

て、知らずく胃腸の機能を衰退せしむるもので、それよりか、時としては、却つて反對の方法を取つて、胃腸の機能そのものを常に旺盛にする方法を取らねばならぬのであるが、その方法の一つとして、種々なる野菜類を、巧みに用ゆることを挙げたいのである。

かゝる意味に於いて胃腸の機能に對する野菜の效果について讀者は、充分に悟る必要があ

ら。尚ほ、野菜類中の葱類について、特に述べたいことは、葱類は、野菜類中でも特殊の硫黄化合物に富み、下痢其他、胃腸の悪化した際に、それを治癒する上に効果の多いもので、彼の下痢の際に、軟かく煮たニラ雑炊などが古くから用ゐられ來つたことは、人々の知るところである。

胃腸の機能と果物

果物も、尚ほ、野菜類の如く、その種類極めて多く、従つて、その成分、一般生理作用、特に、胃腸の機能に對する作用の異なるのは云ふまでもないことで、例えば、バナナと、葡萄とで

は、種々の點に於いて大いに異なるのを見る。而して、果物の通有性とも云ふ可きものを舉ぐれば次の様である。

- 一、概して、果物は、果糖、葡萄糖其他の特有の糖分を含む。
- 二、極めて、少數のものを除くの外は、大概果物特有の果物酸を含む。
- 三、自然的消化酵素を多量に含む。
- 四、概して、精神を爽快にする芳香と佳味を有する。
- 五、便秘を防ぐ作用がある。

要するに、果物は、以上、舉げた種々の理由に依り、食後などには、食物の消化を助け、胃腸の機能上、良好な影響を及ぼすことは確かで、成る可く、常に、嗜好に應じて、種々なる果物を用ゆることは、胃腸の機能を旺盛にする所以である。

特に柑橘類は、種々なる點に於いて効果が多し。

何れの場合たりとも、果物を、自然の生のまゝで、成る可く、新らしきものを用ゆるを良しとし、彼の、近來、大分行はるゝが如く、種々な果物を焼いたり、煮たり、砂糖を多量に加味し

たりして用ゆるのは良くない。

果物が、食後、胃腸の機能に有効であると云ふ理由は、それが、種々の醱酵素を自然に含むこと何物よりも多いと云ふ理由で、この點は、他の多くの野菜類の如く、生食することに依つて、一般食物の消化を助くるばかりでなく、且又、胃腸の機能を促進するの効が極めて多いことである。

然かし、それは、多くの場合に於いて胃腸の機能の健全である場合に限り、すでに、機能の悪化して居る場合、若くは、下痢などの際には、その用ゆることを控え目にす可きは勿論である。

胃腸の機能と漬物

漬物は、もと、支那や、朝鮮から我邦に傳はつて來たもので、彼の地には、現に、色々な漬物があるけれども、その最も、現代に於いて發達せる國は、我邦である。而して、漬物には、その種類が、實に、多様であつて、酢漬、鹽漬、味噌漬、麴漬、其他、種々あるけれども、その主

要なるものは、鹽味噌漬であつて、何れも、その漬けられたる期間に醱熟作用に依つて、特殊の消化酵素を生じ依つて以つて、消化上、大なる効驗を爲すのである。

種々なる漬物中其何れが最良であるやと云ふことは容易に斷言は出來ないが、その消化機能を促進する點から云えば、味噌漬を第一とし、次に鹽味噌漬である。昔から、病人に、味噌漬を用ゐたことは、古人が、本能的に、その効を悟つたからのことで、現代の科學上から見ても、その有効なことが保證せらるゝのである。

然かし、筆者の食養學說から述べると、鹽味噌や、普通の味噌中には、一種の老化成分を含み、この點から見て、鹽加減の良い鹽の漬物は、生理上、最も良い漬物と云ふことが出来る。

