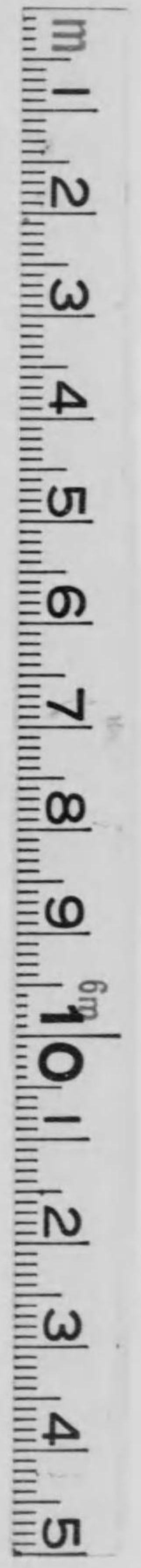


60
420



始



6.9.26

60
420

農學士井上正賀著

脚氣病食物療法

60-420



農學士 井上正賀著

脚氣病食物療法

東京大學館發行

大正
4. 7. 17
丙午

序

脚氣病は之れ疑問病である我邦の進歩せる醫學を以つてして尙ほその原因が不明とせられておる、然かもそれが東洋固有の病であつて特に我邦人に多く、食物と密接なる關係のあることは遠山醫學博士陸軍々醫監の研究に依つても明らかである、然かり、それ明らかである、けれども、その眞の原因は不明とせられておる極めて不徹底である。

余は多年研究せる食物の方面のみからして敢てその原因を明らかに説明し得るの光榮と抱負とを以つて

茲に立つ、余は之れについて恐るゝところと憚かるところの何物をも見出さぬ。原因にしてすでに明らかになればそれを治するの法も自から明らかである、本書はそれを豫防し且つ治するに於いて充分の説明を有することを世に示すものと信ずるのである、余や食物の研究に従事してからすでに幾十年前人未發の説を立て、それに依つて諸病を治することについて幾つかの書を著はしておる、讀者はそれ等の書と相待つて發明するところあらば幸甚。

著者識

脚氣病食物療法目次

第一 脚氣病と我が民衆……………一
 書生と脚氣病——事業半ばでの悲惨——脚氣病研究の必要——その原因不明——從來種々の學說

第二 不明なりし脚氣病の原因……………六
 三浦博士の講演——その說——原因に關する種々なる學說——青魚有害說——白米有害說——歐米人には脚氣病はない——原因に關する余の確信

第三 白米が脚氣病の原因を爲すとの說……………一〇
 多くの醫者の一致する說——その說——玄米食用のこと——特效藥としての糠精——その効果は怪しい——玄米の効果——米を喰はぬと治する

第四 脚氣病は歐米人にはなぜないか……………一四
 脚氣病は東洋に限らる——その理由——余の說——歐米人は米を喰はぬ

— 歐米人は調和したる食物を喰う — 脚氣病の原因は食物のみから來たる

第五 西洋料理と脚氣病……………一九

西洋料理は脚氣病を治する — 我邦の富の程度と西洋料理 — 我邦の西洋料理 — 之れ日本的 — 歐米人は肉食家ではない

第六 吾等の祖先と脚氣病……………二三

昔は書生がない — 女工や兵隊がない — 祖先には脚氣病がない — 脚氣病の原因と調和の食物 — 憐れなる工女や職工

第七 鶏と脚氣病……………二七

鶏についての實驗 — 白米と鶏の脚氣 — 白米は成分が偏してをる — 玄米と食料 — 白米が害のある理由 — 余のそれに對する説

第八 余の脚氣病の實驗……………三三

今を去る約廿五年前 — 余が學校の寄宿舎に居たとき — その苦しき經驗

— 脚氣衝心 — 灸點の效果

第九 脚氣病に麥飯が良いと云ふ説……………三六

麥飯とは混炊飯 — 麥飯の效果 — 脚氣病は麥飯のみでは治せぬ — 軍隊と麥飯 — 麥そのものゝ効果ではない

第十 何故に麥飯が脚氣病に効があるか……………四〇

我邦の食品の成分 — 單調なる副食物 — 麥飯は成分複雑 — 玄米と麥飯との比較 — 麥飯の効ある理由

第十一 安くて効能多き麥飯……………四四

食物の研究は約廿五年前から — 東洋人は米西洋人は麥 — 小麥の「パン」 — 麥飯と他の食物の調和 — 麥飯は調和食品として價が安い

第十二 玉蜀黍と脚氣病……………四八

空飛ぶ鳥と食品と — 籠の鳥の健康 — 玉蜀黍と他の穀類との比較 — 人造米のこと — 玉蜀黍の成分 — 諸般の穀類と成分の比較

第十三 粟飯と脚氣病……………三

あらゆる食品を喰うのが良い——粟の成分——その脚氣病に於ける効果——人の嗜好は神聖——人を器械や學說の奴隷とする軍國主義

第十四 脚氣病と玄米……………五

祖先と玄米——白米と近代——玄米と脚氣病——玄米と脚氣病の豫防——糠について——人は感情の動物

第十五 玄米のみでは脚氣病は治せぬ……………六

玄米は脚氣病に効果はある——玄米の効果と人々の説——玄米に調和すべき食品——身體の要求する成分——玄米の成分は複雑

第十六 糠の性状や成分と脚氣病……………六

糠の成分——糠精と「アンチペリペリン」——脚氣病は之れ特異の成分の缺乏——糠のみでは脚氣病は治せぬ——糠に對する世人の誤解

第十七 價安き玄米と脚氣病……………七一

脚氣病に罹る人々——玄米は安い——價の割合に効果大——日本人は生れながらの米食人種——玄米の食用法——米は脚氣病に害がない

第十八 米の中毒作用とは如何……………七五

何れの食物も中毒作用がある——偏して用ゆることの害——萬種の食品と萬種の成分——個性の相違が長短相補なう——身體は同一の成分を要求しない——身體自然の拒絶

第十九 上等米よりも下等米……………八〇

一等米から五等米——成分も異なる——下等米の方が成分複雑——消化作用と上等米——消化作用と脚氣病——脚氣病には下等米

第二十 誤まれる滋養説と脚氣病……………八四

滋養説の出所は獨逸——醫科大學に滋養説——その全然の誤り——滋養説の大なる缺點——身體の要求は學術で知られるより——以上

第二十一 多種多様な食品と脚氣病……………六九

人體の分析と食物の成分——元素の數に限りはない——不完全なる現代の化學——化學で割り出されたるより以上の身體の要求——之れ多種多様な食物を要求する所以

第二十二 食物の成分と脚氣病……………九三

脚氣病は成分の不足から起る——副食物の分量——調和し中和し相補なうの必要——牛肉の蛋白質と豚肉の蛋白質——社會の平和と調和

X 第二十三 血液の性状と脚氣病……………九六

個性と血液の性状——食物と血液の性状——血液の性状と惡影響——牛乳を飲めば牛乳の血液——血液の差異は分析では分らぬ——食物の改良と血液の改良

第二十四 脚氣病と血液の循環……………一〇一

血液の循環と惡變したる血液——米の中毒作用の例——食物に依つて血液

は惡變する——それに依つて循環に故障がある——菜食と血液の性状

第二十五 脚氣病と胃腸……………一〇七

脚氣病は胃腸が悪いから——食物の不調と胃腸——それから脚氣病——之れ寧ろ自然の結果——食慾の不振と食物の變化

第二十六 如何にして胃腸を健全に保つ可きや……………一一一

胃腸が悪しければ山海の珍味も空——從來の胃腸健全法の誤り——堅き物を喰うが良い——雜食が良い——纖維の効果

X 第二十七 澱粉質食物と脚氣病……………一二五

澱粉は重要成分の一——その過食は有害——それが過ぎると脚氣病——白米の害ある理由はこれ

第二十八 脚氣病と豆類……………一二〇

豆類の成分——米と穀類とは違がう——肉類の蛋白質と豆類の蛋白質——

豆腐のこと——その効果大——脚氣病と豆類

第二十九 小豆と脚氣病……………一四

小豆の特有なる香味と性状——その特有なる成分——脚氣病に効果大——
單に煮て食するのが良い——以前からの説

第三十 食物の調和と脚氣病……………一九

何れの場合にも調和が肝要——調和が良ければ脚氣病は起らぬ——副食物
のこと——料理の秘訣——不調和なる日本食

第三十一 食品に對する本能と脚氣病……………二三

食品の成分は化學を超絶す——豆腐を用ひし吾等祖先の本能——本能的の
食物の調和——食物の調和は化學の研究以前——生命と本能と嗜好

第三十二 人體は人智を超絶してをる……………二六

井底の蛙は天地の廣きを悟らぬ——小細工をする學術——醫學の進歩之れ
邦家の恥辱——必要は進歩の母——醫學の進歩は有難くない

第三十三 何故に脚氣病が我邦人に特有なるか……………二四

食物が不完全なから——外國料理と日本料理——千差萬別の食品を味はう
西洋料理——不自然なる我が社會——それが原因

第三十四 脚氣病の原因とは如何……………二七

その原因は不調和の食物——誤まれる食物學說——人の本能——醫者の過
信が害——不自然なる我邦人の思想が根本

第三十五 豆腐粕と脚氣病……………三一

馬や豚の食物と思ふのは間違ひ——すべて外皮が成分に富む——それで豆
腐粕は價値がある——自然は外部に力を注ぐ——豆腐粕は安い

第三十六 脚氣病と蔬菜……………三五

蔬菜類の特性——その効果——四ヶ條——學生などは蔬菜を喰うことが少
ない——下宿屋と副食物と蔬菜——外國料理と蔬菜

第三十七 蔬菜は中毒作用を中和する……………二〇

穀類の中毒作用の中和するには蔬菜——中毒中和の状況——蔬菜は飽きず——菜食は天意——之れ深き意味から

第三十八 脚氣病と馬鈴薯と甘藷……………二〇

西洋料理と馬鈴薯——肉類には馬鈴薯——飯の代りに「いも」類——之れ好適品——米食のみが最良品ではない

第三十九 脚氣病と漬物……………二六

漬物の効果大——「コオコ」に茶漬——之れ好食物——漬物の中毒中和作用——漬物の「デアスターズ」——漬物は多く喰うのがよい

第四十 脚氣病と果實……………二七

薬よりも果物——米國人と林檎——林檎の効果——その實例——果物の「デアスターズ」——果物を煮て食すること——果物は容易に得らるゝ

第四十一 瓜類と脚氣病……………二七

促成栽培の胡瓜——時候と瓜類——自然の發生と食物——瓜類は夏期に食するが良い——南瓜の成分——茄子の効果——西瓜のこと

第四十二 脚氣病と海藻類……………二八

「ヒジキ」や「ワカメ」——海の靈妙なる成分を含む——その食品としての價値——海藻は不消化ではない——食物の調和上功大

第四十三 味噌汁は脚氣患者の好食品……………二八

味噌汁の効果は牛乳の比にあらず——我邦民の絶好食品——味噌は支那よりの渡來——滋養と効果に比して極めて安價——その汁の實につきての注意

第四十四 牛乳や卵と脚氣病……………二九

牛乳や卵は思ふほどの効果はない——その滋養説は根本に於いて誤る——好むもの之れ滋養品——牛乳や卵は人の嗜好するものではない——牛乳は

牛の兒に卵は雜に——人の子には雜多の食物

第四十五 脚氣病と肉類……………一九五

肉食の風が漸く盛ん——腎臟病と肉食——脚氣患者には肉類は悪しくない
——肉類の高き我社會——「ロンドン」との比較——牛肉を喰うは之れ草を喰ふ所以

第四十六 魚類は脚氣病に良きか……………一九九

魚類が脚氣病の原因をなすと云ふ説——魚類の中毒作用——多量に食するのが悪い——蔬菜と調和するのが肝要——漁民の多病

第四十七 脚氣病と菜食主義……………二〇四

余は肉食論者で菜食論者——肉慾を追うものは肉慾を充すことが出来ぬ——菜食は心身を強剛にする——佛教と菜食主義

第四十八 脚氣病と監獄の食物……………二〇八

それについての余の研究——監獄では麥豆飯——時としては馬鈴薯飯——割合に雜食——それが却つて健康の基——囚人には割合に病人が少ない

第四十九 兵營生活と脚氣病……………二二三

急劇の變化と害——農業と兵營生活——兵營と麥飯——玄米飯——従來の滋養説と兵營の食物——誤まれる滋養説が脚氣病の基

第五十 學生と脚氣病……………二二七

學生の下宿生活——寄宿舎生活——一般に蔬菜を喰うことが少ない——養蠶と養鶏と下宿屋生活——食品の種類が單調——外見を飾る風の害

第五十一 青年の生理と脚氣病……………二三二

十四五歳より廿歳前後——身體の生長旺盛——種々なる成分の身體の要求——雜多なる成分を要す——體操や運動よりも先づ食物の改良

第五十二 工場寄宿舎の脚氣病……………二三六

工場の衛生上の設備——經濟上の標準のみは害——脚氣病は食物の完全不
完全の「バロメーター」——料理人の心を勞す可き點

第五十三 脚氣病と下層民……………三〇

下層民と云ふ言葉——一流二流三流の魚類——動物の臟腑や腐敗に傾ける
果物——安き濁酒——多くの金を使うを要せぬ

第五十四 醫藥と脚氣病……………三〇四

余は醫藥を排斥する——醫學博士や藥學博士——醫藥の中毒作用——却つ
て身體を害する——日常の飲食物を無視する藥品

第五十五 醫學の進歩せる我日本國……………三〇九

お目出度き我邦の識者——必要は萬事の母——醫學の進歩は病人が多いか
ら——その所謂る進歩せる醫學とは——病氣を治するか——病人を多くす
るか

第五十六 脚氣病と轉地……………三一三

轉地は効がある——所變れば品變り食物が變る——之れその効ある所以——
知らずく身體の運動——精神上的の保養——食物の變るのが一番の効

第五十七 都會は脚氣病には悪くはない……………三二〇

都會は之れ自由境——何んでも自由がきく——それを巧みに利用するが肝
要——安くて而して千差萬別の食品が得らるゝ——都會は健康地

第五十八 脚氣患者と飲料水……………三二二

水質は病氣に關係はある——人々の思ふほどではない——食物の關係と水
質との關係——外國と我邦の水質——都會の水道

第五十九 運動と脚氣病……………三二六

適宜の運動は何れの病にも必要——病の程度と運動——朝露の洗足で踏み
にじること——運動と新陳代謝と食慾

第六十 脚氣病と入浴……………三三一

入浴は身體に有効——血液の循環を良くする等の効果——病の程度と入浴

— 入浴は水分子振動の應用 — 入浴と米人の觀察

第六十一 温泉浴と脚氣病……………二六五

何病にも温泉の効果 — その理山 — 温泉と醫學と食物 — 醫藥は廢すべきこと — それを飲み續から惡い — 温泉を巧みに利用すること

第六十二 脚氣病と灸點……………二七〇

灸點は之れ古來よりの民間療法 — その効果 — 余の實驗 — 効果ある理由 — 血液の循環の良くすること — 古來の傳説は尊重すべきもの

第六十三 精神作用と脚氣病……………二七四

何れの病にも精神作用は伴なう — 精神は肉體を導びく — 血液の循環と精神作用 — 消化作用が精神作用 — 幽鬱なる精神と疾病

第六十四 脚氣病と體質……………二七六

體質の相異 — その原因 — 遺傳との關係 — 境遇と體質 — 遺傳と境遇

— 食物と體質との關係

第六十五 脚氣病と標準食料品……………二八二

標準食料と云ふこと — 撰ぶ可き種々の食品の名稱 — 穀類 — 豆類 — 肉類 — 蔬菜類 — 「イモ」類 — 海藻類 — 果物等

第六十六 境遇と脚氣病……………二八六

學生や女工の境遇 — 脚氣病は之れ境遇病 — 境遇と安價なる食品の撰び方 — 境遇を改良すること — 如何にす可きか — 萬事は努力にあり

第六十七 季節と脚氣病……………二九一

脚氣病は春夏に起り易い — その原因 — 脚氣の季節とその豫防法 — 季節に伴なう適當なる食物

第六十八 脚氣病と性慾……………二九五

性慾問題は脚氣病に密接の關係がある — 脚氣患者の脈膊 — 血液の循環

に異状を來たす——青年は注意を要す

第六十九 南洋と脚氣病……………二九六

吾等同胞の發展すべき天地——「マラリヤ」と脚氣病——南洋の氣候——要
は食物にあり——不健康地にあらず——自然を利用せよ

脚氣病食物療法目次 終



脚氣病食物療法

農學士 井上正賀 著

第一 脚氣病と我が民衆

「男子志を立て、郷土を出づ學もし成らざれば死すとも歸らず」と云ふやうな意
氣を持ちて帝都を指して來る青年も脚氣病のためにあたらその志を空しくして死
出の旅路へと方向變換をするものが少なくない。

昔から書生と脚氣病は何等かの因縁があるかの如く思はれてをつた、然かり事實上
青年學生の此病に罹るものが多い。

いや待つた、單に書生ばかりではない、労働者や工夫や工女や兵隊や小僧などすべて比較的年若く自から家庭を有することなく他人より一定の食物を與へらるゝと云ふやうな境遇にあるものに多いのは事實である。即ち年を取り業も成り家庭を持ちその境遇の割合に宜しき人々には脚氣患者が少なくして今や將に學業最中とか仕事に最も熱心なる可き青年に多いのは之れ青年自身に取つては勿論のこと之れを社會の上から見ても極めて大なる損失であつて見逃す可からざることである。およそ、世に悲惨なる事が多きとても年未だ若き學生が中途疾のために學業を學ぶことが出來ず加ふるにそれがために生命までも失ふに至るのは確かに悲惨なる事からの一つと云はねばならぬ。また、之れを會社や工場の上から見てもその職工が病人が多ければその仕事の上から若くは利益の上から見てもどれだけの損失であるか分らない。

況んや身は之れ國家の干城とさへ唱へられて強制的に兵營にて幾年かを送らざる可からざる境遇にある軍人をば脚氣病のために失ひ若くは虚弱にするやうなことがあつては社會に對して何んの申譯があらうぞ。憐む可き労働者にはたとへ神の恵みはその頭上に加はらんかなれども彼等の無智からして脚氣病に罹るやうなことがあればその悲惨なることは世人の想像するより以上であらう。所詮は吾等は脚氣病について研究せねばならぬ、而してその病氣に罹らぬやうにせねばならぬ、すでにそれに罹れるものは如何にして治せらる可きやの方法を講せねばならぬ。すでに遠き明治の初年から吾邦に歐米の醫學なるものゝ輸入せられ醫學士や醫學博士が製造せられし以來彼等は脚氣病について研究することをば忘れなかつた、それについて怠るところがなかつた。

然かもその原因と完全なる治療法については彼等は未だ充分に知るところはなかつた、現今に於いてもその原因たるや未だに不明とせられてをる、たとへ或る醫者が脚氣病の原因はこれをでござるあゝでござると主張したりともそれが例へば肺病の原因は微菌の作用であると云ふやうな具合に天下に公認せられてゐない。甲が賛成し乙が賛成しないと云ふことは之れ寧ろその原因の不明なるを顯はしてをるのではあるまいか。余の考ふるところに依ると歐米から輸入せられたる所謂醫學なるものはその根本に於いて間違つてをると思ふのである、天理に反し自然に反しその不自然なることに於いては他の何れの不自然なる事からにも劣つてをらぬと考ふるのである。その天理に反し根本に於いて不自然なる醫學を修めた醫學士や醫學博士が幾ら研究したればとて脚氣病の如き幾らか神祕的の分子を含める病氣の眞因を知ることの出來ないのは之れ寧ろ當然である。

彼等は肺病の原因は微菌であるかの如く公認してをる然しながら之れ或は直接の原因であらなれどもそこには幾多の間接の原因が伴ふかと云ふことをば知らない。要するに余の目から見ると何れの疾病たりとも現今の醫學の力では到底完全に諸般の疾病の原因を知り盡すことは出來ぬと思ふ。元來現今の我邦の醫學なるものは何れもみなその元を正すと獨逸から來たものである、その官僚的なる不自然なる強制的なる神を恐れず人を人と思はざる獨逸皇帝を戴くその獨逸國に神の化身とも稱す可き人の身體を完全に救ふ可き醫學が發達しやう道理がない。山外漢也。獨逸を敵とせる我國民は同時にその國に發達せる而かも不道理なる醫學をも敵とせねばならぬ、退治せねばならぬ、余は之れが先頭に立たんことを欲するものである。

第二 不明なりし脚氣病の原因

頃(ころ)は明治廿一年七月であつた、現今(げんこん)の農科大學(のうかだいがく)の前身(ぜんしん)たる彼の(かの)駒場(こまば)の農林學校(のうりんがく)の講堂(こうだう)に於(お)いて余(よ)が當時(たうじ)學生(がくせい)であつたときに確(た)か醫學博士(いがくはかせ)三浦守治氏(みづりしやうぢ)であつたと思(おも)ふ)が脚氣病(かつかいびやう)の原因(げんいん)について一場(いちやう)の講話(かうわ)をせられたことを記憶(きおく)する。

同氏(どうし)は中々(なかなか)演説(えんせつ)が上手(うま)でその面白(おもしろ)かりし手つき(てつき)は今(いま)も尙(なほ)余(よ)の腦裡(のうり)に残(のこ)つてをる、當時(たうじ)三浦氏(みづりし)は脚氣病研究者(かつかいびやうけんきゆうしゃ)の一人(ひとり)で極めて熱心(ねつしん)にその原因(げんいん)について調査(てうさ)せられたのであつた、同氏(どうし)は種々(しゆくしゆく)の調査書類(てうさしゆり)や統計表(てうけいひやう)を示(し)しながら吾々(われわれ)當時(たうじ)の學生(がくせい)に向(むか)つて極めて詳細(せつさい)に説明(せつめい)せられたのであつたがその講話(かうわ)の要旨(ようしゆ)はこうである。

脚氣病(かつかいびやう)の原因(げんいん)は我邦人(わがほうじん)が青色(せいしき)を帶(た)へる魚類(ぎよるい)例(れい)へば「サバ」「イワシ」「アジ」「カツヲ」などを食(た)するからで之(これ)等の魚類(ぎよるい)には一種(しゆ)の毒素(どくそ)を有(いう)してそれがどうも脚氣病(かつかいびやう)の原因(げんいん)をなすものである。

