

70  
343



始





山田耕甫著

安易生活と食物の活用

大正  
5. 8. 9  
内交

## 序

人間を生かすものは食物である。食無くして人間は生存は出来ない。事實に於て食物——生命である。然れば食物を研究することは、生命を研究する理由である。人間として誰しも己が生命を愛せぬ者は無い。而かも事實に於て、世人は食物に就て何等の智識をも持つて居ない。持つて居ないのみならず敢て研究をしやうと思つて居ない。是れ自分の生命を愛する態度であらうか、否な是で自分の生命を愛して居ると言はれようか。

社會が進めば進む程、人間は多くの心身力を要し而かも多くの經費を要して来る。現時でさえ生活難の聲は上下を通じて喧しい、世人の日夜孜孜として惡戰苦闘して居るのは皆な是れ安全に食はんがためである。

人間は學識よりも技術よりも經驗よりも何よりも尊むべきは體力である。何事をなすにも、最後の勝利は體力である。而して人はこの體力を養ふには是非共高い金を拂つて所謂營養物を食はなければならぬと信じ切つて居る。而して營養物は何であると言へば、主として肉食本位であると信じ切つて居る。併し果して肉食主義、換言すれば美食主義が人體を強健ならしめるであらうか。

若しこゝに肉食主義即ち美食主義でなく最も安價なる食事をして高價なる美食に優り人體を強健な

らしめる方法があり幸ひて、生活を安易に、無病長命ならしめる道があると言へば世人は恐らく驚異の眼を瞪るであらう！

併し夫が科學上の理想でなく、實際にあるのである。日々安い食物を美味く食ふて、完全に體を養ひ健康長壽ならしめる道があるのである。斯の如き食物を得、人生を幸福にするのは怎うすれば可いかと言ふことを精しく説明したのが本書である。

説明したばかりでなく如何にすれば夫が實行出来るか、夫を示したのが本書である。

本書を讀んで實行して、餘し得たる金と時とを有利有益に世の爲め人の爲に盡して貰へば本書を著した著者の目的は充分に達せられ酬いられるのである。

而かも斯く行ひ得る人は安易生活より光明生活に入り得るのである。

御大典後 第一年  
紀元節の佳辰に際して

著 者 識

# 安易生活と食物の活用

## 目 次

第一、生活難の壓迫——乃木式を決行……………	一
悲觀論者の口眞似——魔力の迫害——大多數の人間を裸に——輕減法及對抗法——曾我對面とか忠臣藏——和洋二様の生活費——自暴主義の樂天觀——	
第二、食あつて衣食——生活難の輕減……………	九
大金の如く大儀——咽喉元三寸の關所——身體が唯一の資本——上下首尾相互照應——自家の收支帳——身體あつての物種——食能く人を生ず——	
第三、食物即ち生存——二重の利益……………	一七
馬瘦せて毛長く——天惠の國——料理の實習——食物と生存——	
第四、身體と生命——食物の意義……………	二一
如何なる物質——諸元素は如何——人體に必要——蛋白質——脂肪——含水炭素——身體構成の主要——人間の生命——湯を沸かす汽爐——精力の塊——	

第五、食物の解剖——人體の成分……………三五  
 水は第一の主成分——植物性の食物——營養の効力——脂肪に變質——歐米人の胃と差異——

第六、人體と食物——根本的營養量……………四四  
 腹一杯と言ふ意味——滋養を無闇矢鱈——人間の精力——根本的の營養量——

第七、食物の發熱量——生命維持の分量……………五〇  
 基礎的知識——咽喉元三寸——邦人の損失量——白米正味四合——大麥正味五合五勺——過去の不心得——壽命を減殺——主婦の眼が光る——一般の標準食——二三年の内には歳が立つ——ヨリ以上長壽長命——苛酷の刑罰——神戸牛の氏名詐稱——灘酒の芳醇——

第八、消化機の働——攻撃の第一關門……………七四  
 科學者は呆然自失——食物が潜る第一關門——馬程變骨でない人間——

第九、胃中の活動——第二次攻撃……………七九  
 胃液は無盡蔵——

第十、腸内の活動——消化の誤解……………八二  
 腸液は監査役——放屁に三徳——消化機能たる胃腸——

第十一、消化吸収率——動植物の差違……………八六  
 梅ヶ谷や太刀山——貧窮者に長壽者——

第十二、肉食か菜食か——最後の斷案……………九四  
 菜食より旨い——有害なる毒素——本來菜食動物——肉食は國家大經濟——菜肉食に優る——

第十三、健全なる食物——菜七肉三主義……………一〇一  
 絶對の禁肉者——肉三分菜七分——

第十四、食合と出合物——食事の度数……………一〇五  
 鰻と梅干——山の物と海の物——群雄割據の昔——

第十五、食費計算法——衛生警察の要……………一一〇  
 安價健全生活——灘の酪酒——

第十六、滋養物と誤解——田園生活の愚……………一一六  
 他所の麥の飯——糞臭い田圃——辛つと出勤時間——

第十七、食物の旨味——二宮式と乃木主義……………一二一  
 各自特有の味——調伏的の戲事——耽溺豈に色情のみならん——畢竟唐人の癡言——玄米には蛋白質も脂肪も——刺戟素缺乏——癡癡の時代——西洋主義——

第十八、價格と養價——食物上の迷信……………一七九

崇拜 我國の田を潰す 天興の好食料品 鳩に豆鐵砲 福は内、鬼は外 人造牛乳會社 稻荷様の御好物 書生の羊羹 乾燥實質 神武天皇の時代 人體の調和 漬物の話 變的な食品 筋肉が分解 金持の小傾 飢饉の折 仙人隱者の例 崩然群衆を抜く 果實貯藏法 アルコールの兄弟分 化學的變質 機多の階級 日本人の百倍以上 肉の味をよくする 牛肉馬肉同じ程度 儉約なる獨逸人 鯨肉 安價生活 徳川三代の變哲老爺 愚昧なる迷信 魚の一番旨い時期 氣孔を塗り潰す 貧乏國の日本人 販賣の状態 五割以上の利益

第十九、嗜好品の内容——非實質の贅澤物……………二〇三

牛乳と人乳 小便から酒精 上戸黨は萬歳 大酒家が頓死 飲酒の妙趣 精神は疲勞 齋問 彦左大久保氏 病人に食鹽注射 肉體の分解率 輕業師の骨 氷を飲むは變的 枸橼酸の代りに硫酸

第二十、食品の發熱量——安易生活の基礎……………二一九

發熱量の割合如何 安易生活の基礎 食品價格と拾錢の熱量 奇妙の顯象

第二十一、安易生活法——處世の秘訣……………二四五

菜七肉三 羨望に堪へぬ家庭 剛健鐵の如き體軀 一日の副食物拾錢 以下 五人暮て月拾圓 買下手、買上手 處世の要訣

第二十二、食餌療法——病氣と食物……………二五一

先天的自然療法 何時も達者 食餌法は肝要 消化器病 肝臟諸病 循環器諸症 呼吸器諸病 泌尿器諸病 運動器諸病 體質諸病 腦神經諸病 傳染性諸病

第二十三、食物と人體——各食品の効果……………二七二

第一穀類 第二製化食品 第三酒類 第四蔬菜類 第五菌類 第六海藻類 第七果實類 第八魚類 第九鳥獸類 腹八分目が極量

第二十四、雜食の利益——樂境必來……………二九七

根本問題は食事 泥棒を捉えて繩 安樂怡利の境 安價生活向番菜 贅澤品は一切抜 肺結核とか胃癌

第二十五、料理化學——机上化學……………三〇五

面白い化學的問題 咽喉を越さない物 食物經濟 素食が一番安全 一膳飯屋とか麵類屋 美味な高等料理

第二十六、安易料理——國利民福の増進……………三一三  
 混飯||味噌汁||味噌すまし||酢味噌||各種和物||各種田楽||魚佃||天  
 麩羅類||浸物||管物||精進料理其他||

# 安易生活と食物の活用目次 終

## 安易生活と食物の活用

山田耕甫著

### 第一、生活難の壓迫——乃木式を決行

悲觀論者の口眞似||魔力の迫害||大多數の人間を裸に||輕減  
 法及對抗法||曾我對面とか忠臣藏||和洋二様の生活費||自暴  
 主義の樂天觀||

本書を書いた目的は、如何にすれば、生存に必要な食物を、最も安價に  
 して、最も美味しく、最も有効的に、食し得らるゝかと言ふ事である。換言  
 すると、輒ち生活と食物との關係を説明するにあるので、人生に密着せる  
 現實問題なのである。人間は麵包のみに由て生きるにあらずとは能く唱へ  
 られる言葉であるが、併し食はなければ、生存は出来ない。生存が終れば

一切空である。昔の悲觀論者は口を開けば、この現世を指して澆季の世と悲歌慷慨した。慙く言ふ記者は頗る樂觀的の人間であるが、而かも尙ほ現在の世態を見ては

悲觀論者の口眞似 をして、澆季の世の中と悲觀したくなる。人間は生きる爲に食ふのであるが、その食ふと言ふこと、尙ほ適切に言へば

生きるといふ事が、太甚だ難澁な世態となつてきた。生活難を呼號し之が輕減の方策を唱道するのは社會改良家や經濟學者ばかりでない、宗教家も叫ぶ、政黨者流も呼號する。而かも斯く絶叫しつゝある各人も、叫ばれつゝある人と等しく痛切に生活難を味つてゐるのである。叫ぶ人、叫ばれる人、孰れも同じ秋の夕暮である。何故文明の力は或る意味に於て大多數の世人を呪ひ苦めるかは、コ、に論ずる要がない、唯だ文明の齋らす魔力は吾人の大多數を多々倍々迫害して、暗澹たる檻の中へ投げ込まうとしてゐ

ると承知すれば充分である。この

魔力の迫害は 人類一般に對してである。敢て彼に厚く、之に薄

いと言ふ譯でない。けれども之を受ける者の境遇により抵抗力の多寡差違がある。今日生活難の嘆聲を發するは専ら中流以下であるが、上流に位する者として、一刻も安心は出来ない、自動でか、他動でか、何時如何にして生活難の苦楚を嘗めるか判明らない。然れば生活難の叫は、程度之差こそあれ、社會全般に影響する切實なる問題である。遠く歐米の例を引用する迄も無い、我邦に於ける社會組織の狀態が、歐米の夫れと大に性質を異にして居るからと言ふて、安心は出来ない。文明の方が東漸するに連れ、既に西洋に於て經驗せられ、尙ほ經驗せられんとする經過は、我邦に於ても同じ徑路を以て繰返されるのである。實に資本と言ふ魔力は不眠不休の力を以て、富を掻き集めて居る。磁力の鐵を牽引するが如く、四方八方より





厄介な生活状態をして居る人種が何所にあらう。羽織袴で座布団の上に端座して、米の飯に味噌汁で舌鼓を打つてゐる一方では、洋服を着、椅子に憑り、スープに麵包で舌嘗めずりをするのである。同じ劇場で

曾我對面とか忠臣蔵

だとか微臭い物を演じてゐるかと思ふと次興行にはノラだのマクダだのバタ臭い奴を演る。圖書館に入つても、文展を見ても、三越へ行つても、辻便所へ這入つても和洋並行式である。活動寫真に行つても、西洋悲劇のみでは納らない、舊劇のみでも駄目だ、必ず正劇だの悲劇だの喜劇だの種々な銘を打つた和洋數番のプログラムを演じて居る。一事が萬事這の調子だ。是れぢや逆も遣り切れない。之であるから近頃神經衰弱やヒステリー患者の無闇矢鱈に續出するは愚か自殺者が夥たしく殖えるのだ。亦た良家の子女の萬引だの、或は横領だの、依託金費消だの詐欺だの窃盜だの殺人だの、その犯罪率が世界に冠たる所以な

のである。社會萬般の組織状態の異つて來た現時に於て、我國固有の生活状態に甘んじてさえ經費は年々増加して來るのである。然るに元來が貧弱である囊中より

和洋二様の生活費

を支出しては遣り切れる筈がない。然れば現在の生活難と言ふは、總ての階級といふ譯ではないが、最も數が多くて、一番無慘な状態に陥つてゐる智識階級即ち中流社會に於ては儘に自爲的結果も妙からず手傳つてゐる。之は嚴正に批判した上の事で、コ、に於て勤儉の値は一段の光を放つ理由であるが、悲しい哉人間は感情の動物であり模倣の動物である、斯く切り詰めて節儉すれば、生計は多少樂になると氣が注いでいるけれど、一般の状态が状態だから、知り乍ら之を敢行する勇氣を缺き、マア可い仕うにかならうと云ふ

自暴主義の樂天觀

から苦しいと知りながら世間附合をやつて、

收支不足と生計難の嘆聲を發してゐる。知つて之を行はないのは愚であるが、借て萬人皆な醉える中に一人醒めることは非常に意志強固の者でない限り却て出来るものでない。又た慙く苦しんでゐる中流の階級に限り兎角見榮坊を張る。よく言へば負けぬ氣惡く言へば虚飾的の術氣が強い。暗に自身では辛い苦しいと容して居りながら、他より嘸ぞ辛からう苦しからうと言へば、那有んだ、失敬千萬なツ、餘計な御世話であるとブン／＼腹を立てる流儀である。然れば一面に於て生活難の經濟策は頗る喫緊の問題であつて、天下の爲政者、先覺者、富豪等は之が適法を實施するに筋めなければならぬが、其と同時に、少にても生計にユトリの無い者は、人に言はれる迄もなく一切の虚飾を排し、生活費の減少を斷行しなければならぬ。何だか話が處生訓臭くなつて來るが同じ生活難に呻吟して居ても、比較的 下級者は曲りなりに生計を立て、遣つて行くに反し、平生困つた顔をせぬ

者が無理押をした結果大抵脆く破産つて了ふものである。斯く世間が變調になつて來れば來る程、我々は進退節度の上にも生活の方法にも乃木式を遵守決行しなければならぬ。

### 第二、食あつて衣食——生活難の軽減

大金の如く大儀 咽喉元三寸の關所 身體が唯一の資本 上下首 尾相互照應 自家の收支帳 身體のつての物種 食能く人を生ず

一口に生活難と言つた所で、人間の生活するには種々雑多の費用が要る。之を衣食住と三大別するところ、食は別として、家居し着服しなければならぬ。家は雨露を凌げば足る、衣は寒暑に堪ゆれば足るとは行かない。家にも衣にも夫れ相應に體面も張らねばならぬ。實用的の埒を越えて、裝飾的の領分へも踏み込まねばならぬ。而して家及び衣服に附屬した物品の多くは所謂贅澤の冠詞を負はされる譯で、趣味とか嗜好とかの満足

を逐ふた日には、夫こそ際限が無い。けれども其歴並外れて、獨り富豪にのみ可能なる程度は別問題となし所謂中流以下を標準とせる範圍内で謂へば、衣食の費用は一時に纏まつた金を支拂ふため、拂ふ當人には

□大金の如く大儀 には思はれるが、實質に於ては、残る食料費に比べ寧ろ軽いのが普通である。家は借家たると持家たるとを問はず、中流階級者の支拂ふ家賃或は地代には自ら一定の限度がある。自分の収入をも顧みず大厦高樓に住む者は、何か取込か詐欺か兎に角人を釣込まんとする一物が腹にある奴で普通の鼠でない。又た衣服の如きも分不相應の贅を凝らす奴は、之も何か人を誤魔化さんとする野心のある奴で、女なれば請文拂や年の市に萬引を遣り兼ねぬ物騒の徒輩である。縦令衣服に對しては一時に纏つた金を拂ふにせよ一枚の衣服は如何に着倒すも二三年間は持續することが出来る日割にすれば安い物になつてくる。然るに食物と來ては泣い

ても笑ふても一日三度宛は必ず食はなければならぬ。牛の如く一度噛んだ食物を再び反趨することは出来無い。

□咽喉元三寸の關所 を越すが最期忌でも應でも消化されてしまふ之が一日に一食で事足るとすれば少々贅澤な物を食つた所で高は知れて居るが、三度三度と來ては夫こそ大變だ。鳥の鳴かぬ日はあつても、食事は一日に三度三度、夫が日々の事なので、所謂坐して食へば山をも空しの譬通り、食費は案外の嵩に上つてくる。家や着物は辛抱さえすれば、弊屋粗衣でも事は濟むが、食物だけは、良否の差こそあれ食はずには濟まされない。然れば一口に衣食住と言つても一番入費の要るのは食物である。順序から言うても食あつて後の衣たり住たりで食無ければ衣も家も不要である。併し人の食ふ食量は胃腑の面積が極つてゐるから、自づから分量がある。夫で上流者にとりては、美食をした所で、その負擔は苦にもならないが、

その負擔力は水壓力と同様に落ちる程加はつて来る。上流者には比較的軽くても精神労働者たる中流及び形體労働者たる下級者にとりては、その負擔は苦痛である。殊に精神労働者は常に大切な頭を使うと言ふので勤めて養澤物を攝取する、形體労働者は亦た労働者で

□身體が唯一の資本 である。旨い物を食つて體力を養はなければ、身體が續かないと言つて、上位の階級に比べると割合に贅を盡してゐる。彼等の中には、人間は生きるために食ふにあらず、食ふために生きてゐるとの見當違の考を持つ者すらある。兎に角頭を使ふ中流者も身體本位の労働者も、共に上流者に比べると否なその収入に對比すると實際身分不相應の美食をしてゐる。併し彼等の比較的美食をするには夫れ相當の理窟がある。儘か最近までの學說では靜坐して頭を使つて居れば身體は疲勞せぬ。亦た身體のみを使つてゐる者は頭は疲れない。労働者は身體は疲いが氣は

樂だ。之に反し精神労働者は頭は苦しいが體は樂であると言つたものだ。成程夫に違は無いが現在では頭を使へば身體も疲れてくる。身體のみ使つてゐても頭まで疲れてくるものと言はれる。是れは本來左様あるべき筈なので、頭腦と言ひ、四肢と言ふも、素と切離すことの出来ない一個體であつてみれば

□上下首尾相互照應 しなければならぬ理である。されば頭を使ふ

から特に美食を要する、身體を使ふから粗食で可いと言ふ理窟は立たぬ譯で、共に與に出來得るならば、孰れも美食して體力を養ふに越した事は無い。這麼鹽梅で次第に階級の低下する程収入の割合に食費の負擔率が増加して来る。然らば食費は一般に生活費中平均幾何を要するか、生活費中の約何割を占むるかといふ問題が起つてくる。と言つた所で、土地の狀況慣習により、人の體質性癖及び收入意志の差違により、萬人を通じ精確な斷

言は出来ぬけれど、こゝには自ら耕し自ら食ふ即ち米も野菜も味噌も醤油も自作自食し得る純農家は別として、食用品の一切は購入しなければならぬ都會居住者を標準として、其率を調べてみると獨逸などは總支出の六割米國は六割二分其他に於ても四割九分と言ふ計數である最も僅少な數字に於ても平均収入の五分の二強が普通率である。而して斯の率は収入の少き者程増加し下級労働者となると収入の五割六割は思か七割八割と進み、中には収入全部を注ぎ込んで尙ほ口腹の慾を満たし兼ねる悲惨な者さえ尠くない。論より證據各人

□自家の收支帳

を一顧すれば一番捷徑だ。もし食料費が収入の五分の二以下で済んで居れば其家は家人が足りないか、然も無ければ家人の總てが頗る儉素であるか然らざれば、法外の粗食に甘んじ生命を粗略に取り扱つてゐる家である。夫れ這麼具合に食費は生活費の主要部分を占めてゐる。

る。殊に食料品の價格なるものは世運の進む程昂上の傾向を有つて居る。之れ人口の増加に伴ふ必然の結果であるが一面に於ては食慾の向上にも歸因する。例へば相當の成熟期まで置けば、その増殖測るべからざる物も、増殖しない迄に珍味として舌鼓を打つ。其他工業の勃興等より耕地並に耕作者は減り供給よりも需要が増して行く。現今でこそ生活費の五六割の率で済むけれど、向後食料品が猶昂騰し、その率に應じ収入が増さない限り生活難の度合は進む一方である。然れば食物を儉約しその費用を巧に利用按排することは生活難を軽減する唯一の方法であつて、一家經濟に於ける第一の重要問題である。併し如何に生活上難澁であるからと言つて、所謂

□身體あつての物種

で身體が根本である。如何に食料費が高いからと言つて、食はずには居られない。我々人間は二六時中絶へず身體に何等かの刺戟を受ける。その刺戟は如何に微小であつても體は夫れ相應の抵

抵抗力を起すのである。抵抗力を起すと必ず體質に變化を生じその一部を消耗する。されば笑つても擧ぐても必ず幾分か體質の或る部分が消耗する。體力を消耗して居れば聽て自滅の時が来る。耗つただけは必ず補給しなければならぬ。この補給が抵抗の原動力となるので、補給する物が即ち營養物、言ひ換えると食物なのである。諺に土地よく人を生ずと言けれど、其實

食能く人を生ずるのである。勿論我々の體質性格は遺傳或は境遇の感化に負ふ所が多いけれど、一面から言へば食物の撰擇攝取方法の如何によつて我々は肥えやうと瘦せやうと、達者にならうと、賢くならうと愚にならうと虚弱にならうと長生しやうと、夭折しやうと或る程度までは、容易に體質性格を陶鑄することが出来るのである。

### 第三、食物即ち生存——二重の利益

馬瘦て毛長く—天恵の國—料理の實習—食物と生存

生活と食物との關係は既述の通りである。然れば生活難を軽減しやうと思へば、怎うしても生計費中の主要部分を占める食料費に思ひ切て大斧鉞を加え、是非食料費を節儉し、安價な食物を取ればならぬのだが、斯事に就ては餘程頭を冷靜にして、事の本末輕重を稽え、所謂角を矯めて牛を殺すの愚を演じてはならない。苦しい苦しいで安物の粗悪なる食料を取居たら、夫こそ身體の營養を害せられ、活動力を喪うてしまふ。支那の諺に「馬瘦て毛長く、人貧うして志吝なりと言ふ語がある。丁度我邦の貧すりや鈍すると同意義の諺であるが、實に人も零落し食うものも食はなくなる、身體が營養不足で、衰弱して來ると、頭腦の働まで鈍つて來

て、自分から畏縮して了つて、有る智慧まで引込んで了ひ、成し遂げ得べき事まで、意氣沮喪して成し遂げられず、あの男が彼歴悲惨な状になつたかと一驚を喫するやうになる。餘り節儉々と節儉主義を極度に實行して居ると、如怙状態に陥つて了ふ。夫だから、こゝの本末をよく考えなければならぬ。元來我國は

