段が下つても少しも差支へないのである。

私共は日本の國を救ふが爲に玄米食を日本國民に奨める運動を起して居る。同時に是が人生を救ふ運動になる。人世が、無病になつて、壽命が長くなつて、さうして樂に暮せる事になるなら、世の中に争は無くなつて来る。今日は生活難から色々な争が出来て居る。もつとく樂な暮しにし、もつとく太平な世にしなくてはならぬ。かうなると唯單に榮養問題とか健康問題とかいふ小さな問題を飛離れて、社會問題、人生問題に這入ることになる。

### 飲用水と齒牙

茲で飲用水と齒の關係に就て話しておき度い。白米を食べてゐては齒が段々弱くなる。玄米を食べて無機分を充分に攝ると齒も丈夫になるといふ事は前に話しておいた通りである。處が齒が亦飲用水によつて丈夫、不丈夫が出来る。

獨逸で六大都市の飲用水の硬度を比較した事がある。フライブルグ、ノルトハウゼン、ドレスデン、ハンノーベル、ゾンデルスハウゼン、フランケンハウゼン、此の六都市を

選んで飲用水の硬度、カルシウム、マグネシウムの量を調べて見た所が、フライブルグは軟水で、ノルトハウゼンは三・二度の硬水、フランケンハウゼンは非常に硬度が高くて五四・八度の硬水であつた。

それで今度は学校の児童の齲齒むしはの数を調べて見ると、軟水のフライブルグ市では實に三五%の齲齒であつたが、硬水の度が高まるにつれて少くなり、一番高度の硬水を飲んでゐるフランケンハウゼン市では僅か一七・八%の齲齒であつた。

今度は平均一人の児童が持つて居る齲齒むしはの本数を比べて見ると軟水のフライブルグ市は八・四枚、硬水最高のフランケンハウゼン市では僅か四・四枚であつた。

更に児童の完全齒牙の率を調べて見ると、軟水のフライブルグ市では僅か一・三%であるのに對し、最高硬水のフランケンハウゼン市では二一・八%完全齒牙を有して居つた。

飲用水だけを見ても斯の如く齒に大きな關係を持つてゐる。即ち水が硬水でカルシウムやマグネシウムの如き無機分を含む事が多くなると、それだけ齒が丈夫になる事

がよくわかる。まして日本人が白米を食べてお刺身さしみや肉類を攝つてゐては完全な齒牙は出來ないのである。

### ピタゴラスの説

これから實際の例に就て御話しよて見る。

一番古い所では希臘ギリシヤのピタゴラスが何と言つて居るかと言ふと、成るべく自然に近い食物を食べよ。成るべく人工的の物は食べるな。さうして食過ぎ程恐ろしい害はない。人の病氣は食物の適せざる事と過食とから來ると言つて居る。そして、有害の飲食を避けよ。成るべく小食にせよ。かくせば汝の身體も丈夫になり、精神も立派になり、病の神も死の神も汝を如何ともなし得ないと言つて居る。是を具體的に云ふと

食の分量を控へよ

肉食を止めよ

### 刺戟少き物を選べよ

と斯様に教へて居る。さうしてピタゴラス自身は九十九歳まで生き、哲學者として數學者として又教育者として立派な研究を成し就げて居る。彼の食事は、本當に粗末な麥糠混りの黒パンと、野菜、それに蜂蜜位を攝り、肉を食はず、酒を用ひず、而も二食であつた。

有名なリクラテスも同じく極く簡単な食事を攝り、且つなるべく小食にしてゐた。さうして總ての慾情の誘惑から遠かれと教へて居る。

### フーフエランドの説

此のフーフエランドといふ人は今から百數十年以前の人で、十八世紀の末から十九世紀の初にゐた獨逸の大醫で、世界的の大學者であるが彼は長壽論といふ本を著して居る。彼がどう言つて居るかと言ふに、第一に單純な食物を選べと教へて居る。そして、贅澤な食物、複雑した食物は壽命の毒である。多量の肉食は健康に害が有ると言つて戒め

て居る。又長壽論の結論として、最大長壽の實例は少年時代から主として野菜を食し未だ曾て肉の味を知らざるものに發見すると斯ふ言つて居る。

### ガーレンの説

伊太利のガーレンが今から二千年ばかり前に、健康と言ふ物に對し二大法則を立て、

第一は適する食物を選べ

第二は容易に消化し得る以上に大食するな

と言つて居る。一般に昔の人は咀嚼しろと言ふ事をいはなかつた。何故かといふに咀嚼する事に決つて居つたからである。教へなくも咀嚼してゐたからである。野菜は咀嚼せずには食べられない。昔はざら／＼した黒パンであつたから是も咀嚼せずには食べられない。