と云(い)ふのであつた、三浦氏(みづりし)は此説(このせつ)を持つて到(いた)るところで講話(かうわ)し普及(ふく)すること(を)勉(つと)められたやうであつたがたとへ其當時(そのたうじ)には可(か)なり(の)反響(はんきやう)があつたにしろ其後(そのご)世人(せいじん)にはあまり多(おほ)く顧(かへ)りみられなかつたやうである、その時分(じぶん)には脚氣患者(かつかいびやうしや)が極めて多(おほ)かつたがためでもあつたらうが之(これ)が原因(げんいん)について研究(けんきゆう)する人々(ひとびと)も續々(ぞくぞく)と現(あら)はれて來(き)て色々(いろく)な説(せつ)を立てる人(ひと)が出來(で)たのであつた。

中(なか)にも有力(りよく)なのが微菌説(ばいきんせつ)で脚氣病(かつかいびやう)もやはり一種(しゆ)の微菌(ばいきん)の作用(さうよう)に基づくのであると云(い)ふのであつた、その當時(たうじ)には何れ(なんれ)の病氣(びやうき)とても多(おほ)くは微菌(ばいきん)の作用(さうよう)に基づくと云(い)ふので何ん(なん)でもかんでも病氣(びやうき)はみな微菌(ばいきん)が原因(げんいん)をなすかの如(ごと)くに人々(ひとびと)に思(おも)はれておるやうな時代(じだい)であつた。

かゝる説(せつ)も一理(いちり)あるには違(ちが)ひない、而(しか)し、その脚氣病(かつかいびやう)の原因(げんいん)たる微菌(ばいきん)そのものについて(は)之(これ)を見(み)たと云(い)ひいや見(み)ぬと云(い)ひ諸説紛々(しよせつふんふん)たる有様(ありさま)であつたやうに記憶(きおく)する。次(つぎ)に出(で)たのが例(れい)の白米有害説(はくまいゆうがいせつ)である、而(しか)しその以前(いぜん)には必ずしも白米(はくまい)に限(かぎ)らず元(もと)

來米そのものが脚氣病の原因をなすと云ふのであつた。
その説の主張するところは我邦の北國米などのやうに米の乾燥が不充分であつて従つて腐敗變性しておるやうな米には一種の黴菌が附着してそれ等が相待つて原因をなすと云ふのであつた。

即ち米そのものが脚氣病の原因をなすと云ふのであつて之れもその依るところがあるのである、と云ふのは米を我邦人のやうに常食とせざる歐米人には脚氣病が殆んどない、あつてもそれは極めて稀である、また脚氣病は支那人にも少ない、支那人には歐米人よりは多いが本邦人に比すると極めて少ない、而して支那人は米を喰うことは喰うけれども我邦人よりも多く饅頭を喰ひ雜食をするのである。
かゝる種々なる關係からして米を主要なる食物とする我邦人にのみ脚氣患者の多いところを見てそして米が脚氣病の原因であると斷定したのは之れその誤まれるの甚だしきものと云ふことは出来ない。

少くとも米と連關してそこらに脚氣病の原因が潜んでおると見るのは之れ至當である。

而かし米が脚氣病の原因の全部ではない、泥んや白米を喰うことのみが脚氣病の原因であるといふのは之れ大早計である。

要するに從來脚氣病の原因については幾多の人々が研究した、而して幾多の人々が種々なる説を唱へたのは事實である、もしも、それが事實ならば之れ脚氣病の原因が未だ何人にも發見せられぬ證據ではあるまいか。

およそ一つの病氣の原因には何か確定したところがなくてはならぬ、その原因について種々なる説のある可き道理がない、その之れあるは何人も未だ萬人を合點さすに足る丈の説と事實とを示さぬからである。

數千を數ふる醫學士と數百とを算する醫學博士と堂々たる醫科大學の數個を有する我邦にて未だに確たる脚氣病の原因が分らない、考ふれば情けない次第ではある

が之れ天の思慮の深いところを見ねばならぬ。
余は脚氣病に關して一つの信念を持つものである、確たる原因を發見したものである、余は恐れず憚らず大膽に公言する、醫學を専門に修めざる余は却つて側面より現代の醫學の經歷を見出すに絶好なる境遇を有してをる。
本書はかゝる余の信念と境遇とを利用することに依つて成れるものである、人々よ余が本書に説明するところを先づ聞け。

第三 白米が脚氣病の原因を爲すとの説

脚氣病は云はゞ日本人特有の病氣である、歐米人や支那人は之れに罹るものが極めて少ない、之れ事實である、而して脚氣病が日常の食物と關係があると云ふことはすべての醫者の一致するところである。

然かり之れすべての醫者の一致する事實である、何人も脚氣病は直接に何か食物と關係があるらしいと云ふことについては一致してをる、而かも未だ何人もその果して何れの食品が脚氣病の直接の原因であるかと云ふことについては確たる考をば持つていなかつた。

その脚氣病が主として本邦人特有の疾病であり而して我邦人の主要食物が米である以上は何人も自然に考へ及ぶ可き當然の結果として、

米と脚氣病とは何者かの因縁があるらし、いや米が脚氣病の原因であらう、その滋養成分たる糠を剝脱せる白米が實に脚氣病の直接の原因である。

と云ふやうな説を生ずるに至つたのは之れ寧ろ自然の考であるやうに思はるゝ。茲に於いてか現今にては米が脚氣病の原因であると云ふ説が有力となり而して糠分を除去せる白米は極めて脚氣病に有害であると云ふ説が我が社會の有力者間に唱へらるゝに至りその結果として玄米食用法が唱へらるゝに至りまた一歩進歩した方法として糠を食用に供することが脚氣病に特效あることが主唱せらるゝに至り終に脚

脚氣病特效薬として糖精なるものさへ發明せらるゝに至つたのであつた。
現今にては脚氣病の特效薬として糖精が最早や歡迎せられぬやうになつた傾があるが今より數年前までは一時非常に人々の注意を引いたのであつた。
こは主として村井弦齋氏などが食物の研究から主張したもので新聞や雑誌などによつて盛んに廣告せられて脚氣患者にしてそれを用ゆるものが一時非常に多くなつて來た。
而かし糖精を食用に供したかために却つて胃腸を害してそれがために却つて病氣を重からしめたと云ふやうな實例も同時に現はれて來た。
もしも、白米が果して脚氣病の眞の原因であつて従つて糖精の効里が實際にあるものなればそれは永く人々の用ゆるところとなつたのであらう、而かし事實は必ずしもその主張と一致しないですべての脚氣患者が糖精に依つて元より救はるゝと云ふやうなことはなかつた。

元より糖精なるものゝ効果は一部の人の唱へたもので新聞や雑誌に盛んに廣告せられたのが只世人の注意を引いたがためであつたのである。
而かも糖成分を含む玄米が脚氣病に効があると云ふことは事實である、余もその説に賛成をする、従つて糖精なるものが脚氣病に効があると云ふことも認める、而かも余は脚氣病が玄米や糖精のみで治せらる可きものであると認めない。
要するに玄米は白米を常食として而して脚氣病に罹れる人々には効があるかも知れないが何れの場合にも脚氣病に特效があると云ふことは出來ないのである。
白米が脚氣病の原因の一つを爲すと云ふことには余も賛成する、而かし何れの場合にも白米を食することのみが脚氣病の原因であると云ふことは出來ない。
なせかと云ふと脚氣患者が白米の代りに玄米を食したならば直ちにそれで病氣が治するかと云ふと決してそうでないからである。
然らば脚氣患者が全然米を食することなく他の食品のみを食したならば如何と云ふ

に多くの場合にはかくして脚氣病が治せらるゝけれども之れ我邦人の習慣と嗜好と境遇とが堪ゆ可からざることである、況んや脚氣病は單に米食を廢したことのみに依つて治することは出来ないのである。

また、白米を常食としてをる我邦多數の人々がすべて脚氣病に罹ることはないのであるから、余は白米を食することのみが脚氣病の原因であると云ふことにはどこ迄も反對である。

いや、白米そのものは何等の脚氣病の原因とはならない、白米を用ゆる方法の良否が計らずもその原因の一つを爲すかの如く認めらるゝに至つたのである、何んでも物は用ひ様に依つて毒にもなり藥にもなる、余が人々の注意を促すのは實にその用ひ様にあるのである。

第四 脚氣病は歐米人にはなぜないか

實際上歐米人には脚氣病はないと云つても良いのである、あつても極めて稀である、歐米人が脚氣病に罹ることがあつたとすればそれは彼等が東洋に來つての習慣や食物に同化せられた後である。

たとへ彼等が東洋の天地に來つたとてもしもその彼等固有の習慣と食物をのみ用ゆるものには決して脚氣病に罹るものはない、之れ確かなる事實である。

少くとも彼等の本國たる歐米の天地には脚氣病なるものはない、以前から脚氣病は實に風土病とせられておつて特にその病が東洋の天地に限られ主として都會に限られておるところから何か風土と脚氣病と密接なる關係があるかの如く思はれておつたのは無理からぬことである。

その何故に脚氣病が東洋人特に我が日本人に限られて歐米人にないかと云ふことは極めて趣味ある而かも根本的に大切な問題である、もしも此問題を解決することが出来たならば脚氣病の原因とその治療法の大半はすでに解決せられたものと見て

差支へがないのである。

余は斷々乎として斷言する、歐米人が脚氣病に罹らぬ原因若くは罹つても極めて少数であると云ふ理由は、

之れ全く彼等の食物の關係に基づくものである。

と云ふことを。

彼等歐米人の食物はその根本に於いて全く我邦人の食物とは異なつておる、近來歐米人との接觸が益々盛んになつて來て従つて我一部の邦人の食物が多少相近似しつゝあるとは云へその差異たるや極めて甚だしいのである。

第一歐米人は米を喰はない、吾等が米飯を喰う代りに彼等は小麦から造れる「パン」を喰う、吾等が盛んに魚類を喰う代りに彼等は牛肉や豚肉羊肉を喰う、吾等が米から造れる酒を飲む代りに彼等は麥から造れる「ビール」を飲み葡萄酒を飲む。

馬鈴薯は實に彼等が日常食用とするところのものであつた、「キャベージ」や球葱や

林檎は之れ實に彼等の常食とするところのものであつた。

近來は吾々日本人とても牛肉も喰う豚肉も喰う「キャベージ」も喰う玉葱や林檎をも喰うけれどもそれは極めて分量が少なくて而して米を日常三度の食物とすることに於いてはその根本に於いて異なるのである。

かくの如く日常の食品とその調和して食することが根本的に異なる點が即ち歐米人が脚氣病に罹らぬ原因であらねばならぬ。

さればもしも吾々日本人がかりに純粹の歐米人の食する食物と同様なるものを同様なる分量に調和して喰へば脚氣病に罹らぬかと云ふに余は然かりと斷言するのである。

余はもしも我邦人が歐米人と同様なる所謂西洋料理を喰へば脚氣病なるものは此東洋の天地から一掃せられ得ると云ふことを公言する。

それと同様の理に於いてもしもすでに脚氣病に罹れる邦人が余の此書を読みし瞬間

に於いて本當の歐米人の食するが如き西洋料理を食するやうにして全く日本食を廢したならばそれで容易に脚氣病が治せられ得ることをも斷言する。

要するに脚氣病の原因なるものはその根本に於いて食物の關係のみより來ると云ふのが余の主張である、歐米人の脚氣病に罹らぬのは之れ全く彼等が脚氣病の原因をなすが如き或る意味に於いて不完全なる食物を攝取せぬが原因である。

元來余は萬病の食物の不調和若しくは不完全から來たと云ふことを主張するのであるが特にそれを脚氣病に於いてその説の適切なることを見るのである。

即ち食物の不調和の原因が直接に脚氣病に見現はると云ふことを斷言するのである、不調和なる不完全なる食物は先づ胃を害し腸を害し身體の異和を來たし時としては他の疾病となりてその結果が現はるとのであるけれどもまた時としては一方に於いて特に適切に脚氣病の原因となつて現はると云ふのである。

してみると歐米人の脚氣病に罹らぬ原因は主として彼等の西洋料理なるものが少く

とも脚氣病を惹起する原因とならぬものなることを示すのである。

第五 西洋料理と脚氣病

果して歐米人が脚氣病に罹らず而してその理由としては彼等が日常食する食物に關係するとしたならば自然の結果としても日本人が日本食を廢して全く西洋料理のみを食するやうにすれば脚氣病は跡を斷つかと云ふと余は然りと斷言するのである。

然かりもしも吾等の生活程度が上進して日常「パン」を喰ひ牛乳を用ひ肉類を食し蔬菜を食し果物などを適宜に調和して食するやうにしたならば少くとも脚氣病は吾社會から跡を斷つに至るであらう。

而かも之れ吾國の富の程度と習慣と邦民の嗜好と社會百般のことからが今爰に書生や労働者や小僧や職工や工夫をして日常西洋料理を味はしむるに至らぬを如何にせんやである、而して西洋料理のみが脚氣病を豫防し若しくは治するに効果があつて日

本料理は以つてそれを防ぎ且つ治するに足らぬかと云ふと決してそうでない、現に日本食を取る幾千萬の我邦人のすべてが脚氣病に罹ると云ふのではない、脚氣病に罹るものはほんのその一少部分に過ぎないのである。

たとへ吾等は米を喰ひ魚類を喰ひ吾等祖先の喰ひ來つた日本料理を食するもその日常攝取する食品の調和宜しきを得たならば決して脚氣病に罹ることはないのである。西洋料理は大體に於いて我が普通の日本料理に比すると食品の調和宜しきを得ておるのであつてそれが抑も脚氣病を豫防し且つ治する所以である。

而かし西洋料理について茲に少しく説明せねばならぬことがある、それは我邦人の多くは西洋料理としみれば肉食をするものと信じ歐米人は我が邦人よりも多くの肉類を食するものと思つておる。

成るほど歐米人は我邦人に比すれば概して多量の牛肉を食し豚肉を食し羊肉を食するであらう、而かし彼れ等はそれと同時に多量の穀類を食し豆類を食し蔬菓類を食

し果物を食するのである。

彼等は魚類を食すること我邦人よりは少ない、之れ概して歐米は其地勢上魚族が我邦ほど豊富でないからである、之れを要するに彼等歐米人は我上流社會の人々が營養になるからとてむやみと魚類を食し牛肉を食し而して少量の蔬菜をのみ喰うてそして腎臓病や糖尿病に罹ると云ふやうな不調和なる食物をば攝取しない。

たとひ歐米人が肉食を爲し牛肉や其他の肉類を我邦人よりも多量に攝取するとともに彼れ等はそれと同時にそれに調和す可き他の食品の適宜に攝取することをば忘れな

い。要するに歐米に於ける本當の西洋料理なるものはその全體の分量から云へば決して肉類にのみ偏しておるやうなことはないのである、我邦人の多くはかゝることを悟らず西洋料理と云へば只むやみと肉食をするものだと心得我邦の西洋料理屋などへ行つてその獻立を見而してそれを喰うて見ると全で肉類のみから成り立つておるや

うなもので蔬菜や穀類を使用しておることは極めて少いのである、即ち我邦の所謂西洋料理なるものは肉類にのみ偏しておるのである。

例へば料理屋に往きて「ビステキ」を命ずると單に牛肉を焼きたものを皿に盛つてほんの申譯的に少量の蔬菜を付けて出す位のものである、單にそれだけ外出さない、彼れ等はそれで客が満足し而してそれのみを喰つて往く可きものと心得ておる何んと云ふ馬鹿らしきことであるまいか。

然るに歐米の料理屋へ行つて例へば「ビステキ」を命じたとする、そうすると「ビステキ」に附屬物として客が何も云はなくとも「パン」をも出す馬鈴薯の焼いたのも出す種々の蔬菜も出す果物も出す菓子も出すと云ふ有様である、而して何れの場合合とても牛乳と「コーヒ」などを出すことを忘れない。

かくして歐米の西洋料理は良き調和が取れておるのである、而して身體に眞の營養を提供するのである、之れを我邦の所謂似而非なる西洋料理に比するとその食品の

調和に於いて非常の相異がある。

また歐米人の各家庭に於ける食品を見るのに彼等は決して肉食家ではない、米國などではその大部分は寧ろ蔬菜家であるかの如き觀がある、彼れ等は即ち適當に調和されたる蔬食を爲すのである。

第六 吾等の祖先と脚氣病

茲に吾等の祖先と稱するは主として明治時代以前の人々を指すのであるが、つらく歴史の示すところに依るに昔時は脚氣病が全くなかつたのではないがあつても極めて少なかつたのである、その多く之れあるに至りしは明治初年以後のことである。

明治以前には我邦には未だ書生と云ふものがない、混砂米と云ふものがない、工女と云ふものがない、兵營と云ふものがない、水兵と云ふものがない、工夫と云ふものがない、職工と云ふものがない、あつても極めて少なかつたのである。

もしも脚氣病者が主として之れ等の書生や混砂米や工女や兵隊や工夫や職工などに多いとしたならば之れ等のもの、少かりし明治時代以前に脚氣患者の少なかりしは之れ寧ろ當然のことではあるまいか。
要するに吾等の遠き祖先時代には殆んど全く脚氣病なるものはなかつたと云ふてよいのである、約三百年の大平の來たせる徳川時代にも殆んど脚氣病なるものは知られなかつたのである。
脚氣病は所謂現代病である、明治以後に新しく生れた病氣である、歐米の文明と共に輸入せられた新らしき一つの病氣である、然らば吾等はかゝる關係についてそこに脚氣病に關して一條の新らしき光明を見出すことが出来るのである。
即ち吾等の祖先時代には脚氣病がなくして新らしき現今の時代に於いてのみ該病が現はれたとすればもしも吾等が祖先の生活状態と食物とを研究しそれに習つたならば必ずや脚氣病を豫防し若くは治することが出来るに違ひないのである。

余は吾等の祖先が脚氣病に罹らざりし原因の一つとして前に余の著はせる玄米食養法に於いて之れ全く祖先が玄米として玄米若くは半搗米に等しき米を常食としたのであると説明しておいた。
而して祖先は半搗米に等しき米を食したるの外現代に於けるよりもより多く彼等は雜穀を食する習慣が多かつたのである、此雜穀と半搗米若くは玄米を食することが計らずも衛生に適し脚氣病を全くなからしめ若くは少なからしめた原因の一つと見るのはあまり誤まれる觀察ではない。
然かり余は玄米を喰ふこと半搗米を喰ふこと若くは雜穀を食することが脚氣病を豫防し若くは治する上には於いて大なる効果をなすと云ふことを信するものである。
然かしかゝる事からのみ脚氣病を豫防すると云ふことは出来ない、必ずや他に諸般の事がらが総合して脚氣病を絶無ならしめ若くは少なからしむるものとも見ねばならぬ。

元來余は脚氣病の原因は食物の不調和なるにあり。

と云ふ説を有するのであつて本書は實にそれについて詳細に説明せんとするのであるが吾等の祖先に脚氣病の少なかりし原因は要するに現今に於ける職工や工女や學生や兵隊や工女が食するやうな食物よりも一層調和されたる食物を攝取しておつたのにあると見ねばならぬ。

即ち一般に吾等の祖先の生活は之れ等の工女や學生や兵隊や工女などの生活よりは自由であつた、種々なる食品が食せられたのである。

彼れ等工女や工女や兵隊のやうに一つの寄宿舎に數百人數千人若くは數萬人と云ふやうな多數が住みてそれを一定の不自由なる當てがわれたる食物を食すると云ふことは吾等の祖先の夢想だも及ばぬところであつた。

隣れる工女や職工や工女は尙ほ吾等が一定の小面積に雞を柵飼ひにして一定の

而かも不完全なる飼料を與へて飼養せらるゝと同様な境遇である、人間が人間を尙ほ雞の如く養ひの如く一定の食物を與へて飼養することは近代に起れる社會の現象である、柵飼ひにされたる雞はその野生の狀態に於けるが如く放ち飼ひにされて自由にそこら近邊で飼養の啄食するところの雞に比すると身體が虚弱で而してその産するところの卵も滋養に乏しく數も少ないのである。

而して單純なる限られたる飼料例えは白米のみで飼養されたる雞が尙ほ人の脚氣病に類似の脚の病氣に罹ることも實驗上證明せられた。

かゝる關係が人類の生活上に於いて同様に現はれるのである。

第七 鶏と脚氣病

先年農科大學に於いて實驗せられたるところと獨逸の學者に依つて實驗せられたるところとそれから余自身との實驗に依つて雞がもしも良く精白せられたる白米の

みに依つて飼養せられ而して何等の他の飼料を與へられざる場合には人類の脚氣病に類似の疾病に罹りなほそれを永く繼續するに於いては終に死亡することが發見せられた此簡單なる實驗が吾等の食物上に若くは脚氣病の研究に重大なる光明を與へたのである、元來此實驗は糠がどれだけの程度に人類の食物に有効であるか若くは糠分を除去せる白米が如何なる作用を動物生理上に與へるかを知らんがために企てられたるものであつて其豫め人々に考へられたるが如くに糠成分を除去せられたる白米がそれのみにては一種の毒素を動物體に附與するかを示したのであつた。而してその結果は乃ち鶏の脚部に一種の病的作用を與へその歩行を困難に陥らしめ心臓に一種の悪しき影響を與へ終に鶏をして死に陥らしめたのであつて鶏の體と人體とはその生理作用が大ひに異なるとは云へそれとほゞ同様の結果がやはり人體にも現はれると云ふことを示したのである。

言することが出来ないものであるが少くとも精白米のやうな成分の偏したるものを食すると云ふことは人體に害があると云ふことは明らかに示されてある。元來精白米はそれを精白すればするほどその成分が一方に偏して主として澱粉のみとなる玄米にこそ蛋白質も脂肪も含んでこそを精白米に至つてはその精白の度に比例してその成分が偏して來るのである。成分の偏したる食物は何れの場合にも人體に有害であると云ふのが余の主張を特に脚氣病などは全く成分の偏したる不調和の食物を攝取するのがその根本の原因であると主張する余は白米を主要食物とするか若くはそれのみを食した場合に脚氣病に罹ると云ふことは之れ寧ろ至當のことであると思ふのである。抑も自然は玄米をば精白して食するを必要とすることを人類に示さない、玄米は決してまずいものではない糠は決して人體に害のあるものではない、いや糠より却つて蛋白質に富み脂肪に富みその他吾等の未だ知り得ざる靈妙なる成分に富み佳良な