□天恵の國 海に山に食料は極めて豊富であつたためか食物には至つて冷淡な國柄である。殆んど食物には無頓着の國民である。尤も料理法などは多少研究した者もあるが、夫とて西洋に比して劣つてゐる。敢て西洋のみでなく支那の方がズツト進歩して居る。日本では極度の御馳走をしたところで、三の膳附位な程度であるが支那の盛饌となると幾十種の御馳走が出る。曾て我輩の一人たる某軍醫が臺灣に駐屯中同地の富豪林氏一族の患者を診療して全快させた。同家では非常の歡で、全快祝にと言ふ口實で

軍醫を請待した。軍醫は高が臺灣位と頭から貶なして居たが、偕て食卓に附くと出すも出さぬも、百種に近い珍味佳肴を配列した。之には軍醫殿面喰つて開いた口が塞がらず、旨さうな色合の物を撰食したと驚いて居た。臺灣でさえ這麼有様である。料理法さえ斯の通り幼稚極まるものであるからして肝腎の食物に對しての研究などが行はれない筈である。と言つても食物は何の理窟も造作もなく誰にでも分り切つた事と見えるので、西洋に於ても深く科學的に研究を始めたのは比較的最近の事なので歐米に於ける女學校では

□料理の實習は 無論の事進んで食物に關する科學をも教授して居るが我國では料理には専門の割烹學校に於てさえ、科學的研究などは頓と頭に置いて居ない。専門の學校に於てさえ這麼有様である。一般の家庭に於て皆目食物上の智識が無いのも當然の次第である。這麼有様であるか



ら、食物に關しては誤まつた考を持つ者が多く、口碑的の傳説を金科玉條と信じて居る。然れば徒らに旨い物と言つて、特に高い金を拂ひながら營養上願る下らない物を食ひ、或は衛生上有害なる事さえ知らぬ場合が多い。歐米等で食物の科學的研究が盛んになつて來たのも、段々調べる程研究しなければならぬ、重大問題が無限であると悟つた爲なのだ。實際考へて見ると

□食物の生存

と言ふ事なので、是位の研究を要すべき重大問題は無いのだ。氣が附かぬ前は詮方が無いが、如何にもと氣が注げば、之よりその心算で食物に對して研究を積んで貰ひたい。事實に於て、我が邦人は食物に對しての智識が無いものだから、今日一般の家庭を通じて支拂つて居る金額よりも極めて安い代價を拂つて今日以上衛生的で、實質的効果のある食物をば嗜好にも適合させ、口腹を満足させて食用することが出来る

のである。然れば是れ一面から言ふと、人間は營養上から言つても、經濟上から言つても、二重の利益を享ける事が出来るので、隨に從來よりも安價に生活し得て將來の生活難を追拂ひ、その經費をば高尚有要なる目的の上に割出し自他の利益を計ることが出来るのである。

第四、身體と生命——食物の意義

如何なる物質——諸元素は如何——人體に必要——蛋白質——脂肪——含水炭素——身體構成の主要——人間の生命——湯を沸かす機體——精力の塊

愈よ之より本論に移るとして偕て第一に知らなければならぬのは、食物撰擇をなす上の基礎的智識、即ち肝腎なる我々人間の身體は、

□如何なる物質 から出來夫が如何様に活動して居るかを知らねばならぬ。肝腎な根本を忘れて末に走つたところで結果の好い道理がない。

先づ吾々の身體を構成して居る物質は如何なる物であるか、平均成分を示さんに十五貫四百目の體量を有する者は、

- 1 酸素 十貫九百目、2 炭素一貫八百七十目、3 水素 一貫四百二十目
- 4 窒素 四百八十七目、5 燐素 百七十五目、6 硫黄 五十目、7 鹽素
- 二十八目、8 弗素 二十五目、9 硅素 二分餘、10 カルシウム 三百八
- 十五目、11 ポツタシウム 二十四目、12 ソヂウム 二十二目、13 マグ
- ネシウム 十六目、14 鐵 一目、15 マンガニース 極微量、

這麼具合であるが、尙ほ進んで一層判明り易く説明すると、  
一、酸素 瓦斯體であつて、人體の燃焼作用はこの元素と炭素の化合とによるもので、水の九分の八及空氣の五分の一は斯の瓦斯より成つてゐる。

二、炭素 人體中では種々他の元素と抱合して居り之が燃焼すると炭酸

瓦斯となる。

三、水素 瓦斯體で、元素中最も軽いもの人體中では名の如く水分中に含まれてゐる。

四、窒素 空氣の五分の四を占め、人體中骨、血液、及筋肉等の主要なる成分である。

五、燐素 固體であつて骨、神經、腦漿中「ポツタース」及石灰と化合して多量に存在してゐる。

六、硫黄 他の元素と化合して體中の諸部分に存在してゐる。

七、鹽素 青黄色の瓦斯體で、主に「ソヂウム」と抱合してゐる 即ち食鹽がさうである。

八、弗素 カルシウムと化合し骨齒等に存在してゐる。

九、**硅素** 酸素と化合し硅酸の形に於て毛髮、骨、皮膚等に存在す。  
 十、**カルシウム** 金屬であつて石灰はこの元素の酸化物である。主に**磷酸鹽**として骨及齒に存在する。  
 十一、**ポツタシウム** 主に**磷酸鹽**及**鹽化物**の形で**腦漿**、**血液**、**神經**、**筋肉**等の中にある。  
 十二、**ソチウム** 金屬であつて、その酸化物が**ソーダ**である。主に**鹽素**と化合し**食鹽**の形をしてゐる。  
 十三、**マグネシウム** 同じく金屬で主に**磷酸鹽類**で骨中にある。  
 十四、**鐵** 之は血液の色素に重要な關係を有つて居て、體内の諸所にある。  
 十五、**マンガニース** 鐵に似たる金屬で、**腦漿**及び**血液**中に**痕跡**を存

してゐる。尙ほ此外に銅「リシウム」鉛等も**筋肉血液**中に**發見**せられる事がある。  
 □諸元素が如何なる化合物となつて存するかと言へば、同じ十五貫目の體重として、

水	十貫百五十匁	膠質	一貫八百匁
脂肪	一貫四百七十匁	磷酸石灰	五百六十匁
纖維素	四百十五匁	蛋白質	四百十匁
炭酸石灰	百二十匁	食鹽	二十四匁
弗化石灰	二十九匁	硫酸曹達	十二匁
炭酸曹達	八匁	磷酸曹達	六匁
硫酸加里	六匁		

(此他酸化鐵、磷酸加里、磷酸マグネシヤ、鹽化加里、硅土等の小部分を含有す)

更に之を現實的に説明すれば、(左表は十五貫四百目の體重)

●筋肉及其附屬物 六貫八百目 ▲骨 二貫四百目 ▲皮膚 一貫五十目 ▲脂肪 二貫八百目 ▲腦漿 三百目 ▲血液及リンパ液 七百目 ▲胸部内臓

二百五十目 ▲腹部内臓 一貫百目

先づ這歴具合である。併し生きた人間を其儘分析は出来ない。孰れも死人間の分析表であるから、素より嚴密なとは言へない。我々の體は先づ這歴成分比率であると思へば夫で可いのだ。尙ほ序だから、コ、に附加して置くが、同量の人が、體内より排出する不用物質一日の分量は、

排泄物	肺臟より	皮膚より	尿	尿	合計
水分	七〇、八六	一四一、六七	二八、三二	三二五、八二	五六六、六七
窒素	一七〇、〇〇	一〇、〇〇	一一、三三	一四、一七	二〇五、五〇
炭素	四六、七五	〇、一四	〇、五七	三、五四	四、二五
灰分			六、五二	一、九八	五六、六七
合計	約五、六分餘				

這歴數字を顯はしてくる。順序は元に還へるとして如上の諸元素が化合し(一)無機物質(二)有機無機(三)有機物質の分解産物と斯の三種が出来る。されば換言すると人體はこの三種の物質から出来てゐる。而して無機物の中で

□人體に必要

なのは水、鹽類、灰分で、有機物中最も重要なのは蛋白質、脂肪、含水炭素等である。次に聊か如上の成分に就て説明を加へんに無機物中第一の主要成分たる

□水は

實に身體の三分の二を形成してゐるので、殆んど萬能の力を有つて居る。若し水が無かつたとしたら、人間は一日も生存は出来ない。

例へば「リンパ」液の如き百分中九十三、血液は八十、筋肉は六十乃至七十五の水分を含み、骨の如きですら尙ほ二十乃至二十五分の水を含んでゐる。實に水は人體の平均百分中七十を占めてゐるので、先に述べた十五貫四百

目の體重を有つ人から水分を引き去ると残る乾燥物質は僅か四貫六百餘  
 匁になつて了ふ。驚くべきは水の偉力である。次で鹽類及び灰分は説明す  
 る迄もなく兩者共人間生存上、必要缺くべからざる物で、鹽類は人體の  
 一部をなし灰分は主として骨を作つて居る。而してこの骨は中年の人では  
 全乾燥物質中の三分の二を占め、幼兒は二分の一だが老朽者は四分の三以  
 上の灰分を有つてゐる、次に人體の構成上最も重要なものは

□蛋白質 であり、筋肉、血、皮膚、毛髮、爪を首じめ、軟骨や眼球  
 果は胃液、唾液の末に至るまで、殆んど人體の到る所に普及する居る。恁  
 く八方に干繋を有つと同時にその成立も頗る複雑で主成分としては、炭素  
 水素、酸素、窒素、硫黄の五元素であるが其他に鐵、沃素、燐なども含  
 有してゐる。而して一口に蛋白質と言つても、種々の性状を備え頗る複雑  
 である。其次は

□脂肪 で、手取早く言へば牛肉や豚の白身でラードやヘットはその  
 純粹なものである。我々がやれ曲線美だの肉附が豊満だとか何とか言ふの  
 は脂肪の作用なので、人間老衰すると俗に謂ふ脂が抜け、所謂形色枯槁と  
 なるので、皮下或は腎臟等に於ける脂肪組織中に存してゐる。脂肪とは何  
 から出来て居るかその成分を解剖すると、  
 脂肪百分中、炭素七十六、五、水素十二、酸素十一、五で、即ち炭、水、  
 酸の三素から成り立つて居る。而して人體に於ける斯の脂肪は前表にも示  
 した通り案外多量を含むもので、蛋白質の約二倍に及んでゐる。謂ふ迄も  
 無く男は女に比べると概して脂肪が少なく、平均體量の三乃至五パーセン  
 トである。夫から其次は

□含水炭素 で脂肪と同様炭素、水素、酸素より成立し、脂肪の如く  
 蛋白質の分解を減少せしめ尙ほ又脂肪の消費を保護し脂肪の代用をする、

人體中には葡萄糖及びグリコゲンとして身體組織中の隨所に存在して居る。本名は一名炭水化合物とも唱へ澱粉及び糖類と稱するもので十數種に分類するが人體に必要なものは、葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、麥芽糖、並に澱粉、纖維質等である。以上の五成分即ち蛋白質、脂肪、含水炭素、水、鹽類が

□ 身體構成の主要

成分であつて、我々は二六時中間斷なしに是等の物質を費消して居る。抑も人間が生て働き動くのは、以上の物質が絶へず一定の變化を受け體內で熱を發生するからで、この熱は生存の爲めに食物より吸収しては體外に排出して居る。ブラウン卿の有名な詩句に『生命は純粹の火焰で、我々の體內には火が住んで、我々は其火の中に生きて居る』と言ふのがある。亦た一代の傑僧一休和尚は、『活きものは水で包んで火で動く薪を食ふて腹はへつつゐ』と詠じて居る

共に眞理を喝破した言であつて、我々の體內では永住の火事を遣つて居るこの火事を科學的には酸化作用と言ふ。我々の消化器を釜とすると、食物は燃料で、釜の中で薪炭のドン／＼焼えるが如く消化器たる胃腸の中で盛んに燃焼し、體中に貯藏する水分を湯として熱を出し、其熱によつて活動が起つて来る。即ちこの熱に由て起される活動が我々

□ 人間の生命

なので、人間計でなく總ての動物はこの酸化分解作用、即ち體内の火事を遣つて生て居る。偕て一體この熱なるものは如何程の力を有つて居るかと言ふに、體温とは相違し、食物の分解に關して冷血動物でさえ三十度乃至四十度の熱を有つて居る。鳥の中には百十度以上の熱力を有つて居る。然らば人間は仕うかと言ふに、約百度の熱を燃やしてゐる。進んで具體的に言ふと、人間の一日に發散する熱は、凡そ二斗の水を湧かし、一時間の熱でさえ約八合の水を氷點から沸騰點に昇らすことが

出来ると言ふ。序だから附加するが、熱と同様、絶えず身體を消滅させるものは、身體の勞働である。精密なる調査研究によると、身體の爲し得べき一日の働は、二十一萬六千九百貫の大重量を一つ持ち上げるのと同じであると言ふ。實に信じられ得ない素晴らしい力であるが、この内七分の一強は血液の循環作用が之をなし、他の一割は呼吸作用、残は胴體及び四肢の筋肉の爲す力であると言ふ。而して之だけの働をするには體力の八十分の一を消費するさうだ。さう言へば我々の身體は八十日目には全滅する勘定であるが、其儘に打ち遣り敗壞に委かして置けば八十日の半分四十日で死んで了ふ。死なぬために吾々は食物を取り、之を燃やして生て居る。何の事はない、人間は

□湯を湧かす汽鐘 なのである。食物なる燃料を焼やしては湯を沸かし、動力を出す。時々刻々這塵事を繰返して生存してゐるのだ。畢竟人

間の生きて居るのはこの汽鐘の働らいて居る間で、病氣は汽鐘の一时的故障、死はその破裂である。宛かも燃料が盡きはて湯が沸かぬと同様、食物が無くなれば人間は死ぬるのである。されば我々は「生命」の活動する精力を倍々旺盛にして大業を行はなければならぬ。夫には

□精力の塊 即ち日光の塊である食物を食はなければならぬ。この精力を集めた物が植物である。植物は太陽の光線を受け光と熱との現勢力を吸収し、水、空氣、土壤中より精力を集め之をフホルム、アルデヒドなる物質中に潜勢力として蓄積する。されば精力は直接間接に皆な太陽の賜物なので、日光の塊と言へる。それで人間が日光の塊即ち精力の塊である植物を食用すると、丁度太陽の光の固まつて出来上がった石炭等を熱すると夫が元の光に還へつて瓦斯、石油、電氣の光明となると同一理に、體內に於ける酸化作用で消化され同化され、植物の蓄積せる潜勢力即ち精

力は舊に歸つて現勢力となり體熱を生じ運動を起すのである。是が即ち所謂人間の生命なのだ。而して特に面白いのは植物はその精力を貯へて居るが消費する事は出来ない。之に反して動物は夫を消費するが貯へることは出来ない。動物と言ひ植物と言ひ頗る類似して居るが斯の點では大に違つて居る。即ち植物は精力を貯へる倉庫であつて、動物は是を利用する機關である。然らば人間は何故植物以外に牛や豚や雞などの動物を食ふかと言ふに。動物は植物を食ひ消化し同化して生活し居る、然れば動物の體中にある同化物は還元すれば植物の有つて居る諸元素と等しい。故に動物を食ふも植物を食ふと同一の理となるのである。兎に角述べ來つた通り人體は水、蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類の合成物で、夫等の燃焼作用で生きてゐるから、生命を續けて行くには燃焼に由て失はれる合成物の缺損を補はなけりやならぬ、之を補ふために攝取するのが食物である、されば吾々の

口にする食物即ち體質の缺陥を補ふ成分は水、鹽、含水炭素、蛋白質、脂肪である事は繰返へす必要がない。然れば食物なる物の眞意義も明瞭になつた譯であるが順序として尙ほ聊か説明を加へやう。尤も詳言すれば際限が無いから極めて簡單明瞭に説述することとする。

### 第五、食物の解剖——人體の成分

水は第一の主成分 植物性の食物 營養の効力 脂肪に 變質 歐米人の胃と差異

既に前にも述べた通り人體の成分中に於ても

□水は第一の主成分 であつて、體内の水分は熱のため腎及肺、皮膚、腸等から水蒸氣となり汗となり、尿管等となり盛んに體外に排泄して居る。一體一日一人につき如何程水分を要するかと言ふに、季候にも由るし、人の境遇體質等種々の干繋に由て相違する譯であるが學者の研究によ



ると體量十五貫四百目の人は平均一日に五百三十匁約一升二合を要するとされて居る。併し邦人の平均體量は十三貫五百目見當であるから一升内外と思へばよい、従がつて排泄する量も其程度である。水に就て一寸述べべき必要のあるのは體温との關係で、水分の蒸發は實に體温の均整を司どつてゐるのである。夏時炎天の時などは外氣が、體温より熱いので盛んに蒸發する次は骨、組織液、細胞等の構成に必要な鹽である。鹽は尙ほ夫れ以外に人の食慾を増進せしめ消化せる滋養素の吸収を促し血液の循環を盛にする特殊の作用があるといふ。而して我々は特別に鹽その物を嘗めなくても三度々々食用する食物に含んで居るので自然に體内に吸収される而して人間一日の鹽分必要量は約五分以内の小量でよいとしてあるが是は西洋人の平均所要量であつて日本人はその十倍即ち五匁に及ぶと言ふ、差違も差違夥たしい相違である。これは怎ういふ理由であるか、必要量を

上に嗜好品として取ると言ふ説もあるが、必ずしも左様でない。主なる原因は邦人が  
**植物性食物** を食用する爲である。何故植物性食物を食べると動物性食物に比べて多量の食鹽を要するかと云ふに、總て植物中には曹達及び鹽素の含有量は極めて尠なく反對に加里の含有量が豊富である。それで加里含有量の多い植物性食物を多食すると曹達及び鹽素の排泄量が増して来る。この結果として血液は食鹽の缺乏を來たし、勢い食鹽の多量を攝取する必要が生じてくる。されば同じ日本人でも都會の住人より田舎の者が植物質食物を多食するので勢ひ都會の人よりも鹽辛い物を好く。之と同じ理由で肉食する西洋人よりも邦人の方が多量の鹽を需要する理由となる。次には有機性食品たる蛋白質、含水炭素、脂肪の順序となつて來るが中にも蛋白質は肝腎なる成分であつて、壯年者は一日中に三十匁内外の蛋白質を

分解排出するので、従つてその缺損料だけは日々補充して體力の均勢を保たなければならぬのであるが、若しその補充量が過ぎると、体内の組織及び諸機關が肥大して来るが、其上にも尚ほ量が過ぎると却て蛋白質の分解量が増して来て反對に體は瘦せ細つて来る。この理由からして西洋では肥満り過ぎて困る人は瘦せる方法として過度の肉食を遣るさうである。尚ほ同じ蛋白質でも動物性の物は植物性に比べると一般に窒素が少なく炭素が多い。夫でリットハウゼン氏は蛋白質は窒素量が乏しく炭素量の多い程□營養の効力が勝れて居ると説いてゐる。参考として四五の食物に就き蛋白質の含有量を示すと

- (一)豆類 二十三乃至三十五(百分中)
- (二)乾酪 二十七乃至三十
- (三)肉類 十五乃至二十三
- (四)穀類 八乃至十七
- (五)麵包 六乃至九
- (六)牛乳 三乃至四

(七)蔬菜及根菜類 一乃至四

となる。續いて脂肪である、之は敢て説明する迄も無く、手取早く言へば體の肥料なので人が食を絶て久しく生命を繋ぎ止めることが出来るのは脂肪が溶解するからである従つて人體の主要成分であるが、過ぎたるは尚ほ及ばざるが如し餘り脂肪を多く吸収すると消化を害し下痢を起し體に害を與へる。前例に準じ食品中數種の脂肪含有量を示すと

食品 (百分中) 量		食品 脂油量	
白米	六、四	雞卵	一二、
大麥	二、五	大豆	一七、
牛乳	三、六	落花生	四六、
玉蜀黍	五、〇	胡桃類	六〇、
獸肉	八、五	バター	八五、

等の比較となる。脂肪にせよ蛋白質にせよ或は含水炭素にせよ、各自其儘體內に於ける此等の物質を構成するもので無い。近來醫界の研究によると、蛋白質が體內に脂肪になるか否やと言ふことは研究問題に屬して居るが含水炭素の一部分が必要に應じ脂肪となり以て脂肪の缺陷を充たすといふ事は的確に立證されて來た。前表にもある如く邦人の主食する穀物野菜類には脂肪の含有量は尠ない。肉食に比べると極めて尠ない、然るに邦人が特に脂肪量の缺損しないのは右の如く含水炭素の一部が

□脂肪に變質 するからであると言へる。夫から一口に脂肪と言ふても動物脂肪の溶解熱は各自異なつてゐる之を表記すると

脂肪	溶解點 (攝氏)	脂肪	溶解點 (攝氏)
羊脂	四一乃至五二度	猫脂	三八、
牛脂	四一乃至五〇	「バター」	三七、

西洋に於てバターの特に需要せられるのはその溶解熱度の人體の温度と相等しきためである。邦人の愛好して食用に供する雞肉の溶解點は判明らないが先づ鷺鳥と同程度のものと思はれる。夫れから魚肉の脂肪に至つては鷺脂よりも頗る低いのであるから良好の食物と言へるのである。之に繼では含水炭素でその中の主成分たる澱粉の含有料を穀類野菜類で表記すると

豕脂	四二乃至四八	「馬脂」	三〇、
人脂	四一、	「兔脂」	二六、
犬脂	四〇、	鷺脂	二四、
白米	七五、(百分中)	大麥	六三、
小麥	六六、	玉蜀黍	六八、
粟	六三、	稗	五七、
甘藷	二五、	赤小豆	五八、

- 豌豆 五二、
- 薯蓣 一五、
- 茄子 四、
- 瓜哇薯 二〇、
- 芋 六五、
- 筍 四、

大體這廢具合である。夫から尙ほ斯の元素の中に纖維と言ふがある。動物中にもあるけれど特に植物の細胞膜を構造して居るので植物には三分の一乃至四分の一を含んで居る。ヴァイスケ氏の研究報告によると牛や馬や羊の如き草食動物の消化機中に入ると纖維系は他の可溶解化合體である葡萄糖に變化して消化せらるゝ如きも人間の如き雜食動物の消化機に於ては未だ木質化せざる若き植物の纖維素は百分中四十七乃至六十三消化せらるゝばかりであると言つてゐるが之に就て邦人の實例には特筆大書すべき重大事がある。曾て森農學士が研究したところによると日本人は百分中の七十五乃至九十一を消化し得るこの率は實に肉類に劣らざる度合であつて、こ