日本でもさうである。野菜でも玄米でも咀嚼せずには食べられないから、昔は咀嚼し

ろくと言はなくもひとりで咀嚼して居つたのである。

咀嚼々々と言ふのは最近である。白パンの軟かいのを食べるやうになり、肉でも野菜でも軟かいものばかり食べるやうになり、いつのまにか嚙むことを忘れかけて来たから、今では八釜しく咀嚼々々といはねばならぬのである。

### セネカの説

セネカと言ふ哲學者がかう言つて居る。「人の死は畢竟自殺なる哉」。人は何歳で死んでも畢竟自殺だ。自ら自分の食物の爲に死ぬのだと斯う言つて居る。

### ペーコンの説

又哲學者ペーコンは何と言つて居るかと言ふに、「僧侶及隱者の常に攝る所の小食が彼等の長壽に利益ある事は經驗の證明する所である」と斯う言つて居る。理窟は醫者でないから彼は知らないが哲學者としての經驗から言ふと、少食が長壽に利益ある事は間

違ふと言ふのです。さすがペーコンなど言ふ人は結論に間違つたことを言つて居らない。

### コルナルの説

伊太利のヴェニスの貴族でコルナルと言ふ人は約百年ばかり前の人であるが、四十になるまでは病身であつたのに、それ以後は前に述べたガーレンの健康法を守つて百歳の長壽を全うして居る。

さうして自分で長壽論を書いて居る。又八十六歳の時にこんな演説をして居る。

『自分はガーレンの説に對する活きた證據である。私を見、私の話を聞いた人が確かな證據人になるだらう。私は四十歳までは生き延び得べき身體でなかつた程病身であつた事は諸君の知つて居る通りである。それが今日まで健康で居るのはガーレンの説を守つたからである。』

と斯う述べて居る。貴族の事だから若い時には美食もし、大食もし、酒も飲んだ事だ



らう。さうして病身になつた。所が四十からは適應した物を選んで食べ、さうして消化し得る以上は食べなかつた。それが爲に非常に非常になつた。今や八十六歳にして快瀾で強健なる事御覽の如くであると共に諸々の働作、總ての官能は依然として減退しない。さうして齒も聲も記憶も心臓も完全である。加之頭腦も従前に比べて少しも衰へて居らぬのは年の進むにつれて食量を減じた御蔭である。年が進むと腸胃の機能も段々衰へ勝ちであるから其腸胃に適するだけに食物を減じて食べさへすれば宜しい。といふ事を述べて居る。

### ドクトル・フーカーの説

ドクトル・フーカーは不老長壽の研究家であつたが、此人は多食暴飲の弊、年齢と共に食物は減すべき事、食物は成るべく單純なものが宜しい事、美食をしてならない事、一日二食で十分である事、病人は食物は要らない。水は百藥の長で、水さへ飲んで居れば宜しい事、などを述べて居る。

### 日本の古人の戒

それから日本の例で見ると、徳川家康にしても、伊勢貞丈にしても、すべて同じ様な持論で皆長壽を保つて居る。

曲直瀬道三は九十歳まで生きて、織田、豊臣、徳川に亘つて醫官をつとめた人であるが、美食を警めて精進を勧めて居る。

大内義隆は美味は壽命の敵と言つて居る。

澤庵和尚は美味を欲するのは空腹になつて居らぬからだと言つて居る。

誰に言はせても美食大食を以て長壽の原因として居る人は一人も無い。皆粗食、小食を説いて居る。

尾張宗春といふ人も矢張り同じことを歌に詠んで居る。

氣は長く 勤めは固く 色薄く

食は細くし 心廣かれ

貝原益軒は養生の秘訣は唯少の一字に在る。何でも宜い少くせよ。少の一字にある。食を少くし、飲物を少くする。飲物と云ふのは昔は勿論酒の事である。酒も大酒するな。夫から五味の偏を少くする。即ち辛い物酸い物などを少くせよ。悲みを少くせよ。思ふ事を少くせよ。寝る事を少くせよ。と云つて居る。

處で食物を少くせよと云ふことは解るが、寝る事を少くせよといふ事はわからぬと言ふ人があるかも知れぬが、それは大食をするから餘計寝なければならぬ。それでないと疲れる。併し少食にして居ると少く寝ても疲れない。だから少く寝得るまで少食にしたが宜しいといふわけである。