る香味を有して人體に取つて必要な成分を有しておるのである。
玄米は實に東洋人が主要食物となすやうに自然が與えたものである、それを不自然に精白して食すると云ふことは之れ天意に順ふ所以ではない。
然かも不自然に精白したる白米を食するのは未だよい、恐らくそれを食することは必ずしも害があるわけではない、その害のあるが見ゆる所以は、

白米それ自身が有害であるのではなくしてそのみを多量に偏して食してそれに副食物とす可き肉類や蔬菜類や豆類や果物などを調和して適宜に食せないからだと云ひたい、然かり白米そのものには必ずしも害はない、その白米のみを多量に偏して食するところに害が潜むのである、脚氣病は實にかゝる偏したる食物を攝取するから起るのである、之れ余の主張である。

現に前に述べた鶏を精白米のみで飼養した場合に於いては鶏は數日ならずして歩行の自由を失ひ脚氣病類似の病徴を呈するのであるが、かゝる場合に際してもし

も糠を水で練つて與ふるとか若くは青菜を與ふるとか粟や稗や麥其他の雜穀を與ふるとかすれば鶏の疾病は忽ちに恢復して以前の如き健康體に復するを見るのである。

之れ明らかに鶏の如き比較的下等な動物でさへも成分の偏したる食物はその疾病の惹起することを示す者で況んや人類の如き最高等動物に於いてかゝる偏したる食物がその身體を害し諸般の疾病の根元になると云ふことは明らかではあるまいか。要するに白米はその用ひ様に依つては脚氣病の原因となると云ふことは明らかである、我邦に於ける脚氣病が白米と連關すると云ふことは明らかである、如何に他の食品と調和して食するが最良の方法であるやが問題である。

第八 余の脚氣病の實驗

余は明治二十三年頃東京駒場農科大學の寄宿舎に居つたときに約二年間に亘つて隨

分悪性の脚氣病に惱まされた経験を持つてをる、その脚部に水分を持つことむくむくと心臓の鼓動に異状を呈すること遠途を歩くに困難なること何んもなく氣持の悪しきことなど中々人を困らせる病氣である。

當時は寄宿舎に居るの悲しさ麥飯の良きことを聞いてもそれを喰ふことも出来ず小豆の煮たのが脚氣に効があると云ふことを聞いてもそれを喰ふことが出来ず、元より薬は飲んでをつたが時々米飯の代りに喰「パン」を喰うてごまかしてをつた。

時としては脚部がしびれて歩めぬこともあつた、心臓の鼓動が劇しくて息をするのが困難なこともあつた。

それから或る夏期休業の時分にこう云ふ苦しき思ひをしたこともあつた、人々の知らるゝが如くその當時でも七月十日から九月の十日まで約二ヶ月間は夏期休業で従つて寄宿舎にも居ることが出来ない、余の郷里は伊豫の宇和島であつてその當時は東京から歸省するには片道約四日間を要するのであるし旅費も少なからずかゝるの

であるから毎夏期休業中に歸省するわけに往かなかつた。

ところで學校の寄宿には居られず郷里には歸られず別に往くところはなし脚氣病ではあるし仕方なしに本郷のとある下宿屋へとその有する多からざる荷物と身體とを漸く運び込んだ。

それは別に何んの面白ひ話しにはならないがその下宿屋に宿り込んだるそもその當夜から隣室に於いて何んだか夜になるとうめき聲が聞こえる、はて不思議と思ひながら約三夜を過ごした。

その三日目に宿の女中に聞いて見たところが「隣の書生さんは最早や永らくの脚氣病で此頃は大分悪しくなつてお醫者さんももうだめだらうと云つてをられます」との話、はてさてきびの悪むところへ來たものかな余も之れ脚氣病である、然かも夏期休業になつて一層重くなつた様な氣持である、今にあんなに重くなつたら大變であると思ひながら四日目の寢床に入つて眠りもやらず氣味悪く考へてをると

隣りのうめき聲が段々と劇しくなつて實に大變である。
そうすると間もなくお醫者が来て「最早や今夜は持たぬ」と云ふ、うめき聲は層一層と劇しくなつて隣りの梅田と云ふ書生さんは僅か二十一歳を一期として憐れや終に黄泉の客となつた、余はその最後を見届けたのである。
彼は所謂脚氣衝心にて苦しみ悶えて死んだのである、その脚氣衝心なるものが如何に苦しきものであるかを見届けたのであつた、余もまたやがてかゝる苦悶をして梅田君の跡を追ひはしまひかと思ふと最早やたまらなくなつた、その當夜の余の苦しみ若くはその當時に於ける余の心の苦悶は約三十年以前のことなるに係はらず尙ほ昨今のことであるかの如く余の記憶を呼び起すのである。
かくして脚氣病なるものは深く余の腦裡に刻み込まれたのであつた、幸ひにして余の脚氣病はあまりに重くならずしてすんだのであるがその當時は余は思ひ切つて自炊的の生活をして自から麥飯を炊き小豆を煮て余の境遇に於いて出來得る限り人々

の脚氣病に効があるといふふあらゆることを盡したのであつた、兎にも角にも脚氣病は其後一年程を経て跡方もなく治し去つたのであつた、余はかく一方に食物に注意すると同時に脚部に灸點をも試みた、頂度其頃京橋に福壽堂とか云ふ脚氣病専門の灸點者があつてそこで灸點をしたのであつた、その灸點も約一ヶ月間に渡つて行つたのである。
余はその何れの方法が果して脚氣病に効があつたかを判然と斷言することは出來ないが兎に角麥飯や「パン」や小豆が大體に於いて効があつたやうに記憶する。
要するに脚氣病はその當時から書生間に随分廣く流行したものでその我邦の學生を苦しめることの甚だ強きものたるや蓋し人々の想像以上に大なるものがある。
余は余のかゝる苦しき經驗を基礎として多年に亘る考慮に依り茲に本書を著はすに至つた次第である。

第九 脚氣病に麥飯が良いと云ふ説

脚氣病に麥飯が効能があると云ふことは古くから唱へらるゝ説で以前から夏期になると陸軍や海軍では之れを兵隊に特に用ゆるのはみな人々の知るところである、それから諸般の學校の寄宿や家庭に於いても衛生に注意するところでは常に之れを用ひてをるところがある。

麥飯と稱したとても元より米と麥とを混炊することと普通に米六分麥四分位の割合にて混炊したものを指すのである、然かし時としては特に脚氣病患者に用ゆるために尙ほ多量の麥を用ひ甚だしきは米二分麥八分のものを用ひ或は全く麥のみを炊きて食する場合もある。

之れ等は時に應じ場合に應じ脚氣の病症に應じてその混する麥の分量を加減するの元より一定したことはない。

かゝる麥飯が果して脚氣病に効能があるかもしその効果があるとすればその理由は如何その効果の程度は如何などといふことは趣味ある而して大切なる問題である、かゝる問題に對して余は少くとも常に米飯を食する人々の脚氣病には麥飯は大ひに効果があると斷言する。

而してその効果の程度はその人の體質や平常の食物や嗜好や病氣の状態などに依つて大差のあるのは云ふまでもないことである、余は麥飯は確かに脚氣病に効あることを斷言する、然かも人々はそれと同時にこう云ふことを考へねばならない、と云ふのは脚氣患者は只單に麥飯を喰ふたからとてそれのみで完全に脚氣病が豫防せられ若くは治癒せらる可きものでないと云ふことである。

もしも脚氣病が單に麥飯のみで豫防せられ且つ治癒せらるべきものならば之れ極めて簡單なことである、吾等は脚氣病に對して何等の研究を積むの必要はない。然かし脚氣病は決してかゝる簡單なる單に麥飯を喰うた位で治癒さる可きものでは

かゝる麥飯が果して脚氣病に効能があるかもしその効果があるとすればその理由は如何その効果の程度は如何などといふことは趣味ある而して大切なる問題である、かゝる問題に對して余は少くとも常に米飯を食する人々の脚氣病には麥飯は大ひに効果があると斷言する。

而してその効果の程度はその人の體質や平常の食物や嗜好や病氣の状態などに依つて大差のあるのは云ふまでもないことである、余は麥飯は確かに脚氣病に効あることを斷言する、然かも人々はそれと同時にこう云ふことを考へねばならない、と云ふのは脚氣患者は只單に麥飯を喰ふたからとてそれのみで完全に脚氣病が豫防せられ若くは治癒せらる可きものでないと云ふことである。

もしも脚氣病が單に麥飯のみで豫防せられ且つ治癒せらるべきものならば之れ極めて簡單なことである、吾等は脚氣病に對して何等の研究を積むの必要はない。然かし脚氣病は決してかゝる簡單なる單に麥飯を喰うた位で治癒さる可きものでは

ない、それでも時としては麥飯で脚氣を治したと云ふ事實があるしまたかゝる場合もあることは之れまた余の斷言するところである。
實際麥飯は脚氣病に効があつてそれを喰うてそれが豫防されたり若くは治療されたりすることのあるのは事實である、之れ以前から麥飯が脚氣病に効あることを人々が主張する所以でそれは確かなことである。
然かり、麥飯が脚氣病に効あることは確かな事實である、然かもその麥飯の効があることは或る場合にのみ限るので何れの場合でも脚氣病が麥飯に依つて治せらるゝと云ふことは出来ない、即ち麥飯が脚氣病に効あるのは或る特殊の場合に限るのでいつでもそれが各々の脚氣患者に對して効があると云ふことは出来ないのである。
もしも脚氣病が單に麥飯のみに依つて治せらる可きものならば世に脚氣患者の跡は容易に絶たる可き筈であるが年々とその患者の増加するのは何か他に深き原因がな

くてはならない。
世の多くの醫者や陸軍の軍醫などは統計表などに依つて麥飯と脚氣患者の増減を研究しておるけれども余の考ふるところに依ると之れ無意味なる話でかゝる關係が統計表位で分る筈のものでない。
軍隊にては以前から麥飯を用ひておるけれどもそれでも脚氣患者が一向に跡を絶たす寧ろ増加の傾のあるのは之れ明らかに脚氣病を豫防し若くは治療せしむるには外に何か要求するところのものがあると云ふ何よりの證據ではあるまいか。
余は元來脚氣病は食物の不調和から來たと云ふ考を持つておるのでその麥飯の脚氣病に効ある所以は之れ麥飯は食物の調和の一つの適當なる材料となるからであると云ひたい。
乃ち麥飯そのものに脚氣病に對する特殊の成分を含むものではなくして麥飯が食物を調和するに適當なる材料の一つであると云ふに過ぎないと見做すのが至當である。

第十 何故に麥飯が脚氣病に効があるか

それ麥飯が脚氣病に効があると云ふことは事實である、争う可からざる事實である。然かもそれと同時に麥が脚氣病に特殊の効能ある成分を含むが故に効があるのではないと云ふことも事實である。

麥は決して脚氣病に効ある特殊の成分は含まぬのである、而してその脚氣病に効あるが如く見ゆるのは之れ全く麥は日常の食物の調和上良好なる關係を有するからである。

元來我邦人の食物は概してその食品の種類や成分が極めて偏しておるのである、今之れを普通に脚氣患者を多く出す階級例えば學生や兵隊や職工や工女や工夫などの日常の食物に見るのにその價のことに關しては別に説明せぬとしてもその用ゆる食品は極めて種類が偏して従つて成分が偏しておるのである。

乃ち彼等の日常の食物の大部分は米から成り立つてそれに少量の極めて少量の副食物が加ふるのみである、その米と他の副食物との割合は元より一定することは出来ないけれども之れを他の社會の食物に比すれば極めて不調和で副食物の分量が極めて少ないのである。

のみならずその副食物に用ゆる食品の種類それ自身がまた極めて單調で同一のものを常に續けて用ゆる習慣がある、之れ甚だ良くないことで恐らくそれが脚氣病の惹起する原因の主要なるものと思はるのであるが何れにしても副食物それ自身が限られたる少數の種類から成り立つておる場合が多い。

之れ或は止むを得ぬことであるかも知れぬ何しろ何十人何百人何千人何萬人と云ふ多人數に同一なる食物を供せんとするのであるから勢ひ經濟上其他の關係から種々雑多なる副食物を用ゆると云ふことは困難であるから自然とその種類が少數に限らるゝのは止むを得ないことで本あらう、然かもその止むを得ないことが確かに脚

氣病を惹起する主要なる原因となつておるのである。
要するにかゝる單調なる食物に麥を加入すると云ふことはそれだけです。でも食物の調和を良好ならしむる所以でかゝる意味からして麥飯がかゝる場合に効果あるものと見ねばならぬ。
今之れを麥自身の成分について考ふるに白米特に下宿屋や兵營や工場の寄宿舎などに於いて用ひらるゝやうな混砂米に比すると甚だしく蛋白質に富み脂肪に富み其他の成分にも富んでおるのである。
即ち混砂米の成分の極めて單調なるに反して麥の成分は甚だしく複雑なのであつて之れがそもゝ麥をして脚氣病に効あらしむる所以と見ねばならぬ。
米とても之れをその玄米の状態にて食すれば種々なる複雑なる成分を含んでおるけれども白米特に混砂米にあつてはその成分たるや最も單調で人體に有効なる諸般の成分が欠除しておるのである、糠には元來多量の蛋白質や脂肪や其他の複雑なる成

分が含まれておるのであるがそれを細砂の作用に依りて極度迄精白したる所謂混砂米なるものゝ成分が單調であるのは云はずして明らかではあるまいか。
元來余の研究するところに依ると吾々の身體を完全に健康に保つには成る可く廣く諸般の成分を攝取するの必要で天地間に産する千差萬別の食品は以つて吾等の身體を養はんがために備えられておるもので吾等はそのを互に相調和して食すること
が乃ち自然に協ひ天意に協なう所以であると考ふるのである。
脚氣病は實にかゝる食物の調和が不完全であるがために起る一種の病氣と見做す可きものであつてその果して諸般の食物の成分が如何なる作用の身體に對してなすがために脚氣病を起すかと云ふやうなことに對しては後日に述べんと欲するところであるが少くとも脚氣病が食物の不完全なものは身體に必要なる成分の不足若くは不調和から起ると云ふことは諸般の事實から考えて確かである。
かゝる理由からして單調なる不完全なる成分を有しておる食品を日常食用に供しつ

ある學生や兵隊や工女や工夫や職工が價も安く而して米よりも寧ろ成分の完全なる而して滋養ある麥を食することが彼等の脚氣病に効果多きことは何人にも容易に了解せらるゝことではあるまいか。

第十一 安くて効能多き麥飯

麥飯が脚氣病に効能あることは之れ事實である、而してその効ある所以が従來の單調なる食物の成分を補足するにあると云ふことも事實である、之れ余の主張するところである、深き余の食物に關する成分や性状の研究から割り出されたる事實である。余が食物のことに趣味を持ちそれを研究し出したのは今から約廿五年以前たる明治廿五年頃からであつた、余が麥の成分につき豆腐の成分につきそれから米の成分につき其他あらゆる食品について研究し出したのはその頃からのことであつた、而して

てそれを一々自身の日常の食物として實驗したのもそれ以來のことであつた。それ以來絶えざる然かも怠らざる研究は麥飯の人體に有効なることを充分に明らかに余に悟らしめた。然かり麥は米に次いで若くはそれ以上に身體に効能多きものである、吾等が麥飯に炊くところのものは乃ち大麥であるがその大麥の兄弟である小麥は實に之れ歐米人の日常の主要食品たる「パン」に製せらるゝところのものである。もしも米が東洋人の主要食物であつて世界に位する約半數の人口が日々食しつゝあるものとしたならば小麥は西洋人の主要食物であつてやはり世界の約半數の人々が日々食しつゝあるところのものである。その小麥と弟たり兄たりである大麥がまたあらゆる人類に對して主要なる食物として有効であるかは云はずして明らかではあるまいか、成るほど小麥と大麥との成分は差異はある、その含める蛋白質や脂肪などの分量の差異はある、然かしそれ以

上に吾等の知ることの出来る多くの成分について相似た點があることは確かである。

小麥が「パン」として歐米人の體格を構成するに不足なき成分を有するならば大麥もまたかゝる有効なる成分を吾等の知り得る以上に含むこともまた確かである。

要するに脚氣患者は麥飯を喰うのが良いのである、余は脚氣病が麥飯を食することによつて必ずしも治せられ得るとは之は又、只少くとも麥飯は脚氣病に効能多きものであると云ふことを斷言するのである。

たとへ世に麥飯を喰うてそれで脚氣病が豫防せられ若くは治療せられた多くの實例があつたとしてもそれを以つて直ちに麥飯のみで脚氣病が治せられ得ると斷言するやうな輕忽なことを余は云はない。

麥飯は他の食品と相調和せられてその効果をしてますます大ならしむるものである、而して余が脚氣病に麥飯が効能多しと云ふ所以のものは一つは麥が價が安くしてそ

して到るところに何人にも容易に得らるゝからである、その麥が米よりも寧ろ價が安きと云ふことは之れ見逃す可からざることである。

前にも述べたるが如く脚氣患者の多くは學生や労働者や兵隊や工女や工夫や職工などである、その境遇が金錢の多額の支出を許さぬ境遇の人々である。

たとへ脚氣病に効驗神の如き方法や食品や藥品やありとてもそれが高價を要求するならばそれを實驗することの出来ない境遇の人々である、たとへ生命は金錢に換算せらる可きものでないなど云ふ言葉があつてもそれは彼等には應用することの出来

難ひものである、彼等の疾病の場合に要求せらる可き應用せらる可きものは價安き方法と食物である、たとへ脚氣病に西洋料理が効驗ありとてもそれは彼等が日常の食

物とするにはあまりに高價なものである、従つてそれを日常食すると云ふことは出来難いことである。

茲に於いてか余は彼等の脚氣病を豫防し且つそれを治する上に於いて麥飯はその價

の安き點だけでも最も適當なるものであると云ふことを斷言する。
人々は麥飯は米飯に比すれば日常の食物とするにはあまりにまじいと云はんかなれども之れ一つは習慣の然からしむるところとそれからその炊き様若くは用ゆる麥の撰び方の悪いがためで麥飯は決して左程にまじいものではない。
人々の嗜好は神聖で千差萬別で他から何んとも云ふことの出来ないものであるとは云え習慣の力もまた偉大なるもので麥飯とても良きものを撰びて巧みに炊きて日常之れを食しつゝあると終には麥飯でなければならぬやうになるものである、之れ余の受け合うところである、而して人々に推奨するところのものである。

第十二 玉蜀黍と脚氣病

分り易く云ふと脚氣病は食物の不調和から來つたものである、乃はちあまり偏したる成分に依つて身體を養はんとするから來つたものである、自然が人々に食せしめ

んとして備えたる千差萬別の食品を混ぜ喰うことのあまりに少なきに依るものと見做す可きである。

吾等はあらゆる自然に備えられたる食品を尙ほ空飛ぶ鳥があちらこちらと飛び廻りて啄み喰うが如く或はまた飼主なき犬が各家の臺所を歩き廻つて千差萬別の落ちこぼれたる食品を喰うと同様の意味に於いて自然が天地間に備えたる諸般の食品を食しさへすればそれで健康が保たるのである。

籠に飼はれて定まれる餌をのみ與えらるゝ鳥若くは人々に飼養せられてやはり定まれる食物にて養はれる諸般の家畜は之れを野生の状態にある動物に比すると概して極めて虚弱で種々なる病氣に罹り易い之れ事實である、柵飼ひにせられたる鶏のその放ち飼ひにせられたるものよりも極めて病氣に罹り易きは之れ人々のみな知れるところである。

吾等はあらゆる食物を食うのが良いのである、かゝる意味に於いて脚氣患者には玉

蜀黍をその日常の食物とすることを忘れてはならぬ、人はその境遇と嗜好と體質と時と場合と病の状態とに應じて麥よりも寧ろ玉蜀黍を撰ぶ場合がある、また時としては米よりも玉蜀黍を撰ぶことがある。
玉蜀黍も之れ主要なる穀類の一つである「アメリカ」では極めて多量に生産せられてそして小麥粉に混せられて「パン」にさへ製せらるゝのである、玉蜀黍から製せらるゝ澱粉は「コーンスターチ」と唱へられて日常の料理用に供せらるゝのである。その菓子原料とし「ビール」の原料とし若くは「ウイスキー」の原料として消費せらるゝことが極めて多いのである。
我邦にても従來地方の農家などにて之れを飯に混炊して食用に供することは少なからざれども未だその栽培せらるゝことが他の穀類に比してあまり多くなかつたのであるが近來は米國より優良種を取り寄せて栽培するもの漸く多からんとするのは之れ喜ぶ可き現象である。

二、三年前より一部の人に依りて製造發賣せらるゝ人造米なるものは乃ち器械に依りて米粒大に破碎せられたる玉蜀黍のことにして余は以前之れについて研究したのであるがこは割合に消化宜しく香味もまた佳良にして人々の嗜好に適しなほ麥の如く米と適宜の分量に混炊して食することは胃腸病や腎臟病や若くは脚氣病に取つて極めて良好なるものたるを疑はない。
元來玉蜀黍は脂肪に富み、蛋白質に富み、その澱粉は一種特有なる性状を有し「アメリカ」にては鶏を肥滿せしめその脂肪を多からしむるには特に玉蜀黍を用ゆると云ふ位のものである、同じく之れ穀類と稱し蛋白質と稱し脂肪と稱し澱粉と稱したとても米の含める蛋白質や脂肪や澱粉と麥や玉蜀黍の有する蛋白質や脂肪や澱粉とは自からその性状を異にし成分を異にし従つて身體に對する作用を異にするのである。
而してその何れの穀類に含める蛋白質や脂肪や澱粉が身體に最も効果大なるやと云