の原因として日本人は累代植物性食物を食ひ慣れて居るので、習慣の結果

□歐米人の胃と違

い、纖維素に對し特殊の働をするのであると言つて居る。是は尙ほ研究を待たなければ斷定は出來ないけれど、進化の理より見て當然の事であらうと思はれる。所謂適者生存の理で、魚でさえも闇黒の地下湖に永住してゐると、眼の必要が無いので眼が無くなり、亦た穀類の煮沸し得る熱泉の中で生活遊弋して居る魚さえある。這廢實例は無數にある斯の理より推斷しても如上の研究は何の不思議も無いのだ。然らば我々はこの含水炭素を一日に幾何食へば可いかライオント氏の保險食料量によると歐洲に於ける中等の勞働者は日々百三十三分以上の含水炭素物を消費しなければならぬと言ふ。この率で邦人の體量より算出すると邦人は百多位を攝取しなければならぬ筈であるが、前に述べた通り邦人の食物

中には脂肪が少ないので之を補充するために含水炭素物百二十八单位を胃に送らないと不可ない。丁度この分量は白米四合中に含有して居る澱粉量と相似たことになる。尙ほ最後に骨の主成分たる灰分に就て一言しよう一口に灰分と言つても之は無機鹽類の多量即ち無機燐酸、硫酸、鹽素加里、曹達、石炭、苦土、鐵等の集合した合成成分なので成人には其塵にも無いけれど子供には骨を太らし固めるために灰分を多く取る必要がある。

### 第六、人體と食物——根本的營養量

腹一杯と言ふ意味——滋養物を無闇矢鱈——人間の精力——根本的の營養量

是で食物の主成分たる物質の本能も判明つて來た。然れば人體は斯の主成分をどれ程必要とするかと言ふ問題が起つて來る。素より是は氣候、土地により人各自の體質により、職業により、食物の種類に由て相違すべき性質

質のものであるが、概言すると、成人は日々消耗せらるゝ分量と同量を、小兒はその喪失分量に加え發育に要する分だけを食へば可いので、尙ほ進んで言ふと各人共に食ひたいだけ食へば、よい譯である。併し漠然食ひたいだけと云ふと概して

□腹一杯と言ふ意味——に取られる。腹一杯と言へば、胃の收容し得る

極度と言ふことになる。時偶には抵抗養生の理より極度まで食うがよいが、毎日其塵に食つてゐた日には夫こそ胃擴張を起し消化力を鈍らし非常に健康を害する。諺にも腹八分目と言つてゐる通り、八分目で控えるが一番良い。従がつて食べる度数の如きも一日に必ず三度宛食はねばならぬ必要は無い、邦人は多年の習慣上一日三食と相場が決つてゐるが、田舎の百姓などは尙ほ朝と正午との間に一食と午後四時頃と都合一日に五食してゐる所も多い。小量宛五食六食しても敢て不可ないと共に腹さえ耗らねば一

日に二食でも一食でも差支は無い。身體本位の自然主義から言へば、腹が減つて食ひたい時に適量に食へば可い譯だが、習慣の力も無視出来ないで、習慣に従ひ三食して何の不可もない。唯だ粗食の小食は營養不良で體に害があると同時に多食暴食も健康を毀損する。所が今日ではこの食ひ方に就て、雑多の説が唱へられる。曰く粗食法だとか、或は抵抗食法だとか減食法だとか、二食説だとか一方に於ては消極的の説があるかと思ふと他方では多食説、詰込説などが流行する。殊に健康増進法として太甚しきは一日に五六回も濃厚豊充なる滋養物を詰め込み、静座して運動しない。慙くすると體はメキメキと肥満して來て精力は充實して來るといふのである。體を動かさないで體質の消耗が少なく其上に消化し易い。

□滋養物を無闇矢鱈に詰め込むのであるから、體に身體は肥満するだらう。體量が増進すれば病勢を喰ひ止め得る肺病の治療法としては好

いだらうが、果して普通の人間に推奨せられる食養法であるか、怎うかは敢て深く云爲すの要が無からうと思ふ。第一這様に美食を貪食しては、胃の働を鈍くし却て將來健康を害するばかりで無く、無用の失費を要する。食物は體質の消耗を補充さえすれば可いのだが、一定の分量外はドシドシ體外に排出して了ふ。然すれば折角三度々々高い費用をかけて食用した食物は只だ徒らに糞土に歸するばかりで、其の愚や實に及ぶべからずである。頗る以て悪い流行と謂はなければならぬ。然らば我々はどれ丈の分量を食へば可いか、その所要量は人々の發する熱量の相違に由て消長すべきものである。然らば熱量とは何んであるか、是れ食物中に含有せる動植物の潜勢力即ち精力が、我々の體内で消化し吸収し同化して所謂酸化分解により發生する熱の多寡であつて、米人アトラー氏はこの熱量を測る測熱計を作り、二百六十七夕の水を攝氏寒暖計の一度だけ高むる熱量を

一カロリーと規定した。然ればカロリーと言へば

人間の精力 である。西洋での研究によると日々十時間宛中等程度

の労働をする體重二十貫目の男子の要食量は、

蛋白質 一一八、瓦(總熱量三千五十五カロリー)

脂肪 五六瓦(利用熱量二千八百十カロリー)

含炭素 五〇〇、瓦(總熱量二千五百六十四カロリー)

この分量を以て保健食料の標準とし之を基礎として一般に、男子は二千五百乃至四千カロリー女子は男子の五分の四カロリーとして居る。併し是は風土習慣から、體質、食物まで全然趣を異にする西洋の率である。然らば邦人の標準量は怎うなるか、専門家の研究によると普通體量十三貫乃至十四貫の人の分量は

蛋白質 一〇〇、瓦(二十七瓦)

脂肪 二〇〇、瓦(五瓦四分)

含炭素 四八〇、瓦(百廿八瓦)

(總熱量二千五百六十四カロリー)

是が標準分量とされて居る。尤も斯の分量は血氣盛んで體力の強健なる

壯年者に對しての分量で餘り體を運動せぬ所謂精神労働者即ち中流者の所

要熱量は平均二千二百カロリー見當で之を體量一貫目に割りつけると労働

者は一貫目に付き約百八十三カロリー、非労働者は同量につき約百七十カ

ロリーの營養分量である。更に之をば兩者を通じての總熱量に改めると、

平均攝取總熱量は二千四百四十五カロリー、利用熱量は二千二百五十カロ

リー、更に之を體量一貫目に直すと百七十四カロリーとなる。之が普通體

量十三貫目乃至十四貫を有する我々日本人に共通する

根本的の營養量 である。尙ほこの熱量は身體の大小及氣温の

關係によりても幾分の消長があるけれど、兎に角我々は生命を保ち活動す

るに就て前記の通り體量一貫目につき百七十四カロリーの熱量を出し得る

食物を食つて居れば可いのである。

### 第七、食物の發熱量——生命維持の分量

基礎的智識 咽喉元三寸 邦人の損失料 白米正味四合  
大麥正味五合五勺 過去の心得 壽命を減殺 主婦  
の眼が光る 一般の標準食 二三年の内には蔵が立 以上長壽長命 苛酷の刑罰 神戸牛の氏名詐稱 灘酒  
の芳醇

併し斯く我々の所要熱量のみは判明つたが肝腎の食料が幾何の熱量を出し得るか之を知らないとならば相対立すべき

基礎的智識の一半を缺く譯である、されば之を前記食物の主成分に應じその發生する熱量を示さんに、

- 第一、含水炭素性食物(一瓦)の發生熱量
- 葡萄糖 三、七四カロリー

乳糖 三、九五カロリー

蔗糖 三、九六カロリー

澱粉 四、一九カロリー

斯中でも我々の主食するは澱粉であるからして含水炭素性食物の二分七厘中には四カロリー以上を含んで居る夫で體量一貫目の身體を維持するにはグラムにして四十三即ち我が十一匁餘、十五貫目の人とすれば之を十五倍した百六十五匁の含水炭素性食物を取れば可い、次に脂肪では

第二、脂肪(一瓦)の發生熱量

動物性脂肪 九、五カロリー

牛酪 九、二三カロリー

平均九、三カロリーとして牛酪のみで一日間生存しやうと思へば、一貫目につき約五匁四分弱、十五貫目の人間とは八十一匁で結構である。次に蛋



白質の分を擧げると

第三、蛋白質(一瓦)の發生熱量

乾酪素(乳汁蛋白) 四、四カロリー

卵アルブミン(卵の白身) 四、三カロリー

筋肉 四、〇カロリー

コングルチン(植物性蛋白)三、九六カロリー

平均四、一カロリーで、丁度含水炭素の發熱力と一致して居る。されば體重一貫目につき十一匁、十五貫目には百六十五匁を食用すれば可いのである。即ち動物性にせよ植物性にせよ以上列記せる分量を攝取すれば理窟の上にては可い譯であるが

咽喉元三寸 を越したからとて食物の含有する總ての營養量が残らず熱お起す譯でない、その性質により消化吸収しやすいのと然らざるも

のことがある。殊に人間には靈妙不思議なる心靈がある。是が身體に君臨して、意の如く命令する。縦令は、口にする食物の性質が極めて不消化なものであつても、その人の好物であり、食いたいと思ふ物ならドシ／＼消化吸収されるが之に反し如何に旨い消化し易い物でも嫌であれば消化せぬ所か顔面に吐瀉して了ふ。太甚しきに至つては匂を嗅ぎ色を見たいだけでゾンと寒氣立ちムカツてくる。却々以て一定の準繩に矩はない。是れ人間の靈妙不測な所である。亦た米麥を搗いて搗耗がし、種子を植えても發芽しないものがあると同じ理屈で、蛋白質の如き悉く消化はしない。即ち一瓦の蛋白質を食つたからとて前記の通り、四、一カロリーの熱は起さない。必ず幾分かの不燃燒物輒ち損失を來たすのである。之を白米百瓦二十七匁の實例に徴するに、

有機養素

損失量

蛋白質	八瓦	一、六瓦(二〇%)
脂肪	一瓦	〇、三瓦(三〇%)
澱粉	七五瓦	〇、七五瓦(一%)

即ち蛋白質は約二割、脂肪は三割、澱粉は一分損失となつて居る。之も食品の性質及び同一の食品でもその調理法の如何及び之を攝取した時の精神並に身體の状態等に由り相違があるが學者の研究に由ると同じ蛋白質でも動物性は二分乃至八分、植物性では一割五分の損失量を出すと云はれてゐる。次に脂肪の損失量に就きては學説が一定せぬが

▲豚脂肪：……八、一七%

▲牛酪：……二、七%

▲卵：……四、四% の損失量を出すとの説がある。又た含水炭素に於ては品に由り千分の八乃至百分の三から百分の七乃至百分の十一と言ふ多量に進むのもある。這麼具合で品々物々により又た他の關係から一定し

ないが引括めて言ふと、歐米人の食物損失量は普通約一割と限定され、**邦人の損失料**は普通一割乃至二割で平均一割五分見當とされて居る。畢竟するに我々は含水炭素、脂肪、蛋白質等の有機物質を食物とした時は約一割五分位は酸化分解して熱を起さず闇から明所へ排出されるものと思へば夫でよいのだ。故に如上の事實を壓搾すると體量十五貫目の人とすれば、

蛋白質	約五百八十グラム	(約百五十五瓦)
含水炭素	約同量	
脂肪	約二百八十グラム	(約七十五瓦)

を食して、約二千三百カロリーの熱量を出せばよいのであるが、其中から約一割五分の損失量が出て来るので、之を加算して大約二千六百二十三カロリー以上を出し得る食物を攝取すればよい勘定だ。それで此率に従うて

邦人の主食物たる米麥の發熱量を計算すると米飯に於ては目方に盛つて四百二十九匁を食へば可い。併し斯の中に水分其他を含んで居るので是等を差し減くと正味の米は百五十匁内外で、之を米一升の重量三百九十匁に割當てると

□白米正味四合 と云ふ勘定である。又た麥飯では六百七十六匁餘となる。其中から水分其他を引き減ると麥は百六十三匁、一升三百目であるから

□大麥正味五合五勺 となる。然れば米麥から人間の生存熱量を取らうと思へば、即ち

白米なれば 一日約四合五勺内外

大麥なれば 一日約六合内外

で可い。之で以て十分に生存活動し得る理屈なのだ。而かも如何なる人間

でも、米と麥ばかりを食つて居る者はない。必ず副食として何かを食ふ然らば敢て他に高價を拂つて美味なる食品を食はずとも身體は持續し得らるゝのである。其上何を苦んで美味を多食する必要があらうと言ひたくなる。斯く言へば安價生活の眞意義も明確に判明するのである。我々この標準食量をシツカリと腦裏に敲き込んで偕て既往の食料を回顧すると怎うであらう。近頃は旨い物を食はないので、身體が瘦せた。元氣が無い。頭腦が悪いななどと、母なり、姉なり、細君なり、賄方を苛めた

□過去の不心得 を思ひ起さずには居られないぢやないか、不心得は再び繰り返へすべからず。今後に於ても這麼考が起る場合には須く之で結構だ、絶體に美味い物を食ふ必要は無いと思ひ締めるが可い。さすれば諸君の母上なり姉妹なり細君なり下女なりが肩荷を卸した如くヤレ〜と安心するばかりで無く、第一本人も懷具合が緩やかになり、健康は勝れ

て可い事すくめお家は萬々歳、繁昌疑なしである併し慙く述べ來たつたからとて、米と漬物ばかりを食用されたいと言ふので無い。其麼極端な説を吐くのでない。いくら規則が怎うの規準が這うのと言つた所で人間は規則すくめにはならぬ。心は確と抑へつけても目が承知せぬ、鼻が承知せぬ、舌が承知せぬ、美味い物を要求する。殊に前掲した通り食欲を欲する物は、縦令や、それが不消化であらうとも慥に能く消化吸収されて營養となる。そこで我々は一面から言うに食ひたいもの飲みたい物は遠慮して禁斷する要はない、經濟が許せば欲する物は食ふもよろしい。併し根柢に於て前記の標準食を忘れてはならぬ亦た分量を過してはならぬ。邦人の食物に對する戒としてよく鶴龜の長壽と小食を説くが、小食は人を健康にし過食大食は健康を害し

□壽命を滅殺 するのは眞理である。米國の大醫チツテンデン教授

は從來世人の攝取する食物は多過ぎる、之よりズツと少なき分量を以て却て以前に倍する活動が出来得るだらうとの見地の下に嚴正なる實驗をした。而して實驗に供せる人は、

- (一) 精神労働者の代表者として大學教授六人、
- (二) 緩和な肉體労働者の代表者として貧民病院の軍人二十人、
- (三) 緩和なる精神労働及激烈なる肉體上労働の代表者として大學の運動家八人

であつて、九ヶ月の間、徹頭徹尾科學的研究を積んだ。その實驗によると運動家は日々蛋白質五十五グラム、貧民病院の軍人は五十グラム、大學教授に至つては僅に三十グラムを要したのみであつた。殊に軍人の規定食量は固體食物七十五オンス其内獸肉は二十二オンスを占める慣習であるに、右實驗の間はズツと減じて固體物は五十一オンス、肉類の如き僅に一オ

ンスに過ぎなかつたが、夫で居て軍人も運動家も共に何等活力に異状を見なかつたばかりか、九ヶ月後には却て體重は増加し、總て従前より佳良で體力の如き五十パーセントを増加したので、何れも従前の大食を止めたと言ふことである。聊か以て極端なやうだが、我々は昔時の人間特に僧侶とか獄人とか或は行者とか蕎麥粉のみを主食して居た隠者の實例を見ると小食の我々が普通食よりも健康上良好である事が知れる、現在に於ても監獄等の例は言ふ迄も無く、手取早く各商家に於ける徒弟雇人の例を見るが可い。魚と言へば一日と十五日で、一日の總菜を頭割に割り附けると實に一二錢に過ぎぬ。稀薄な味噌汁に、少量の野菜物、稍や量の多いのは漬物位のもので肝腎の飯さえ多食すると、

主婦の眼が光り

眉が聳む。彼等は實に飯と漬物とにより生活して居ると言つて過言で無いのだ。堂々たる大都の大商店に於て斯通である

殊に夫が京都になると一層太甚しい。京都人は朝粥、晝粥、晩に粥だの、袖口が切れるので煮豆さえ食はぬなど世間で悪口を言ふ通り、京都人は一般に粗薄な小食である。而かも彼等の多くが小食粗食の故を以て倒れたと言ふ活話は聞かぬ。商家の徒弟なんかは盛んに活動して居る。殊に彼等の多くは身體發達期であつて、成人よりも多くの食量と營養量とを必要として居る時期である。説き來ると過食人を殺すものと斷言が出来るのである。之に就て面白いのは、以前に顯はれた營養の吸收率である。

蛋白質 脂肪 含水炭素

靜息の人 八五グラム 二十グラム 三百八十五グラム

劇動の人 一二三、： 三十、： 五百、：

と算定し、常人の保健食料として東京衛生試験所に於ては左の實例を發表して居る。

(第一例)

牛乳一合、 ▲味噌五匁、

野菜 { 一、葱(此下に、にんじん、れんこん、うど、大根、筍の類) 二十匁  
二、瓜哇薯(さつまいも)、青芋、くわい、佛手薯等 二十匁  
三、胡瓜及白瓜 十五匁

▲牛肉、豚肉六十匁、 ▲白米四合

各種滋養素 — 蛋白質 — 脂肪 — 含水炭素 — 營養率

總量 — 九五、七 — 二八、 — 四五四、 — 五、五

尙ほ第二例として鶏卵二ケ、味噌五匁、野菜三種で四十匁、魚肉二種で五十匁夫に白米四合とし

各種滋養素 — 蛋白質 — 脂肪 — 含水炭素 — 營養率

總量 — 一〇一、 — 一九、二 — 四四六、六 — 四、九

また第三例として豆腐二十五匁、豆類十五匁、燒鉄三匁、魚肉二十五匁、  
油脂一匁、鳥獸肉三十匁、味噌十匁、白米四合

滋養素 — 蛋白質 — 脂肪 — 含水炭素 — 營養率

總量 — 一〇一、 — 一九、四 — 四三四 — 四、八

と定めて居る、以上の率を既掲せる發熱料即ち營養量、蛋白質及び含水炭素各々約五百八十グラム、脂肪二百八十グラムと比較すると實に夥たしい  
い差違と言はなければならぬ。殊に以上の食料は敢て御馳走と言ふでも無  
いが決して不味くは無い調理法に由つては珍差となるのである。而かも三  
例の孰れによるも、あれだけの材料で、あれだけの分量を食つて、表記だ  
けの營養率が出ないと言ふのは分析の方法が今日から見ると不備であつた  
ので、之を前記の白米四合、大麥六合説に比べると實に大變な過食である  
。這處に食つた日には夫こそ健康を害さなければならぬ。右三例の滋養素

で現在の規準に比較的近いのは、含水炭素ばかりであつて蛋白質も脂肪も不足して居るが併しこの分量に就ては學者間にも随分種々の議論のあつた事で、邦人に對しては

蛋白質 九四、グラム(約廿五匁)

脂 肪 二〇、グラム(約五匁)

含水炭素 四五七、グラム(百廿三匁)

總熱量二千四百四十五カロリー  
利用熱量二千二百五十カロリー

□一般の標準食

とも認めて居る。併し既掲せる米國の實例に見るが如く運動家の攝取量は五十五グラム、軍人は五十グラムで健康状態が却て良好であつたと言はれ日本でも隈川博士の實驗によれば蛋白質は一日三十匁で結構であると断定してある。其他同様の實驗報告をせる學者もある、からして必ずしも標準食の如く九十四匁以上百十八匁或は前掲十五

貫目の例に引用した蛋白質五百八十グラムを食はなくともまづ三十匁より百匁迄即ち八匁乃至二十七匁位を攝取すれば可い事になる。倍てかく標準を低下して、我々の日食する白米五合の内容を調べると、其の百分中には、

水 十四匁

蛋白質 八匁

脂 肪 一匁

含水炭素 七十五匁

灰 分 一匁

木纖維質 一匁

となる之を總重量二百匁として邦量に換算すると

水 二十八匁

蛋白質 十六匁

脂 肪 二匁

含水炭素 百五十匁

灰 分 二匁

木纖維質 二匁

となる

又小麦の成分は其百分中

水 分 十四匁

蛋白質 十一匁

脂肪 一瓦 含水炭素 七十瓦  
之を六合約二百十瓦として邦量に引き直すと

蛋白質 二十三瓦強

脂肪

二瓦強

含水炭素 百四十七瓦

となりの。それで更に之を後の標準食

「蛋白質 廿五瓦餘、脂肪 五瓦餘、含水炭素 百廿三瓦」

と對比すると白米五合に於ては

蛋白質 約九瓦(不足)

脂肪

約三瓦(不足)

含水炭素 約二十七瓦(過剩)

小麥六合に於ては

蛋白質 七瓦(不足) 脂肪 三瓦(不足) 含水炭素 二十四瓦(過剩)

となつて来る

この數字は前掲の發熱量の此の數字と混同しないやうに願ひたい。即ち發熱量から言ふと、白米四合五勺麥六合もあれば活動し得べき熱量を發生し身體の缺損を補ひ得るけれども成分の上からすると標準食に稍や不足して来る。然れば、學說に於ては我々日々白米四合半麥六合のみで結構だから三度三度漬物を副えて飯のみを食する、家内一同這麼調子で働けば生活費は半減して収入の過半が残る

□二三年の内には藏が立 つと學說のみを金科玉條として遵守す

ることは出来ないのである。矧はんや今日の學說では蛋白質、含水炭素、脂肪、灰分、水等と成分は決つて居るが尙ほ此以外に必要な要素があるに違ひないと、専門の學者は研究を積んで居る。中にはそれは「ビタミン」と稱する一要素であるとの意見を發表したけれど之は認定されて居ない。併し學者中に於て今日判明つて居る諸成分に附隨せる一要素が食物に含有さ