それから本當に徹夜でもやらねばならぬやうな時には食物を食べずにやつた方が宜しい。さうすると翌日疲れが來ない。全く文字通り寢食を忘れてやると完全に徹夜も出来るのである。

聖德太子は憲法の第四條に「饗を絶ち、慾を捨てよ」と書かれた。即ち御馳走を止めよと言ふのである。

大阪の湯川玄洋博士が日本の百歳以上の長壽者を二二四人調べ、其食物状態を見ると其中の一〇七人は野菜食で、肉や魚を多く攝るのは僅か五人しか無かつた。あとの一一二人は大部分は一週間に二度位しか肉や魚を食べないといふ人達であつた。

### 三 聖の教

それから孔子は、惡衣惡食を恥ぢるな。そして多食するなと言つて居る。

基督は、生命の爲に何を食ひ、何を飲み、又何を着んと思ひ患ふ勿れ。即ち美食しよらなど、考へるなと言つて居る。

釋迦は御經の中に、食物を攝ること、藥を飲むと思へ。饑といふ病氣を醫す藥だ。食物など何でも宜しい。饑さへ凌げればよいではないかと言ひ、又涅槃經の中に『一切の疾病は宿食を本とす』と書いてある。詰り食溜めが一番悪い。饑へて食ひ、渴して飲めとかう教へて居る。

### 肉食と菜食との比較

最近の例で白耳義ベルギーのブラツセルの大學で、菜食主義の學生と肉食主義の學生との忍耐力の比較をして見た。そして菜食主義者の忍耐力は肉食主義者より五三%大である事を發見して居る。

又エール中學に於て、實驗の爲に五ヶ月に亘つて肉の分量を著しく減じた。それは六分の五を減じて六分の一だけにして了つた。後は野菜で補つた。其結果學生の忍耐力は九〇%増大したと報告されて居る。

一般に農民や宗教家は菜食者であるが、彼等には第一貧血症が少い。次に糖尿病が少い。腎臓炎が少い。痛風が少い。リウマチが少い。そして痛が少い。といふ事實がある。

それから或る自轉車乗の一隊が菜食主義になつてからといふものは、非常に遠乗が出来るやうになつて六十里乃至七十五里の遠乗をしても一向疲れなくなつた。是はパンと果實しか食べないといふ絶對的的菜食を攝つたからであつた。從來肉でも何でも自由に

食べてゐた時より三倍も忍耐力が出たものであつた。

アメリカでは十年間に亘つて減食の實驗をやつて居る。どういふ人を選んだかと云ふと、兵士、力士、労働者、醫者、辯護士などで身體を使ふ人と頭を使ふ人とを混ぜて一萬五千人を選抜して減食の實驗をして居る。從來より著しく食量を減じたに拘らず栄養は常に十分であつた事が證明されて居る。さうして食を減じた初めには少し身體は痩せたが、それに慣れると又舊の状態に復して未だ曾て身に覺えない程の健康を保つに至つた。そして一人も害を受けた者は無かつた。

### トーマス・エヂソンの食事

八十餘歳まで長命したアメリカの大博士トーマス・エヂソンの食事はどうであつたか。蓄音機であるとか活動寫眞であるとか、現代的の發明はエヂソンの門を潜つて來ないものはないといふ位、一千種餘りの有名な發明をして居るといふ發明王、此のエヂソンが何と言つて居るとかいふに、睡眠といふものは人間の惡習慣である。夜といふ闇黒時間

を利用しての悪い習慣である。人間は眠らぬで宜しいものだと言つて居る。さうして彼が蓄音機のレコードを發明した時などは二百廿二時間の間一食も攝らず、又一睡もしてゐない。全く食はず、眠らず、休まずに九晝夜たて続けに働いて居る。成るほど先生は老人だからさうだらう。若い人はさうは行かぬと思はれるかも知らぬが、處が門人六人も同じ生活をして先生と一緒に働いて居つた。どうしてそんな事が出来たかといふに、平時から食物は非常に少い。パンと野菜と果實、それに偶に小魚を食べる位であつた。殆んど肉食をしない。若し食べても一時立方位しか食べない。さうして世人の大食と肉食を戒めて居るではないか。