ふことは恐らく之れ無意味のことである。
余の説では米の含めるものには米特有の成分と性状とを有し、麥の含める者には麥特有の性状と成分とを有し、玉蜀黍の含めるものには玉蜀黍特有の性状と成分とを有し、それ等が相待つて身體に對して特殊の作用をなすもので時としては米の成分が身體に有効であるし、時としては麥の成分が身體に有効であるし、また時としては玉蜀黍の成分が身體に有効なのである。
然かれども之れ等の穀類の成分が相寄り相待つて身體に大なる効果をなすことは争う可からざる事實である。
されば吾等は時としては米を食し、時としては麥を食し、また時としては玉蜀黍を食すること、が之れ極めて大切であつて、特に脚氣病は余の考ふるところに依ると主として米を偏して食したため、その成分が身體に過剰して一種の中毒作用を起すの結果と見做す可きものであるから、脚氣患者は須らく玉蜀黍をも米や麥の代りに食すること。

とは之れ極めて効果多からしむる所以で、然かも玉蜀黍は尙ほ麥の如く價安きこと、相待つて之れを食することは脚氣患者に採つて良好なる方法の一つと云はねばならぬ。

第十三 粟飯と脚氣病

從來の食物に關する學說に依ると人々は日々蛋白質を何夕脂肪を何夕澱粉を何夕づゝ攝取し、さへすればそれで健康が維持せらるゝと云ふやうな不道理なことが唱へられてあつた。

されば吾等は自然に備えられてある千差萬別の食品を攝取しなくとも、單に限られたる食品例へば米や牛肉や馬鈴薯位を常に喰うておつても、それで身體の健康が維持せらるゝものと考へられておつた、之れが抑も根本的に誤れる説で、而して脚氣病を始めてとして諸般の疾病を惹起した原因となつたのである。

余はかゝる説に根本的に反對する、吾等は出來得るだけ廣くあらゆる食品を攝取することが必要である、かくせば脚氣病などは自然と此社會から消え去るのである、之れすでに家庭を持ちて比較的通常の食物の自由のきく境遇にある人々の脚氣病に罹らぬ所以を自然に證明するのである。

かゝる意味に於いて余は脚氣患者が米の代りに麥を喰うことを主張するのである、玉蜀黍を喰うことを主張するのである、而してまた粟飯をも喰うことを主張するのである。

粟は之れその外形に於いてその香味に於いてその色澤に於いて他の穀類よりも甚だしく異なる穀類の一つである、すでにその外形や香味や色澤に於いて著しく異なつておるとすればその成分に於いてもまた他の穀類と著しく相違があると云ふことを天が明かに示しておるのではあるまいか。

たとへ現今の不完全なる化學分析が米や麥や玉蜀黍や粟の蛋白質や脂肪や澱粉の性

状や成分に於いて大なる相違を見出さぬともそれは只反つて現今の化學分析なるものが如何に不完全であるかを示すものであつてそれが米と粟との成分に大なる相違がないとの證據とはならない。

吾等は未だ粟が如何なる程度に於いて身體に有効なる靈妙なる成分を含むかと云ふことについてその詳細を知るの智識の程度には達せない。

然かし米や麥や玉蜀黍の成分と粟の成分とが異なると云ふことは分析の力に依らなくとも天が與へておる吾等の視力に依つて味覺に依つて若くは嗅覺に依つて容易に知られ得るのである。

余は粟も麥や玉蜀黍の如くに之れを米と混炊して食することが脚氣病に効能多きことを斷言する、粟のみが特に麥や玉蜀黍に優つて脚氣病に効があることを主張するのではない、時としては粟飯を喰うことが脚氣病を豫防し若くは治することに効果大なることを主張するのである。

少くとも麥や玉蜀黍と相待つて粟もまた脚氣病に効多きことを主張するのである、彼の近來東京市中などで大分に販賣せらるる、粟餅なるものもかゝる意味に於いてその効多きことを主張する。人の嗜好は神聖である、而して千差萬別である、然かもその細かくて黄金にも似たらんが如き一種の光澤その云ふ可からざる特異の風味、その消化宜しき性状、その價の安きことは相待つて人々の嗜好とそれから食せんとする希望とを促さずには止まない。余は以前自分の實驗せる脚氣病の場合に粟飯をも喰うて甚だその効能多かりし經驗をも記憶する。粟も尙ほ麥の如く玉蜀黍の如く價安きものである、而して多くの人々の嗜好に適應するものではない、之れ學生や労働者や職工や工女などの脚氣病を豫防し若くは治するがために日常食用に供するに好適なる食品の一つと云はねばならぬ。

世の人々は粟などは滋養が米よりも少なきかの如く思ふておるかも知れない、かゝる考を起さしめたるものは之れ寧ろ誤まれる學説を傳へたる學者の罪である。かゝる學説はみなその元は獨逸から發生したものであるがその獨逸が現に誤まれる人道に反する行爲をしておるが如くにその學説もまた誤まれるものであつた。獨逸の軍國主義官僚主義組織的統一主義人類を器械や學説の奴隸とする主義は之れ蓋し神の意を得たものではない、恐らく現今の戰爭に獨逸が失敗するが如くに彼の國から發生したあらゆる學説はその根本に於いて崩壊せすには止まぬであらう。獨逸の軍國主義は他の後進の東洋の國をしてそれを學ばしめつゝある、恐れて恐る可きことである、之れ蓋し神の斷じて許すところではない。

第十四 脚氣病と玄米

近來玄米を食用とすること頗る世人の注目するところとなり先きに余はそれがため

に特に玄米食養生なる書を著はした次第である、かく玄米を食用とするの風盛んに
なりしは云はゞ之れその本に歸したものであつて元來我邦でも以前玄米をば食用に
供したものではなかつた。
吾等の祖先が玄米を食しつゝあつたことはこれ明らかに歴史の證明するところで而
してそれが昔時脚氣病のなかりし所以であると云ふことは前に少しく述べた通りで
ある。
吾等は明治以後白米を食するの風が一般になつて以來脚氣病なるものが起りしは事
實である。
されば吾等は脚氣病を治するには玄米を食用に供するが良きかと云ふに元より然り
と答ふるのであるがそれと同時にまた脚氣病は玄米を食用に供するのみにては治す
ることの出来ないと云ふことをも考へねばならぬ。
元來脚氣病はその玄米を食せざるに至りし以來に起つたものであるとしてもその原

因をば玄米を食せざることに歸することは出来ない。
乃ち脚氣病の原因としては白米の喰うことが確かにその原因の一であらんかなれ
どもそれのみが脚氣病の原因と云ふことは出来ないのである、必ずや他にも幾多の
原因があるに違ひない。
その幾多の他の原因については茲に述べないにしても白米を食することは脚氣病の
原因の主要なるものと見做す可きもので従つて玄米を食することが脚氣病を豫防す
る上に於いて大なる効のあるのは争う可からざることである。
陸軍省などでも近來頻りと此玄米のことについて研究してすでに之れを一部の兵食
に用ひつゝあるそうであるが之れも効能多きことであらんかなれども單に玄米を用
ひたからして他の方面に注意せずしてそれで脚氣病が豫防せられ且つ治せらるゝと
思ふのは間違ひである。
前にも説明せるが如く余の考へでは脚氣病は食物の成分の不調和から來たると云ふ

ので苟もその不調和を調節しない限りはたとへ玄米を食したとてもそれで該病が治せらるゝと云ふことは出来ない。
さて玄米とは云ふまでもなく自然のまゝの米でその外皮たる糠を除去しないものである、玄米が脚氣病に効ある所以は乃ち糠が脚氣病に効ある所以である、されば糠をそのまゝ食用に供するか若くはそれより製したる糠精なるものは脚氣病に効あるかと云ふに之れ俄かに斷言し難きことである。
なせかと云ふと俗に「吐いた唾は飲まれぬ」と云ふ言葉がある、と云ふのはたとへ睡には一種の「ヂアスタース」を含み食物の消化を助くる上に於いて大なる効があるとは云え一旦之れを口外に吐き出せば二度と再び飲み込むことは感情上出来難いと云ふ意味である。
之れと同様な意味の關係が玄米と糠との關係である、糠はそれを玄米のまゝで食用とするに於いては却つて一種の香味を有して旨く人々の食用に供せられ得るとして

も一旦玄米を搗白して出来たる糠はその味悪しくそれを食用に供することは堪え難いことである。
況んや糠から造れる糠精など、稱するものが脚氣病に効があると云ふことは之れ間違つた話である。
人はどこ迄も感情の動物である、まずいものを喰うと胃腸を害するのは自然の結果である、嗜好に適合せず糠や糠精など、稱せらるゝ怪しげなるものを喰うてそれで脚氣病は治す可き筈のものではない。
現に余の知人は脚氣病に掛り糠精を喰うたがために胃腸を悪しくし病をして益々重からしめたる實例がある。
成るほど玄米が脚氣病に効があると云ふからには之れ糠が該病に効がある所以で従つてそれを精製したる糠精なるものが脚氣病に無上の効があるかの如く思ふのは素人の考としては誠に左もある可きことながら之れ未だその一を知つて二を知らぬ

と云ふもので糠は米に附着しておる状態に於いてのみ身體に効があるのである。
 それが米と離れたならば之れ却つて成分の極めて偏したる味の悪しき従つて胃腸に
 害のあるものである、例えば糠から製したる油など云ふものはその一種の悪臭が鼻
 を突くのである、何れの場合にも物は相混合して成分が調和せられておる場合に
 み有効なのである。

第十五 玄米のみでは脚氣病は治せぬ

玄米が脚氣病に効あることは事實である、之れすでに陸軍省其他諸般の病院若くは
 幾多の人々に依つて實驗的證明せられたる事實である、然かもそれは何れの場合に
 も脚氣病が玄米のみで治せらるゝと云ふ證據とはならぬ。
 たとへ玄米が脚氣病に効ありとても其のみで脚氣病が治せぬと云事も事實である、
 されば人々は玄米が脚氣病に効があるからとて其のみにて該病を治せしめんとする

と却つて禍が伴なう事がある、脚氣病は單に玄米のみに依つて治せらるゝやうな
 そんな簡單なる疾病ではない、玄米を食すると同時にその副食物にも注意せねばな
 らぬ時としてはその代りに麥飯をも喰うのがよい粟をも玉蜀黍をも喰うのが良い。
 またたとへ白米を食したとても現に天下萬人の人々の如くに必ずしも脚氣病に罹
 とは限らない、白米が脚氣病に害があるのでもなければまた玄米のみが該病に効が
 あるのでもない。

玄米も効能があるのが確かであるがそれと同時にそれに良く調和したる幾多の他の
 諸般の食物をも攝取せねばならぬと云ふのである。
 近來頻りと世に玄米の効能が説き立てられて余もまたその主張者の一人ではあるが
 こはその一般に白米に比して諸般の成分に富み従つて身體の健康に適し加ふるにそ
 の割合に安く能く世の要求に應ずるものであるからで元より必ずしも脚氣病に特
 殊の効があるからではない。

白米の脚氣病を治すには、
 白米を偏食してはいけません。

昔時玄米を常食とせし吾等の祖先時代には脚氣病がなかりしと云ふのはこれその彼れ等が玄米を喰ひしがためのみではなくしてその當時の社會の狀態や風俗や習慣などが相待つて脚氣病を無からしめた所以であつて第一その當時には未だ西洋の文物輸入せられず従つて食物に關する誤まれる滋養説なども輸入せられず現今のやうな書生なるものも殆んどなく兵隊もなく職工もなく況んや女工など云ふものはなくたとへあつても極めて少數であつて従つてその生活狀態が現今とは全く異なつておつたのである。

その相異が乃ち昔時脚氣病を無からしめた所以で必ずしも玄米のみが脚氣病を無からしめたのではない、従つて玄米を食することのみに依つて脚氣病を治せんとすることは出来ないのである。

脚氣病を治せんとならば玄米以外の雜穀を食用に供するは勿論肉類をも野菜をも果物をも其他諸般の食品を成る可く廣く食すると云ふことが肝要である、特に野菜を

成る可く多量に食することを忘れてはならぬ。

諸般の野菜は何れの場合に於いても身體に効果を與えるもので脚氣病の原因の一つは此野菜を食することの不足に基づく場合があると云はねばならぬ。

要するに脚氣病は或る特殊の成分が食物に不足するから起ると云ふことは事實である、然かもその成分が如何なるものであるかと云ふことは説明することが出来ないまた、それを知り若くは説明するの必要はないのである、余の考ふるところに依ると恐らくそれは知る必要がなからうと思ふ。

つら／＼考ふるに吾等人體の要求する成分は現今の學術の示すところに依ると割合に少ないやうであるけれどもそれは只現代の化學がそのすべてを知るにはあまりに不完全であるのみで人體の要求する成分が限られたる少數のものであると云ふことを示すの證據とはならない。

もしも此天地間に備えられてある千態萬様の食品が千差萬別の成分を有して而して

人々の取り喰うに任してあるものとしたならば吾等はかくの如く數多き成分を攝取するを要す可き運命を持つておる、之れ自然の暗示である、その自然の暗示を悟らすして限られたる少數の食品に依つて然かも元氣旺盛にして生長中であつて而して萬種の成分を要求す可き青年を養はんとするからこそそこに脚氣病だとかその他種々の疾病が起るのである。

玄米は白米に比してその成分が複雑であるだけそれだけ脚氣病に効能が多く従つて身體に効ある所以と見る可きである、その外皮たる糠には人々も知るが如く蛋白質を含み脂肪をも含み其他不明の幾多の成分をも含むのである、その不明の成分こそは乃ち靈妙なる成分と稱す可きものでまた以つて靈妙なる作用をなす所以である。

第十六 糠の性状や成分と脚氣病

玄米が白米に比して脚氣病に効ある所以は乃ちその外皮たる糠を含むに依るの

は云ふまでもない、されば世の多くの人々は糠その者が直接に脚氣病に効あるが如く思ひなして糠さへ喰えば其で脚氣病が治すると思ふたのも無理もない話である。而かも之れ一つを知つて二を知らぬ話である、素人の説としては許す可きであるが學者の説としては許す可からざることである、その世を害することの甚だしき極めて大なるものがある、世に何が恐ろしいと云ふたとて誤まれる學説ほど恐る可きものはない、幾多の生命を奪ひ自分の身をも亡ぼすのである。

余は糠から製したる糠精や「アンチペリペリン」其他の怪しげなる勝手の名稱を附したる脚氣藥なるものが如何に患者に害を與えたかと思ふと誠にぞつとするのである。

余は之れ等の怪しげなる藥を用ひて却つて病氣を悪しくした多くの實例を持つておる、誠に氣の毒なものである。

さて、その何故に効驗あるかの如く見ゆる糠から製したる藥品が玄米が効能多きこ

とが事實であるに拘はらず却つて脚氣病に害を與えるやと云ふことについては一應説明せねばならぬ之れ極めて重要な點であるから讀者は能く此ところに注意しなければならぬ。

抑も余の説に依れば脚氣病は一種不明なる特異の然かも身體に必要な成分が缺乏するに基づくこと云のでその缺乏を補なうには諸般の良く調和したる食品を攝取するのが何より必要であると主張するのであるが玄米が白米よりも脚氣病に効あると云ふ理由は之れ玄米は白米より複雑なる成分を含める糠を有するからであつて玄米は白米よりも幾分か食物を調和することが多いと云ふ理に基づくのである。

糠そのものに脚氣病に有効なる特殊の成分を含むと云ふわけではない、されば糠の代りに他の蛋白質や脂肪や其他複雑なる成分を含む諸般の食物を攝取すればたとへ玄米を食せつして白米のみを食したととも尙ほ容易に脚氣病を豫防し若くは治療することが出来るのである。

乃ほち玄米が脚氣病に効があるのは之れその糠成分を含むがためではあるけれども糠そのもの、特殊の脚氣病に有効なる成分を含むと云ふわけではなくして玄米が白米よりも複雑なる多くの成分を含むからである。

かゝる理由にも拘はらず世の或る一部の學者が淺はかにも糠そのものに特殊の脚氣病に効能ある成分を含むが如く思ひなして單にそれのみを藥用に供しなばそれで脚氣病が治せらる可きものであると世に云ひ觸らしたものだから世の正直なる患者は一向從來の不調和なる食物を變せずして糠のみを多量に攝取するとか若しは玄米のみを偏して食するからこそ一向に脚氣病が治せぬのである。

乃ほち糠そのものが悪いのではない、それを用ゆる方法が悪いのである、糠に脚氣病に特異の効がある成分を含めるものと思ひなして偏して糠のみを多く食するのが悪いのである。

もしも糠と調和して他の諸般の有効なる食品をも食するやうにすれば糠の効果を

ます、大ならしめ他の食品の効果を大ならしむるのである。
元來玄米に含む糠成分はその性状から云ふても成分から云ふても身體に効果多きは事實である、こは何人にも後るゝことなく余の主張するところであつたその含める纖維質は却つて胃腸壁に適宜の刺衝を與えて消化液の分泌を促がし胃腸を健全にするの効がある。

またその含めるところの蛋白質や脂肪や其他の複雑なる成分は以つて身體を養う上に於いて食物の成分を調和して脚氣病や其他の疾病を豫防し若くは治する上に於いて大なる効果があるのは確かである。

かゝる種々なる効能ある糠成分も之れを用ゆる方法を誤れば却つて害をなすことがあるしよし害を與えぬにしてもその効能を無くすることがある。

かの糠そのものに脚氣病に特異の効ある成分を含むが如く思ひ做してそのみを偏して用ひて却つて害を來たさしむるが如きは乃ちその用ひ様を誤まれるの最も甚

だしきものである、須らく讀者は良く余の以上述べた説を味はう必要がある。

第十七 價安き玄米と脚氣病

脚氣病は多くの場合に於いて金錢の豊富ならざる階級を襲ふものである、學生や職工や工女や小僧などはその最も好んで襲ふところのものである、而して期間は他の疾病に較して中々永びくものである、如何なる食品を食すとも直ちに治すべきものではなくまた一旦治したりとても以前のやうな食物に復すれば再び起る場合の多きものである。

例へばもしも人々が比較的高價なる西洋料理を喰ふておりさへすれば脚氣病に罹ることは決してないと云ふても良い、之れ西洋人に脚氣病の殆んど皆無なる所以であるが然かもかゝることを我邦の社會の狀態に於いては學生や職工や工女などに望むことは出來ないのである。

茲に於いてか價の安き然かもその効能のなる可く顯著なる食物を撰ぶ必要が起る、その目的に向つてが玄米最も適當であると云ふことは種々なる方面から論じて拒む可からざることである。

然かり玄米はかゝる理由に依りても脚氣病を豫防し若くは治する上に於いて重要なものである、然かもその價安き食物としては麥もある、玉蜀黍もある粟もある、これ等の穀類は日常の食品としてその價安き點に於いてその脚氣病に効能ある點に於いて敢て玄米に劣つてはおらぬ。

然かし吾等はこゝ云ふことを考へねばならぬ人々の嗜好や習慣は之れ極めて重きを置く可きもので之れを尊重せざれば必ずや他に何等かの害を伴ふと云ふことを考へねばならぬ。

元來吾々日本人は生れながらの米食人種である、たとへ支那人や印度人がやはり米食人種でありとても日々その食する分量に於いてその他の食品との比較に於いて我

邦人のやうに多量に米を喰うやうなことはない、吾々はどうしても米を嗜好する先天的の性状を有しておるのである、今更ら容易にそれを變ずることも困難であるしまたそれを變せさすほどの必要もない。

玄米はたとへそれが白米とは多少その香味を異にすればとてもやはり之れ米である、米の特有の香味は失はぬものである、人に依つては麥を喰うことは好まぬけれども玄米ならば日常の食物にしても差支へがないと云ふのである、乃ち麥よりも玄米を撰ぶのである。

いや、養生のためとても麥よりも玄米の方が種々の點に於いて勝つておるのである、かゝる意味に於いて玄米は他の何れの穀類にも優つておるのである。

時としては麥を喰ひ玉蜀黍を喰ひ粟飯を喰うのも良い然かし日常の基礎の食物として玄米を食することは種々の點から少くも日本人に取つては良好であると云はねばならぬ。

只その玄米を具體的に日常の食物とするに於いてその炊ぐに多少の困難を伴ふこともあらんかなれども之れとて白米よりも少しく永く水に浸し永く火に掛け而してその煮る時分にその蓋に少しく重き蓋を用ひるやうにして熟練すれば容易に佳良なる玄米飯が出来るのである。

尙ほ玄米の食用法について詳細を知らんと欲する人々は余の著述に係る玄米食用法を一讀せられんことを希望する。

要するに米は決して脚氣病に害がある可きものではない、米そのものには害はない只そのみを偏して多量に食して他の副食物を適宜に攝取しないから害があるが如く見ゆるのだ、以前は實に米が脚氣病の原因をなすかの如く唱へた醫者があつた、それは全然間違ひである、決して米そのものには害がないのである。余の説に依ると何れの食物たりともそれを偏して多量に食する際には必ずや身體に害をなすと云ふのである、尙ほ分り易く云へば米なら米のみを多量に食してそれ

に適宜に調和する副食物を攝取せざる場合には身體中に徒らに米の成分が過剰してその結果一種の中毒作用を起すものと見るのが至當である。脚氣病などは實に米の一種の中毒作用の結果と見做す可きである、單に米に限らず牛乳でも魚肉でも牛肉でも他の諸般の食物を攝取せずしてそのみを單にあまり多量に食するに於いてはやはり一種の中毒作用を起してその結果種々なる疾病に罹るのである、恐る可きはかゝる中毒作用である、その作用を起さざらんとするには適宜に調和せられたる食品を攝取することである。

第十八 米の中毒作用とは如何

余は何れの食物たりとも單にそのみを偏して食するときは一種の中毒作用を起すと云ふ説を主張するのである、米でも麥でも玉蜀黍でも粟でも牛乳でも牛肉でもたしへ林檎とても葱とても其他諸般の魚肉や獸肉や蔬菜や果物とても何れもみなそ