れてゐると云ふ一事は共通の意見であるとして見れば、今日に於ては尙ほ科學萬能と尊重することは出来ない。斯く學究的態度を取つて來ると飯一椀でも盥匏一杯でも輕々に附することは出来ない程面倒になつて來るが、今迄の人間は學理も何も一切無頓着で生存して來たのである、食ふと云ふ事は研究問題よりも痛切なる實際問題である何も其塵事に苦心慘澹しなくとも誰も飯のみを食つて居る人間は無い。誰にしろ飯に副へて何か副食物を食ひもするし、間食もする。折角の議論も畢竟無用徒事であるとの論も出て來るだらう。如何さま夫は其通である。誰も飯のみ食つて居らぬ以上、營養不良で死ぬるといふ心配は無いのであるが、既往の人間が理窟無しに唯だ食ひ唯だ生息して居たから今後に於ても何の學理も不要だとは言へぬ。痛切なる實際問題であればある程一層科學的研究の必要があるのだ。よく衛生學者は酒煙草の害を説き禁煙禁酒を勧める。然れども酒飲、煙草喫

は好きな物なら勝手に喫飲すればよい。飲酒家、喫煙者で長命な者も随分多い。何も苦にせんでも人各々好む所に放任すれば可いと反駁する。併しその長命したる飲酒家、喫煙者が若し斷然禁煙禁酒をしたならば、慥に

□ヨリ以上長壽長命 であつたに違ひない。長壽は儲て置いて酒、煙草に支拂つた金を、一層有要の事に投じたならば大に名を擧げ國を利したかも知れない。之を知らずして性慾放縱説を吐くのは吐く者の誤である。嚴正に批判すると、今日の人間は、性格の上のみならず、口腹の慾に於ても墮落をして居る。墮落したる人間の慾は所有の場合に於て正當でない。故に口腹の味官は食物選擇の正當なる指導者でない。西洋の諺に、斯の如き人を嘲つて「自己の咽喉に短刀を擬するものだ」と笑つた。或は我々人間は齒で墓を掘つて居るとも言はれる。高い金を拂つて、勤めて美食を多食して居る連中は他に有効に使用の出來る金で以て徒らに餘分の糞便を製

造して居るのである。物質は不滅だから大自然の上から眺めたり或は愚でな  
 いかも知れないが人間界から見ると實に愚の骨頂で、儲に金のみならず生  
 命まで食ひ耗して居るのだ。同じ美食家でも間違ながら身體本位の心算で  
 徒らに肉食する人と、所謂食道樂として不時の食料及び遠地の珍味などを  
 取寄せ通の通として鼻を高くして居る食通家が居る。元來生者適存の理で  
 その地方に適當して生育する蔬穀魚鳥はその地味なり氣候なりに一番適應  
 して居るのである。人間も亦た氣候風土の關係を受ける以上、郷に入つて  
 は郷に従つて其所に生育せる食料を食ふのが一番體に適應して居る理由で  
 ある。實に窮北の寒地には夫に應じ炎熱の赤道地帯には夫れ相應に自然は  
 その地に適應する食料を生育して生物を恵んで呉るのである。然るに今  
 ま熱帯の者が寒地に特有なる食料を食ひ互寒地の住者が赤道直下の物を食  
 ふたら怎うであらう。必ず體を損ふに決まつて居る。是れ天理に背くもの

で天が如恠不心得の徒輩に對して

【苛酷の刑罰】を與えるのは素より當然の事である。よく世人は山越

の水を飲むなと戒める。同じ山でありながら峠一つ越えたと越えぬので土  
 質まで差違し随がつて湧出する水質まで異なる。異なる性質の水を呑むと  
 水當がすると言うのである。僅に分嶺の南北と位置を異にするだけで如  
 恠戒の現存して居る程である。況はんや食物に於てをやだ。然るに邦人は  
 これを是れ思はず察せずして何から何まで西洋にカブレ衣住は愚か日々口に  
 する食料品まで風土氣候の全然相異せる西洋を模倣し得々たるに至つては  
 其愚や實に及ぶべからずである。神戸牛と言へば肉の美味を以て天下に鳴  
 つて居る併し其實神戸牛の異名を取つた但馬牛は眞に九牛の一毛であつて  
 【神戸牛の氏名詐稱】の下に大阪東京等各地に移出せられる十中の  
 八九は四國九州山陰山陽の生牛なのである。然るに夫が何故神戸牛として

賞玩さるゝかと言ふにその牛を神戸地方に移入して來て一月なり二月なり放養して置くに氣候風土の然らしむる所が、其肉は柔かく其味は美くなるさうである。之と同一理に西洋に於ける食肉牛の肉は柔い。模範的の牛であると言ふので其種を輸入して生育すると、自然に其牛獨特の柔軟は失はれて、我邦固有の牛の如く生硬になつて了ふ。亦た西洋人が生のまゝ愛食するサラダ、キャベツの如きも西洋に於ては優に生食し得る程柔かいのであるが、夫が日本では硬い。その硬い物を西洋人が生食するからと言ふて得意で生食して居る。灘の酒は芳醇天下に冠たりである。夫は醸造法によるのか、夫とも醸造する水によるのか、西宮に湧出する醸造用の井水は酒に獨特のものとして諸所に送られる而かも灘の銘酒と盛名を争ふ程の天の美酒の名あるを聞かぬ。併し或る専門技師より聞く所に由ると、水のみに無く、醸造用の米に由る。灘酒の醸造に供する米は主として攝津米か播

州米であるが、この地方の米には他地方に見ぬ一種特有の甘味があるとの事である。水に加ふるに米、米に加ふるに醸造上の注意

□灘酒の芳醇 是實に三拍子揃つた結果と言はねばならぬ。所謂所變れば品變るで這般事例を擧げてゐた日には際限が無い。要するに氣候風土習慣、體質の差違を無視し一にも二にも西洋々と遣つて行つた日には耐つた者で無い。近來頭まで泰西化して、所有る方面に大和魂が消え失せて行くのも素より理の當然である。畢竟するに我々は洋人の糟糠を嘗める必要は無い。世界無比の天惠國に生育した食料を食つて居れば十分の天寵が惠まれるのである、然らば先づ四合の飯に何を副て食へば健康上有利で亦た安易生活の方法に適應するか、一口に言へば野菜七分に肉三分の割でよい。その材料も如上自然の理法に遵い時季々々に出来る物を既掲せる標準の割で小食すれば夫で十分なのである。而してその取捨、調理、食餌等に

至つては後節に於て一々詳記するから、夫を参照せられたら一目瞭然である。

### 第八、消化機の働——攻撃の第一關門

科學者は呆然自失——食物が潜る第一關門——馬程變骨でない人間

古代のサクソン人は人間を評して、「人は食物の内に寝て居る」と評した。我邦では不顯禪師は

食はんとて食はるゝ奴よ佛なり

飯の中には我がまします、

と狂歌を詠じて居る。實に觀じ來れば人間も他の動物も組織の成分は同様である。今日の食はるゝものが體で食ふものである。眞に面白い現象であるが、考へ來ると寔に不可思議の至である、殊に人間——人間には限らな

いが——の消化吸収作用に至つては玄妙不測である。よしや消化吸収の學理は判明つてもその根柢即ち何故に食物が消化さるゝか、怎うして胃腸は各種の液を分泌するかと言ふ根本問題になつて來ると、今日の

### 科學者は呆然自失

するより外に道がないのである、如何に我々

が至善至美の食物を食つたところで、消化の能力が不完全であつた時には、夫が人體の營養とはならぬ、我々を活動せしむる熱源とはならぬ。前掲の標準食と言つた所で、夫は消化機能の健全者を標準に於ての打算なので、もしその機能が不完全であれば標準も何も無いのである。大牢の美食も瓦礫と均しいのである。高價生活の美食者は如何に美食しても心身健康でないからして一層美食をするのである。美食してさえ這の通である。若し反對に粗食をすれば喪家の犬の如く瘦せ衰えるであらうと言ふかも知れない。果して左様でありとすればその消化機能は頗る弱いのであるからし

て、第一に夫を治療しなければならぬ。茲に於て一層食物に對する智識及び消化機能に關する智識が必要である。一口に言ふと食物が一旦流動體となり、その流動物が血となり以て身體の組織を支持するが消化作用であるがその順序を言ふと頗る複雑である。イデその諸機能と働とを説明しやう

□食物が潜る第一關門 は口腔である。夫が食道に輸送されて胃に迂り込む。胃は其の形、西洋の梨子の如く、袋の外側は伸縮自在の纖維ある筋肉で造られ、その入口には酸性の液を分泌する小腺が陣形を布列して居る。その後から肝臓が後見役の姿で胃を小脇に抱えて居る。所が胆汁なる液が小管から胃の下方にある消化器管に流れ込む。尚ほ背後には脾臓が控えて居つて、脾液を注出し食物を包圍攻撃をする、其次には長二丈五尺ある小腸といふ細長の管があり、無数の腺から粘液を分泌して盛んに消化を應援すると同時に消化した奴を盛んに吸収する。夫に連なる大腸は一寸

豫備の檢閱使と言ふ格である。然れば口腔、胃、肝臓、脾臓、腸の五機關が唾液、胃液、胆汁、脾液、腸液といふ五つの武器を以て澱粉、蛋白、脂肪、糖分、鹽分といふ五つの敵と猛烈なる戰爭を遣つて征服して了ふのである。先づ食物が口に這入ると耳下腺、顎下腺、舌下腺其他の粘液腺から消化液を分泌して食物を總攻撃する。この液が即ち唾液であつて食物を露して柔かにする。亦たその溶液で舌と顎にある味神經に甘い辛い味の味を感せしめる。唾液が無かつたら、薬をオブラートで包み嚙み下すと同様何の味もしない。尚ほ澱粉を麥芽糖とか葡萄糖とかに變化させる、無論唾液の包圍攻撃と同時に、唯一の武器なる齒を以て粉砕し、ドロ／＼として口腔の關所を通過させる。従がつて唯一の武器たる齒の威力を發揮させないと、その他の武器で攻撃しても、敵は屈服しない、馬の如き大動物でも、咀嚼が粗いものだから大麥などは其儘排泄して居る。況はんや

□馬程蠻骨でない人間に於てをやだ。然れば我々は第一によく物を咀み碎かないと不可ない。唾液は弱アルカリ性の液で、又た弱酸性も含んで居り、その成分中には「ブチアリン」「マルターゼ」など云ふ素質があつて、頑強に胃にまでも食物を追つ蒐け澱粉を糖化即ち消化させる。この液は頗る妙であつて、旨さうなと見れば食はぬ先から、ズン／＼分泌する。俗に旨い物を見ると虫唾が走るといふのは此事で、好きな物なれば不消化物でもよく消化される。露國パウロー氏は食物が口中に在る間に分泌される胃液と胃中に入つてから生じた胃液と其の消化力に非常の差異がある。之が實驗のため、犬の口を通して、その胃に直接食物を送つたが何時迄經過つても消化作用を起さなかつたと發表して居る。以て好き嫌の消化作用と密接の大干繋あることが判明するだらう。醫師は病人とさえ見れば一本槍に、不消化物を食ふな、牛乳とか、卵とか粥とか成る可く流動物を

攝取せよと勧めたが、此節ではよし消化機の患者にさえ、好きで食ひたいものなら、縦令不消化物でも食はずが可いと云ふ積極的の傾向を生じた。過食さえしなければ無論夫が可いのだ。大病患者に好きな物を食つたがために、續々物を食ひ出したやうな例は絶えずある。斯くて第一關門たる口腔内では食物中に含水炭素の唾液を作用せしめ尙脂肪及び蛋白質等に水分を加へ、洗禮を施こして殿堂たる胃へ送り込むのであるが、口でよく咀嚼してないと、夫を受取つた胃が一倍骨を折るばかりか、伊太利のホーラス、フレツチャー氏は長時間咀嚼する程營養分は増加すると言つて居る。

### 第九、胃中の活動——第二次攻撃

胃液は無靈藏

食物を受取つた胃は胃液を分泌させ第二次の攻撃を開始する。胃液には乳

汁を凝り固らす凝乳酵素、脂肪を分解する解脂酵素、及びペプシンと云ふ酵素や、遊離せる鹽酸等を含んでゐる。元來酵素と言ふものは極めて複雑であつて説明は容易でない、手取早く言へば物の變更を起す要素と思へばよい、水に溶けて形は無い、高温で之を熱すると其の特質を失ふものである。夫れで胃は嚥下された食物を分量に應じ膨脹して一時蓄藏する。其の間唾液中にある食物を攪にせるまゝ下つて來た「プチアリン」や「マルターゼ」は矢張り活動を續け普通澱粉質の八割を消化する。大抵其間の時間が一時間乃至一時間半かゝる。之と同時にペプシン、鹽酸、及諸酵素が突撃し蛋白質を變化しその七八割を消化し其内の二三割を粘膜から吸収する無論鹽類や、葡萄糖、酒精なども吸収し殘部が胃の下部にある幽門から、腸管へ送り出す、斯の場合脂肪も幾分分解せられるが、胃では吸収をしない。一體

□胃液無盡藏 であるやうだが其の液量は五百三十多と量定されて居る而して海鹽と同性質の鹽素を含んで居る。且つ胃液は蛋白質等を消化する上に防腐劑の用をなし食物の酸酵腐敗を防ぐ。傳染病の微菌などが胃中に這入ると胃液に觸れて殆んで死滅する、單に微々たる微菌位でなく之を動物の血中に注ぎ込むとその動物は即時に死んだり或は氣絶する程の有方なる毒液である。若し這壓力が無いとすると、我々は傳染病のため片つ端から將葉倒となつて、人類は全滅して了はなければならぬ。胃病に罹ると酵素の量が減つて來る、夫で蛋白質其他の消化が不完全になつてくる如患場合醫師に罹るとタカチアスターゼに炭酸曹達とか、或はペプシンと鹽酸との酸つばい薬を呉れるのも前記の理由からである、之で以て含水炭素と蛋白質とは略ぼ片が附いた。

### 第十、腸内の活動——消化の誤解

腸液は監査役——放屁に三徳——消化機能たる胃腸

斯く胃中に於て半流動體に變化した半消化物は腸へ送られる、すると第一に肝臓から膽汁を分泌し之で脂肪を分解し脂肪酸とグリセリンにして吸収し残汁は食物の滓と一所に體外へ排出して了ふ。之と共に脾臓よりは脾液を出し脾液中には胃液と同じく多くの酵素がある、第一は蛋白質を分解してペプトンにする「トリブシン」夫から脂肪を分解する「ステアプシン」と澱粉を麥芽糖に變ずる「アミロプシン」等である。この脾液なる者は應援隊と言つた格で膽汁の如く脂肪も變化し尙ほ胃液の如く蛋白質をペプトン化し尙ほ澱粉をも糖化する極めて調法な液である。尙ほ小腸より分泌する

### 腸液は監査役

と言ふべく消化不足の場合には自ら夫を消化する

もので蔗糖を果糖と葡萄糖とに加水分解する處の轉化酵素と、麥芽糖を葡萄糖に變化する「コルターゼ」又た乳糖を葡萄糖やガラクトーゼに分解する「ラクターゼ」、脂肪を消化する解脂酵素などを含有して居。實に用意周到、至れり盡せりである。この酵素なるものは動物や植物の細胞中に生ずるもので、動物物は死んでも、その動物物から採取して善へて置くと何時までも効力を持つて居る。かの高峯博士の發見した消化薬タカヂアスタ―ゼも矢張酵素である。這麼幽梅式に消化した物を空腸より體內に吸収するので愈よ必要の無い滓を大腸を経て體外に驅逐する。夫で大腸に行くところには無数の細菌が居り、食物を腐敗し瓦斯を起す、是れ澱粉式は纖維から起るもので一名沼氣瓦斯と言ひ、血液に吸収せられ炭酸と共に肺から排泄するが一部は直腸から排出する。所謂屁である。纖維や澱粉質に富で食



物特に甘藷などを食うと盛んに出る

【放屁に三徳】 ありとか言うが折角撮つた食物を瓦斯にしては夫だけ

養分が損になる勘定で徳は行かぬ。話もトコトンまで落ちて来たから、品善く押上げる事として近頃は下火になつたが一時急速力で長壽の食物として流行したヨーグルトは大腸内の細菌を繁殖させない、即ち食物腐敗の度を小さくする、小さくすれば随て病氣も減つて長壽をしようと云つた性質の物である。是を要するに含水炭素は大部分口と胃で消化され、蛋白質は大體は胃内で消化されるが胃で吸収する率は二三割である、脂肪は腸で分解される。而して三質共吸収するのは腸である。然れば如何に高價な營養物を食つたところで

【消化機能たる胃腸】 が悪かつては健康は逆も望まれない。話が少々脱線するが大根餅はタカチアスターゼを含んで居るので消化の特効あり

として盛んに珍重するが、普通食ふ位の分量では、別に効能が無い、夫よりは同じ理窟で、酵素を無効にしないために甘酒を微温にして呑むと効力がある。又た酢や茶、珈琲は消化を害する。茶や珈琲は含有するタンニン酸が悪いのである。未熟の果實の汁なども其通である。乳酸の如き六千分の一の微量で以て唾液の糖化力を皆無にするさうである、酢の物が好きなれば兎に角、左程にないものは食事中酢の物は可成避けたが可い。夫から特に一言しなければならぬのは、俗に言ふ消化の不良である。俗人は食つて早く腹が空けば消化が良いと感心して居るが、奚ぞ知らん、素人は胃を早く通過するのを消化と間違へて居る。一例を言へば麥飯は米に比べて消化が良いと云うて居るが其實米飯の方が消化が早いのである。總じて蛋白質並に脂肪に富んだ食物は胃腸の通過が遅いので素人は一口に消化が悪いと言つてゐる。這麼具合に誤まつた考を持つて居る人は随分多い。然れ

は安くて滋養になる食物は何であるかを知ることが大切であると同時に各食品の消化吸収率を知る事も頗る肝要な問題である。之を知らなければ所謂佛造て魂入れずの結果となる、由て聊か

### 第十一、消化吸収率——動植物の差違

梅ヶ谷や太刀山 貧窮者に長壽者

に就て説明しやう。同じ蛋白質でも動物質と植物質は消化吸収率が差違する。動物性は九割、植物性は八割とされて居る。併し同じ食料でも料理の方法に由て其の吸収率に差違が出て来る。植物中最も營養率の高い大豆の如き、之を煮豆にすると豆腐にするのでは丁度その蛋白質の損失量が煮豆では約三割七分、豆腐では僅に四分弱と差違するが如く吸収率に於ても豆腐は九割六分、饅頭に動物の壘を摩し得るけれど煮豆にすると約六割である

。是は單に一例に過ぎぬが皆なその調理の方法に由て違ふてゐる。是等の事は後節に於て詳記するとして茲には日常我々の食膳に供する普通の食品に就き其率を列挙しやう。先づ

#### ▲第一肉類——から言ふと

品名	蛋白質消化率	品名	蛋白質消化率
蛸	九九、五	諸鱈	九九、二
普通牛肉	九八、二	鯛	九八、〇
鮭	九七、七	蜆	九七、二
蒲鉾	九六、九	老牛肉	九六、七
豚肉	九六、二	乾鰯	九五、三
乾鰯	九二、九	くさや干魚	八九、〇

肉類の消化率は比較的皆な高い。此中에서도素人は章魚及び乾鰯、干魚の如

きものは極めて不消化の物と思つてゐるが事實とは考違である。貝類に至つても章魚の例と同じく大體九十%以上は消化される。料理法の如何に由て同じ食料で消化率が差違することは前にも言つたが、獨逸人の研究によると肉でも生は九六、七%炙肉は九七、七一%鹽藏肉は九六、八一%燻烟肉は九七、三七%だと云ふ。此理より推すと邦人の一番滋養だと思つて居る魚も刺身よりは鹽焼或は味噌漬等にすることが可いやうだ

▲第二、豆類では

煮豆	豆腐	湯葉	雪花菜
蛋白質	六五、五	九二、七	九二、六
脂肪	………	九六、四	九五、七
含水炭素	八五、七	九三、三	八六、八
			八二、八

となる、豆腐の搾滓たる雪の花だつて尙ほ相當の消化力を有つて居る、以

て豆類の如何に優越せる食料であるかが知れるのである。

▲含水炭素の消化率は蛋白質に比べて良好である。その外皮を蓋ふてゐる木纖維質の外膜を煮て柔げると、百分中の九十七乃至九十九迄は消化される。粗製品でも尙ほ九十は下らない。白米の如きも九十九分は消化される。三四の例を擧げると

米	飯	粥	餅	大麥
蛋白質	七五、九	五六、一	七五、三	五九、八
含水炭素	九九、五	九六、五	九九、九	九六、七

といふ有様である。之に就ても粥よりも米飯、飯よりも餅の方が消化率が高いのは普通人の意はぬ事實だ、續て澱粉製の通俗的食品を擧げると

蕎麥	索麵	麵麩	ビスケット	饅飩	麩
蛋白質	七五、三	八八、〇	七五、四	八九、二	九三、六
					九二、九

含水炭素 九七、〇 九七、七 九七、四 九七、五 九七、三 九七、一  
 何れも消化力は頗る旺盛である、既に優越せる豆類を有し尙ほ安價にして  
 通俗なる餛飩、索麵、蕎麥、蕨を有する本邦人は頗る天恵の厚い國民と言  
 はなければならぬ。

▲第三、野菜類に於ては

馬鈴薯	慈姑	百合	蒟蒻	胡蘿蔔	筍	南瓜
蛋白質	……	九〇、四	六二、七	……	六二、〇	七一、一
含水炭素	九二、五	九七、四	九二、四	八二、〇	八二、八	九二、二

蛋白質の含有量は少いけれど含水炭素量は相應に多い。その次は脂肪であ  
 る、元來邦人は西洋人に比すると脂肪の攝取量は五分の一見當である。之  
 で別に營養上故障は無いので、差して問題ではない。殊に西洋に於てさえ  
 バタは非常に高いので、牛や豚の脂肪であるマルガリン及び植物性の油を

以てバタの代用をしてゐる、先づ参考の爲にその消化率を擧げると

純粹バタ	九七、八六%	マルガリン	九七、五%
人造バタ	九六、%	豚脂	九六、三六%

で大した差は無い。故に動物性でも植物性でも消化の點に於ては相違は少  
 ないと思へば可い。併し動物脂肪の成分には多少の差違があり、味に於  
 ても動物質の方が美味い。所謂高價生活者は言ひ換へるとバタ黨であつて  
 、無暗に脂肪を攝取するが却て消化作用を害して營養力を失ふ。脂肪を取  
 らなければ肥大しなと言ふが、脂肪を食ふからして肥えるものでない。  
 肥え、肥えぬのは脂肪攝取量の問題でない。殊に邦人は脂肪分を攝取しな  
 くとも含水炭素即ち澱粉の方から補足するので一向差支えない。元來含水  
 炭素は消化機を刺戟すること少なく、蛋白質を節約する性質を有して居る  
 ので、特にその成分の多い穀類とか薯類とかは唯一の肥満食料である。屬