後藤新平子爵がアメリカに行つた時に、エヂソンを訪ねて、あなたは第二の造物主であると言つた所が、エヂソンは、敢て中らない。讚めて呉れるならば根氣よき労働者と云つて欲しいと答へたとの事である。又星一君がアメリカに行つた時に、エヂソンに對して、あなたはどうしてさう發明が出来るか、實に頭の良いのに驚くと言つたら、エヂソンは頭は誰でも同じ事だ。考へれば誰にでも出来る。と答へた。それでそんなに繁忙

であるのにどうして考へることが出来るかと訊ねると、寝なければ考へる時間がある。どうして寝ずにゐられますかと訊ねると、人は食べるから寝るのさ、と斯ういふ答であつた。さうすればエヂソンの發明は小食から來たといふ事になる。

### ドクトル・フイーヨーの説

ドクトル・フイーヨーといふ人が『健康と圓滿なる生活』といふ書物を書いて居る。此本の結論はどうかと言ふと、世界人類の大多數は野菜と果實と穀類だけしか食べないものである。而も其健康度は今日の歐米の肉食者に負ける事はない。然し是は肉食菜食の差と云はんよりも寧ろ分量の如何に在るのだ。そして百歳以上の長壽を保つた者を見るに皆若い時から少食であつたといふ事を述べて居る。

### 米子警察署の長壽者調査

大正十五年米子の警察で管内三十三ヶ町村に亘り八十歳以上の長壽者を調べて七七五

人を得た。

それに就て男と女の割合を調べて見ると、女五〇六人(六五%)に對し、男は二六九人(三五%)であつた。女といふものは、殊に農村などでは有れば食ふ、無ければ食はない。食はずに主人や子供に與へる。さういふ女の方に長壽者が却つて多いのである。

次に麥飯食と米飯食と何れが多いかを見るに、どうせ麥飯を食べる位の方は乏しい生活をして居るに相違ないが、然るに麥飯食が五七七人(七四%)で、白米食が僅かに一九八人(二六%)であつた。

其他副食物に就て見るに、野菜を常食とする者が四四七人(五八%)で、魚と野菜と混食して居る者が二二八人(二九%)であつた。比較的魚が好きだといふ者が唯の六人、肉食が好きだといふ人は一人も無かつた。

又大食を攝る者が僅か二十七人、あとは皆小食又は適度の食量を攝る者ばかりであつた。

瘠せたものと肥つたものとはどうかといふに、肥つた者は僅か一四一人(二八%)で、

あとは皆瘠せた者か或は中肉であつた。

それから生活状態の上流に屬する者は唯の六〇人で、あとは皆中流又は下流の者であつた。

### フレツチャー主義

アメリカのフレツチャーといふ人は實業家で、四十歳までは精力旺盛に働いて大きな富豪にたつた。所が四十になると、もう神經衰弱が起り、不眠症に罹り、リウマチが起り、胃腸が悪くなりして、どうにも仕事が出来なくなつた。あらゆる藥を服み、名醫にも掛つたが一向駄目、遂に癩癩を起して醫者も斷り、藥も廢めて、自己流の療法を始めた。自分は胃腸が悪いのだから先づ之を癒さねばならぬ。それには咀嚼したらよからう。是迄は忙しくて能く噛めなかつたが、それでは不可い。三十幾つかの會社の重役とか社長とかを皆斷つて了つて、いよく今日から閑暇な身になつた。ゆつくり咀嚼しようといふわけで、食事に大に咀嚼を勵行した。グラッドストーンは一口の食物を三十二度咀嚼

した。そして完全に咀嚼するには六十度咀嚼しなければならぬと云つて居るから、俺も一つ六十回咀嚼しようといふ決心をした。いよく／＼實行して見ると、咀嚼すればするほど食量は減じる。そしてお腹が空かなければ食はない事にした。さうすると日に一食で宜しい。そこで一食にしてつた。

従来は體重が廿五貫あつたのが、能く咀嚼する事にしたら段々軽くなり、いよく一食にすると十五貫に減つて了つた。十五貫になつた時總ての病氣が癒つて、能く眠れるやうになつた。リウマチスも神経痛も何も無くなつた。さうして記憶力が復活して來た。是なら仕事をやる元氣は十分あるといふので、遂に又三十幾つかの社長重役を復活して働いて見ると、幾らでも働ける。

さうすると一食では足りないやうだから、二食にした。二食が最も適する。さうして體重が又二十貫まで増した。其時に身體は非常に良くなり、力が出て來た。併し體重は二十貫以上に上らない。食物は蛋白分の少いカロリーも少いものを選び、而も食事を二度にして能く咀嚼して食べた。