れのみを偏して食する場合に於いては成分が過剰して而して一種の中毒作用を起すのである。

元來諸般の食品の含める、成分なるものは極めて靈妙なるもので到底現今の不完全なる化學者の分析の力位ではその詳細を知ることが出来ないものである、例へば米と麥とは同じく之れ穀類であつて従つてその成分なるものも定めし類似の點があらかなれどもその米に含める蛋白質や脂肪や澱粉若くは其他諸般の成分と麥に含めるものとはその性状に於いてその化合の狀態に於いて若くは身體中に於ける作用に於いて甚だしき相違があるものと見ねばならぬ。

たとへ現今の化學分析の力ではそれ等の區別を見出すことが出来ないとは云へそは決して區別がないわけではなくして只その分析の方法が不完全であるがために知ることが出来ないのである。

此天地間にある萬種の食品は、悉く萬様の成分を有しておることなほ吾等人類がた

とへ幾千億萬人ありとても萬人萬様億人億様の個性を有するが如きものである、吾等人類はかく各々異なる個性を有すればこそ此世に生存の意味と權利とを生ずるのである、自然は決して無意味なる同様の性状を有する人類をば此世に下さぬのである、各人各様の性状と個性を有すること之れ天意であつてそれで始めて吾等の生存の意味を生ずるのである。

之れと同様の意味に於いて何れの食品とてもその特有の成分を有してそれを吾等が食用とするに於いてはそれが體中に入りて特有の作用をなすのである。

而して現社會が吾々異なる個性を有する人々に依つて長短相補うからこそ平和が保たれるのであるもしもそれが一部の偏したる個性と主義を有する人に依つて勢力を占めらるゝに至つて種々なる動搖と害毒を流すが如くにもしも吾等が諸般の異なる食物を食する間はその諸般の食物に含まるゝ諸般の成分が長短相待つて身體の健康を維持するけれどももしも一種の偏したる食物のみを食する場合にはその一種

の成分のみが過剰して身體を害し一種の中毒作用を起すに至ることは之れ見易きの理ではあるまいか。

かゝる理由に依りもしも吾等が米のみを偏して食する場合にはその米の成分が體中に過剰して一種の中毒作用を起すのである。

吾等の身體は決して同一なる成分をあまり多く要求しない、一種の食物をあまり多く食すると身體を構成する各細胞はその成分に抱滿して來る、而して電氣の場合にも同じ極は相反撥するが如くに身體中の各細胞とても同じ成分はやはり反撥するのである、拒絶するのである。

かゝる拒絶は吾等に同一なる食物をあまり澤山に喰うとそれがいやになると云ふことに依つて自然に明示せらるゝのである。

例へば幾ら牛肉の「ロース」とても鯛の頭の肉とてもその他人々の見て以つて美味とするすべての食品とてもそれを續けて澤山に喰うと必ずやいやになるのである、

時としては見るもいやになるのである、これ身體自然の拒絶である。

中にもかゝる自然の拒絶に遇ふことの少ないものは我日本人に取つては乃ち米である、米は年中毎日三度三度喰うてもなほ且つ飽きることを知らぬものである、然かも幾ら飽きること知らぬ米とても他の副食物を適宜に攝取することなくして米のみを多分に偏して多く食する場合には自然はいつ迄もそれを見逃しにするほど寛大ではない、必ずや一種の中毒作用を起さしむるのである。

脚氣病は實にかくして起れる一種の中毒作用の結果に基づくものである。

吾等日本人間には米さへ喰うておればそれで健康が維持されるものであるかの如く考へておる人が少なくないやうである、之れ甚だしき間違ひであつてかゝる思想がやがて脚氣病を増加せしめたる原因の一つである。

吾等は夫の中毒作用を免ぬかれんとせば必ずや適當の副食物の種類と分量とを注意して食せねばならぬ、之れ脚氣病を豫防する所以で而してまたそれを治する所以で

ある。

第十九 上等米よりも下等米

米はどうしても脚氣病と密接なる關係があるから尙ほ少しく説明せねばならぬ、さて米と云つても種々あつて東京あたりでは一等から五等米位まであり糯米もあり硬米もある。

従つてその成分をも異にするこゝ云ふまでもない、乃ち蛋白質や脂肪や澱粉や其他の成分を含む分量に差があるばかりでなくその香味に於いても外見に於いても大いに異なるのである。

而してまた米にはその品種が幾百種と云ふほどあつてその品種の異なるに従ひてまた成分の異なるのは勿論であるが茲には之れ等品種の成分に關して一々述べることは出来ない、その主要とするところは果して上等米と稱するものが脚氣病者に効能

があるか若くは下等米と稱するものに効能があるかと云ふことである。

元來上等米と下等米とはその成分に於けるよりも香味に於いて大なる差のあるのは云はずして明らかである、概して上等米の方が人々の嗜好に適し下等米の方がまずいのである、而して彼の南京米と稱するものに至つては日本米に比してその味の宜しからざることはみな人々の知れるところである。

かくの如く米がその成分に於いて香味に於いて大なる差異を生ずる所以のものは果して如何なる理由に基づくかと云ふにそれは品種とか氣候風土とか肥料とか土質とかに關係するのは元よりであつてその依つて來るところは深きとても要するにその差は土質と品種とに關係するところが最も多きやうである。

その土質に關係して米の品質に差異を生ずると云ふことは極めて深き意味を有することである、また以つて脚氣病と相連關してその米を撰ぶ上に於いて注意を要する點である。

概して云ふと余は脚氣病患者には所謂上等米と稱するものよりも下等米と稱するものの方が適當であると云ふのである、その理由とするところは成分上の関係も元よりあることなれどもこれは消化の點にも關係すること、上等米は粘氣多くその成分の關係上一般に下等米よりも消化が宜しくないのである。

乃はち上等米には俗に云ふ腹にもたれると云ふ關係がある、下等米にはかゝることがない。

元來脚氣病と胃の消化作用とは密接なる關係があつて脚氣患者は必ずや胃腸が健全でない、乃はち一方から云へば胃腸が健全でないから脚氣病に罹るのであると云ふことが出来るのである。

かく消化作用と脚氣病とは重要な關係があつて云ふまでもなく脚氣病を治せんとすれば先づ胃を健全に保たねばならぬのであるから脚氣患者は須らく比較的消化宜しき下等米を食す可きである。

而してその成分上の關係に至つては下等米とても決して上等米に劣つておるのではない、元來成分なるものはその用ゆる肥料や耕作上の關係に依つて差異を生ずるのである必ずしもそれが米を撰ぶ上に重要な關係を有するものではない。

要するに脚氣病者には上等米よりも寧ろ下等米を良しとするのはそれが却つて消化宜しきと云ふ理に基づくので彼の南京米などは却つてかゝる理由からして脚氣病に効が多いのである。

余は寧ろ脚氣患者には南京米を喰ふことを勧めるのである、いや、別に勧めると云ふわけではないがもしも普通の白米を喰はんと欲する場合には南京米の方が却つて脚氣病に効能多きことを云ふのである。

南京米に麥を混炊したる麥飯などは定めし旨まいものでないに相違ないがかゝるものを食することは之れ脚氣病を豫防し且つ治する上に効能多きことである。

尚ほ脚氣病に上等米より下等米の方が効多きと云ふ所以は下等米の方がその成分

が上等米よりも寧ろ複雑であるからである、乃はちその成分が上等米ほど單調ではない。かゝる關係からして同じく米を喰うにしても常に同様の種類を用ひずして成る可く變りたるものを用ゆるのが良い、乃はち時としては上等米をも用ひまた時としては下等米をも用ゆるやうにすること効能多き所以である。

第二十 誤まれる滋養説と脚氣病

明治年間に我邦に輸入せられたる諸般の學術中眞にその社會を益するものも元より少なからざりしかどそれと同時に我邦民に大なる災をなしたのもあつた、食品に關する滋養説などは確かにその一つである。

余は實にその誤れる滋養説を習得したもの、初期のものであつた獨逸人たる「ケルネル」や「ロイブ」などから若くは其他獨逸に留學せる我が學者と稱せらるゝものか

らかゝる滋養説の講義を親しく聞いたのである。

また滋養説なるものは醫科大學を通じて我邦に傳播せられた、以前より病人は醫藥の外に食物にも注意するの必要ある位のこととは認められ而して唱へられておつた。飲食物に關する學説は農科大學と醫科大學とから出でたる農學士や醫學士に依つて普ねく種々なる方法に依つて我邦民間に説明せられた。

かくて國民はかゝる説に依つて健康で而して幸福である可き筈のものが不幸にしてその反對の現象を生ずるに至つた、諸般の病人は却つて以前より激増して來た、脚氣病も實にその誤れる滋養説の一つの産物と云ふことも出来るのである。

その所謂主として獨逸より輸入せられたる滋養説に依ると食物の滋養素と稱す可きものは、

- 蛋白質
- 脂肪
- 澱粉
- 諸般の含水炭素
- 礦物質

等であつて之れ等の成分を含むものさへ食すれば以つて吾等の身體の健康は維持せ

らる可きものであると唱へられておつた、されば吾等は或る一定の分量に従つて之れ等の成分を日々攝取しさへすれば何れの食品を偏して喰うてもそれで健康が保てると思はれたものである。
乃はち米でも麥でも魚肉でも牛肉でも野菜でも或る數種ものを撰んでその滋養素を攝取すればそれでよいとしたものである、牛乳や卵などが絶好の滋養物であると云ふことは實にかゝる説から割り出されたものである。
病人には實にかゝる簡單なる牛乳や卵などが最も適當なる食品であると考へられたのであつた、脚氣患者などにさへも現に牛乳や卵などを用ゆることを勧めるのである。
牛乳や卵や牛肉などはその蛋白質を含める點に於いて脂肪を含める點に於いて之れを適當に他の食品と調和して食するに於いてはその効なきにしもあらざれどもそれ等のみが滋養物であると云ふに至つては實に天理を誤つたもので従つてかゝる滋養

説に迷はされたる病人はその病をして益々重からしむる場合が多いのである。
余の從來の滋養説の大なる缺點とするところはその食品の香味を無視する點にある人々の嗜好を無視する點にある、而して人體が蛋白質や脂肪や澱粉以外に尙ほ多く幾多の現今の化學分析の力で知ることの出來ざる不明なる成分を要求すると云ふことを知らぬ點にある。
思ふに吾等の身體は從來の滋養説や化學の力で知られ得るより以上に幾多の不明なる然かも靈妙なる成分を要求するものである、而してその要求は比較的簡單なる成分を有する牛乳や卵や牛肉などのみで充すことは出來ない、單に米や麥のみでも充すことは出來ない、此天地間に産する萬種の食品を攝取することにのみ依つて充たさるゝのである。
之れを天地自然の道理から考へてみても天は無意味に此天地間に千差萬別の萬種の食品をば備へる筈がない、山野河海に充つる諸般の食品は之れみな以つ人の取り喰

うに任かしてあるのである。
 吾等はその天意に従つてかゝる萬種の食品を取り喰うのが良いのである、之れ身體を健全に保たしむる所以である、諸般の疾病を治する所以である、脚氣病をも治する所以である、何を苦んで自から限りを付けて牛乳や卵のみを食するの必要あらんやまたかゝる簡單なる食品に依つて身體が健全に養はるゝ理あらんやである。
 余は根本的に從來の滋養説を排するのである、新たな生命は必ずや複雑なる萬種の食品から生れ出でねばならぬ、脚氣患者は必ずやその境遇の許す限り自分の嗜好に應じて成る可く廣く食品を求めて食するがよい、かくすれば自然と知らぬ間にその治すること受合である。
 此世に一種にて身體に著しき効験をなす何れの食品もない、況んや脚氣病には何を喰うが良いと云ふやうな定まつた少數の食品のある可き道理がない。

第二十一 多種多様な食品と脚氣病

從來の化學者や生理學者は人體を分析して見てその得たる成分が例えば十種あるとすればその十種の成分のみを身體に含物して供給すればそれで良いと云ふやうなことを思ふておる。

之れ一應素人をして成るほどと思はしむるやうな説であつて然かも之れ根本に於いて誤まれる説である。

なせかと云ふと吾等は先づ現代の化學なるものが果して完全なるものであるや否やを考えねばならない、たとえば現今の學説では此天地間に約七十種ほどの元素があるけれどもその元素なるものが僅か七十種位に留まるものであるや否やがすでに疑問である。

いや疑問どころではない、かくの如き元素の數に限りがあると云ふことを信ずるの

が現に間違ひであると證せられておるではないか。「ラヂウム」や其他の新らしき元素は時を経るに従つて事實上學者に依つて發見せらるゝのである。いや、炭素そのものに幾多の種類があるか別らない、元來元素と云ふ言葉は只現今の化學の程度に於いてのみ云はるべきもので將來尙ほ化學が進歩するに従つて必ずや炭素にも酸素にも窒素にも幾多の種類があると云ふことが明らかとなる時期が來るであらう。かくの如き不完全なる現代の化學なるものを一定不變のものと思ふてそれに依れる分析の結果をば誤りなきものにして此人智を超越したる靈妙なる身體に應用せんとするからこそ事毎に間違ひが出来るのである。恐らく吾等の身體の成分は現代の化學で知られるより以上の複雑なるものであるに違ひない、従つてそれを養うにはやはり現代の化學の力で案出したる滋養説に依れる食物より以上に多種多様なものを攝取せなければならぬであらう。

たとへ米の成分たりとても吾等は只單に蛋白質や脂肪や澱粉のみを分析してみてもれで満足しておるとは之れ極めて愚かなことである、その從來分析して見て蛋白質とのみ思ふておるものはまた幾多の蛋白質や其他不明の成分に分かたるとか知れない、すべての食品に對してかゝる深き態度を以つて研究せねばならぬ。要するに從來の學説なるものはその發足點をば間違ひないものとして考えたところに大なる缺點がある、焉んぞ知らんその發足點そのものにすでに誤があるのである。余は從來の限られたる元素説を否定する、從來の分析法の不完全至極なることを主張する、従つて全然從來の滋養説を排斥する、それと同時に少くとも人體は人智を超越しておることを主張する、吾等は限られたる食品に依つて養はるべきものでなきことを主張する、多種多様な食品を攝取せざれば完全に且つ健全に身體が維持せらるべきものでないことを主張する。

脚氣病は實に多種多様な食品を要求す可き身體をば小數の限られたる食品にて養はんとした結果であると云ふことを主張する、これを實際に見るのに學生や工女や職工や工夫や兵隊は之れを他の社會と階級と境遇におるものに比すれば極めて少數の限られたる食品に依つて養はれたるものではあるまいか。彼等の日常の食物の大部分をなすものは實に米である、然かも多くの場合に於いて不良なる米である、而してそれに付ける副食物なるものは極めて分量が少ない、その分量の少ないのはまだ良いがその用ゆる種類たるや極めて限られたる種類に止まるのである。彼等の日常副食物としておるところのものは價安くして而して容易に且つ多量に得らるゝところのものである。かくして多種多様な食品を要求す可き身體が不自然に少數の限られたる食物に依つて養はるゝのである、その病を得ざらんとするも得んやである、彼等の病氣に掛

るのは寧ろ當然である、之れ「パン」を要求するものに石を與ふのと同様である。彼等がかく限られたる食品に依つて養はるゝのは種々の事情から來つたものであつて主として經濟的の關係があるであらう、然かしその局に當るものが能く食物に對する心得を知つて而して誠實にそれを行なへば同様なる價を以つて尙ほよく多くの多種多様な珍らしき食品を與へ得らるゝことは事實である。そこがそれ本書の必要なる所以であつて讀者幸ひにして本書の説くところの主旨を悟り且つそれを實行しなば必ずや多くの脚氣病者を救ふことを得る。

第二十二 食物の成分と脚氣病

脚氣病は元來その日常攝取する食物に或る重要な身體に必要な成分が缺乏しておるから起すのであると云ふのが余の根本の主張である。乃はち人々の日常攝取する食物の種類が少ないか若くは或る一種の食品のみ偏して

多量に食するから起ると云ふのである。
乃ち分り易く云へば米をのみ他の食品よりも割合に多量に食するから従つて身體に攝取する食物の成分が偏してそれがために起ると云ふのである。
たとへ米を多量に食したとしてもそれに比例して他の副食物を適當の分量に攝取しなへすれば何等の病的な作用は起らぬのである人々の體質に依り境遇に依り運動に依り狀況に依り嗜好に依つて米を多量に食することもあらう、その多量に食することが悪いのではない。

それに比例してその米の成分を調和するに足る可き副食物を攝取せぬのが悪いのである、元來諸般の食物は體中に於いてその異なる成分が相互に調和し中和し長短相補つて始めてその効果を多からしむるものである、たとへ吾等が一つの毒物を服用したりとてそれを中和するに足る可き或るものを服用すれば何等の害を受けぬのは之れ乃ち毒を以て毒を制する所以でかくしてこそ或る食物を過量に食した

とても害なからしむる所以である。

例えば米の成分と魚肉や牛肉の成分と大根の成分とは相互に調和す可き性状を有しておる、只單に澱粉質を多く有するものとか蛋白質を多く有するものとか若くは脂肪を多く有するものをのみ食するのは悪しきことである。

而してまたたとへ蛋白質を身體に供給せんがためにとて牛肉のみを偏して食するのは良き方法ではない、分析上から云へば牛肉の含める蛋白質と豚肉の含める蛋白質と若くは鶏肉の含める蛋白質と或は魚肉の含める蛋白質とは差異なきが如くであるともその差異は人々の考ふるより以上に多いのである、従つて吾等は只單に限られたる牛肉のみを喰うて他の肉類を喰はなくとも良いと云ふことは出来ない。

況んや千差萬別と數多き蔬菜や果物は各々その特有なる性状や成分を有してその特異の作用を身體に及ぼすものであるから吾等は良くその性を利用して種々なる食品を食してその成分をして體中に於いて相調和せしむると云ふことが極めて肝要であ

る。

此地球上には極端なる忠君愛國主義を振り廻す我日本國がありまた極端なる民主自由主義を唱ふる米國があり獨逸の如き組織的人爲的なる國があり英國の如き寧ろ自
然的なる邦國があつてこそたとへ時として戦亂はありともそれを經過すればまた
以つて平和を樂しむことが出来るのであるが如くに何んでも物は極端なる一つの物
は他の極端なるものに依つて制せらるゝと云ふやうに出來てをてそこに平和と人
生とがあるのである。

社會の平和はそこに調和す可き或るものがあつてこそ保たれるのである、吾等の身
體はその能く調和する食物に依つてのみ保たるゝのである。

脚氣病は實にその能く調和す可き食品を攝取せぬから起るのである、乃ち食物の
成分が偏しておるからその結果血液の性状に悪結果を及ぼし従つて脚部に於ける血
液の循環に變調を來し或は心臓にも悪影響を及ぼすの結果起るものと見做す可きで

ある。

血液はもと之れ食物から直接に生産せらるゝものである、従つて食物の種類と性状
と成分とは直ちに血液に影響を及ぼさすには止まない、その悪しき影響を受けたる
血液は必ずや心臓に變調を來たし脚部の如き心臓より遠く離れた部分には血液の
循環を悪しからしむることは容易に悟られ得ることではあるまいか。

血液の性状や成分は人々に依つて異なり食物に依つて異なると云ふのは余の主張で
あるされば歐米人の血液と支那人の血液と而して日本人の血液とはその性状に於い
てその成分に於いて自から差異がなくてはならぬ。

之れ歐米人や支那人に脚氣病がなくして而して日本人にのみある一つの原因である、
乃ち歐米人や支那人に脚氣病のないのは之れその食物が日本人と異なるからであ
る、たとへ支那人が米を喰うとても副食物に於いて或る勝れる點があるからである、
吾等がかゝる點に注意して能く考えねばならない。

第二十三

血液の性状と脚氣病

血液はその色澤から云ふても顕微鏡検査から云ふても若くは化学分析上から云ふても何人でも大なる差異なきが如く思はるゝけれども決してそうではない。各人各様の個性が異なるが如くに各人の血液の性状や性質が異なると云ふのが余の主張である、而して其差異は先天的體格の關係に依つて來たることがあらんかなれども主として食物の關係から來たるものと見る可きである。乃ち牛肉を喰うた場合と魚肉を喰うた場合と麥を喰うた場合と米を喰うた場合と粟を喰うた場合と大根を喰うた場合と「ヒジキ」を喰うた場合とはその血液の性状や成分や身體に對する作用や諸般の病菌に對する作用や疾病に對する作用が異なること云ふのである。

彼の腎臟病でも肺病でもその他諸般の疾病とてもみな食物の相違から血液の性状が

異なりそれがために身體の狀態が異なり病菌に對する強弱が生ずるからこそその弱きものが侵さるゝ結果が起るものと見做す可きである。

脚氣病なども實に食物の關係から血液の性状に影響を及ぼし従つて心臓や脚部や其他身體の諸般の部に悪影響を及ぼすの致すところと見る可きである。

吾等の顔色さへも實に食物の性状が血液の色澤や性状に影響を及ぼすに依つてそれが外部に見はれたものと見做すことが出来るのである、顔色の悪しきのは之れ血液の悪しき所以である、純良な血液を有しその循環の旺盛なる人に未だ顔色の悪しき人はないのであつた。

血液の性状が佳良なればそれが循環も佳良であるし身體の諸部に營養を供給することも佳良であらうし、かくて身體は健全にして疾病に罹ることはないのである。

而して血液の性状の相異は果して何から來たるやと云ふと乃ち食物から來たるものとすればかゝる點から考へてもその日常の食物を撰ぶことの如何に大切なるやは

云はずして明らかであるまいか。
もしも吾等が牛乳のみを多く飲めばその性状が牛肉に似たる筋肉を得ると云ふことは之れ必ずしも素人考えと云ふことは出来ない、天地自然の道理からして左もある可きことである。
脚氣病などは全く吾等が身體に不適當なる寧ろ有害なる食物を食しその結果それに相當したる悪しき血液を生じてそれが身體に害を與えるものと見る可きである。
要するに血液の性状や成分は萬人萬様である、その萬人萬様たる所以は先天的の體質とそれから食物から來たるのであつて極めて靈妙なるものである。
靈妙であればこそ之れを分析しても顯微鏡で見ても物質的には容易に差異を見出すことが出来ないのである、只その差異は疾病となつて見はれるのである、吾等は現今の不完全なる顯微鏡や分析の力でその差異が見出されぬからとて差異がないと云ふことは出来ないのである。