婷とした風姿の美を尊ぶ歐米の佳人共は身體の肥えないために穀類薯類を斷つてゐる。その證據にはかの豚や牛などは含炭素のみを食ひブク／＼と肥つて居る。甘藷に鯛などを常食として居る西南沿海の漁師などは頗る肥満してゐる。

梅ヶ谷や太刀山 なんと相撲取は肉ばかり食つて居るかと言ふに

決してさうでない、寧ろ肉よりも含炭素物を主食して居る。併し脂肪は蛋白質や含炭素物に比へ二倍以上の熱を發生する。従て脂肪に富んだ食物を攝ると身體が温まると言ふ効能はある。労働者なんか酷暑の折には脂肪の多い肉食をすると、労働するには好都合である。夫れ這般具合であるから、營養の上から言ふも經濟上より言ふも我々はその消化率より打算し消化力の強き安價品を撰擇するのが一番賢明である。所が價格と營養とは飽くまで背馳する。纖維多き植物質食物は動物質に比し概して不消化であ

るので、之を食へば消化機關を衰弱せしむるだらうと思ふて居るが大なる誤謬である。我々人間の生存には抵抗力を強くするといふ事が極めて必要である、彼の萬事意の如く衛生的の生涯を送くつて居る上流人士に長壽者が尠なく、粗衣粗食の見窶らしい生計を送くつた

貧窮者に長壽者 の多いのは畢竟抵抗力の有無によるのである。

即ち下層者は外界からの刺戟を受けるので自然抵抗力が旺盛になつた結果である。實に抵抗は人間生存の大法なので、之を知らずに消化力に富んだ物と始終柔軟の食料を取つてゐた日には消化機能は自然に弱つて了つて竟には消化し易い物でさえ消化する力が無くなつて来る。只だ消化機能だけの事でない。人間の諸機能悉く左様で働かすれば働かす程強健に發達するが働かせないと衰弱して遲鈍になる。人間も遊食して居ると頭腦の働が鈍り、醉生夢死の徒となつて了う。這般鹽梅なので初て不消化の纖維質に

富める一層固形物を攝取して刺戟を與えなければならぬ、さうすると胃腸の蠕動作用を促がし消化液を多く分泌せしめるため食物は却てよく消化し營養分も十分に吸収されるのである。然れば養生々々と言つて健康者が病人の養生法を金科玉條として守つて居るなどは、實に噴飯至極の事柄である。そこで一步、歩を進めて之から動物質の食物を食ふが可いか、夫とも植物性を食ふが可いか、兩者の比較論を遣つて、愈よ安價生活法に最後の保證を與える事としよう

### 第十二、肉食か菜食か——最後の斷案

菜食より旨い 有害なる毒薬 本來菜食動物 肉食は國家大經濟 菜食肉食に優る

以上説き來つた條項及び之から説明しやうという豫定の記事より考へると何も特に動植物質の孰を食した方が可いかと言ふ事を述べ立てる必要は無

い様にも思はれるけれど、特にこの兩者を説明しないと安價營養生活の趣旨が徹底しない。之を徹底すに就いては本問題は頗る重大である。動物質食品を食ふが可いか、植物質を食ふが可いかは随分議論のある面白い大問題である。先づ動物論者の言ふ議論の根據は第一肉類は含水炭素質即ち

□菜食より旨い 旨ければ心理作用で一倍營養になり第二に消化率が野菜類に比し勝れて居る第三、滋養分量が多い第四に菜食は下等食料であるが肉食は高等食料である。今日歐米人が文明の優越人種として威張つて居るのも肉食で心身を鍊え上げた結果に外ならぬ。且つ菜食論者は人間の歯を見よ。人間の歯は肉食動物で無いと言ふが之は全然誤りだ。今日肉食動物的に出來て居ないのは後天的習慣に由て變じたのである、根本は肉食動物であつたのだが夫が種々な四圍の事情からして穀食菜食の雜食動物に變化したのである。其の例證としては犬猫を見よ、犬猫は本來肉食動

物であるが人家殊に菜食の日本人が飼ふと苦も無く穀食菜食の動物に變り肉食しなくても犬猫は壽命を保つて居るではないかと言ふのである。所が菜食論の方では夫は違ふ、菜食は第一價格が安い第二には成程分析表で見ると動物性より消化の悪い纖維を含んで居る。併し之があるが爲めに便通を促がす。便通を促がすから身體が持てるのである。肉食をするに蛋白質が多いために腹に溜る。肉食は消化に時間を要する。夫で腹に溜つた肉はプトメイン其他の

有害なる毒素

を起す。肉類は總べて腐敗し易い、腐敗すると恐ろしい微菌が発生し、よく古い魚肉を食つて嘔吐を催ふし或は吐瀉をし時に死亡するなどの事が屢々あるが是れ皆な肉の中毒である。この中毒作用の恐ろしい事は米國のマニラ戦争の時に罐詰の肉が腐つて居たのを食うたため中毒作用を起し、一時に三千人から斃死して了つた。その恐ろしいこ

とは之でも判明るぢやないか、亦た魚肉のため蕁麻疹などといふ發疹をする其上十二指腸虫だの、條虫だの、結核だの、豚コレラだの種々なる傳染病の媒介をする、菜食に比べて危険千萬である。人間の肉食動物で無いことは齒を見よ。肉食動物の齒牙は皆な尖つて居る。草食動物たる牛馬の齒は扁平である。人間の齒は寧ろ牛馬に近い、一番よく酷似して居るのは猿である。猿は主として果實を食つて生きてゐる。人間は本來果實を食つて居たのである人間が穀食するのは本性である。肉食論者は犬猫に至るまで肉食動物と言つて居るが犬猫其他一切の動物は

本來菜食動物

であつて、肉食動物なる者は絶無であつた、地球の進化から言ふても第一に出来たのは草木で動物は夫から後である。肉食論者の言ふ如く動物と言ふ動物が皆な肉食であつたとすれば其の昔動物は一疋も斯世に生存しない筈である。夫から肉食者は性質が瘁猛である菜食

者は穩和である。此例は肉食と菜食する野蠻人の性質を見ると一番早分がする歐米人の今日の進化を肉食の賜物とするのは大なる見當違である。其應事を言つた日には歐米人に比し肉食の尠ない日本人の如き今日の發達は怎うである。歐米人が今日の文化を致したに就いては他に幾多の原因がある。今日では歐米でも肉食の弊害を認めて菜食奨勵論者が少くない。倫敦や伯林には菜食専門の料理店が大繁昌をして居る。肉食の弊害の骨子とするところは、人が働いて疲勞するのは筋肉を分解して尿酸といふ一種の毒素が出來之に中毒するためである。肉の中にはこの毒素を含んで居るので肉食すると斯の毒素が體內に這入るので自然に増加する。尤も茶や珈琲中にも尿酸に變ずるテインアリと言ふ物があるが穀物野菜などには無い。夫から第一

肉食は國家經濟上 極めて不經濟である。學者の調査によると一

反歩から米四十六貫大麥なら三十貫出來るが小麥を作つて麵包にするとこの澱粉價は僅かに二十貫、米の半分に足りない。夫を歐米牧場の如く、地面で牧草を培養して牛を飼ふとなると米と同量の澱粉價を得るにはその六倍の土地を要する。而かも年々歳々肉の需要は増して價格は上る一方である。單に個人の金を耗らすのみでなく實に國家經濟上の大損失である。殊に肉食論者の指摘する菜食第一の缺點は纖維質の不消化にあるのであるが之は一を知つて二を知らぬ短見である。日本人の胃は纖維に對しよく七五乃至九十一を消化し得るのであつて歐米人の消化力と大なる差違がある之と同理で多年の慣習からして邦人の肉に對する消化力は逆も歐米人に正敵すまい。歐米人の胃液中には百分中〇・二乃至〇・三の鹽酸を含んで居るが日本人の胃液中には之より少量であらう之を知らずして高くて有害な肉食をするのは莫迦の骨頂であると言ふのである。要するに孰れにも一利一害



夫れ相應の理窟はあるがその利害を秤量すると

肉食を以て肉食に優れりと斷案を下さなければならぬ。殊に風土、慣習、體質を異にする日本人には一段の事である。兎に角肉汁及び肉が胃腸肉で腐敗すると白王球を不具にし又た血漿中にあるアルカリ性を減する。白王球及びアルカリ性は體內に侵入する毒菌を撲滅する偉力があるの之を失ふものだから病菌は繁殖して病氣にとつ附かれる。英國では病氣の多くは肉食の結果であるとの論さえありヘーグ博士は腎臓炎の原因も肉と茶であると言ひルークス博士は癌腫の原因も豚肉に歸すべしと言ひ癩も肉食すると罹り易いと言つてゐる。西洋と日本とはスツカリ事情が違ふ。我邦に野菜穀物即ち營養になる固有の食料品が無いとすれば勢已むを得ないけれど固有の食料に於て肉に劣らざる好良の食料品は澤山ある。何を苦んでバタ臭い歐米人の後塵を拜する必要があるものか

### 第十三、健全なる食物——菜と肉三主義

絶對の禁肉者——肉三分菜七分

世界に於ける絶體の禁肉食者と言は殆んど無い。日本の僧侶の如き戒行嚴重な人には無いでも無いが其でも調味料として鯉節の煮汁を使つて居て嚴密の意義に於ては禁肉者でない。眞言宗の如き肉食は愚か、妻帯の公認運動すら行り出した。ところが印度の僧侶の中には

絶體の禁肉者 が居る。併し牛乳だけは飲用を許されて居る。夫

も乳を搾らないと母牛は乳が張つて苦む、その苦患を救ふために搾乳するとの意義から來て居るのだ。我輩が前段に於て菜食の力を説いたが、その意は丁度印度の聖僧の如く絶體に肉を斷てよと言うのでは無い。要するに高い金を拂つて肉類を食すなと言うのである。肉を食つても可いが、

菜食七分肉三分の程度が可い。この率を越す必要は無い。併し必ずしも三分を食用しなければならんと言ふのではない。食はなけりや食はなくとも濟むのであるが、這麼實驗がある。ケルネル氏は森農學士と共に菜食と雜食との消化試験をしたが、其の實驗は三つの方法に由て居る。

第一例

- 一、麥 飯(米二分麥三分の割) 一一〇〇瓦(約四合)
  - 二、切 干 四〇〇瓦(百七匁)
  - 三、瓜哇薯 三〇〇瓦(八十匁)
  - 四、小松菜 一五〇瓦(四〇匁)
  - 五、澤 庵 一〇〇瓦(二十七匁)
  - 計 二一五〇瓦(五百七十三匁餘)
  - 茶 一合半、(二より三まで味噌煮附)
- 第二例 雜食(魚肉混合)
- 一、米 飯 一二〇〇瓦(約四合)

第三例

- 一、米 飯 一〇〇〇瓦(三合半)
  - 二、牛 肉 二五〇瓦(六〇匁)
  - 三、瓜哇薯 一五〇瓦(四十匁)
  - 四、小松菜 五〇瓦(十三匁)
  - 五、澤 庵 五〇瓦(十三匁)
  - 計 一五〇〇瓦(四百匁)
- 牛乳一合半、茶一合半(二より四まで醬油煮附)
- 回数 乾物 蛋白質 脂 油 纖 維 含 水 炭 素
- 第一 九二、六九 七五、七二 七五、七二 七五、〇七 九七、七二

第二 九六、四〇 八七、五二 八七、三二 八二、四五 九九、六七  
 第三 九六、三六 九〇、七四 九〇、七四 九一、五八 九九、一三

這ういう表になる。之に由て見ると植物食と肉食との良否が一目して判明する。即ち蛋白質なり脂肪なり含炭素なりに於て肉食の方が勝れて居る。ホフマンと言ふ人は這座事を言つて居る肉と繊維素を加へ試験をしたのに肉だけよりは繊維素を加へたために肉そのものの消化率まで減少して居ると説いてゐる。幾干減つたが其率は知れないか斯説も萬更ら貶なすことは出来ない。消化物と不消化物のために消化率を減ずるとすれば其の反対に不消化物も消化物と混食すると消化率を高める事になる。煮豆に昆布を入れ、牛肉に葱を調ひ、鯨に水菜を加える如く海の物と山の物とを混じて煮るが如き是れ消化率の増進と食味を善くするより來れる自然の調理法である。この理窟からして先づ

□肉二分菜食七分 或は味附位の意味に於て鳥獸なり魚介なりの肉を加えるが可い。是れ最も衛生的で且つ安價なる攝食法である。殊に労働者には肉を食つても差支えないが、餘り身體を動かさぬ精神労働者若くは年老いて靜坐する者などには出來得るだけ肉食を減じ菜食する方が衛生上、良好なのである。従がつて長壽者も菜食家の方に多い。序でだから食と食養との事に就て述べやう

### 第十四、食合と出食物——食事の度數

鰻と梅干し山の物と海の物——群雜割據の昔

日本人は何事にも迷信が深いが食物に對しても迷信的の傳來説が多い。やれ何と何とを一所に食へば吐血して即死するとか種々雜多の傳説がある。即ち食合とは二種の食物を食ひそれがために起る中毒を差したので、鰻と

梅干或は猪肉と蕎麥を食へば即死するなど言ふ類である。各人顔の異なる如く體質も異なるので或る人には營養となる物も某人には害毒となる場合もないでない。従がつて斯の傳説を悉く否定は出来ないが、學理上其壓理由は無い筈である。無論食物にも毒質を含有した物はあるが、二者を合食したからとて、毒でなかつた食物が俄に毒に變ずる筈が無い、悉く昔からの傳説を實際に食つてみて、一々實驗した譯ではないが一番忌み嫌はれる

□鰻と梅干 とを實際食合して何の異状も無かつた實例もある。斯の説の原因は多分生梅の中には青酸といふ毒質があるので、恐らく青酸の中毒でも遣つた場合偶然鰻を食つたため、その中毒を鰻と梅との合食作用であると誤信した結果であらう、這麼鹽梅に食合と言ふのは學理から言へば十中の八九は迷信と外思はれないが、人は神経作用に支配されるからして、徹頭徹尾傳説を反駁し毒と聞き衷心に危懼の念を抱きながら、事を好ん

で一々夫を實驗するにも及ばない。知らざれば兎に角知つて不安に思へば食はないがよい。この合食と同様、海鼠を薬で縛ると溶けるとか、鮑を蘿蔔で叩くと柔くなるとか或は鮑を茶の煮汁で煮めると柔くなるとか言う斯かる説も前の合食同様で、悉くは信じられない。試に海鼠を薬で縛つて見たが何の異状も無かつた。鮑を一は大根で一は木の棒で叩いたが孰れも同様柔かくなつた。之で見ると叩くから柔かくなるので、必ずしも大根で叩くから柔かくなると言うのではないらしい。要するに是は一寸前節に説いた如く

□山の物と海の物 川の物と野の物と言つた様に性質の異なる物を調理すると食味を善くすると言ふ點より來たものらしい。厚枚昆布を味噌中に漬け置く如き、同じく昆布類と豆類、筍類とを煮合する如き、日本料理は多く如恣取合せより出來て居る。野菜類には俗に「被し」或は煮汁と稱

少量の肉類、魚類、鰹節、昆布、海苔等性質の異なつた肉類及び海産物を加へ、反對に白身の刺身には山葵、濃厚の赤身には大根卸、厚味の肉類には切葱若くは生姜を副へるが如き、味を調節して兩者を美味たらしめんとする用意より出たもので自然と營養に適合して居るのである。尙ほ斯機會を利用して食事の度数に就て述べやう。之は前にも一寸説いたが問題は一日分の食量を適當な分量に分取する事なので、嚴正に言つと食物の種類に關係する。肉類などの如き消化に時間を要し成分の濃厚な物なれば或は一日の所要量を一回にも攝取り得る亦た本來より言へば食事の度数を少くした方が可いのだが、植物質の如き分量が多くなると左様は行かない。前にも地方の農民等は日に五食し六食するもあり、印度人は四食、獨逸國でも兒童などは朝飯を二度食べ、労働者は必ず間食する。英國人でも小晝間とか午後四時頃には茶を飲み菓子とか麵包とかを食ふ、先づ四食と言つた格

である。我邦では昔時の禪僧などは一日一回食であつた。夫が二食になり三食になつて來た。禪僧などは所謂面壁九年の學で一日一回でも事足りぬでもあるまいか

其昔群雜割據

人を斬ること草の如くであつた元龜天正の頃まで

は、生命がけて盛んに活動する武士も日に二回食であつた。それが段々と現時の如く三回食になつて來たので敢て不自然で衛生上悪いと言つ譯では無いが、十中の九までは晝食より夜食を大食する。之は外に働く者は晝は辨當によるが、辨當に由らざる者は、西洋料理屋へ這入るとか若くはホールで濟ますとか従がつて經費が嵩み尙ほ自家と違ひ落附かれず、其上午後からも仕事があるため自づから食を控へ、其代り仕事を終り歸宅すると心も落附き尙ほ一日の労働に對する報酬的休養の意味も加はり、食物も佳良で其上食量も多く而かも一醉陶然となる徒輩が多いが身體本位から言へ

ば、晝食を十分中四、五とすれば夕食を三、〇朝飯を二、五の割合で取つたが可い。併し精神労働者中にも一日静座をなし、朝も比較的長寝をする如き人には所謂朝食を廢止し二食にして了つた方が衛生上利益である。

### 第十五、食費計算法——衛生警察の要

安價健全生活——灘の銘酒

倍て如何なる物を食へば良きかと言ふ事は略ぼ判明つて來たし後節に於て詳説するから、こゝには先づ順序として食物の購入及びその需要に就ての注意に就き参考の資料を供しやう。食料品を買うに就き第一の要件は價安くして滋養分の多い事である。之は一見何でも無いやうな事柄で、後節の分析表及び發熱量を一覽すれば可いやうだが左様も行かぬ。そこで食物の價の廉い高いは怎う計算すれば良いかと言ふに夫には一の係數を用ゆるの

である。而して其の係數とは

■蛋白質 三 脂肪 三 含水炭素 一  
 とするので蛋白質と脂肪とを高く、含水炭素を廉いとしてゐる、乃で次の如き甲乙二種の食物があるとして目方も價格も同様とした時に孰れが廉いか高いか孰れを買うが得策であるかを勘定するとせんに

	蛋白質	脂肪	含水炭素
甲	一〇%	二%	五〇%
乙	二〇%	一〇%	一〇%

此時にはこの係數を食物の各養分量に乘じ之を合計して比較すれば可い。即ち

蛋白質係數 甲  $10 \times 3 = 30$       乙  $20 \times 3 = 60$

脂	肪	係	數	$2 \times 3 = 6$		
含	水	炭	素	係	數	$50 \times 1 = \frac{50}{86}$
脂	肪	係	數	$10 \times 3 = 30$		
含	水	炭	素	係	數	$10 \times 1 = \frac{10}{100}$

怎うして比べると乙の方が十四だけ養分が多い。そこで両方が同目方、同價格とすると乙の方が安い理由になる。  
 所が若し價格が甲は一斤拾八錢、乙は一斤貳拾貳錢とした場合には、這度は養分に係數を乗じ、之を合計したもので價格を割ればよい。その得た數の小さい程安い事になつてくる。

甲	$\frac{18}{86} = 0,209.$	乙	$\frac{22}{100} = 0,220$
---	--------------------------	---	--------------------------

這度は前と反對に甲の方が安いことになる。併し悉く比較計算をする場合

には種類の違つた食物ではいけない。同じ食物が、似寄つた物でなければならぬ。それから假令養分含量が多くても、食物は嗜好に由り、その營養に差違が出来るので、旨いか、旨くないかも考た上でないと不可なくなる。尙ほ食物をかうに注意すべきは傳染病との關係である。傳染病も今迄で説き來つた通り理想的の

□安價健全生活

を遣つて居れば小さな病毒が突入して來ても健全な消化機能を以て片ツ端から塵にするので敢て恐れるには足らないが、如何に健康體であるからと言つて人間の身體は生身である。所謂君子危に近寄らずで、誰しも注意が肝腎である。況はんや、不健康者殊に消化機能の健全ならざる者には一段の事である。市場でかうと附近の食料品店でかうと、振賣と呼ぶ商人の手から買ひ入れると、何所から買ひ入れるにせよ、その食料品には如何なる汚物、如何なる微菌が附着して居るか判明ら無

い考へて見ると實に危険至極である。不潔の譏ある支那人に比較的傳染病  
 少なきは食物を生食しないためである。必ず火食するからである。比較的  
 綺麗な日本人の傳染病に倒れる者が多いのは火食せず生食することが  
 多いためである。出來得る限り生食を廢し火食することである。火食さえ  
 すれば普通傳染病の病菌は愚か牛乳牛肉から來る結核病であれ、豚或は魚  
 から來る旋毛虫をはじめ條虫、十二指腸虫、ヂストマ等の病菌は悉く殲滅  
 せられる。併し極めて新鮮で安全と信じ得られ、又た信じ得る方法を取つ  
 た物で、安心して食える物なれば生食も可なりである。尙ほ注意すべきは  
 日本は商業道德が進んで居ないので奸商は言語同斷な事をする。芳醇を以  
 て天下に鳴る

■灘の銘酒 できさえも防腐劑として、昇汞などを入れ平氣で販賣して  
 居る。獸肉、魚肉にさえ有害なる防腐劑を用ゐてゐる。牛乳、其他の諸飲

料にはフォルマリンを加え菓子類などにはサツカリンを混入して居る。實  
 に危険至極であるが、一々分析して食うと言つて行かないので、商業道德  
 を促進し、官憲に於ける食品警察の取締を今一層嚴密に範圍を擴め、不正  
 品はビシ／＼嚴重に所罰せしむると同時に、各家庭に於ては可成三度食う  
 食物以外には何も口にしないのが一番である。果物なども近頃は害虫を退治  
 するため青酸燻蒸と言つて青酸瓦斯で蒸す。この瓦斯は頗る危険である。  
 果物なども可成皮を剥いて食うべしだ。併し皮を剥いて食うのは理想的の  
 食ひ方では無い。其他衛生に關しては云ふべき事が多々あるけれども直接  
 の干繋が無いから此儘にして愈よ本論に移り安價にして善良な食品に就て  
 記すとしやう