概して、何れの漬物たりとも、苟も漬物と名の附く程のものは、それが砂糖漬であらざる限りは、消化機能上、有効なものであるが、何れの場合たりとも、その材料の品質の良好なるものを撰ぶことを要し、例えば、味噌漬の場合の如き、その材料に、混砂糠を用ゆる様のがあつては、却つて知らずく胃腸の機能を害する様なことがあり、且つ又、漬物の大抵の場合に用ゆる食鹽が、不良であつては、管に、その味が悪しきばかりでなく、その生理を害することが

少なからずあるから、この點に注意を要するし、尙ほ、漬物にする野菜の種類、其品質についても、充分に注意を要するのである。

要するに、漬物は、昔から、日本食事には、無くてはならぬものに成つて居ること、尙ほ、洋食の果物の如くであるのは主として、食物の消化を助けるが爲めて、本能的に用ゐられ來つたものと考ふことが出来るのであるが、然かも、近來、我邦の中位下の西洋料理や、支那料理に漬物や、果物の用ゐらるゝことの極めて少きは、遺憾のことで、何れの料理を用ゐる場合たりとも種々の漬物は、一種の消化剤の意味で、用ゐるを良しとするのである。

思ふに、漬物は、將來、一般料理から獨立して、消化剤の一種として研究さる可き時期が來るであらうし、また、來らせたいものだ。

消化とソース

ソースは、尙ほ、日本料理の醤油の如くに、洋食に付き物であることは一般人々の知るところである。

ろである。然して、ソースは、醤油とは、その用法上、自から、意味を異にし、主として、料理に掛けて食するものであつて、依つて、以つて、人々の嗜好を増進せしめ、消化を助け、胃腸の機能を促進する上に少なからざる効のあるものである。

と云ふのは、ソースはその種類に依つて、多少成分を異にするけれども、概して、適當なる酸味甘味を有するの外、胡椒、其他の香辛料が、適當に配合せられ、然かも、それが特殊の方法に依つて、醗熟せられて、香味佳良、且つ、一般食物の消化を助くる様に出來て居るのである。

而して、今や、我邦に於ける胡椒の製造者も漸く多く、その種類も、多様であり、従つて、その品質の優良なるもの、若くは、劣等なるもの、色々あつて、その優劣を定むること、困難なるの嫌ひがあるけれども、その製造元のマークに注意して用ゐるを良しとする。それに關して、筆者の調査したところでは、東京本所林町に製造所を有するチキンソースなどは、先づ、現在に於いて、その品質優良で、香味佳良で、食物の消化を助くることが多いと云ふことが出来る。

要するに、茲には、ソースは、品質優良なるものは、消化機能を促進する上に於いて極めて有効であるけれども、然かし、その品質劣等なるものは、尙ほ、醤油のそれの如く、却つて、胃

腸其他の内臓諸器官を害すること多く、この點に大いに、常に注意しなければならぬのである。

尙ほ、茲に注意す可きは、從來の我邦に於ける醤油は、その材料の關係上、ソースに比して著しく老化成分を多く含み、従つて、將來、成る可く、和洋料理上に、醤油の代りに、ソースを用ゆる様にするを良しとするのであると云ふことである。

元來、我邦に古來からある醤油や、酢や、味噌や、味淋や、其他の調味料などにしても、漸次に、その製法に手抜きがあつたり材料が、不良になつたりして、その品質が、劣等になるの觀があるが少くとも、ソース丈は、將來、益々、優良なるものを製して、一般需要に應ずることを勉めたのである。

消化上に醤油や味噌の應用

醤油と、味噌とは、一方は、液體で、他方は固體であつて、その外觀上には、相違あるけれども、その材料や、製法や、性状や、成分や、生理作用などの上から見れば、その相似の

點が極めて多い。

今、茲に、この味噌や、醤油の種々なる性質について述べる餘裕をば持たぬが、この兩者が何れも、その生の状態に於いては多量の種々の消化酸素（單にチアスターゼばかりでない）を含み消化上、誠に、有効なことである。