脚氣病や其他諸般の疾病に罹る人は先天的に種々なる素質を備えておるのは事實である、その外見に於いてさへ脚氣病に罹りそうなる人は必ずやその病氣に罹るのである、肺病に罹りそうに見ゆる人の多くは必ずや肺病に罹るのである。
その素質たるやその依つて來るところ元より極めて深きには相違ないがその深き丈けそれ丈け永き過去に於いて身體に有害なる食物を攝取しておつたのである、その疾病に罹るべき素質も元を正すと必ずや主として食物から來たるものと見る可きである。
乃ち永き間の偏したる而して身體に不適當なる食物が悪しき血液を身體に蓄積して而してそれがある動機に依つて疾病として見はれるものと見る可きである。
されば永き間に不良なる食物に依つて生ぜられたる血液の爲めに起れる病はまた必ずや爰に食物を改良したからとて直ちに治すると云ふことは出来ない、脚氣病など

はその一つであると云はねばならぬ。
此故に脚氣病などは食物を改良したからとて直ちに薄皮を剥ぐが如くに治すことは出来ないかも知れぬ、然かし徐々に然かも確實に一旦治したならば最早や食物を惡變しない限りはまた決して再び起るやうなことはない之れ余の確言するところである。

從來一旦治した病氣の再び起るやうなことがあるのは之れ全く根本的に食物を改良しないからである、人々は此點に大ひに重きを置かねばならない。

第二十四 脚氣病と血液の循環

脚氣病は分り易く云えば血液が脚部に充分に循環しないから起れる者とする可きである、その何故に脚部に血液が充分に循環しないかと云ふには乃はちあまり成分の偏したる食物を攝取したる結果血液の性状が惡變し若くは充分に生産せられ

ずして脚部にまで滯りなく循環すると云ふことがないためであると見るが至當である。

今茲に米なら米を過量に食したがためにその成分が過剰して一種の中毒作用を起したとする、そうすると其中毒作用は如何なる状態に於いて見はれるからと云ふと先づ血液に影響を及ぼすと云ふことは見易きことである、血液の性状の變化は心臓に影響を及ぼし心臓の影響は直ちにまた血液の循環に影響を及ぼすのである。

吾等の身體は血液が平等に滯りなく循環すればこそ健康が保たれるのである、身體に於ける諸般の疾病は實に血液循環の不調から來たるのである、而してその不調は種々の原因から來たるならんかなれどもやはり食物の關係から來たる場合もある。脚氣病は實にその食物の關係からしてその中毒作用のために血液循環の不調を來たしたものと見る可きである。

されば之れを治するには根本的に食物の改良を計ることの大切なるは云ふまでもな

きことながらまた血液の循環を全身に全からしむる方法例えば脚部の「マツサージ」灸點適宜の歩行其他脚部を成る可く温暖に保つと云ふやうな方法を探ることが必要である。

要するにすべて諸般の血液の循環を佳良ならしむる方法は何んでも大切である、例へば脚氣患者が酒を飲むことなどは醫者に依りては極めて嚴禁するものあらんかなれども之れを適度に用ゆれば決して有害なることはない、いや寧ろその効大なりと云ふ可きである。

かゝる諸般の方法と相待つて適宜なる食物を攝取すれば必ずや脚氣病は容易に治せらるゝのである、而して血液の循環をして一般に佳良ならしむるものは蔬菜若くは果物であつて概して菜食は肉食よりも血液循環を佳良ならしむるものである。菜食と云ふたとでも脚氣病には穀類に偏するのを忌むのである、穀類特に白米に偏するのを忌むのである、白米の代りに玄米とか麥とか王蜀黍とか粟とかを用ゆれば

その缺點を大ひに補なうことが出来るのである。

世に脚氣病を治せんがために牛乳とか牛肉とかその他の動物質蛋白質を用ひんとするの之れ大なる誤りである、概して動物質食物は血液の性状を不良にし従つてその循環を不良ならしむる傾がある。

余は元來菜食主義である、菜食はすべての點に於いて肉食に優つておるのである、世の脚氣患者は能く此點に注意して食物を撰ばねばならない。

人々の知れるが如く心臓は實に血液の循環を司どるところの中心である、たとへその中心たる心臓そのものには何等の故障がなきとてもしそれに出入する血液の性状が不良になれば従つて心臓の作用に影響を及ぼし血液の循環を不良ならしむるのには前にも述べた通りであるがその血液の循環を不良ならしむる所以は察するところ血液の性状が悪しければそれが例へ循環して脚部に至つて毛細管に入り込まんとしてもその組織はそれを受け付けぬと云ふ關係に基づくものゝ如く思はるゝ、吾等の身

體の各部の組織はそれ自身がみな一種の靈妙なる生物である、すでに一つの生物である以上は自らその受くる營養分を取捨撰擇するの機能を有しておるのである。もしもその循環し來たる血液の性状が佳良なればますます盛んにそれを受け付けるから従つて血液の循環が佳良になるけれどもそれに反して不良ならばそれを拒絶するに依つて血液の循環もまた不良になりその結果脚氣病が惹起するものと見る可きであるまいか、之れ脚氣病に對する余の一新説である、從來未だ何人も曾て唱へたることなき新説である、然かも余の確信せるところの説である、深き研究と考慮から割り出したる新説である。

すでにその根本が食物から來つたのである、それを治するの法は只食物を改良するにあるのである、調和したる成分の偏せざる菜食を取るにあるのである、之れ脚氣病を治するの秘訣である。

第二十五 脚氣病と胃腸

何れの疾病とてもその影響を胃や腸に及ぼさぬものはない、脚氣病に於けるもその通りで脚氣患者は必ずや胃腸が良くない、之れ脚氣病に罹つたから胃腸が良くないのであるか若くは胃腸が悪しかりしがために脚氣病に罹つたのかそは必ずしも一定したことはない。

前にも述べたるが如く元來脚氣病は偏したる成分を有する不調和の食物から來たると云ふのであるからその原因たるや必ずしも胃腸の悪しきに歸することは出來ないけれども吾等が不調和なる食物を攝取すれば先づ胃腸が害せらるゝのは明らかである。

またたとへ胃腸にして健全なれば少々不調和なる食品を食したればとても能くそれを消化してその少量を含める成分をも充分に悉く吸収するから容易に脚氣病に罹

ることはないのであるけれども不調なる食物をも食し胃腸の健全ならざる場合に於いては容易に疾病に罹るのは之れ免ぬかれざるところである。要するに食物不調なれば先づ胃腸を悪くし胃腸すでに悪くなりて而して疾病を惹起すると云ふ順序となりて諸般の疾病特に脚氣病には必ずや胃腸の悪しきことが伴なつておるのである。

されば従來醫者は脚氣患者に胃病薬を用ゆるのはみな人の知るところで醫者とても尙ほその先づ胃腸の健全を計るの必要なることをば知つておる。

されど焉んぞ知らん胃腸の悪しきは之れ食物の不調にあると云ふことで憐む可き彼等はその胃腸の悪しきは元來食物の悪しきから來たと云ふことを知らない、只胃腸そのものが一片の薬に依つて治するものであると信じておるに過ぎないのである。

元來人々の胃腸悪しく食慾の不振なるは必ずしも食物の關係のみから來たのではな

い運動の不足から來たる場合もあろう、喰ひ過ぎから來たる場合もあろう、氣候の關係から來たることもあつて元よりその原因たるや一つではない、もしもかゝる原因と不調なる食物とが相待つて胃腸を悪くした場合には之れ乃はち脚氣病を起す機會が多いのである。

人々の體質と時と場合に依りて何れの人でも食物の不調和と胃腸の悪しきことゝが原因になつて脚氣病を起すとは限りらない、たとへ同様の原因がありとても甲の人は脚氣病に罹り乙の人は罹らぬと云ふやうな場合はある。

之れその基づくところは人々の體質とそれから吾等に容易に知ることの出來ざる體質に連關したる種々の事情があるに依ること尙ほたとへ同様に種痘した場合には甲の人には付くけれども乙の人には付かぬと云ふやうな關係があるものと見える。

その原因たるや容易に知ることが出來ない、たとへかゝる原因を知ることが出來なくとも吾等は常に胃腸を健全に保つことに注意することが根本的に大切である、そ

の胃腸を健全に保つには種々の事からに注意することが大切である、食物の調和を完全に保つことも必要ならん適宜の運動や入浴や諸慾の適當の發展なども必要ならん。

これ等は能く人々の境遇と性状と體質と年齢とに應じて過不及なきやうに行うことが根本に大切である。

思ふに胃腸は何れの場合にも身體を健康に保つ上に根本をなしておる、胃は大體に於いて身體の中心に位して口に起りて肛門に終る一條の長き管は身體の中央を縦に貫きてその身體に最も重要な關係を有することを暗示しておる。

胃腸が丈夫でありさへすれば吾等は容易に疾病に罹るものではない、その諸般の疾病に罹ると胃腸が悪くなるが如く見ゆるのは之れそのもととを正すと疾病が胃腸を悪しくするのではなくして胃腸が悪しいからこそそれが根本的原因をなして種々の疾病が起るのである胃病が元で他の疾病は末である。

醫者が諸般の病氣の場合にその附藥として必ず胃腸の藥を用ゆるのは多くの點に於いて誤れる醫者のやり方としては上出来である、吾等は脚氣病を治せんとならば先ず胃の健全を計らねばならない、胃の健全を計らんとすれば先ず食物に注意を拂はなければならぬ、如何なるものを喰うのが果して胃腸の健全に保つ所以であるかと云ふことについて先づ少しく次に述べなければならぬ。

第二十六 如何にして胃腸を健全に保つ可きや

之れ何人にも如何なる疾病にも重要なものたるを失はない、況んな脚氣病に於いてをやである、諸般のあらゆる疾病はみなその原因を胃腸の悪しきに發するのである、肺病でも腦病でも生殖器病でも腎臓病でも諸般の傳染病でも何れもみな身體の虚隙につけ込むのでその身體の虚隙は即ち營養の不足から來たり營養の不足は主とし

て胃腸の悪しきより來たるのである。
 如何なる完全なる營養品も山海の珍味も胃腸にして悪しかれば如何ともすることが出来ない、それを消化して吸収して身體の營養に供することが出来ない。
 たとへ脚氣病に特效ある營養とても胃腸が不健全なればそれを攝取して身體の用に供することが出来ないのである、之れ別に深く説明を要せざることである。
 さて如何にして胃腸を健全にす可きやと云ふに運動や入浴や其他諸般の事がらを適宜に行うことは必要であらなかなれども余は胃腸を健全に保つには根本的に食物に注意することが必要だと云ふ。
 胃腸を健全に保つのに食物に注意することが必要な位のこととは從來何人も知れるところならなかなれども余の所謂食物に注意するとは從來世人の云ふところ考ふるところとは大ひに異なり寧ろその反對の方法を主張するのである。
 と云ふのは余は胃腸を丈夫にするには常に軟かきものを食するよりも寧ろ堅きものを

を喰うべしと云ふ、たとへ少々胃腸が悪しきとても堅き強飯を喰えと云ふ澤庵をかれと云ふ煎り豆を喰えと云ふ堅き纖維を有する諸般の蔬菜人々の不消化と唱えておる介類とか「タコ」とか「イカ」とかを喰えと云ふ「ヒジキ」や「コンニャク」や昆布などは之れ最も胃腸を丈夫にするものだと云ふ。
 密柑を喰うにも袋のまゝで喰えと云ふ林檎や柿や桃なども皮のまゝで食せよと云ふ、時としては大ひに運動して大食せよと云ふ、腹の減つたときは腹一杯喰えと云ふ。すべて従來人々の見て以つて胃腸に有害と稱しておつたものをば寧ろ全くその反對に悉く用ひよと云ふのである、之れ眞に胃腸を丈夫にする所以であつて天理に従う所以である、吾が邦人は歐米より輸入したる身體に關する諸般の學説をば誤解して有意識に若しは無意識に悪用してすつかり虚弱なひよろしくしたる短小なる而して短命なる國民を造つてしまつたのである。
 吾が大學は實にその輸入元であつて醫者はその誤説の販賣人であつた、不幸なる我

邦民はすつかり彼等に誤られてしまつた。
憐む可き我が小學生徒や中學生徒のその體格の如何に虛弱であるかを見よ、その營養不良なる青白き顔を以つてその何んとなく幽鬱なる顔色を以つて彼れ等が學問をしたとて何になるか、いや彼等の教師彼等の學問それ自身が彼等を地獄へと導びく、手引きであつた。
堅き物を喰うては悪むいとか、齒が悪しくなれば直ちに「ゴム」や「セメント」を詰めよとか、あまり大食をしてはならぬとか、牛乳や卵などが無上の營養品であるとかやたらな物を喰うては悪むいとかと教えられたる彼等は殆んど浮ぶ瀬がないのである。
胃腸を丈夫にするには寧ろ從來人々の云ふておること教えられること、反對の行動を取るのがよい、而してやはり千差萬別の食品を相調和して食するのは之れ胃腸を丈夫ならしむる所以である。

第二十七 澱粉質食物と脚氣病

堅き食物繊維多き食物千差萬別なる食品は胃腸中に於いて胃腸壁を刺戟し互に相調和して却つて消化液の分泌を促して消化を良からしむるものである。
かくしてこそ本當に腹がふうと膨れてそして胃腸が丈夫になる所以であつて常に軟かきものを食し消化良きもの食するのは之れ却つて胃腸を弱からしむる所以である。消化良きもの軟かなるものを喰えば元來胃腸の消化作用なるものは不必要ではないか、之れ人為的に却つて胃腸を弱からしむるものではあるまいか。
從來人々の取る行動は何れも胃腸を強からしむる方法ではなくして弱からしむる方法である、かくして胃腸の健全を望む恰も木に上つて魚を求むるが如きものではあるまいか、その不道理にして不自然なるや云はずして明らかである。

澱粉質食物とは主に穀類を指すのである、何んの穀類とても澱粉は實にその主要

成分である、たとへ「イモ」類が多量の澱粉を含むとは云えどその全體の分量から云えばそれを割合に多量に含む點に於いてとても穀類には及ばぬのである。而して澱粉は實に身體を養う上に於いて重要な成分の一つであつて何れの場合にても食物には其多量に含まるゝことを要するのである、然かり吾等は多量に澱粉を食せねばならない、然かし幾ら多量に攝取せねばならぬと稱したとてもそれは比較的の言葉であつて只單に澱粉のみを多量に食するを要すると云ふのでは元よりない。もしも吾等が米のみを多く食し従つて比較的澱粉の多量を食するに於いては吾等の胃は先ずその過多に堪えずして消化液に變調を來たし、胃酸の過量を來たし一種の「胸が焼ける」と云ふ感じを起しそれが度び重なるに於いてはだん／＼と胃を害し延ひて腸を害しその結果諸般の疾病や脚氣病の原因となるのである。元來吾等の胃腸中に於ける消化液は人も知るが如く澱粉を消化し蛋白質を消化し脂肪を消化し其他諸般の成分を消化するところの種々なる液を含んでおるのである、

ところで吾等がもしも澱粉のみを過多に食するとき若くは蛋白質物を過多に食するとき或は脂肪質食物を過多に食するときは或る度までは消化液の性状もそれに應じて變化するけれども然かしそれには自ら程度があつてその度を越えて偏した食物を食する場合には胃腸は最早やそれに堪え兼えて茲に消化不良の現象を呈してそれを拒絶するのである。

消化不良と云ふことは之れ自然があまり過多の食物を攝取するとか偏したる成分を過多に攝取するとかの場合に吾等に與ふる警告である、その警告を無視するからこそそこにそれに伴なうて尙ほ多くの種々なる害が見はるゝのである。

概して吾等の日常の食物の成分中その何れが經濟上最も安價であるかと云ふと先づ澱粉である、澱粉質食物が最も安價である、此故に學生とか女工とか職工とか工夫とかと云ふやうなものは多くの場合に於いて兎角澱粉質食物を過多に食することがあるのである。

かくして過多の澱粉質食物が胃腸を害し延びて脚氣病を起すに至るのである、而して澱粉質食物の中で白米がその外見から云ふても香味から云ふてもその不純物を含むことの少ない點から云ふても最上位を占めておるのであるがその不純物を含むことの少ないと云ふことが之れ却つて白米をしてそれを過量に食する場合に於いてその害を多からしむる所以である。

玄米は乃ち白米に比して不純物を含むことの多いものである、茲に云ふ不純物なるものは乃ち澱粉以外のものを指すので蛋白質や脂肪や其他の成分のことを指すのであるが白米は乃ちかゝる不純物を含むことが少ない丈けそれ丈ふ身體に取つては効少ないのである。

いやそれを過量に食する場合にはますますその害を多からしむる所以である、麥やその他の雜穀は玄米に比しても尙ほより多く不純物を含む場合が多い、之れ雜穀が脚氣病に効多き所以であつて兎角に純粹なる成分は却つて身體を害するものである。

昔から水清ければ魚棲ますと云ふ言葉がある、あまり法律で金縛りにした社會には大人物が出でずして従つて社會が進歩せぬのであるがその道理たるや一つである。同じ澱粉とても成る可く不純物の含むものがこれが却つて身體に取つて益があるのである、諸般の「いも」類や小豆や蚕豆や南瓜などにも多量の澱粉を含むのであるがこれ等は比較的多量の不純物を伴なつて従つて却つて身體に効果が多いのである。されば吾等はかゝる點から云ふても成る可く白米の代りに玄米を喰ひ雜穀を喰ひ「いも」類を喰ひ其他諸般の豆類を喰ひのが良い特に脚氣患者はかくしてこそ容易に且つ確實にその疾病が治癒せらるゝのである。

要するに吾等は成る可く純粹に近き澱粉質を偏して過量に食すると云ふやうなことをしてはならぬ、白米の如きものをば過量に攝取してはならぬ、白米よりも一層その純粹の度に於いて勝れる「くず」なども過量に攝取することは營養上害あること

云はねばならぬ、何れの場合に於いても少くとも食物は不純のもの乃はち雑多なる成分を含むものを撰ぶやうにするのが却つて間違ひがない。

第二十八 脚氣病と豆類

茲に豆類と稱するのは云ふまでもなく大豆、小豆、蚕豆其他の豆類を指すのであつて之れ等はその性状に共通の點があつて一般に蛋白質に富み何れの場合にも食料品として良好のものである。

元來吾等の身體はその營養品の一つとして蛋白質を攝取せねばならぬのは云ふまでもなきことであつてもしも吾等が澱粉質その他の營養と比例して適宜に蛋白質物を攝取しさへすれば諸般の疾病特に脚氣病などに罹ることはないのである。前にも述べたるが如く徒らに吾等が米や其他の澱粉質食物のみを偏して過量に食して蛋白質の含む食品を適當に攝取せぬからこそ脚氣病などに罹るのである。

而して蛋白質を含む食品の中には豆類の外に魚類もある、肉類もある、牛乳もある卵もある、従來は吾等が諸種の豆類を食してそれから蛋白質を攝取するよりも魚肉や牛肉や牛乳や卵などを食してその蛋白質を攝取する方が遙かに効能多きものとせられておつた、之れは甚だしき間違ひであつて多くの場合に植物質の蛋白質の方が遙かに身體に効が多く特に脚氣病の場合などには豆類を食することは極めて効果多きことが見出さるゝに至つた、之れ主として余の深き研究と實驗から來たものである。

同じく之れ蛋白質である、然かもそれが牛乳の蛋白質であるのと魚肉の蛋白質であるのと牛乳の蛋白質であるのと豆類の蛋白質であるのとは大なる相違があるのである、従來脚氣患者には蛋白質が不足だからとして牛乳や牛肉が良しとせられて居つた、之れ必ずしも甚だしき間違ひではない、然かも之れ等動物質蛋白質を攝取するよりも植物質蛋白質に富める豆類を食するのが遙かに効多きことが見出されたのであ

而して同じく豆類とても大豆と小豆と蚕豆とは自からその性状に於いてはたその成分に於いて大なる差異があるのである、大豆はその大部分が蛋白質のみから成り立つて他の成分は極めて少ないのである。
余の深き研究に依るに大豆の蛋白質は幾多の食品中に於ける蛋白質と比較してその身體に對する効極めて多きもので脚氣患者などには極めて良好なる食品である、その價とても人々の知れるが如くあまり高からざるものであつて且つまた到るところに容易に得らるゝものであるから何れの階級に屬する人々にも何れの境遇の人々でも容易にそれを食用に供することが出来るのである。
豆腐は乃ち大豆から製した吾々の日常に容易に得らるゝ最も普通の食物であつてまた最も効能多きものである。
豆腐の効能多きことはすでに遠き以前から人々の知れるところであるがその効能は

或は人々の想像するよりより以上に大なるものがあるかも知れぬ、いや、確かにその効能大であると云ふのが余の主張である。
さればとて如何に豆腐の効能が大であるからと云ふたとてそこには吾等の嗜好と云ふものがあつてそうやたらに毎日豆腐ばかりも飽いて來るしすでにあきが來たならば之れだん／＼にその効能を少なからしむるものであるから吾等は大豆をば時として油揚としたるものを食するもよし煎り豆として食するもよしまた粉として食する可なりまた時としては米飯に混炊して豆飯として食する尙ほ可なりである。
要するに色々にしてその好むところに從つて食するが良ひかくせば余は大概の脚氣患者は忽ちにして容易に治せらるゝと思ふ、蛋白質の過多のために起れる腎臟病患者などにはたとへ豆類の蛋白質としても害になる場合が多いけれども脚氣病患者には決してかゝることはない。
前に述べたるが如く元來脚氣病は澱粉質食物の過多から來たつたのであるから自

から飽いていやにならざる限りは幾ら喰うても差支へがない、かゝる場合に標準とす可きは自分の嗜好である、すべて何物でも嗜好するものは之れ身體の自然の要求であるし、嗜好せざるものは之れ身體自然の拒絶である、何れの場合とても嗜好を標準としさへすれば大體に於いて間違ひはないのである。

從來のやうに醫者が病人の嗜好を無視して病人の好き嫌ひに關せず滋養物だと云ふて病人に勧めたのは之れその根本に於いて甚だしき誤差がある、その病氣の治せざるのは之れ自然の結果である、何事でも萬事は他より強ゆ可きものではない、自發せしむ可きものだ、壓制なる社會と進歩のないのも之れまた自然である。