### 第十六、滋養物の誤解——田園生活の愚

他所の麥の飯——養臭い田圃——辛つと出勤時間

舶來品は何に由らず價は高いが善良であるとの觀念は國産品獎勵の聲喧しきこの大正の世となつても國民の頭から脱しない。實に習慣の力は恐ろしいものだ。之が機械類であるとか日用品であるとかなれば尙ほ恕すべきであるが三度々々食ふ食料品にまでこの觀念が浸み込んで離れないから忍入る、上下を通じ西洋カブレした我が國民は所謂他所の花が紅く見え、隣家の麥飯が御馳走に見える如く、自家の米飯を蔑り

■他所の麥の飯 涎を垂らして居る。實に莫迦らしき誤であるが

誤は尙ほ之に止まらない。食品に對しても大抵誤まつた考を持つて居る。値さえ高ければ極めて營養になるものと誤解して居る、牛肉だの卵だの、

牛乳だの鯛だの、泥鰌だの牡蠣だのと言へば飛切極上の滋養品と思ふて居るが何ぞ知らん以上の食物より價が安くて營養の多い食物は澤山にある。以上の諸品は中以下の代物である。食物に限らない。世間の事は兎角かうしたもののなのだ。人參買うて首縮つたと謂はれる程、神藥視せられた人參も然る學者の分析研究に由れば案外下らないもので、之と言つて推獎すべき成分は無かつたさうだ。萬事得てして這麼ものだが、生命を繋ぐ肝腎な食物に於ては這麼ものでは濟まされぬ。我々は是非共各食料品に就て徹底的の智識を持たなければならぬ。近頃都會では何所と謂はず、やれ空氣が悪いの、物價が高いの、不經濟である、非衛生である、と言つて精神労働者は争ふて、田園生活といふ詩的名目の下に近郊生活を營み、其實青息吐息をついて居る。奚ぞ知らん、近郊生活の如き不安不便にして却て非衛生的で不經濟である。何故なれば不安不便の事は一考明瞭、言ふ必要が無

いとして近郊と言つた所で、倫敦邊の近郊生活は、水道から下水から一切の衛生的施設が完備して居る。然るに我邦の近郊生活は何等衛生的の設備が施して無い。昨日まで

□糞臭い田圃 であつたものを申譯的に地均地堅をして、其上に外觀だけ瀟洒な家を急造したのである。水は悪い。下水は溺だらけ、蠅が居る。蚊が居る。成程空気が良いかも知れないが、濕氣を含み屎尿の香が芬々する。其上不要慎であり、不便である。都會は如何にも空気が濁りもしやうが、空気が一定不變の物でない。瞬々刻々新陳代謝して居る。水道もあれば、下水溝もある。防疫的設備もあれば衛生機關もある。素より近郊の比でない。之を是れ知らずして、近郊生活、田園生活と言ふのから間違切つて居る。而かも如慙人は朝でも早天から起き運動でもするかと言へば十中八九は大の不性者で出勤時間前に飛び起き大狼狽に朝飯を掻き込み、

停留所若くは停車場へ駆け付け、汽車電車に飛乗り、

□辛つと出勤時間

に間に合ふと言ふ實狀である。夫も未だ忍ぶべ

したが、忍ぶべからざるは經濟である。近郊へ引込めば野菜でも、薪炭でも總て安からうと思つたのが大的外である。如何にも野菜は出来る、所によれば潑瀾なる魚鱗も漁れるが何ぞ知らん、その野菜、その鱗屬は、土地で販賣せずして市場へ持ち込む、反對に肉も魚も野菜物までも市場より逆輸入をする。併し之も當然の値段を以て賣たなれば、また辛抱も出来るのであるが、利を見るに狡黠なる商人は是等の外來者に對しては、剝取的の價格で賣り附ける。渠等は公然別莊相場と呼んで憚らない。然れば都會に居るよりは却て生活費が高價につく、然もなければ日々の食料品は主人が歸家の際か、若くは妻自身自身が市場に行つて買はなければならぬが、其塵事は日々遣り切れぬ。種々の不使もあり、四圍の體裁もあり、夫婦暮でも

濟む所へ下婢の一人でも置かなければならぬ。夫とも主人たり主婦たる者が食物の性質を知り安價であつて營養豊富なる食料品を撰ぶだけの能力があれば、又た當初の目的の如く、或は都會生活よりは經濟に遣れぬでもないが、第一食料品に對し一般に誤まつた考を有ち其上四圍の事情より高いと知りながら日々贅澤な食料品を買ふやうに餘儀なくされ、却て一層の生活難に呻吟せざるを得ない。而かも主人は會ふ人毎に苦しい思をしながら郊外生活は頗る以て健康に好いなどと瘦我慢を張つて居る。實に愚の骨頂と謂はなければならぬ。然らば安價にして善良な食品は何であるかと言ふことになつて來るのだが、斯の主體を解剖する前に是非共言つて置きたい重大な事がある。夫は何であるか、即ち食物の味である。

### 第十七、食物の旨味——二宮式と乃木主義

各自特有の味 調伏的の載事 耽溺豈に色情のみならん  
畢竟唐人の寢言 玄米には蛋白質も脂肪も 刺戟素缺  
乏 燒舜の時代 西洋主義崇拜 我國の田を潰す 天典  
の好食料品 鳩に豆鐵砲 福は内、鬼は外 人造牛乳會  
社 拾荷様の御好物 昔生の羊羹 乾燥實質 神武天皇  
の時代 人體の調和 漬物の話 變的な食品 筋肉が分  
解 金持の小便 飢饉の折 仙人隱者の例 巖然群峯を  
抜く 果實貯藏法 アルコールの兄弟分 化學的變質

食物に就て第一の要素は味である。一般世人が食料品に就き全然誤まつた考を持つことになつたのもこの食味の支配を受けたのである。事實に於て食料品は、養分よりも價格よりも寧ろ味の如何に由て價値が定められる。故に食味といふ事は非常に重大な事實であるが、嚴正に言つて食物の味

と言ふものは學理上説明は出来ない。どういふ物が食物に旨い味を與へるか無論一部分は判明して居るが、總てに就ては判明らない。同じ蛋白質を含有して居ても本來の味が善いも悪いもある。概して脂肪分に富んでゐる物は濃厚であつて美味と言へるが、然らば脂肪其物が旨いのかと言ふと左様で無い。脂肪その物が旨ければヘットやラードやバターや胡麻油や肝油などを口にして居れば可い理由だが、事實は左様行かぬ。同じ多量の脂肪を含有して居る物でも豚と牛肉と家鴨の味は違ふ。各品夫れ夫れ固有の味を有つて居る。同一の牛肉に就ても旨い部分もあれば不味い部分もある。何故或る部分は旨く或る部分は不味いか十分の説明は出来ない。只だ食物の中に極く微量含有して居る物質の爲に味が出るとより外に言ひ得られない。斯く食物には

□各自特有の味

を有つて居るが又た一面に於ては旨い不味いは食

物固有の味そのものにも由らない、我々が割烹の力により元來不味い物も旨くなる、この調理に就ては後節に於て説明することとして、我々が味神経に由て定まるものである。不味い旨いは味神経のある舌と上顎に觸れて始めて感知せられるのであるが、味神経ばかりで味の善悪は解決されない、嗅神経も大なる關係がある。その證據には鼻を摘んで食べると食物固有の旨味が分らない。故に嗅神経も食物の旨味を知ることに関係がある。尚ほ眼で見えて綺麗であると云ふことも儘に旨味を増す一個の原因である。闇黒で鼻で物を食へば長者になるとの比喩がある。闇黒で物を食つても旨くない。矢張り明るい所で食はなければ眞個の旨味は分らない。菓子にしろ何にしろ、配色の上に苦心するのは食味を促進せしめる爲なので、畢竟視神経とも深い干繋がある。之がため食物其物の色合及び配列のみでなく、容器の美醜にまで深い關係を有つてくる。言葉

調伏的の戯事

は茶人とか粹人とかがよく遣る事であるが、斯う云ふ話がある。斯種の人が新らしい灰吹の中に海鼠腸を容れて客に薦めた。灰吹は痰を聯想する。この痰を聯想した客は孰れも海鼠腸を食べ得なかつた。又た或る者は新調の便器の中へ、盥鉢を并べ其上から卵を溶いて流しかけた。何等汚ない事は無いのだが、客は一見した計りで後に瞠若たりて皆な鼻を摘んで眼を背けた。之と矢張り同じ理窟で尙ほ觸神經の作用も關係する、舌に觸れた具合が砂利の如く硬いとか、或はヌル／＼と變であるとか觸覺すると食味は頓に消えてしまう。夫れ這麼具合に食物の旨味は種々の關係に由て定まるのであるが、世人はその善惡を食物のみ歸する弊がある。一口に言うると肉食は美味く菜食は不味いと決めて居る。好不好にも由るが概して言へば淡白なる日本料理よりは濃厚なる洋食の方が美味である。美味である所より人間の弱點として、その誘惑に勝ち難く不經濟

と知りながら、高價生活を敢てする事になる。コレが世間の實に面白く旨味無量に出來た所なので、何時如何なる場合にも怡樂美感は身を誤らし人を殺す。

耽溺豈に色情

のみならんやで、美食に淫しては、その末路は同一軌路を辿つて暗黒の境に陥らなければならぬ。勿論食味の不味い物をも美味にさせるのが調理者の腕にあるところで、調理の必要價值こゝに於て大に發顯せられる譯であり亦た事實に於て菜食として調理の如何により肉食に勝る美味を味ひ得るのであるが、根柢に於て我々安易生活法を斷行せんと欲すれば、須らく節慾の決心が第一である。節慾と言ふことは何を爲すにも人間發展上の一大要素であるが、食物の上に就ても根本に於て、二宮式、乃木式の質實素朴なる活精神を据えなければ、安易衛生法も

畢竟唐人の寢言

と相違はないのである。判明り切つた事で、所

謂釋迦に説法の格であるが、一片の老婆心より讀者諸君に對し慙く警告を寄せて置けば、安心して言説が進められる。愈よ安價にして善良な食品とは何んであるか、之より各食品に就て具體的の説明を與へることにして、第一に邦人の基本食物である穀類より始めやう。

### 第一 米

第一に拉し來るべきは米である。米にも飯米と糯米の二種類がある。學者の中にも米は小麥程の養分も無し最も天候の支配を受け易く、價格の變動多ければ主要食物として餘り感心の出來ないものである、寧ろ稻の栽培を廢め小麥でも作つた方が國家の經濟であるとの説もあつた。米に代はり米以上の者が豊富に出來れば、漸次改良するも可いが、我が國情では言ふべくして到底行はれない。又た米は食つて善い食品である。缺點は價格の高

低にあるので政府でも價格の調節に大骨を折つてゐるけれども、到底完全に行ふ事は不可能の事である。需給の關係、自然の經濟法に委かすより外に詮方が無い。夫は兎に角、主食物として米の成分は怎うかと言ふに

	蛋白質	脂 肪	含水炭素
一等米	八・二〇%	〇・二二%	九一・二〇%
二等米	七・七五	〇・三一	九一・五二
三等米	七・九五	〇・三七・五	九一・二六
四等米	七・八〇	〇・三〇	九一・四九
五等米	七・九六	〇・二一	九一・一六
平均	七・九六	〇・二八	九一・三八

であるが輸入米たる朝鮮米及び支那米と併稱せられる諸外米とを對比する

	蛋白質	脂 肪	含水炭素
朝鮮米(白米)	七・六二%	〇・四五	七二・四七
安南米	七・二八	〇・五五	七三・三二
暹羅米	六・六七	〇・三九	七〇・二九
ランゲン	六・四〇	〇・三一	七一・一〇
西貢米	七・九一	二・二六	七五・〇〇

味は別として、世人が支那米と一口に擯斥するだけ養分も邦米に比し劣つて居る。以上は米の儘であるが之を飯や粥に炊くと、怎うかと言うに、

	蛋 白	脂 肪	含水炭素	水 分
飯	三・二六%	〇・〇五%	三二・一四%	六四・二一%
粥	一・〇六	一・〇五	一一・七三	八五・五八
おもゆ	〇・一一	〇	二・五四	九七・三三

以上の表は總べて白米に精白した物であつて今日の如く米を精白して食ひ出したのは徳川幕府中葉の時分からで、その以前にも精白しなかつた譯ではないが、主として焼米、糯、黒米を食つて居つたのである寛永時代には「百姓たる者は、宜しく常に雜穀を食むべし、濫に米を食むことを得ず」と制定された事もあつたが、糯は古代より食用し天正の頃には大に之を食ふたものである。近來白米を食ふよりも玄米を食ふた方が經濟であり營養であると言う、如何にも

□玄米には蛋白質も脂肪も多く、搗けば搗ぐ程、蛋白質や脂肪が糠となつて落ちて了ひ、後に残つた、白米には兩質は極く少量となり、主として澱粉質の物となる、白米と糠との成分を對比して見ると蛋白質脂肪の含有量は非常に違ふ、併し糠の方には米粒を包んでゐる胚膜と言ふ薄い膜が交じつて居る、そして之は主として纖維を多量に含んでゐるので、

蛋白質や脂肪が多いからと言って白米よりも玄米を食へと理窟一變の説も吐けない。尤も玄米を白米にするに優に一割位の糠が出来、而して其糠の中には多くの養分を含んで居るが、玄米を飯に炊くと白米に比べ彼は一割位の不消化物が出来、すれば差引五分々々で經濟とは言へぬ。亦た玄米で食へば第一精白する勞力が要らぬと言うが玄米を飯に炊けば白米を炊くに比し非常の勞力を要し多くの燃料が要る、さすれば之又た取り立てゝ經濟と理窟張る程の事も無い。經濟不經濟は第二として、玄米は養分豊富であるが白米は養分少なく、其上中毒作用を起す、白米が脚氣の主因であるのは、是れ中毒作用であると白米の有害説を仰々しく述べ立てる者もあるが、之れ亦た一を知つて二を知らない説で、白米が人體に有害なので無い立派な食物であるが、唯だ白米中には刺戟素が少ない。所が白米に比べ糠には夫が多い。夫だから鳩とか雞などに白米のみ食はして居ると、

□刺戟素缺乏 のため病氣を起して衰弱して倒れて了ふ、その衰弱中同素を多く含んで居る糠を食はすと次第に元氣を恢復する。生命に必要なこの刺戟素を攝るためなら白米よりも玄米を食つた方が可いが、之は常食に米ばかり食つて何も食はぬ時の場合であつて、我々は米の外にこの刺戟素を含んで居る食物を食つて居るのだから、玄米を食はなくても一向差支は無。併し極度の安價生活が必要な人、言ひ換ると副食物を食はない人とか、大病で粥か重湯で生命を繋いで居る人とか、或は副食物を得るに困難な登山をするとか、戰場に行くとかする場合に於ては玄米を食ふがよい。尙ほ脚氣患者とか便秘を感じる人、夫から二六時中座食する人などには玄米を食ふが可い。何故可いかと言へば前にも一寸説明したやうに玄米の薄膜には纖維が多く腸を刺戟するので、食物を胃腸に停滞させず便通を善くするからである。前節に於て吾々が副食物を食はず米のみで



壽命を續ける心算なれば普通の人では四五合を食へば可いと言つたが、之が健全の食で無いのは無論である。米が澱粉質のみ多く蛋白質の少ない上より言つても營養を充分にしやうと思へば米は半減しても副食物から攝取しなければならぬ。這麼状態であるから、副食物を攝りさへすれば敢て旨くない玄米を食はなくても可い譯だが、半搗米なれば精白米に比べて蛋白質、脂肪も多く刺戟素も多く含有し尙ほ餘り食べて悪くも無いからして世人が半搗米を食うことは歓迎すべきである。所がこゝに面白いのは糠が家畜の好食料として提提せられるのみで無く、澤庵漬、或は糠味噌として消費せられて居ることだ。

□糯米 も普通の米に比べ稍や蛋白質が多く、葡萄糖に富んで居る、従がつて飯米よりも滋養分に富んで居る。米も糯米も共に蛋白質は少量であるが兩者の蛋白質は性質を異にして居る。米に比し粘氣が強いから胃に

在る時間は長いけれど、消化は宜い方だ。序だから言ふが我國では何時の時代から餅を造つて食ひ出したかと言ふに孝謙天皇の天平神護元年（一千四百二十五年）閏十月、停河内織御服絹一戸、造餅上云々とあるが史傳に顯はれた初であるさうだ。

第二 麥

米に次での主食物は大麥であるが、こゝには他の麥も併記する。其の成分を擧げると

	蛋白質	脂肪	含炭素
大麥	九・五九%	一・四八%	六四・一八
裸麥	一〇・三〇	二・二五	六九・四一
小麥	九・三六	一・三四	七四・七四

燕 麥 一四・一八 三・五六 五七・六六  
普通飯に炊いて食用するのは大麥と裸麥である。燕麥は多く馬糧に使う、  
麥飯を米飯と對比すると

	麥 飯	米 飯
水 分	七六・〇六%	六四・二一%
蛋 白 質	三・七七	三・一六
脂 肪	〇・二三	〇・二七
纖 維	〇・七七	〇・二七
澱 粉	一八・七四	三二・一四
灰 分	〇・四三	〇・一七

米飯に比べ蛋白質、脂肪共に多い。従がつて斯點から言うると米飯よりも優  
れて居るが、纖維が多いので米よりも消化が悪い。俗に米よりも消化が良

いと言うのは、米飯に比べ胃を通過する時間が早いので、實際の消化は劣  
とつて居る。併し夫れだけ便通を促がす効能があるので、座食家や脚氣病  
者には麥飯の方が可い、従がつて近來養生の點よりして、中流以上即ち座  
食者の家庭に用ゐられるのは喜ぶべき顯象であるが、旨味と言う點に行く  
と遺憾ながらパットしない。其他食料品としての需要は却て廣い、醬油に  
用ひ、麥芽として餡及麥酒に、又蒸りて「むぎこがし」麥落雁、麥湯等に  
使用する、裸麥は關西に多く主に味噌、麴花、麥落雁等に消費する丸麥は  
支那では

堯舜の時代 に西洋に於ても有史以前にあり。我邦では欽明天皇  
の十二年に麥種一千斛を百濟王に賜ふと言ふ記事がある。各地共に開闢以  
來栽培された物らしい。次に

小麥 の需要は極めて廣い。麵包、ビスケット、煎餅、其他燒菓子

類、素麵、餛飩、麩を首じめ醬油、味噌等に用ひその外皮の滓は穀として家畜の好飼料である。他の穀類に比し頗る蛋白質の量が多いので、其の營養率の如きも人體の需要に適し、その製品は孰れも營養力に富んで居るが、本邦産の粉と西洋麥の粉とは麩質に多少の差がある。麩質と云ふのは蛋白質で、本邦産には夫が多いので粘氣がある、従がつてパン、ビスケツト、煎餅其他焼物の菓子類には粘氣の多い本邦産の麥粉は適しないので、主として外國産の小麥を輸入し、大部分我邦で製粉して居るが、夫に反し素麵、餛飩、麩、饅頭等は粘氣が少なくと不可ないので主に本邦産の小麥を使つて居る、本邦産と外國産との成分を比べて見ると

	蛋白質	脂 油	含水炭素
本邦産(相州)	一一・三五	一・八二	六九・八四
北 米 産	一一・六〇	二・〇七	六九・四七

洲 國	獨 逸	英 國	露 國	濠 洲
蛋白質	一〇・九三	一〇・九九	一〇・九六	一〇・一六
脂 油	一・六五	一・五八	一・八六	一・三九
含水炭素	七〇・〇一	六五・七四	六九・二一	六九・四七

這歴具合で、天二物を與えずと言ふが蛋白質が多ければ含水炭素が少なく後者が多ければ前者が少くない。蛋白質から行くと本邦産などは上位を占めて居る。素麵、餛飩、麩なんかは頗る養分に富んでゐる安價な好食料品である。麵包を主食して居る西洋でも、我邦に白米と玄米とがあるやうに、白パン、黒パンの別がある。白パンは純良な粉で作られ、黒パンは皮を去らない麥粉で焼いた物で、丁度白米と玄米と消化力が差違する如く、黒パンは白パンに比べて消化が劣つて居る。

□西洋主義崇拜 のために、非米飯黨が段々増加して、都會に於け

る麵包の需要は年々恐ろしく増加して行く、中には邦人も米を廢して了つてパンを食つたが可いと言ふ有識者の議論さえある。蛋白質の多寡及び焼方より起る化學的變化の上から言うとも米飯よりはパンの方が進歩せる食物かもしれない。米麥飯は澱粉が糊狀に變ずるに過ぎないがパンとなると非常に高い温度を使うので、澱粉が糊に變るばかりでなく分解作用を起して糊精や葡萄糖などにもなつてゐる。併し仔細に點檢すると一利一害であるが、是非共閑却する事の出来ない大問題がある。夫は人口とパン及び米麥飯との干繋であつて、殖繁の度が猛烈で、收容の地域が少くない我が國では國家問題として攻究しなければならぬ。夫は前掲したが、米と小麥との生産率の差違である。米は一段歩から平均二石位は穫れるが小麥では平均一石位しか收穫が無い。而かも其の原料をパンにして食べると、米を作つて食べる場合の半分しか養分が得られない。斯の勘定で

□我邦の田を潰し畑

として小麥を作るとなると二千五百萬人位

しか養へ無い。愆うなると他は總て外國よりの輸入に由ら無ければならぬ。左様で無くてさえ貧乏國の我邦は這處事になると一朝にして破産して了ふ。食物經濟から言ふても、一般經濟から言ふても不得策である。之が證據としては米を常食として居る國は人口が密である。日本の人口は世界に於て第二位である。中部亞細亞でも南方は米を常食として居るので人口が多く支那などでも其通り南方は米を食はない北方の地域に比べて人口が多い。斯の一事を以ても日本人は固有の營養物たる米飯を食へばよい。夫れとも三度々パンが食へる人なれば兎に角安價生活にはパンなんかを食ふ必要は絶體に無い。麥に續いて副食物とせず主食物の意義に於て、食用せられる。穀類に玉蜀黍や粟、黍、稗、蜀黍、薏苡、蕎麥等がある。併し本書の一讀を願ひたい人々で這處雜穀を常食とせらるゝ人もなし、亦た將