すると嗜好が變つて來た。肉や魚のやうな脂濃いものが大嫌ひになつた。唯黒パンと野菜、それを能く咀嚼して食べる。段々と世間の美食が嫌惡され、菜食が美味しくなつた。それから、馬にも乗り、自轉車にも乗り、どんな事でも皆出來るやうになつた。遂に醫者の會合があつた時に次のやうな演説をやつた。

今日の醫學は進んだと云ふが、一向進んでゐない。現に我輩の病氣を癒す醫者はアメリカは愚かフランスにも獨逸にも無かつたではないか。我輩の病氣は我輩が自然に治したその方法は咀嚼と、菜食と、小食とである。

斯様に述べて演壇を降らうとすると、エール大學の生理學の教授であるチツテンデンが立つて來て握手して、君は面白い事を言つた。僕の教室に來て試させて呉れといふので、教室に連れて行かれてカロリメーターに入れて實驗された。其結果はフレッツチャーの言葉が正しく、獨逸標準食が却つて正しくない事が明瞭になつた。そしてチツテンデン教授は直ちに自説を翻すに至つた。

それから更にフレツチャーに力量試験をやらせて見た。フレツチャーをエール大學の運動場の中央において各教授が取巻いて色んな運動をさせる。何んな運動でも出来る。次に力量試験の爲に、フレツチャーを鐵の大きな機械に乗せた。此の機械を百回以上動かした人は唯二人しか今迄にない。そして其のレコードは一七五回であつた。フレツチャーは其機械に乗せられ、足に卅六貫の目方を掛けられた。それを一定の時間に一定の高さまで足を上げ下げするのである。自動的に針が廻つて回数が讀める仕掛になつて居る。フレツチャーが百回やつた。さうすると體操の先生が腦貧血を起すからお止しなさいと云つたが、フレツチャーは未だやれると言つて、遂に三五〇回までやつた。さうして未だやれるのだけれどもハンドルの當つた所の皮が破れて血が流れて來たので止めた。體操の先生が、暫らくお待ちなさい。腦貧血を起すからと云つたが、フレツチャーは自分一人でバンドを外して降りて來て、繃帯を掛けさせ、翌日は平常と同じやうに働いた。それが新聞に出るとフレツチャー主義がアメリカで非常に有名になつた。さうして小食と菜食とは力量には關係しない。寧ろ力が出る。疲れない。といふ事がわかつた。

### ヒンドヘーデの説

デンマークのヒンドヘーデは醫者を志望して醫學生になつた。此人は田舎では馬鈴薯と黒パンだけで育つたのであるが、醫科大學に入つて營養學の講義を聴くと獨逸學説をそのまま教へられた。其の通りに蛋白質を攝り、其通りに脂肪を攝つて營養に努めたがヒンドヘーデは一學期以内に頭が悪くなつて、不眠症になり、勉強が出来なくなつた。是は食物の爲だと覺つて再び馬鈴薯と黒パンに戻つた。さうしたら又頭が良くなつて遂に夏休中は赤い苺と牛乳で生活をした。

日本では牛乳を營養物のやうに考へて居るが、西洋では牛乳は日本の番茶と同じ位に考へ、水の代りに飲んで居る。だから日本でいへば水を飲んで果實を食つたと云ふ程度である。所が身體の工合が非常に好くなつた。

そこで彼は醫科大學を卒業するなり、直ちに營養學の研究に入つた。そして獨逸營養學は間違つてゐるに相違ないと考へ、諸々の研究をして澤山の論文を書いたが、其頃は誰

も相手にしなかつた。それから二十年したがヒンドヘーデの努力は尙報われなかつた。所が、たま／＼欧州大戦が起つた。デンマークは九州位の大さで、獨逸の隣國であるから聯合軍に包圍され、食糧の自給自足を計らねばならぬ破目になつた。然しそれはどんなに考へて見た所で出來さうもない事だつた。

其時に不圖考へ付いたのがヒンドヘーデの研究であつた。一つ彼を食糧局に聘んで彼の献立を實行させたが宜からうといふ事になり、彼は迎へられて食糧局長になつた。彼の得意思ふべしだ。一切肉食を止めて、豚を屠り牛を殺して其肉は一切獨逸に賣つて金を取り、自分の國は馬鈴薯と黒パンと野菜だけを食べて居る。一切を無駄をしないで何でも皮のまゝ食べさせた。さうした所が五年間立派に自給自足が出來て榮養が保てたばかりでなく、デンマークは大に富んで金持になつた。