第二十九 小豆と脚氣病

小豆が脚氣病に効あることは古くから唱えらるゝところで現に余なども今から約廿五年前に脚氣病に罹つたときに只單に小豆だけを煮たものに少量の食鹽を混じて食

したもので、而してそれがために脚氣病が容易に治したとは思はなかつたが少くとも効能が少なからずあつたことを記憶する。

元來小豆は之れを豆類と稱したとしても大豆とは大いにその性状と成分とを異にして居る、乃ち小豆には蛋白質の外に多量の澱粉をも含んで居る、脂肪や其他身體に有効なる成分をも含んで居る。

而してその一種特有なる然かも佳良なる香味、その小豆色と稱せらるゝ見て快よき色澤、その比較的消化宜しき性状は以つて何れの場合に用ひても良好なる食品である。

小豆の含める澱粉は米の澱粉とも麥の澱粉とも玉蜀黍や粟の澱粉とも異なる特有の性状を有して割合に消化宜しく割合に味も宜しきものである、されば彼の砂糖を用ひずして少量の食鹽を含める小豆餠を包む大福餅は能く人々の嗜好に適し以つて日常の食物として誠に良好なる食品である。

その砂糖を用ひたる小豆の餡ころ、大福餅、「しるこ」などは能く小兒や婦人の嗜好に適するばかりでなく例の下戸黨の人々の垂涎膏ならざるところのものである。人々の知れるが如く大豆が豆腐の原料であるが如くに小豆は實に豆類の二大關と稱せられ、格のものがあつて然かも脚氣患者の食物としてはその成分の關係上嗜好の關係上小豆は一層良好なるものである。

たとへ白米は只單に澱粉を主要成分として従つてそれを偏して食する場合には脚氣病を惹起するとも小豆は澱粉と蛋白質を主要成分として而して之れのみにも能く脚氣病を治するの効があるのである。

而してその價とても決して他の食品に比して高きことはない、のみならず何人にもその容易に得らるゝことは敢て他の食品に譲らぬ、されば脚氣患者は須らく小豆を種々なる方法で食するのが良い。

只單にそれを少量の食鹽を加へて煮て食するのなどは脚氣病者に取つて極めて良

い、小豆のみにて脚氣病が容易に治すると云ふことは斷言することは出来ないけれども少くともその効果大であると云ふことは種々なる點から見ても明らかな事實である。

時としては麥飯を喰うよりも大豆を喰うよりもその他諸般の他の食品を食するよりも種々なる境遇の人々に取つて一般に効が多い、要するにその最も良き方法は麥飯や雜穀飯や大豆や小豆などを能く調和して食することである、之れ根本的に脚氣病を治し而して身體の健康を増進する所以である。

小豆を食する一つの方法として彼の小豆飯若くは赤飯として食するのは極めて効多きことである、昔から赤飯は「まめ」の飯と唱へて人々がまめ(健康を意味する俗語)なやうにとの祈願心から何かの祝日或は一日と十五日とかにそれを煮て食するの習慣のあるのは決して無意味なることでない。

之れを學理上から考へて見ても小豆飯は實に身體を健康に保つものである、元來昔

から吾等の祖先が行ひ來つた多くの習慣には大なる意味を有するもので一概にけなす可きものではない。

その赤き色は赤き心を意味し赤き色は平和と博愛と而して陽氣と樂天とを意味するのである、赤十字の赤は乃はちかゝる意味を見はしたものである、婦人の赤き腰巻は果して何を意味するか知る人ぞ知るの事あり、赤き色なきところには人々の心を引くことが出来ない、赤き色を有せざる繪畫は人々の喝采を博することが出来ない。

小豆は實にその美の表徴である赤き色さへ有するものである、天は特に赤色を小豆に與へてそれを食する人は以つて健康になると云ふ充分の意を見はして居る、少くとも脚氣病患者は種々なる方法に依つて小豆を食するのが良い、元より余はその如何にして食するのが何人にも最も適すると云ふことをば表示しないが少くとも脚氣患者が成る可く飽きない方法で而して永く續けて攝取するには少量の食鹽を加へ

て只單に充分に煮て食するのを良しとする。
大福餅として食するのも良し、大福餅はその名の示すが如くに之れを食するものには福がある、福運はかくして各人の戸を見舞うやうになる。

第三十 食物の調和と脚氣病

食物の調和と云ふことはその名の示すが如くに米を喰ひ豆も喰ひ魚類も喰ひ牛肉も喰ひ鶏肉も喰ひ蔬菜も喰ひ果物も喰ひ昆布も喰ひ「ひちき」も喰ひ「こんにやく」も喰ひ其他嗜好に應じ年齢に應じてありとあらゆる食物を相互に適宜の分量に調和して食することを云ふのである。

その米飯に何を副へて喰うが良いか麥飯には何を副へるが良いかと云ふやうなことは一々茲に述べざるわけには行かぬ、そは人々の嗜好に應じ時に應じ場合に應じ時に應じ年齢に應じ病に應じて取捨撰擇す可きものであつて必ずしも一定することは

出来ぬ。
 要は只成分の偏しないやうに注意することが肝要であつて幾ら穀類が人體に大切だからとてそのみを偏して食することは例の澱粉過多となりて腸胃を害し身體を害し時としては脚氣病の原因となるやうなことがあるからかゝることのなきやうにすることが根本的に大切なのである。
 されば米飯には必ずや相當の副食物を要するのでそれさへ充分なれば決して脚氣病に罹るやうなことはないのである、元來米飯の主要成分は澱粉であるから必ずや豆類とか牛肉とか魚肉とか蔬菜類とかを適宜の分量に加味して食するのが必要であつて之れ等は元より誰しも常に行うところであるけれども概してその副食物の分量が日本食には少なく而して學生とか工女とか工夫とか職人とか兵隊とか云ふやうな人から賄ひを受けるやうな境遇のものはその經濟上其他の關係からその分量が極めて少ない、之れその食物の成分が不調和となる所以で只單に飯ばかりを腹一杯に喰う

と云ふやうなことは甚だ良くない。
 かゝる副食物の少なき食物が乃ち不調和なる食物と云ふことで脚氣患者は特に此點に注意せざれば到底其病を治することは出来ない、而してその副食物とても毎日一定のものを食するのは之れやはり不調和の食物たるを免ぬかれない、出来ることなれば毎日三度が三度その種類を異にして成る可く同一のものを續けて喰はぬやうにするものが之れ乃ち調和を保つ所以である。
 すべて料理の秘訣は同一のものを續けて使はぬにありと云ふことであるが食物を調和して身體の健康を保つ秘訣もまた同様である、彼の俗に「おかす」喰ひと云はるゝやうな人でその好むに任かして充分に「おかす」乃ち副食物を食するやうな人は概して身體健康で少くとも脚氣病などには罹らぬのである、その副食物を多く喰うと云ふことは元より其價高く費用の多く掛ること何人にも望むことが出来ないだけそれだけそれを好みのまゝに得ることが出来ぬ人は健康上不利の點が多いのであ

る。
如何なる場合にも經濟と云ふことは吾等を左右する大なる原動力である。比較的金錢に乏しき階級の人々には調和されたる副食物を多く喰うことの出来ぬと云ふやうな傾はあるけれども然かれども副食物とてもその材料を巧みに撰擇すれば決して左程に價の高くなることはない。
乃ち豆類とか豆腐とか味噌とか「こんにやく」とか「ひじき」だとか乾大根とか諸種の野菜類とか鮭とか「めざし」とか「たら」とか「にしん」とか数の子とか人々の見て以つてあまり滋養の多からずと思ふものが却つて滋養に富み身體に効が多いのである。
然してその價の高下やその食品の種類如何をば問はない、只餘り雑多なる千差萬別の食品を變る／＼食するのが之れ乃ち食品の調和を保つ所以で而して身體に効多からしむる所以である。

人々が良く何れの食品を喰うのは何病に悪いとかと稱して特殊の病氣に或る特殊の食品を食することを忌むことがあるが、かかることは多くの場合に於いて無意味である。
如何なる食品たりとも尙ほ毒物でない限りは食品の調和材料として時に應じて適宜に食するのを良しとするのである、此天地間に存在するあらゆる食品は之れ天が吾等の取り喰うに任じたものである、それを利用せざるものにこそ却つて罰があるのである。
脚氣病などはそを利用せざる罰の一種であると見做す可きである、千差萬別の食品を成る可く廣く平常に食しつゝあるものには決して脚氣病などの病氣の起る可きものではない、之れ大いに讀者の注意を促さねばならぬ點である。

第卅一 食品に對する本能と脚氣病

すべて食品の成分は從來人々の考え来たれるより以上に複雑なるものである、たとへ米の成分にしてもその品種の異なるに従ひ肥料や土質の異なるに従ひ風土の異なるに従ひて著しき差異を生ずるのである。
諸般の食品はたとへ同一種類のものでその産地の異なるに従ひて差異のあるのは免ぬかれぬのである、況んや千差萬別の食品は千差萬別の成分を有して各々その身體に對する効果を異にしておるのである。
すべて諸般の食品の成分は現代に於ける化學分析には超絶しておるのである、余はたとへ幾ら化學が進歩したりしても到底此現今の世界を現状のまゝに維持せんとするならば神は到底吾等にその秘密を明示せぬと思ふ。
また吾等は天の秘密の奥底までを知り盡さぬとも只すべて食品の成分をば神秘的のものとしてそれに應ずるの方法を講じさへすればそれで良ひ之れが恐らく天意であろう。

吾等は米や麥や其他の穀類が澱粉に富み豆腐や其他の豆類が蛋白質に富み牛乳は蛋白質や脂肪に富み蔬菜は諸種の含水炭素に富むからその成分上の關係からしてこれ等を相互に調和して食するの必要があると云ふよりも寧ろ吾等の嗜好を標準として食品を選ぶことの賢くて天意に協つて而して身體に効のあることを知るのである。
豆類や豆腐や魚肉は何等の化學の智識を備へざる吾等の祖先が本能的に用ひ來つたものであつた、豆腐が蛋白質に富むから滋養になると云ふやうなことを説明しなくとも吾等の祖先は遠くの昔にその効あることを悟つておつたのである。
元來豆腐は支那から渡り來つたものであるが支那の古き書には豆類を食することの効能が詳細に記してある。
魚介類や、獸肉類とても之れ太古原人が此地表に現はれて來た以來彼等の主要なる食物であつた、彼等はそれが身體に功があるからと云ふことを知つて喰ひ始めたのではない、彼等の自然に備はれる本能や嗜好が加ふるものを食せしめたのである。

人類が此地表に現はれて以來歳の經ること數千萬年の後に漸く化學なるものが開けて米には澱粉を含むとか肉類には蛋白質を含むとか肉類には脂肪を含むとか云ふやうなことが明らかとなつて來たのであるがそのかゝることを知るのには必ずしも無益なことではないが然かも學者が末にのみ走りて自然の吾等の本能を無視して人々を器械的に思ひ做して人為的に色々なことを無理押ししやうとするからこそ却つてそこに種々の弊害が現はれるのである。
余は豆腐には蛋白質を多量に含むから効があるから食せよと云ふよりも豆腐も身體に効が多いからそれを好む人はその喰ひたいと思ふときにのみ喰えと云ふ。
要するに余は從來一部の學者の唱ふるが如き食品の成分に關する滋養説の一切を排斥する、その滋養説のために數多の人は犠牲に供せられた、腎臟病や脚氣病や胃腸病や神經衰弱病や其他一切の疾病はその多くは實に誤まれる滋養説のために起つた場合が多いのである。

例へば脚氣病にして醫者もその食物に關係するところ多きを悟りて脚氣患者には牛乳や卵を飲食することを勧めるのであるが彼等は未だ人體が本能的に千差萬別の食品の成分を要求するかを悟らない。
脚氣病は全く限られたる少數の成分のみを攝取するから起るので決して牛乳や卵位を飲食したとてそれで直ちに治するやうな簡單なものではない、牛乳や卵も効はある、然かしそれと同時に他の萬種の食品を嗜好と境遇とに應じて成る可く廣く攝取するのを良しとする、千差萬別の食品は千差萬別の成分を有してそれ／＼特殊の作用を身體に爲すのである、その如何なる成分が何れの作用を爲すかと云ふことの詳細は分らぬがこは必ずしもそれを知る必要はないのである。
只吾等は深く自然の意を察することが肝要である、歐米から輸入せられたる諸般の科學なるものはすべて組織的に分析的に實驗的に研究したるものであるが他の學術に關しては兎に角少くも生物に關し人體に關した學術は組織的分析的實驗的のすべ

ての事からを超越しておる。
苟くも生物の生命と本能と嗜好とに關して根本的の解決を得ざる以上は吾等は自然の指示する方向を知りてそれに順がうより外はないのである、之れ最も賢くて而して最も安全なる方法である。

第卅二 人體は人智を起絶してをる

愚かなる吾等は小さき針の穴から大なる天を眺めて而して天を小なりとしておるが如くに淺薄なる人智を弄して醫學を研究し生理學を研究し解剖學を研究して而して靈妙なる身體のすべてを知り盡したかの如く心得ておる、彼等は天の限りなきが如くに吾等身體の作用は限りなく靈妙であるかを悟らない、井底の蛙は尙ほ天地の廣きを悟らぬ如くに醫學に没頭する醫者は人體の靈妙なることを悟らない、彼は徒らに小智を弄して神の造れる人體を左右せんと心得ておる、之れ大なる誤解である、人

體は人智を超越してをる、然かも天はその如何にして健康を保つ可きや如何にして疾病を治す可きやを明示しておる、只歐米の科學にのみ心奪はれ大學をのみ人智の本源であるかの如く考ふるものゝみがそれを悟ることが出来ないのである。
胃腸病專攻の醫學博士が胃腸病で死し肺病專攻の醫學博士が肺病で斃るゝなどは之れ彼等は天罰を蒙つたのである。
徒らに小智を弄しておる吾邦の醫者は未だに脚氣病の原因をさへ見出すことが出来ない、いやその原因については多くの人々が種々なる異説を唱えてはをるがその異説のあるだけそれだけその原因の不明なる證據ではあるまいか。
我邦は歐米諸國よりも割合に醫學が進んでをると人々が喜んでをる、憐む可き彼等は吾邦が醫學の進歩をかくも必要とするほどに悲しむ可き病人について充ちてをると云ふことを悟らない。

すべて必要は萬事の母である、我邦が地震國であればこそ地震學が何れの邦よりも

發達してをるのである、吾邦に醫學の進歩せるのは之れ他方に於いて我邦に病人の多きを示すもので如何に吾が社會が不自然で不幸で不衛生であるかを示すものであるまいか。

吾等は醫學の進歩を見て喜ぶやうな愚を學んではならない、不自然なる病氣は不自然なる社會にのみ多いのである、その病氣の多いからこそそこに必要に迫られて醫學が進歩するのである。

醫學の進歩は之れ寧ろ國として恥づ可きことである、地震學の進歩は之れその邦には恐る可き地震多きことを證するものではあるまいか、之れ明らかに其邦の不幸を示すものである。

我邦の醫學は進歩してをりますと云ふて鼻うごめかして喜こんでをる醫學博士があればこそ我邦が貧乏をするのである。

要するに我邦の社會は不自然のことについて満ちてをる、人智を超絶してをる人體

を人智の範圍内のものであるかの如く思ひ做してそれが爲めに病人を多からしむる位のこととはそれはありさうなことだ、歐米人や支那人にさへなき脚氣病が我國人のみに限りて而かも少なからずあると云ふことは之れもみな我邦の社會と人心の不自然の結果産出せられたる病氣と見ることが出来る。

社會に不似合なる我邦の工業は女工や職工を牛馬以下に酷使して日々長時間の勞働を與へ然かも悪しき劣等なる食物を與へるからこそここに脚氣病なるものが起るのである、我邦でも脚氣病は上流社會にはない、主として中以下の社會にあるのは全く之れがためである。

下宿屋の主人は下宿人の爲めを思ふよりも先づ自分のためを思ふて食物に注意をしないからこそ脚氣病が起るのである、下宿屋の主人が自分の爲めを先づ思ふのは之れ何等の不思議はないが彼等は一向に食物に關する智識がないのが不自然である、下宿屋を開く位のもは先づ食物に關する本當の智識を有することは之れ根本的に

肝要である。

要するに人々は人體を自分のもの、如く勝手に考へてはならない、人は人を生むけれどもその人をして人を生ましむるのは自然の力である、その自然の力は何れの場合にも人智を超絶してをる、その自然の作用を知らんとするよりも先づそれに従うことを考へねばならない。

吾等の嗜好力、吾等の本能、吾等の意思は自然にその如何にす可きかを吾等に示すのである、吾等は自分の好むものを喰ひたいときに自分の欲する分量に食するのがい、之れ萬病を防ぎ且つ治する方法であつて従つて脚氣病を防ぎ且つ治する方法である。

第卅三 何故に脚氣病が我邦人に特有なるか

之れ極めて趣味のある而して極めて大切なる問題である、その脚氣病なるものが外

國人になくして我邦人に特有であると云ふ原因については種々あらんかなれども要するにその直接の原因は食物である、その料理上の關係である。

およそ食物とその料理法は各國特有のものがあつたとへ歐米の西洋料理にしてからが佛蘭西料理と獨逸料理と英國料理と米國料理とロシア料理とは自からその趣むきを異にするのである、況んやその支那料理たり印度料理たり南洋料理たり朝鮮料理たるものに日本料理なるものと遙かに種々の點に於いて異なるのは云はずして明らかである。

支那は世界最古の邦と稱せらるゝだけそれだけその料理法も進歩し或る識者は料理法に於いては支那が最も發達してをるとさへ唱へる位である。

然かり支那は余の見るところに依るも料理の最も發達してをる國である、彼の海燕の巢を無上の珍味とするとか西瓜の種を好んで喰うとか鼠を巧みに料理して食するとか云ふことはたま〜以つてその料理法の發達してをることを示すのである。

およそ進歩せる料理とは乃はち千差萬別の山海に産する食品を巧みに料理して成る可く廣く食することを意味してをる、歐米に行はるゝ西洋料理とても只に單に肉類を多く食するのではない、進歩せる栽培法に依れる千差萬別の蔬菜や菓物や穀類をば巧みに料理して而して山海に産する萬種の食品をも成る可く廣く加味するのである。

佛蘭西巴里で「カタツムリ」の「シチュー」や「フライ」が流行するのも蛙を好んで喰うのも之れ只々人の話ばかりではない、實際のことである、かくして歐米や支那では未だ我邦人の想像も及ばざるものをも巧みに料理して食用に供してをる、況んやその想像の範圍内にある諸般の食品を巧みに配合して食することは云はずして明らかである。

之れに反して我邦にはたとへ天然に豊富なる海産物がありとてもそれを巧みに利用するの法を知らない、我國人の日常の食物は概して極めて單調である、その多く脚

氣病に罹る階級と境遇の人々の食物は特に極めに單調である、米飯のみを澤山に喰うてそれで腹を膨らし極めて少量の副食物でごまかしてをる位のものである。

要するに概して日本料理なるものは西洋料理や支那料理に比して極めて單調である、進歩していない、諸般の天恵について充ちてをるところの我邦の民衆は未だその豊富なる天産物を巧みに利用する方法を知らない。

いや、その利用する方法を全く知らないことはなかるうけれども實はそれ等が割合に高くて手が出せないものであるかも知れぬ、思ふに我邦ほど不自然に他のものに比較して食料品の高いところはない、例へば牛肉などは「ロンドン」や「ニューヨーク」に於けるよりも高いのであるが我邦の富の程度に於いて数十倍である彼の邦に於けるより高いと云ふことは乃はち牛肉そのものが我邦に於いては彼邦より数十倍の高價に當ることを意味するのである。

一事が萬事である我邦に於ては人類の最も根本的に必要なる食料品がすべて割合に

高い、他の生活上の諸物品に比して高い、されば同じ月給ならば却つて「ロンドン」で生活する方がより幸福により愉快に暮せると云ふやうな奇現象を呈してをる。之れ我邦の社會政策がその根本に於いて甚だしき缺陷のあるを示すものではあるまいか、すべて社會政策の缺陷はその影響をば食品に及ぼし料理に及ぼし而して人體の健康に及ぼし疾病の種類に及ぼすと云ふことは之れ自然の結果である。要するに脚氣病が外國になくして我邦に特有に有るは之れ我が食品や料理法の缺陷に基づくものと見ねばならぬ、色白き人爲的に精白せられたる米を喰うことは臺灣の生蕃人が稗や粟や黍を喰うよりも勝れりと思ふのは之れ間違ひである。朝鮮人が犬の目玉の汁物を吸うからとて彼等がより劣等なる人種であると云ふことを斷言することは出来ない。彼等生蕃人や朝鮮人には恐らく脚氣病なるものはない、之れ余の斷言するところである、不自然に精白したる白き米を喰うてそれで彼れ等より勝れりと思ふのは之れ

間違ひである、疾病は何れの場合にも天罰である、疾病多き吾等は彼等よりより多く天罰を蒙むつてをるものと見ねばならぬ。

第卅四 脚氣病の原因とは如何

これ迄述べ來つたところに依つて大體脚氣病の原因なるものは何んであるかと云ふことが讀者に了解せられたと思ふ。然かし余は茲に重ねて云ふ

脚氣病の原因は不調なる食物に基づく

と云ふことは之れ余の確信である、敢て憚からず天下に公言するところである、醫者にあらざる余が大膽に多數の醫學博士の面前に斷言するところのものである。

元來余はみな醫者たる可き素質と必要を有してをるものだと思ふ、たとへ藥學を修めなくともたとへ生理學や解剖學を修めなくとも普通の自然的の才智を有するもの

はその年の經ると共に天の道理を察し身體自然の機能を察し得ること尙ほ赤子が生れながらにしてその能く乳を飲むの法を知り呼吸することを知り母を慕ふことを知るのと何等の撰ぶところがないと思ふのである。
吾等は何人からも教はることなくして腹が減つて食を求めるときを知り異性を戀ふることを知り美を好むことを知り父母を愛することを知り郷土を愛することをしり友人を樂しむことを知り自分の好むところのものを知るのである。
之れ自然である、人生の本能である、吾等は別に醫者から講釋を聞かなくとも無理に大食することの胃に悪しきを知るのである、運動の不足が身體に有害なることを知るのである、過度の薄着が風邪の原因をなすことを知るのである。
指の先きを小さき針で突いてさへ血が出るのを見て血液は全身到るところに迄循環してをることを知るのである、吾等の五官はあらゆる方面に發展して萬事萬物を自然に解す可き可能性を有するのである。