來に於ても無からうから、詳説するの要が無い。後尾に於て分析表を掲げて夫に譲るが、其中で我々に對しては蕎麥との交渉が一番頻繁であるから聊か蕎麥に就て説明しやう、蕎麥と素麵、餛飩の消化率を比較すると

蛋白質	餛飩	素麵	蕎麥切
九三・六	八八・四	七五・三	
脂肪	—	七七・六	八四・二
含水炭素	九九・三	九八・七	九七・〇

此通り蛋白質にも脂肪にも富み營養上から言うと米に勝れ良好の食品であり、その固有の風味は能く人の嗜好に適して居る。關西人は餘り蕎麥を食はないが關東人は關西人の餛飩を食う如く蕎麥をよく食用する。よく山籠の行者などは蕎麥粉を水で粘つて専食し以て生命を繋ぎ留めて居る、頗る有要の食料品としなければならぬ。先づ穀類は是位にして

第三 豆 類

に移ることにする。邦人は物の健全な事を「まめ」と云ふ。「まめ」は丸實の意であつて物の完全で圓滿の意味である。是れ豆の形圓く整ふてゐる所より來たのであらうが頗る以て面白い語である。随分古くから出來たらしいが、我が歴史に顯れたのは文武天皇の大寶六年で一千二百年の昔である。豆と言ふ言葉は殆んど一切の莢穀を總稱して居るが通俗的には大豆を意味して居る。豆は邦人に取りては實に天與の好食料であつて、古往今來眞に理想的の食品である。殊に安價生活には最上無二の良品である。何故かと言ふに植物質の食品は前掲の如く概して蛋白質が稀薄であるが、豆類とては左表の如く、含有量が多い

蛋白質

脂肪

含水炭素

黒豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆	大豆
四〇・二五	一八・二六	二二・九七	三六・七一	一七・四三	二四・九三	二二・九七
		〇・三八	二二・九七	〇・三六	五一・六七	
		〇・五六	二二・九七	一・二九	五一・〇三	
		一・二九	二二・九七	一・〇七	四九・七四	
		一・〇七	二二・九七	五三・一九		

の如く黒豆は百分中の四十以上、大豆も尚ほ百分中の三十六以上に及んで居る。之を最も蛋白質多き贅澤食品に對比するに、魚肉平均百分中の十七内外獸肉と雖も百分中の二十内外である。すると魚獸肉に比し約二倍の蛋白質を含有して居る。而かも價格と來ては魚鳥獸肉と比較にならない。斯く

□天與の好食料品 たる豆がある以上は肉類は絶體に不必要と放言

蛋白質

牛肉

豚

鮭

煮豆

豆腐

湯葉

消化率

九七・九

九六・二

一一九・七七

六五・五

九二・七

九二・六

し得られるのであるが、一長あれば一短ありで肉類に比べて消化率は劣つて居る。兩者を比べて見ると

の割合である。併し煮豆は別として豆腐及び湯葉に至つては九十以上を保ち肉類と大差は無い。殊に肉類が含水炭素の微量であるに反し豆はこの質をも相當に含有して居るから所謂鬼に金棒と言ふべきである。元來この大豆の如きは天が日本と支那とに與えたばかりで他國には無かつた、そこで其の實質を知つた西洋人は頻りに之を浦山しがつて栽培しやうと努力して居る。果して我國に於けるが如く見事に出來るだらうか、同じ天與の支那豆でさえも、本邦産に比べると品質が劣等で、大部分は油を搾取し其の滓は

豆粕として肥料とされて居る。支那でさえ斯の如しとせば、恐らく外國にも本邦産と正敵する良品を得るのは至難であらう、殊に面白いのは朝鮮産は上等であつて北海道産と匹敵し得るさうだ、然れば、愈よ以て日本萬歳である。昔から

鳩に豆鐵砲の譬 もある。米と豆さえあれば如何に異人がパンと

肉で遣つて來ても、負けはしない。恐らく食品中この豆就中大豆位用途の廣い物はあるまい、然ればハジケ豆となり、挽けば豆粉となり、煮て潰せば豆乳となり、豆腐となり、更に湯葉となり、煮豆となり、納豆に變じ、豆腐は油揚げとなり焼豆腐となり、田樂となり、白和となり煮奴となり冷奴となり、變じては味噌となり醤油となり、油となり肥料となる。變幻出沒實に測るべからずである。斯く數え來ると日本は實に豆の國である。宜なる哉。出沒の端倪を許さざる惡鬼冥鬼でさえ

福は内鬼は外 と炒豆を抛てば退散して了ふ。安易生活希望者は

自今大に豆を食ひ所謂豆で息災になられたい。而かも豆の食用品として今日の發達を促がせるは、肉食をしない僧侶の工夫になり、夫が實際に肉食に優る効能を我身の上に實顯したのであるから愈以て面白い。かの座禪豆と云ふのは坊さんが座禪をする時に精力の消耗しないやうに造り出したのである。納豆の如きも寺納豆、大徳寺納豆など呼び來つたのでも知れる。其他豆料理は大抵寺から起つたのである近來豆ソップの養分が知られ盛に流行するに至つた。之を牛乳と對比すると

牛乳	蛋白質	脂肪
三・二	三・八〇	
豆乳	四・二	一・二六

脂肪は牛乳に比べ少ないが蛋白質は多い 最も好嫌によるけれど味は牛乳

	蛋白質	脂肪	含水炭素	糖分
豆 腐	六・五五%	二・九五%	一・〇五%	—
豆 乳	四・二三	一・六四	三・二二	—
湯 葉	五・六〇	一五・六二	六・六五	—

に比べ劣つて居る。聞けば最も牛乳を需要する倫敦市に  
 □人造牛乳株式會社 と言ふ豆乳製造の大會社が出来た。斯の會社  
 では豆乳に砂糖と適當の脂肪と灰分とを加えて、牛乳に比しての缺點を補  
 ひ牛乳以上の製品にしたさうである。價から言ふても牛乳は一合四錢とす  
 れば豆乳は壹錢で済む、バター黨の崇拜する本場の倫敦に於てさえ此通であ  
 る。然るに邦人が豆乳を疏外し、牛乳を延命的の神液の如く心得て居る意志  
 が判明ら無い。日常邦人の食用する豆類製品の成分を列記すると左の通で  
 ある

油 揚	二二・九六	一八・七二	〇・四九	—
卵の花	三・六六	〇・八四	六・三五	—
納 豆	一九・二六	八・一七	六・〇九	—
田舎味噌	一二・〇八	三・七三	二・五四	一三・二二
赤味噌	一三・四八	五・〇〇	三・九八	一〇・四八
白味噌	一三・八三	二・八三	九・三〇	一五・五〇
醬 油 (豆のみにて作れるもの)	一・〇八	—	二・二三	—

多少成分の差違は免れないが孰れにしても立派な食品である。中に就て  
 一言すべきは納豆である。關西人は納豆を食はないが、納豆は納豆菌の作  
 用で豆の蛋白質が分解され一部分はペプトンに一部分はアマイドになつて  
 ゐる。ペプトンとは前述した通り蛋白質が胃腸で消化せられる時に出来る  
 のだから、納豆の蛋白質は口に入れぬ前に半ば消化されて居るのだ。亦た



納豆菌は種々の酸素を出して豆を分解する。そこで納豆を食ふと消化を良くする。即ちタカチアスターゼやペプトンを飲むと同じ結果になる。序だから味噌に就て述べやう。一口に味噌と言つても、味噌に加工して種々の名を附けて居るから、その種類は極めて多いが、大豆を煮て、夫に米麴、麥麴、鹽等を加えて造つたもので、桶に容れて置く間に醗酵して、味と香とが出来来る。西洋のソップなどに比し遙に優良な食品で味も亦た旨く、食欲を刺戟する。之が製法は高麗より傳へられたものである。其他の物は成分表に譲り深く説明する程の事も無い、たゞ大豆に比し小豆と豌豆は澱粉質の含有量が多いので餅菓子に用にする。殊に小豆は米と混炊して赤飯を炊く、商家では一日と十五日には之を炊く、俗に赤飯と油揚げは脂肪も多いので、稻荷様ならぬ我々でも好いて可い食物なのである。月

□ 荷稻様の御好物

に二回商家が赤飯を炊くなども自然と營養に適合してゐるから面白い。以上穀類中總べて脂肪は少ないが落花生と云ふ例外の物がある

落花生 蛋白質 脂肪 含水炭素 灰分  
 二四・五〇 五〇・五〇 一一・七〇 一・八〇

の割合で油を搾りて食用に供する程で焙るか煮るかであるが近頃では菓子原料として大部需要せらるゝに至つた。

第四 蔬菜類

是は數の多いだけ需要も多い、農學上の分類法に従ひ根菜、葉菜、蔬菜の順序で説明しやう。根菜を亦た芋類、蘿蔔類に分け。イの一番に需用の廣い甘藷と馬鈴薯とを對比べやう。

水分 蛋白質 脂肪 含水炭素 纖維 灰分

甘 薯	六六・三%	一・四%	〇・二	二八・八	二・五	〇・九
馬鈴薯	七六・八	一・五	〇・一	一九・二	一・四	一・〇

三分の二以上は水で次では澱粉である。甘薯の甘いのは葡萄糖を四・一七%含んでゐる。我邦でも馬鈴薯を常食とせよなど言う熱心家もあるけれど、餘り食は無い。大部分は片栗粉とする。併し西洋では大に食う。中流以下の階級では、我邦の地勢に由り甘薯を常食とするが如く常食とし、貧民になると、之だけ食つて居る者すらある。獨逸では戦争後食料の拂底を免がれるために市中ですら、空地と言ふ空地には悉く馬鈴薯を植えたさうである。豈夫の時には之を食うて飢を凌がうと言う凄じい決心なのである。元來斯薯は南洋の瓜哇から渡來したのであるが、原産地は南米で、南米より歐洲に渡り夫が東漸したのである。甘薯は琉球から薩摩に渡り、夫が青木崑陽氏により全國に流布された物で共に舶來品である。甘薯などは古く

からあるので現今の歐化主義者等は何に

□書生の羊羹

かなんて輕蔑するが、之が日本に無く西洋のみに出来る代物とすれば、ハイカラな好食料品として珍重するに違ない。併し西洋に於て馬鈴薯が出来たために飢饉がなくなつたと言はれる迄には行かないでも甘薯が米麥の消費を緩和する量は随分夥たいしいものであらう。兩者共に養分量から打算すると遙に米を凌いで居る、共に澱粉が主なる成分なので米麥に代用して常食とすることが出来る。現に四國邊の西南岸へ行くと甘薯を主食とし副食としては鰯を食ひ、鬼をも欺く立派な體格をして居る、こゝ數年こそ米價が低落して政府で釣上策に頭腦を擗つて居るが、之が何時まで續くだらう。國家經濟の上から一層馬鈴薯、甘薯を栽培すべき必要がある。近來馬鈴薯の中には恐ろしい毒素を含んで居るとの説があるが夫は實際である。併し夫は邦人が茶を愛用しながら茶の含む毒を受けな

いのと同様何も心配するに及ばない。續て同種の物を表記すると

	蛋白質	脂肪	含炭素	灰分
青芋	一・四〇	〇・〇八	一一・七〇	〇・九九
八ツ頭	二・七八	〇・二九	二五・六九	一・二八
芋莖	四・〇八	二・〇九	四一・〇三	八・八三
球葱	一・六八	〇・一〇	八・〇四	〇・七〇
蓮根	一・〇九	〇・二〇	一一・一四	〇・七一
慈姑	七・〇五	〇・五五	二二・九三	一・四三
薯蕷	二・七五	〇・一二	一七・九七	一・一七
佛掌薯	二・八五	〇・一二	一四・七一	一・二六
ヲニユリ	四・五一	〇・二四	二一・六〇	〇・一一
百合	三・四〇	〇・二一	二四・〇九	一・三五

菊 蕷 一・〇〇 〇・七九 六・四三 〇・三五  
 水菊蕷 三・八〇 | 六〇・一四 二〇・九〇

這麼狀態である。而して以上は品物の一般家庭に於て食用せられる物で孰れも含水炭素性の養分に富んでゐるが、中に慈姑、百合の如き他より蛋白質の多い代り價格が高い。安價生活者には一顧を要せざる品物である。青芋、八ツ頭、芋莖共に需要が廣い。地方に由りては青芋を常食として居る所もある。球葱は肉類とは頗る出會物で美味である。我邦に傳來したのは新しいが今では盛んに栽培されて多く海外に輸出さるゝに至つた。蓮根、慈姑共に廣く需要されて居るが特記する程の効能はない。薯蕷、佛掌薯共に「スライモ」とし或は煮て食はれる。共に味淡泊であつて、蛋白質に富んで居るが、その粘着質は「ミューシン」と稱する蛋白質の一種である。俗に「とろろ」或は「すりいも」にすると頗る營養になると言ふが、共にデア

スターゼを含有して居るので消化もよく好箇の食料品である。最後の蒟蒻は球根類でも風變に出来て居る。蒟蒻の主成分は澱粉に似たマンナンと云ふものから出来て居るが、之が消化されると一種の砂糖に化して吸収されるので極めて不消化物と言はれたが事實に於ては左様で無い。次に蘿蔔類を表記すると

	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分
大根	〇・七三	〇・〇一	三・七〇	〇・四九
澤庵漬	一・三八	〇・〇六	六・〇一	八・三〇
蕪菁	一・六二	〇・〇七	二・八二	〇・七八
にんじん	一・二五	〇・三五	七・四一	〇・七七
午 蒚	三・二〇	〇・一三	二〇・六一	〇・八二

大根の如き九割五分は水で五分が乾燥實質である。夫で蛋白質夫もアマイ

ドと言ひ眞正の蛋白質でないとの説もあるが兎に角

□乾燥實質

から言ふと十五パーセントに達して居るので下等の食品とは言へぬ。大根はタカチアスターゼを含んで居るので大根卸の如き消化を助けると言ふて賞玩する、尤も無効ではないが其の含有量は頗る微量であるので、大根の一二本も食へば兎に角普通の量では有効で無い。殊に大根を刺身のツマとする如きは理窟に合はない。タカチアスターゼの消化するは澱粉質であつて、魚肉は蛋白質を主とする、さうすると方角違であつて、大根卸は澱粉質の多い餅などと併食するが可い。澤庵は誰も知る如く澤庵和尚の考案になつたもので、世人が思ふ程不消化でない。和尚に這ういふ戯歌がある。

大香のものとは聞けどぬかみそに

打つけられてしほくとなる。

邦人には食後無くてならぬ代物である。分析表で見ると大根に比し灰分の多きは一寸變なやうであるが、之は食塩等のため灰分が増加したのである、蕪菁も煮て或は漬物として邦人にはよく食用せられるが史實によると持統天皇七年に天下に詔して蕪菁を植えて五穀を助くとの記事がある。本來は歐洲の温帯地方の産と言ふ事である。にんじんを歐洲ではスープに使用せられる。糖分が多いので味が甘い。午莠は我邦の原産であつて共に邦人の體質に適應する食品である。次に葉莖類に移ると是又た澤山ある。先づ葱、菲、甘藍、山東菜、白菜、小松菜、うど、ほうれん草、芹、ふき、蕨、せんまい、筍等であるが、中で需要の廣い物のみの成分表を掲げる。

ね	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分
ぎ	一・四七%	〇・〇七	四・三三	〇・四四

は	〇・九四	—	四・〇八	〇・五六
ば	—	—	—	—
た	—	—	—	—
ん	—	—	—	—
う	一・〇六	〇・一〇	二・四七	〇・五七
ど	—	—	—	—
三	二・四四	〇・六二	〇・七九	一・三四
河	—	—	—	—
島	二・五二	〇・五二	一・一八	一・三八
菜	—	—	—	—
小	二・二一	〇・三一	三・五二	一・四八
松	—	—	—	—
菜	二・一一	〇・一六	〇・二一	一・〇七
三	—	—	—	—
河	二・三〇	〇・二七	一・六五	一・三〇
島	—	—	—	—
菜	二・〇一	〇・一三	三・二二	一・〇四
漬	—	—	—	—
京	二・四〇	〇・〇四	二・七一	〇・五二
菜	—	—	—	—
ほう	二・八三	〇・一三	一・四一	一・一八
れ	—	—	—	—
ん	—	—	—	—
草	—	—	—	—
芹	二・二六	〇・四九	四・九六	一・〇七
ふ	—	—	—	—
き	—	—	—	—
わ	—	—	—	—
ら	—	—	—	—
び	—	—	—	—
せ	—	—	—	—
ん	—	—	—	—
まい	—	—	—	—
筍	—	—	—	—
孟	—	—	—	—
宗	—	—	—	—

眞 竹 二・五九 〇・一一 三・三一 一・一〇  
 せんまいを除くと概して養價は乏しい。併し斯種の物は鐵分を含み血色を善くし、又た催下作用もあり孰れも味は美にして邦人には結構な食物である、滋養價が少いと言つて、是等の物を食はないで肉食ばかりして居た日には夫こそ壞血病に罹る。孰れにもこの壞血病を防ぐ刺戟素を含んで居る。殊に中でも最も多食せられる葱は

□神武天皇の時代 から食用せられて居る。尙ほ史實的に古いのは芹で、出雲國風土記に「稻河出芹」の文字がある。其他筍、はぼたんを除いて孰れも古くから食用されて居たものである。是非共人間は食用しなればならぬが特に頭を使ひ、静坐する人、太り過ぎて瘦せたい人などには特に必要がある。所で筍に至つてはその蛋白質はアマイドで營養價値は尠ないけれども、味の點より言ふと特別の風趣を供えて居る。俗に筍を食

ふと逆上せると言ふが之で以て見ても刺戟素の多量を含んで居る。次は第三款の蔬菜類に入る。主なる物は瓜類で、之は邦人の喜んで食ふ食料品である。斯種に屬す物も数多いが、主に食べられるのは左記の品々である

	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分
茄子	一・〇〇%	〇・〇六	三・一一	〇・四二
胡瓜	〇・八五	〇・〇八	一・九六	四・〇七
甜瓜	一・一五	〇・四八	四・一〇	〇・五九
西瓜	〇・一六	— 糖類	四・七七	〇・二一
南瓜	〇・六五	〇・二三	六・〇八	〇・七五
ゆふがほ	八・一九	一・五四	五四・三一	四・九二
トマト	一・二五	〇・三三	一・五四	〇・六三

總じて人體に水分を要求する夏時に於て出来る食品だけ、自然の要求に従

ひ非常に多量の水分を含んで居る。味は夏向に淡如たるもので、繊維が少いので消化はよい方である。之を以て見るも自然と食物、否、自然と

□人體の調和の如何に大切であるか、判明する。右の内西瓜は亞非利加の原産であつて本邦へ來たのは南瓜の東印度より洋人の手を経て豊後に持ち込んだより百年も後である。西瓜の糖分を含み食後頗る消化の効あるばかりで無く腎臟病に効能あることは近來汎く知れ渡つて居る。夫に對し南瓜は含水炭素物比較的少量で少量の糖分を有し瓜類に於ける上乘の食料品である。諺にも言ふ通り、甘藷、章魚、南瓜は女が好物として相場が極まつて居るが、是も自然の結果であるか、その好物が孰れも營養分に富んで居るのは面白い現象である。中にゆうがほだけは諸成分に於て嶄然と卓でて居る。是れ人の知る通り乾瓢の原料である。乾瓢が湯葉と相並び精進料理の主要物であるのは原體の營養分を見ても首肯される。兎に角夏時

に於ける有要の食品として孰れも推奨すべきものである。こゝで一才豫定を變じて

□漬物の話をしやう。漬物は本來怎ういふ目的から出來たかと言ふに、恰度、蕎麥、餛飩などのヤクミと同じ性質から來たもので、生の大根などを嚼ちつてゐたのであるが、夫が一つ進歩して塩漬即ち淺漬が出來、夫から糠と塩の中へ漬けた澤庵などが出來、段々と進歩して今日の如き種々の漬物が出來たのである。獨り邦人がこの漬物を食するばかりでない、外人も皆な同種の物を食用するが、生食の方が多し。中には獨逸人の如く塩漬して非常に酸っぱくなつたものを好く所もある。塩にせよ糠味噌にせよ、其中で乳酸菌が繁殖する。而して糠味噌の方では糠の澱粉が馬鈴薯菌と言ふ一種の細菌のために葡萄糖などに變化する之を乳酸菌が更に乳酸に變化する。其所へ生の蔬菜を漬けると、乳酸が浸込み食塩も浸み込む、

糖分も這入れば塩氣も亦た香も這入ると言ふ譯で一種の旨味を持つて来る。半可通は頗る非衛生的の。

□ 變的な食品 であると貶なし附けるが決して左様でない。各原料固有の成分の上に糖や塩や其他の成分が變化して浸入するのだから決して不消化でも無ければ養分にならない理由でない。尤も糖味噌中には乳酸菌の如き有要な細菌以外に他の細菌が繁殖し厭な臭を生じて來るのでよく攪き拌せて空氣に觸れささないといけない。床の下へ突込んで長く放棄つて置いたりするのは無論衛生上良くないのである。引續いて

第四 香辛料類

に就て説明しやう。之に屬する物の成分を擧げると

蛋白質	脂	肪	含水炭素	灰分
-----	---	---	------	----

黒胡椒	五、八七	一、三七	三五、七二	四、三三
此外に八、四一の「ビペリン」なる素質を含んでゐる				
白胡椒	五、一一	一、〇三	五二、一七	一、九二
「ビペリン」	五、二二			
含窒物		揮發油	脂	肪
蕃椒	一三、四三	一、五八	一四、四〇	三四、四九
白芥子	二七、一九	〇、八七	二八、八九	二三、二一
黒芥子	二七、五八	一、三三	三一、一二	一八、二五
蛋白質				可無窒素溶
薑生	七、一二	一、七〇	三、四四	六六、四九
			無窒素有機物	
白胡麻	二〇、五四	五、一七	五七	一二、六〇
				八、三六



黒胡椒 一九、六五 四四、一五 一九、四三 一〇、二二  
 香辛料は各自孰れも一種特異な化合物を含んで居り人體を刺戟する。總じて如何なる働をするかと言ふに孰れも一種佳快なる香味を食品に附加する上に胃液の分泌を促し食慾を促がし且つ消化を助け營養上必要の食料品である。中に芥子は原質を磨潰し細胞を破壊すると、固有の酵素のために原質が變化され芥子油が出来、夫がために辛くなる。芥子などは如上の効能以外に多少傳染病を豫防する。又た蕃椒は疲勞を恢復する効能があるさうだ。蕃椒の如き辛い物を食べると神經を刺戟し衛生上有害であるとの説もあれば、一面には疲勞を恢復させて頗る有益であるとの説もある、何故勞を慰めるかといふに人間が働いて疲勞するのは