五年間して戦争が終り、統計を取つて見たら、慢性病が減り。死亡率が大變低くなつた。デンマークといふ國は從來は國を賣つても借金が濟せない國であつた。其のデンマークが、農業が盛んになり非常に立派な成績を擧げて、今日では農家一軒の農産物の輸

出額が一年四千圓平均になつて來て居る。然るに日本は一軒當り四百圓の借金が濟し切らないで居る。大變な差ではないか。

それからデンマークでは廢物を利用して食物を拵へ、それを國民料理と稱へて居る。骨、骨膜、耳、爪、何でも總て食糧にし、野菜も殘物を殘さず料理をして居る。さうして國民は非常に健康である。

### 運動家と菜食

そんな事から、今日の榮養學者は悉く從來の説を變へて來て居る。獨逸榮養學は既に昔の夢になつて了つた。

以前は運動家は肉を攝らねばならぬと云はれて居たが、最近では運動家こそ菜食でなくてはならぬといふ事になつて來て居る。肉食をしてゐては永く續かぬといふ事がわかつて來た。最近の外國通信に次のやうな事が載つて居る。

「運動家は普通特殊な食物を攝取しなければならぬやうに考へられて居つたが、是



からは本當に運動家として活躍せんとする人は宜しく菜食主義となる事だ。米國のフットボールの花形フロステーパーは決して肉食をしないと云ふ事だ。彼の母と子息は常に菜食を主にして、白パンとか、菓子とか、砂糖とかは決して食べぬと言つて居る。彼は運動家として最も理想的な菜食主義の生活を探つて居る。其爲め肉食のフットボール選手よりも何時も優れた成績を表して居る。是は彼の菜食主義といふ點から見て當然な事と思ふ。又有名な拳闘家のパートソング・ネルソンは或試合に敗けた時に、それはピフテキを食過ぎた爲である。肉食を過すと疲が何時もより早く来て、今日のやうに敗ける。と口惜しさうに新聞記者に語つた』

と言ふ事が書いてある。

### 玄米食と日本

私共が玄米食を實行するなら、今日の生活費の五分の一で生活が出来る。而も立派に生活が出来る。日本の人口はまだ大丈夫である。いくら殖えても宜しい。産兒制限

も移民も當分必要はない。私は元來移民反對である。今日は歓迎されても明日は肘鐵砲を食つて送還される事が分り切つてゐるからである。

京都で行はれる即位の御大禮の時に大嘗祭が行はれるが、之は日本の大昔の食事をそのまゝ復活したものである。彼の時は齋戒沐浴、精進潔齋を三ヶ月するのが規則である。今は一ヶ月になつて居るが、あの禊みそぎの時には肉食は止められ、魚も止められ、野菜だけが副食物となる。實に味ふべき行事であると思ふ。それから、昔は火の氣を忌み、火食する事を止め、皆生食したものである。又大昔は生米を一粒々々嚙んで食べたものである。だから昔は咀嚼などいふ事も八ヶましくいふ必要がなかつた。

それから古書には、肉食をしたが爲に農家がひどい目に逢つたので、それからは農家は肉食を止められたと云ふ事が書いてある。

斯様にして日本は徳川の中世まで穀菜食即ち玄米と野菜、又は海藻類で食事して來たのである。所が其後段々白米食になつて來て、遂に現今のやうに眞白い飯を食べるやうになつて了つた。そして日本人の健康は年と共に退歩しつゝある。是は一日も早く昔の

外962

如く完全食適應食である玄米に戻らねばならぬものである。若し私が玄米と野菜食を奨めて、それが爲に病人が増し、健康が害された事なれば、それは二木の罪でない。天照大神が責任を負はれるのである。本當の事です。天照大神が青人草の食物をちやんと定めておゐるが、其食物の限定の中に、米、麥、粟、稗<sup>ひえ</sup>、豆の五穀が指定してある。それから副食物には海の物、山の物と言つて野菜及海藻類がちやんと定められて居る。さうして天照大神が自ら耕作をされ、それを素盞鳴尊が行つて荒された事まで書いてある。

日本國は徳川の中世まで穀菜食が続いた。所が世が驕奢に流れるにつれて白米が段々白くなり、肉食が廣く行はれるやうになつた。其結果は病人が段々殖え、特に肺結核が殖えることになつたのである。是はどうしても、もう一遍昔の玄米二食に戻つて身體を強くし、同時に經濟の混亂状態を救はねばならぬと思ふのである。

以上

### 完全栄養と玄米食(終)

~~1220~~

498.53

N73

終