各人は少くとも自分の醫者たる可きものである、醫者をあまり信じ過ぎたるその弊が病人を多からしめ病を重からしめたのである、人々はあまり多く醫者に過當の價値を付けてはならない、あまり過度に信じてはならない、醫者を信するよりも先づ自らを信せよ、もしも自分が信せられぬならば自信の出來得る程度に深く智識を世に求めよ、之れ身を安全ならしむるの唯一の方法である。
さても脚氣病は食物の不調和から來たのである、之れ余が多年に亘つて食物の研究から割り出したものである、なほ分り易く云へば白米を他の副食物より過多に偏して喰うから來たのである。
然かし脚氣病は單に白米のみより來たのではない、何れの食品たりとも澱粉質の多きものをば若くは成分の單調なる食品をばそのみを偏して多く食する場合には必ず脚氣病若くはそれに類似の疾病に罹るのは確かである。
例へば魚類とても一種類のものか若くは類似せる魚類のみを續けて多量に食すると

脚氣病に罹るのである、たとへ牛肉とても豚肉とてもそれのみを偏して食すれば必ずや脚氣病に罹る場合があるに違ひない。
 およそ天地間にある食品はそれ／＼特有なる成分を有するのは云ふまでもないことではあるがその一種類の食品の中に含む成分の種類は食品に依つて異なるのである。
 例へば白米は極めて單調なる成分を有し牛肉や豚肉や魚類其他の肉類とても多くの蔬菜や果物に比すると割合に單調なる成分を有するのである、かく單調なる成分を有するものを尙一層人體に對してその單調ならしむるやうにそれのみを偏して食すると云ふことは之れ極めて不自然で不合理で而して脚氣病の原因をなすものと見る可きである。
 何れの場合にも自分の嗜好に應じてあれを喰ひ之れを喰ひして成る可く廣く萬種の食物を喰うのが之れ脚氣病の原因を除く所以である、何れの場合にも食物の不調和

は胃腸を害し引いて萬般の疾病を起すのである、元來余は萬病一元説を唱へるのであるが人々の體質の千差萬別なる、境遇の相異なる、先天的の遺傳質の關係せるありてその一元の原因が千差萬別の徴候を呈して或る人は脚氣病になり他の人は胃腸病になりまた或る人は營養不良症に陥入ると云ふやうなことがあるのである。すでに脚氣病の原因が食物の不調和にありと云ふことが明らかとなればそれを防ぎ且つ治することの食物の調和にあると云ふことは之れ云はずして明らかである。

第卅五 豆腐粕と脚氣病

従來豆腐粕は主として馬や豚に食用に供せしたものであるが人も時としては之れを食用に供しつゝあつたのである。
 元來諸般の穀類や豆類の皮部は他部分よりも却つて種々の成分を含み従つて人體に物をなすこと多きもので彼の白米よりも玄米が健康上有益でゆるのは全く之れがた

めである。

豆腐粕は乃ち主として大豆の皮部より成り豆腐そのものに比すれば蛋白質を含むことは少なけれどもその代りに纖維質「がらくたん」其他諸般の雑多なる成分を含み人體には諸般の複雑なる成分を攝取するが良いと云ふ余の説に依れば寧ろ豆腐そのものよりも時としては身體に有効であり従つて脚氣病に有効であると云ふことが出来るのである。

而してその含める纖維質は或は全部消化しないか知れざれどもこは胃腸壁を適宜に刺衝して消化液の分泌を促し腹部を膨らして力を與へ種々なる良好の影響を來さしむるものである。

その豆腐粕に如何なる成分を含めるやと云ふことは詳細に説明しないにしても多少の蛋白質をも含み一種の人々の嗜好に適する成分を含むことは確かである、加ふるにその價安く如何なる境遇の人々にも尙ほ且つ之れを食することが出来るのである。

るから之れを巧みに利用することは蓋し脚氣病患者に取つて大なる効がある如く思はるゝ。

之れを食用に供するには適宜に好むところの「だし」とそれから葱や其他の蔬菜を適宜に調和して食するのが良い、さうすると時としては豆腐粕そのものは極めて安きものなれども他の調味材料のために却つて價高きものとなる。

けれどもかゝる食品は他の食品の企て及ばざる効果を有して能く胃腸病や脚氣病を治せしむるの力があるのである、余は先きに豆腐粕に依りて多年の胃腸病を治せしめたる實例を持つてをるので以前著はせし滋養食品詳説なるものにも委しく記して置いた。

要するに米の糠が果して人體に効があるならばそれと同様の意味に於いて豆腐粕がまた人體に効のあるのは確かである、すべて之れ等の植物の皮部には一種靈妙なる成分が自然に蓄積せられてるのである。

自然は外部に力を注いでをるのである、たとへ林檎でも柿でも桃でもその他の果實でも皮のまゝで食することは種々の點からして身體に効能多きことである、蜜柑類の皮でさへその種類に依つて之れを生食したり若くは煮たり砂糖漬にして食するではないか。

彼の「ゆず」はその皮を生食するのが通常でその風味は極めて佳良である、夏蜜柑の皮を煮て食することは之れ人々の常に行ふところである。

自然は決して之れ等植物の種實の皮を剥いて喰うことを人々に勧めない、多くの場合に於いて皮のまゝで喰うこと之れ寧ろ天意である、かゝる意味とそれから余の實驗に於いて余は茲に特に本話の如き題を設けて脚氣患者に豆腐粕を食することを勧めるのである、之れ乃はち極めて安價で何れの境遇の人々にも容易に喰はれ得る然かも効能多きものであるからである。

時としては豆腐粕とても遙かに牛乳に勝るのである之れ余の確言するところであ

る、牛乳は之れ牛の兒の飲むには適當ならんが少くも人がそれを飲んで適當であるとは認められない。

余は人命が却つて昔時の人々より短縮するのは種々なる不自然の食物を用ゐるやうになつたからだと思ふ、決して生存競争の劇しくなつたためではないらしい。

吾等人類は決して生存の競争をするほどの悲惨なる境遇には置かれてゐない、人類が増加するに従つて土地の生産力は吾等の仕様に依つて増すやうに出来てをる、無限に繁殖す可き運命を有する人類はまた無限に發達す可き腦力が與へられてそれに依つて土地の生産力をも無限にす可き運命を持つてをる、近來發明せられたる燐炭農法などは實にそれが先驅をなしてをるものである。

吾等の生命は食物の改良に依つて限りなく延長せらる可きものである、天意に従へる食物を攝取するものゝみが永く此世に生存す可く造られてある、豆腐粕を食することなどは決して間違つたことではない。

第卅六 脚氣病と蔬菜

蔬菜の種類は極めて多く我邦在來の種類とそれから歐米から來つたものを集めればその數は中々多數となるであらう、然かし茲に蔬菜と稱するは普通に用ゆる大根とか葱とか「にんじん」「牛蒡」とか蓮根とか「くわい」とかと稱するものであつて之れ等は何れもその水分を多量に有する點に於いてその纖維質を多く含む點に於いてその諸般の炭水化物を含む點に於いて共通の性状がある。

然かもその含める炭水化物たるや各々特有の性状を有してその葱に含める成分と牛蒡に含める成分と大根に含める成分とは自から大なる差異がある。

而して之等蔬菜の身體に効多きことはすでに一般に認められてをるところでその何故に効があるやについては色々の説があるが今その効能を擧げて見ると

一、血液の性状を改良すること

二、他の食品の中毒作用を中和すること

三、その含める纖維質が胃腸に特殊の効果をなすこと

四、諸般の有効なる成分を含むこと

等であつて實際蔬菜が缺乏したために彼の恐る可き懷血病に罹るなどは人々の知れるところで吾等はすでに論より證據に出遇つてをるのである。

余は脚氣病も一方から云へばやはり蔬菜を食するの分量が少ないがために起つた一つの疾病に過ぎないとも云へると考ふるのである。

前にも述べたるが如く諸般の食品はもしもその分量を過ぐすときは何れも一種の中毒作用を有してをるものであつて脚氣病がすでにその作用の結果に外ならぬのである。

るが加ふる中毒作用を中和するの作用を蔬菜が有してをると云ふのである。

例へば牛肉を煮るには必ずや葱を副へるなどは之れ乃ち牛肉の一種の中毒作用を中和する所以でかくして牛肉をば身體に極めて有効ならしむる所以である。

管に葱に限らず大根でも「にんじん」でも「さやべいじ」でも馬鈴薯でも何んでもその他の蔬菜を肉類に附屬せしめて食することは之れ常に人々の行ふところであるが之れ自然の本能の然からしむるところでかくしてこそ肉類がより旨くなりより効能多くなるのである。
單に肉類に限らず米でも麥でもその他の穀類でも豆類でも蔬菜を適宜に加味して食してこそより旨いのであつて従つてその効もまた多いので之れ等は一般に人々の常に行ふてをるところであるが加ふる効能多き蔬菜を不足することなくいつも人々が適當に調和して食してをればそれで良いのであるけれども兎角にそれが不足するやうなことがあるからこそ胃腸病や脚氣病や其他諸般の疾病が起るのである。
つらく考ふるに學生や女工や職工や工夫や兵隊などは概して蔬菜を食する分量が割合に少ないやうに思はるゝ、すべて蔬菜はその價安きが如くにして決して他の食物と比較して安くはない、第一之れを料理するには手数が加はり醬油や砂糖や「だ

し」が比較的多く入りて多人數の賄をする場合に蔬菜の分量を多くするのは決して容易なことではない。
加ふるに普通の人々は蔬菜を喰うよりも魚類や肉類を喰はんことを欲するから手数が人の知らざる點に多く掛り而して體裁宜しからざる蔬菜類を用ゆることは下宿屋や料理屋や宿屋や學校の賄や其他多人數を相手として賄をするものは自然の結果として蔬菜を使用する分量が少ないのである。
之れが抑も我邦に於ける或る一種の階級に脚氣病を多からしむる所以で乃はち費用と手數との點よりして下宿屋などでは割合に蔬菜を使はぬのである、特に兵營や軍艦では種々なる點からして蔬菜を充分に使用することは事情が許さぬ、水兵などの割合に脚氣病に罹るものゝ多いのは一つは之れがためであると思はるゝ。
之れを西洋料理や支那料理と比較するに日本食は蔬菜を用ゆる分量が極めて少ないのである、之れその地勢上其他の關係から然らしめたものであらんかなれどもその

蔬菜を用ゆることの少ないと云ふことは確かに脚氣病の一つの原因をなすと云ふことが斷言せらるゝのである。

第卅七 蔬菜は中毒作用を中和するが

と云ふことは極めて肝要なる趣味ある問題である、食物の中毒と云ふことは何れの場合にでも一種の食品を過多に食用に供した際に起ることである。米でも麥でも牛乳でも魚肉でも蔬菜でも蔬菜自身でもやはり中毒作用を呈するものである。然しその中毒作用の強弱とは食品の種類のみならず、従ひ年齢に依り體質に依り氣候に依り風土に依り境遇に依り其他諸般の事から依つて差異を生ずるのである。概して白米は玄米よりも玄米は麥よりも麥は他の雜穀よりもその中毒作用の起る場合が多く肉類や魚肉は豆類よりも豆類は他の多くの蔬菜よりも蔬菜は果物よりも中毒作用の起る場合が多いやうに思はるゝ。

而して吾等が運動の不足の場合はその多き場合よりも老年は青年よりも虚弱者は強壯者よりも男は女よりも陰鬱なる性狀のものは陽氣なる性狀のものよりも中毒作用に罹る場合が多い。

脚氣病は實に運動が不足し偏したる食品を食して體質が割合に強壯ならざる胃腸の悪しきものが多くの場合に罹るところの疾病である。

而して何れの場合にも適當なる分量の蔬菜は中毒作用を中和するところの有力なるものと云ふ可きである、蔬菜が如何なる風に之れ等中毒作用を中和するかと云ふにその詳細なる成分上の關係のことは述べないにしても蔬菜には概して吾等の主要食物たる穀類や肉類や豆類とは著るしく異なる特殊の成分を有すると云ふことが有力なる理由と云はねばならぬ。

大根や葱に有するところの一種の萬人の嗜好に適應する成分は決して穀類や肉類や豆類の有するところのものではない、況んやその蓮根や「にんじん」や「くわい」や牛蒡

や「ホーレン」草などに特有なる成分は決して吾等の日常の主要食品の有するところではない。

世にあまり肉類を好まぬ人はある、魚類をあまり好まぬ人はある然かし諸般の蔬菜を好まぬ人はあまり多くはない、諸般の蔬菜は小兒や老人や女子の好むところのものである、吾等は肉類や魚類は喰はなくとも蔬菜のみを喰うても容易に飽きること

を知らぬのであるが蔬菜なしには魚類や魚類を喰うに堪へぬのである。蔬菜は實に何れの場合に於いても吾等が喰うて尙ほ且つ飽きることを知らぬものである、その喰うて飽きることを知らぬのはこれその身體に良好なる効能多き成分を含むからであつて之れを實際上に見るに吾等は魚類や魚類のみを偏して食するときは諸般の疾病に罹るけれども蔬菜ならばたとへ永く續けて喰うてもそれがために疾病に罹るやうなことは極めて少ない。

之れを諸動物の例に見るのに主として草を喰うて自然に生育してをる牛や馬や羊や

山羊は之れを肉食動物たる猫や狼や虎に比しても割合に健康で幸福で平和の象がその容貌に見はれてをるのである。

要するに菜食と稱せらるゝものゝ主要なる蔬菜類の身體に効多きことは種々なる方面から證せらるゝ、昔から長命者と云はるゝ人々のすべては何れも菜食家であつて蔬菜を多く好むところの人々である、大隈伯は實に蔬菜を多く好むところの一人である

と云はれてをる。菜食は之れ天意である、生命を惜しむことを痛切に感ずる動物の生命をまで奪うてそれを食用に供することは恐らく天の好むところではあるまい。

かゝる深き意味から云ふてそれからその蔬菜の含む特殊なる成分からして而してそれが萬人の嗜好に適する點から見て蔬菜は實に吾等が食用として極めて大切なもので而してその大切な所以が能く他の諸般の食物との調和を保ちその中毒作用を中和するところにあると云ふことは容易に了解せらるゝのではないか、況んや吾等は

蔬菜を食することに依つて齒が丈夫になり、消化液が豊富になり胃腸が健全となり、
 脳神経が明敏となり血液が清浄になり精神が爽快になると云ふやうな幾多の効果が
 あるからには健康體の人々として勿論のこと脚氣患者などは特にそれを利用して根本
 的に身體の健康を計り以つて疾病を治すると云ふことは極めて大切なことゝ云は
 ねばならぬ。

第卅八 脚氣病と馬鈴薯や甘藷

馬鈴薯は人々の知れるが如くも歐洲から來たもので近頃では我邦にても普ねく裁
 培せられ食用に供せられて居るのであるが之れを歐米諸國に比すればその食用に供
 せらるゝ度は極めて微々たるものである。

その歐米諸國で日々の料理に馬鈴薯を用ゆるの程度は頂度吾邦で味噌や豆腐を用ゆ
 るよりも以上に用ひられて居るのである、その單に馬鈴薯のみの料理法が能く數百

種に上つて居るのを見ても明らかではあるまいか。

之れその理由としては種々の原因があらなれどもその能く肉類と調和しその他
 の比較的濃厚なる食品と調和し澱粉質を主要成分として蛋白質をもその他の諸般の
 成分をも含み加ふるにその味が能く人々の嗜好に適するの致すところと見る可きで
 ある。

同じく之れ「いも」類と稱しても馬鈴薯と甘藷とはその成分に於いてその香味に於い
 てその身體に對する作用に於いて大ひに異なるのである、我國の甘藷は之れを米飯
 の副食物とするにはあまり不適當であれど馬鈴薯は能く副食物とも爲され得るので
 ある。

馬鈴薯が能くその肉類と調和して人をして相共に喰うを好ましむる所以のものは云
 ふまでもなくその成分に關係のあることとその香味が能く肉類と調和する所以は乃
 はちその成分が能く調和する所以である。

余は脚氣患者に馬鈴薯を特に喰うことを勧めるのである、と云ふのはその價比較的
に安く且つ割合に蛋白質に富み且つ容易に到るところにて得らるゝものであるから
常に副食物の少きを憂ふる境遇の人々は能く穀類と調和して若くは飯の代りに喰う
ことを良しとするのである。

我が關西地方にて甘藷の多量に産せらるゝ地方にては飯の代用品として甘藷の蒸し
たもの若くはその製品を食用に供することは普通のことであるがこは極めて健康上
良きことでかゝる農民間には却つて脚氣患者などはない。

余はかゝる甘藷の生育することの悪しき我東北地方に於いては却つて馬鈴薯は最も
良く適するからしてかゝる地方の人々はそれを栽培してそれを日常の食用に供する
ことを良しと思ふ、而して都會に於ける脚氣患者は時としては甘藷時としては馬鈴
薯を飯の代りに食用に供することは極めて効多きことに思ふ。

脚氣患者は前に説明したるが如く主として成分の偏したる白米飯のみをあまり多く

食用に供したがために起つたのであるから成る可く他にその代用品を見出して米の
飯から遠ざかるやうにするのがよい。

馬鈴薯や甘藷は正しく飯の代用品として好適なもので却つて眞の滋養に富むもので
ある、余が郷里は伊豫であつて特に多量の甘藷の生産さるゝところであるがその郷
里には俗に「いも太り」と云ふ言葉がある、それは身體の肥満したる人を指して云ふ
言葉で甘藷を喰うて此の如く太つたのだと云ふ意を見はしたものである、ことほど
左様に甘藷は人々をして肥満せしむると云ふのである。

身體の肥満は必ずしも健康を意味するのではないがその健康を意味しないのは之れ
あまり肉類や魚類を喰ひ過ぎて病的に肥満したものと酒を飲み過ぎて太つたもの
とかを指すので甘藷の如き菜食をして太つたのは之れ眞の筋肉の増加せる徴で本當
の健康を示すのである。

甘藷が果してかくの如く人をして肥満せしむる効のあるのは之れ乃はちその身體に

効あるを示したもので余の見るところ考ふるところに依つても甘藷はかくの如き効あることを信ずるのである。

されば甘藷や馬鈴薯を適宜に飯と調和して他の食品よりも比較的少量に食することは經濟上から云つても健康上から云つても誠に効多きことである。

學生や女工や其他諸般の脚氣病に罹れる人はその嗜好に應じて焼芋などを時々食するがよい、之れ何人にも安く且つ容易に食せられて而してその効少なからざるものである。

人々は米食をせざれば我日本人の健康を保つことが出来ないと思ふのは間違ひである、天は必ずしも米食のみを最良の食品として吾等に供したのではない、我邦の風土と土質とそれから習慣が現今のやうに極端なる米食人としたのであつて而して脚氣病などを起こさしめたのである、吾等がかゝる點に充分に注意しなければならぬ。

第卅九 脚氣病と漬物

漬物は香の物と稱して日本食特有のもので然かも之れが吾等日本人に取つては嗜好に適して而して身體に取つても極めて効多きものである。

漬物とは云ふまでもなく諸般の蔬菜類例へば大根や蕪菁類や瓜類や茄子などを糠や鹽や麴を利用して生のまゝで漬けたもので能く食物の消化を助け諸般の食品を調和し而して人々の嗜好を満足せしむるもので種々の方面に亘つて効能あるものである。元來之れ等の蔬菜はその生の状態に於いては「ヂアスターゼ」を含むものでその成分や性狀から云ふてもまた生で食する方が効能多きものである、然るにそれを漬物とせざるに於いてはそれを生のまゝで食するにはその香味があまり佳良ならずしてそれを多く喰うに適せざれどもその漬物にしたるものは能く人々の嗜好に適し彼の「ココロに茶漬」と云ふ言葉は一種の意味を有して吾等の耳朶に響くところのもので

ある。
 元來漬物が吾々の嗜好に適する所以はその鹽と糠と麴などから産出せらるゝ一種の酸液に關係するものでそれがために蔬菜の堅き組織は柔らげられその生のまゝに於ける好ましからざる味が嗜好に適する香味を有するに至るからである。
 彼の「なら漬」と唱えらるゝものは人も知るが如く「しろ瓜」を酒粕に漬けたもので酒粕の醱熟したる成分が瓜の組織内に浸入して瓜の香味と相待つて茲に特有なる風味を生じたのである。
 これ等の漬物の能くその身體に効ある所以は之れ全くその香味の能く人々の嗜好に適するからである、食品の種類は多きとても吾等が日常三度が三度喰うて尙ほ且つその飽きること知らぬものは實に香の物である、漬物である。
 成るほど米飯は吾等が三度が三度喰うて尙ほ飽きることなきもの一つである、然かしそれをあまり偏して食するがために吾等の胃腸を害せらるゝことがあるし脚

氣病に罹ることがある、然かし漬物はたとへ吾等が多量にそれを食したとても胃腸が堪え得る範圍に於いては決して米のやうに中毒作用を起すことはない。
 これ等の漬物それ自身が他の食品の中毒作用を中和するの力があるのである。
 されば脚氣患者は成る可く漬物を食用に供するのが良いのである、澤庵でも糠味噌でも更らに撰ぶところがない、之れ等は極めて價も安く且つ何人にも容易に得らるゝものであるから之れを利用することは極めて賢き方法である、而して漬物としてもその種類が多いのであるから出來うる限り嗜好に應じて時々取り換へて食するのを良しとする。
 要するに漬物を用ゆると云ふことは日本人の有効なる特色であつてその之れあるがために吾等の祖先は特に歐米人の如く果實を食せなくとも尙ほ能くその健康が維持されたものと見ることが出来る。
 漬物は果實の代用ともなり蔬菜の代用ともなり能く諸般の食品の中毒作用を中和し