□筋肉が分解 してレターヂンと云ふ疲勞毒が出来る。休憩して居るとその毒素は排泄せられ疲勞は恢復して来る。人が晩年になると老衰する

その老衰はこの疲勞毒の溜まつた結果である。所が蕃椒の辛味即ちピペリンなる物質がこの毒素に對し抵抗力あることが知れた、乃で疲勞後スープを飲むか或は蕃椒を食ふとこの毒素を退散せしめると言ふのであるが、さうかと言つて之を多食した日には身體上有害であるは言ふ迄も無い併し適量を用ゐると人體には有効である。次は順序として菌類に移らう

第五 菌類

菌類も澤山にあるが主として食用に供せられるのは椎茸、松茸、初茸、しめじ、きくらげ、松露等である。その成分を説明すれば

	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分
椎茸(風乾)	一五、一七	二、四六	五一、八五	三、三一
松茸(同)	一一、八五	一、六九	四、三七	

松露(同) 三〇、二六 二、一九 二七、四四 八、一五  
 蛋白質は相應にあるが、消化は良くない。然れば養分の上から言ふと左程  
 感心しないが一種特有の香味を有し價格も出盛には然して高くもない。上  
 記の成分以外にマンナイトと言ふ甘い物質を含んでゐる。煮るとこれが溶  
 け出して旨くなる。普通煮出汁として推茸を使ふのはこのマンナイトを利  
 用する理由である。所がこの菌類は一般に世人の知つて居る通り中には頗  
 る有害の毒素を含んで居る物がある。名の知れぬ菌類は一切食はぬことだ  
 の一命に關する程危険な物もあるが中には麻酔せしめる物もある。麻酔に  
 就て我邦では無いけれど面白い嘘のやうな話がある。所は露領東察加であ  
 るが此所に一つの菌があつて之を食ふと麻酔する、乃で土人は酒の代に其  
 菌を食つて陶然として酔つ拂ふ、ところが其菌は澤山無いので金持で無け  
 れば容易に手に入らん、不思議なのは麻酔を起させる物質は體內で何等の

變化を受けず其儘小便に出る。そこで貧乏人は  
 □金持の小便 を飲んで一醉陶然と華胥の郷に入る。我邦では本願寺  
 の信徒は隨喜湯仰の餘り法主の小便を飲むが之は風違に酒の代に人の小便  
 を呑むのだから奇々妙々である。這度は山から飛んで海に入り海藻類を比  
 較研究しやう

	蛋白質	含水炭素	纖維	灰分
淺草海苔(上)	二六、一四	四四、五一	五、五〇	九、四五
同 (中)	一八、六〇	五六、八三	五、六六	六、八〇
同 (下)	四、四八	五七、七一	七、四六	一一、九〇
昆布	七、七九	三三、五八	九、三三	二二、五〇
青海苔	一九、三五	四六、一八	脂肪 一、七三	一九、二二
ひぢき	八、四二	四一、九二	一七、〇六	一六、二〇

あらめ	八、九九	四五、〇九	七、四〇	二四、七四
わかめ	八、二九	四〇、六二	二、一六	三三、八二
ところてん	九、八〇	五二、二〇	五、〇〇	三、四四
寒天	一一、七一	六二、〇五	—	三、四四

其他に食用に供する品は澤山あるけれども普通は這麼ものだ。纖維も多いが蛋白質、含水炭素共却々多いその消化律の精確な事は判明ら無いが案外良かりさうだ。我國は四面環海の國柄なので海草類は極めて豊裕であり需要も却々盛んである。殊に昆布の如きは盛んに食ひもするけれど煮出汁として大に用ゐられる。總じて沃度及び灰分に富み價格も淺草海苔を除いては安價な方で邦人にとっては重要な食料品の一である。昆布わかめ、等にはマンニツトと云ふ一種の炭水化合物を多く含んで居るひぢき、あらめ等は昔は乾し貯へて

栗	二、九〇	〇、三八	三六、四五	二、二一
銀杏	三、八七	二、一八	四一、七二	一、八五

第六 果實類

先づ外皮の堅硬な物より分列すると

□ 飢饉の折

には主食物として食用したものである。淺草海苔は優等な副食品でその風味は萬人向がするけれど其量から言ふと筵棒に高い食料品であつて、安易生活者には一顧の價が無い。學說によると心太や寒天の凝固液はガラクタンと言ひ一見すると澱粉に似て居るが性質は大に差違し、消化しないものと言はれてゐるが果して怎うであらう。次は海より陸に移り、果實類の事を述べやう

蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分
-----	----	------	----

糖	分遊離酸	蛋白質	ベクタン質	質	灰	分	仁、皮等	不溶解物
梅	二、九六〇、九六〇、四八一〇、四八〇、三三二	二、九六〇、九六〇、四八一〇、四八〇、三三二	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
杏	一、五三〇、七七〇、三九九	一、五三〇、七七〇、三九九	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
梨	七、〇〇〇、〇七〇、二六	七、〇〇〇、〇七〇、二六	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
桑實	九、一九一、八六〇、三九	九、一九一、八六〇、三九	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
枇杷	六、三七一、四六一	六、三七一、四六一	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
苹果(平均)	七、二二〇、八二〇、三六	七、二二〇、八二〇、三六	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
同(乾果平均)	四三、六五三、六〇一、二八	四三、六五三、六〇一、二八	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五
桃	一、五八〇、六一〇、四六	一、五八〇、六一〇、四六	九、二八〇、七五五、一六	三、二八〇、二九五、一五	二、〇三〇、五七一、二五	〇、一六〇、六〇六、七〇	五、八一〇、四九一、五一	四、八四一、五七二、五五

櫻桃	一〇、二四〇、九一〇、六七	一、七六〇、七三六、〇七	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰	分
乾柿	一、五〇〇、二二六、五二二	一、五〇〇、二二六、五二二	一、五〇〇、二二六、五二二	〇、五八〇、〇二二、五八	〇、四三〇、〇四九	一、六七	〇、四三
樽柿	〇、五八〇、〇二二、五八	〇、五八〇、〇二二、五八	〇、五八〇、〇二二、五八	〇、六一〇、〇二二、六二	一、三三、〇五	〇、四九	〇、四九
キザワシ	〇、六一〇、〇二二、六二	〇、六一〇、〇二二、六二	〇、六一〇、〇二二、六二	一、八七〇、六二二、三三、〇五	一、〇六	一、〇六	一、〇六
バナナ	一、八七〇、六二二、三三、〇五	一、八七〇、六二二、三三、〇五	一、八七〇、六二二、三三、〇五	四、六九一、一六〇、四九	六、三五〇、八二二	五、二七	五、二七
杏	四、六九一、一六〇、四九	四、六九一、一六〇、四九	四、六九一、一六〇、四九	三、五六一、五〇〇、四〇	四、六八〇、六六	四、三四	四、三四
李	三、五六一、五〇〇、四〇	三、五六一、五〇〇、四〇	三、五六一、五〇〇、四〇	六、二八〇、九三〇、五四	〇、四八〇、八一	二、三二	二、三二
葡萄(平均)	六、二八〇、九三〇、五四	六、二八〇、九三〇、五四	六、二八〇、九三〇、五四	同(乾)	五五、一五	二、四二	九、二〇
同(乾)	五五、一五	五五、一五	五五、一五	草莓(平均)	九、一三一、六五一、二八	一、四六	一、四六
草莓(平均)	九、一三一、六五一、二八	九、一三一、六五一、二八	九、一三一、六五一、二八	人間の歯が猿と等しい所より見るもイブの例を引用するまでも無く人間は			

太古の昔より盛んに果物を食つたもので、その實證東西史實の上に於て容易に證據立てられるが其麼詮議立は一切抜にして果實は總じて有機酸類、糖分アルカリ鹽類等を含んで居るので其の作用により一種清涼劑の効を有つて居る。故に食後に食用すると氣分を爽快にするばかりでなく、味神經を刺戟して食慾を増進する。中には澱粉或は糖類に富み營養品たるの資格を有つて居るものもあるが、人は之を營養品とは見ず嗜好品として賞玩する、夫が果實本來の効用であつて純然たる營養品で無い。所が學理上では營養品では無いが、昔から随分果實を以て長壽を保つた

□ 仙人隱者の例

がある、先年印度には果物のみを食ひ三百年も生きた奇怪の人間が山奥から飛び出し世人を驚倒させた例などもあり、支那當りでも仙桃は不老不死を意味する如く諸書に書き立てられて居るが、是は果實を食つたからでなく、斯種の長壽者は世間を離れ人世を超越した隱

者に限られて居るのでその精神状態から萬事が我々凡俗とは差違して居る是は儘に過食せず美食せぬ者のみ能く天壽を完ふし得る一例證であつて果實に其麼偉大な力はない。殊に輓近西洋カブレせる邦人は食後に果物は衛生上非常に有利であると云つて盛んに食用するものだから都會に於ては孰れの果實も法外に高い、安價生活には寧ろ縁遠くなつた。別に人生是非食用しなければならぬといふ譯では無いが、前記の効能により、時々季節季節に應ずる物を食ふもよからう、一般の果實はまア這麼物であるが漿果仁果、核果、乾果を通じ

□ 嶄然群峯を抜

くの面影があるのが胡桃である。儘か數年前の事であつたか各新聞紙上に郵船會社所有汽船の機關長某氏が從來の和洋食共に健康に害あるを知り家族一同と共に従前の食物を全廢し一食に胡桃數顆宛を食ひ其他には殆んど何物も食はない事にしたところが家族は素より、

氏自身も日々の劇職にも何等の障害を興えざるばかりか健康状態は頓に改善せられ頭腦まで明快になつたと大々的に胡桃の効果を説き立てた記事が出た事がある。其後同氏は引續て依然胡桃のみを主食して居るか、居るとすれば心身の状態は怎うであるか更に聞かないので判明らないが兎に角胡桃が絶好の食料品である事は否定し難い。我邦では果實の貯藏法が餘り進んで居ないので乾燥させる物は乾柿に過ぎないが西洋では乾葡萄とか乾林檎だとか乾燥物が盛んに製造せられて居る。果物は乾燥したからとて別に滋養素が減る譯で無い却て水分が抜け糖分が増して來る序だから最も輕便な

果實貯藏法

を述べやう。澁柿の澁を脱くには新しい酒樽に入れる

蓋をして置くと一晩か二晩で澁が脱ける。其他一般の果物につき完全な貯藏法は冷蔵庫に入れ攝氏八九度の温度を保たし入用の時に取り出すのであるが是は一般家庭に出來ないから普通の家では一番温度の低い所に置けば宜しい。序だから食物に甘味をつける甘味料に就て聊か説明しやう

第七 甘味料

言ふ迄も無く甘味料の主なる物は砂糖である砂糖の製造せられなかつた以前には邦人は、蜂蜜とか甘茶とか或は乾柿の糖分を使用して居たのである。同じ甘味にも甘蔗糖、葡萄糖、果糖、乳糖、麥芽糖の五種である。砂糖は甘蔗糖で、葡萄糖も少々混じて居る。甘蔗糖は消化器中で分解して養分になるので、無論人體には必要である、砂糖の消費量を以て文明の度が測知せられると言ふ程で文明人程砂糖を多量に消費する。併しその消費額の

大半は營養の爲でなく嗜好品としてある。併し營養としての養分は多量に含んで居る。之を嘗めたからと言ふて精神を爽快にするとか或は消化を助けると云ふ様な効能はないけれど疲勞を醫す、特殊の効力を有つて居る。亦た軀重を増す、歐米では兵士の食料として砂糖を給して居る。行軍等を遣つても身體の疲勞が尠ないさうだ。酒飲は概して甘味のもは眉を擧めて頭から眩なしつける。けれども非常に勞働した後などか或は禁酒などを遣ると無闇に砂糖を欲求する。砂糖以外に甘いものでは飴、蜂蜜、グリセリン、サツカリン等がある。水飴の甘味は麥芽糖であり、蜂蜜は果糖が主で葡萄糖も幾分含んでゐる。グリセリンは脂肪を分解して製造したもので

□アルコールと兄弟分 である。澤山嘗めると酔ふ、本來脂肪中の一成分であるから相當の營養分を含んで居る。甘いも辛いも見れば一様である。左手黨は甘黨であるからと言つて語るに足らずなぞと貶なしは

出來ん。此外に甘味に於て砂糖の三百倍もあると云ふサツカリンがある、之は種々の藥を集めて製造せる物で、一時菓子等へ混入し砂糖に代用したものだ。が是は酵素に有害で消化を害する。甘つたるい話をした序に菓子のことを書かう

### 第八 菓子類

我邦位菓子の種類の多い國は無い。菓子の製法は初め支那から這入つたのであるが夫を根本として段々製品を改善し、發達した上に外人と交通する事となつて西洋流の菓子が日一日盛んになつて來た。カステーラと言ひマールポロと言ひ是等は一番早く這入つた菓子で西班牙語である、砂糖が輸入され、牛酪、米利堅粉が輸入されてから、菓子は長足の發達を遂げ現在では其の種類は無數であつて、その使用する原料も雜多であるが主成分の砂

糖であることは孰れも變が無い。近時に於て最も進歩を遂げ又た進歩せんとする物は菓子屋仲間焼物と稱する部で、例へば、煎餅、落焼、ビスケット類の乾菓である。併し此方は米利堅粉が主であつて砂糖は比較的少ないが、在來賞玩された羊羹類とは、引菓子類とか蒸物に至つては砂糖が七八分を占めて居る物さへある、羊羹は寒天が澤山這入つて居るが夫でも半分は砂糖である。夫程甘く無い紅時雨といふ菓子でさえ三分の一は矢張り砂糖である後節に至り主なる菓子の成分を列擧する心算であるが、主成分は砂糖と蛋白質多き米利堅粉或は澱粉質の多い米雜穀に卵、ミルク等の蛋白質を多く含有して居る材料を使つてゐるのだから菓子の養分は孰れも高い其上焼物類は高熱度で熱焼してゐるので

□**化學的の變質** を來たして居る物もある從來菓子の大半を占めて居た餡物は砂糖の上に小豆を用ひ白餡には隠元豆、豌豆、うづら豆等を使

つて居るので蛋白質は多い。晒餡を分析して見ると

蛋白質	二一・七三%	脂肪	〇・三七%	含水炭素	六三・二五%
-----	--------	----	-------	------	--------

晒餡の比率である。近來諸物價の騰貴につれ菓子の價も高くなつたが、最も滋養に富んで居る焼物類は成程高くも無い。茶でも喫する折には可成此類の菓子を摘食すべしだ。引菓子の如きは客席の裝物で價格は筥棒に高く外觀の立派なのみで營養は少い。

### 第十八、價格と養價——食物上の迷信

磯多の階級 日本人の百倍以上 肉の味をよくする 牛  
 肉馬肉同じ程度 儉約なる獨逸人 鯨肉は安價生活 徳  
 川三代の變哲老爺 愚昧なる迷信 魚の一番旨い時期 氣孔を塗り潰す 貧乏國の日本人 販賣の状態 五割以上  
 上の利益



安價生活者には肉類は謂は、無用の贅澤物であるが前章に於て、肉食七分、肉食三分を以て最も健全なる養分であると確言した以上はこゝに肉類を驅逐する譯に行かない、精しい分析表は後節を参照していただくことにして、簡単に述べやう

▲獸鳥魚肉類

邦人は佛教傳來の御陰で餘り肉を食はない、昔牛肉を食つて居つたのは、穢多の階級のみにあつた。肉食をして心身が發達する者なれば穢多の階級よりは偉人傑士が出なければならぬ譯だが事實は左様でも無いと見えて新平民は今尚ほ新平民で社會の最下級に墮唱して居る。渠等社會より偉人の出ない事に就ては幾多の原因もあるだらうけれど昔より代々肉食して來たのであるから、肉食が心身を發達させるものなら、縦令へ教育を

受け無かつたにしろ、渠等の頭腦の何所かには教育の導火線で點火せらるれば炎々として燃え上がるべき發展の要素を所藏して居なければならぬ筈と理窟も言える。然るに事實左様で無いと見ると肉食も一向的にはならない。併し今日では邦人も歐化して肉食で無ければ夜も明けない勢となつて來たが尙ほ夫でも之を西洋の消費率と比べると微々たるものだ。西洋に一番肉食しない國は伊太利であるが夫でも日本人の一人一年間の獸肉消費量平均二、四封(我が二斤)に比すると十餘倍の二十六封で英國人は百十八封濠洲に至つては家畜が豊富なので英國の倍額を超過し二百七十六封に日本は獸鳥肉の代に魚肉を食ふから其の統計を取れば量は増加するであらう。兎に角肉類は旨い、成分から言つても今日の學理からは佳良の食品である。何故旨いかと言へば、纖維中に汁液がある爲である、概して獸肉は

消化も爲易いが無論局部に由ても違へば料理に由つても違ふ煮沸せる牛肉の消化度を百とするとならば牛肉は百四十三八%に及び、煮沸の度の強くなる程愈よ消化し難くなる。西洋人にて牛肉を生で食ふ者もある獨逸人などは牛肉を叩き葱を刻み込みパンに附けて食ふが、日本人の魚肉を生食するよりも一層危険である。餘り煮ると肉が硬くなつて消化が悪くなるばかりでなく味まで悪くなる、之は牛肉に限らない、總べての肉類が左様である。乃で

□肉の味をよく　しやうと思へば先づ汁を煮立て、置いて其中に肉を入れる、さうすると肉の表面の蛋白質が先づ凝固するので繊維の中にある味の素たる旨い物質が肉に残る。反對にスープ等のやうに汁を旨くさせるにはこの汁液即ちアルビュミンが固まらない程度に温火で永く煮出すのである。肉は總べて殺して即座に生食すると柔かいが次第に硬直作用を起

一 牛 肉

し硬くなる。併し夫を放棄して置くとき自己消化と云ふ變化を來たして柔かくなる、それで肉を柔軟にさせるには冷たい所へ三四日吊して置くが可い

同じ牛肉でも脂肪の多少により組成成分が大變違ふ

水分	蛋白質	脂肪	灰分
脂肪(少)	七五・五%	二〇・五	二・八
脂肪(多)	五六・二	一八・〇	二五・〇
			〇・八

又た所に由て味が違ふ、一等肉は鞍下肉で其中でもヒレと言ふ所が良い續て肋より腰は上等の部で脂肪は普通の牛なれば腰部の内側に一番多い。参考迄に牛肉の部分的成分を示すと

水分	蛋白質	脂肪	灰分
----	-----	----	----

牛肉(平均)	六〇・八〇	一八・〇〇	一六・〇〇	五・二〇
同(腿肉)	七四・〇〇	二六・〇〇	二・二〇	一・六〇
同(赤肉)	七七・七一	二〇・六二	一・五〇	一・二八
同(中肉)	七二・二五	二二・二九	五・一九	一・二七
同(脂肪肉)	五一・〇〇	一四・八〇	二九・八〇	四・四〇
同(同)	五四・七六	一六・九三	二七・二三	一・〇八
同(牝肉)	七二・二五	二二・三九	五・九一	一・一七
同(牝肉)	七〇・九六	一九・八六	七・七〇	一・〇七
同(炙肉)	五四・〇〇	二七・六〇	一五・四五	二・九五
肝臟	七四・三〇	一八・九〇	四・一〇	三・〇〇
腸胃	七九・五〇	一〇・〇〇	一〇・〇〇	〇・五〇

這般具合である。近頃安牛肉の中には盛んに馬肉を入れて賣つて居る。

□牛肉馬肉孰れ にするも同じ程度の物で馬肉であるからとて營養から言へば擯斥する理由は少ないが、強て怪しいと思つた時兩者を見決めるには其の脂肪を溶かして見るが一番早い。前述せる通り馬の方は攝氏三十度で溶けて了ふが牛の方は四十一度乃至五十度でないと溶けない。併し牛肉は前にも言つた如く價格が高いので安價生活主義とは背馳して居る

▲豚 も牛肉と同様脂肪の多寡により成分の度合が差違する

豚肉(脂小)	七二・五%	二〇・一	六・三	一・一
豚肉(脂多)	四七・五	一四・五	三七・三	〇・七

肉は矢張ヒレが一等肉で、腿の肉も上等である。脂肪の點より言へば豚肉の方が牛肉より優れて居る殊に價格が安い。

□儉約なる獨逸人 の如きは牛肉よりも豚肉を多く食ふ、従がつて

一番多く豚を飼つて居る。何所までも國民の頭が經濟的に出來て居る所が傑い。此點に於ては盛んに豚を食ふ支那人も同様である。

▲馬肉 その成分を擧げると

水 分	蛋白質	脂 肪	灰 分
七三・六二	二四・四九	〇・七一	一・一七

であつて牛肉其他の肉類と比べて遜色は無い。併し我國で殺す馬は使ひ古した老朽の馬であるから牛肉なんかに比べると少々味が落ちる。西洋では佛蘭西では馬を食ふが其他の諸國では餘り食はない。關西人は殆んど馬肉を食はない(事實に於ては食はされて居るかもしれない)が關東では却々食用して居る。たゞ味の幾分悪いただけで養分に於ては別段の差違が無く而かも價格は牛肉の三分の一であるから何も牛肉を賞玩する必要は無い。牛肉の代に盛んに馬肉を食ふべしだ。關西では馬肉を食はない代に晩秋より春

にかけ鯨肉が切れ無い之は亦た最低百目七八錢より上等貳拾貳參錢で馬肉よりも易い。而して美味なることは牛肉に比して敢て遜色無く脂肪も多く蛋白も無論多い其の成分は恐らく他の獸肉に比べ優るとも劣ら無い。

□鯨肉は安價生活 者には最も歓迎すべき好食料品であるが、之とて年々價格は騰貴する其他の雜獸を分析すると次の如くである

飼 兎	野 兎	鹿	蛋白質	脂 肪	含水炭素	灰 分
二〇・九一	二三・三四	一九・七七	三・一五	一・一三	〇・一九	四・一八
一・二二	一・二二	一・二二	一・二二	一・二二	一・二二	一・二二

と言ふ率であるが、斯かる野獸は滅多に食用に供しないのだから一顧の値も無い。夫から酷寒の候になると野猪の肉が出る。猪肉を食へば根が強くなり身體が暖かであると言ひ傳へるが是なんかも迷信の一つで、猪が彼塵