例えば、食後、生醤油や、味噌、冷水を適宜溶いて用ゆると云ふ様なことは、食物の消化上誠によい事である。のみならず、少々の胃腸病は、毎食後、適宜にかゝる方法に依ることによつて、容易に治され得るのである。

毎度述べる様であるが、多くの胃腸薬は、之れを永続的に用ゆると、種々の中毒作用や、副作用を起して不良の結果を來たすのであるが、この生味噌や、生醤油は、それが食品であるだけに、決して、薬品の如き不良の結果を來たす様なことがなく、この點について讀者は、大いに注意を拂はねばならぬのである。

然かし、かゝる目的に向つて用ゆる場合にも、常に、品質の優良なるものを選びことに注意しなければならぬ。と云ふのは、特に醤油の如きは、その品質の劣等なるものは、不良なる防腐劑が

混入してあつて、それが爲めに、却つて胃腸や腎臓の機能を害する場合は少なからずあるからである。

而して、味噌は、その種類が極めて多く、或は鰯味噌の如き魚肉を混和したものなど、其他金山寺味噌の如く、種々の野菜を混和したものが有り、また、各地方に依つて、それ／＼特有の味噌を有するので、その是非について、容易に判定を下し兼ねるが、彼の大豆と、米麴とを以つて造つたる白味噌の如きは、何人が、何れの場合に用ゐても、誠に良好なものと云ふことが出来るのである。

従来、普通に味噌の用法として、味噌汁として用ひらるゝのであるが、實は、之れを消化上から見れば、單に生味噌として用ゆるのが良いのである。多くの田舎の農家では、常に生味噌を副食物として用ゐる習慣があり、また、妙な例を引く様であるが、刑務所などでは、この生味噌がそのまま副食物として用ゐらるゝ場合があり、何れも粗食の極として、人々から考えらるゝのであるが、實は、麥飯に生味噌を添え用ゆるなどは、食養上から見ても、誠に良好なことで、筆者などは、甚だしくその美味を感じるのである。だから、茲に、大いに、人々に生味噌食用を特に

推奨して置きたい。

胃腸の機能と海藻

海藻が沃度を含み、其他種々の點に於いて、體質を若返らす上に有効であることは、争ふ可からざる事實の様であるが、然も、それが不消化であると云ふことも、また、事實である。特にヒヂキの如きに到つては、多くの場合に所謂、正のまゝで見ても、嘔か、本當か、知らないが、昔時、加藤清正が、朝鮮征伐の際には、飲食料に窮して、小便を飲んだり、正のまゝで、大便に出たヒヂキを再び、洗つて喰べたと云ふ様なことが云ひ傳えらるゝのである。

然かし、昆布ワカメ其他の海藻類は、よく、極めて軟かく煮たり、料理方法さえ宜しければ決して、左程に不消化のものと云ふことは出来ない。特に、色々他の食品と調和して用ゆるに於いては、大いに、その不消化性を緩和して、良好なる食品と爲すことが出来る。

而して、特に、茲に、胃腸と、海藻との關係について述べたことは、前述の如く、海藻は體

質を若返らし、直接間接に、その機能を旺盛に導びくものであるから、たとえ、それが不消化物の如く見えても、料理法其他、他の食物との調和を良からしめて、成る可く、常に嗜好に應じて用ゆる様にすることが良いと云ふのである。前述せし如く、何れの場合たりとも、吾等は、内臓諸器官を構成する組織そのものを若返らし、その機能を旺盛にすることを勉めなければならぬのである。

されば、海藻類は、兒童や、未だ年若き青年には、あまり必要がないけれども、中年後の人々には、胃腸の機能を旺盛にする上から見て極めて必要である。乃はち、これに依つて見ても、人々は、單に、消化の良いものを撰び用ゆることのみが、胃腸の機能を旺盛にする所以でないことを考えねばならない。

胃腸の機能と肝油や脂肪

肝油が、ビタミンAを多量に含み、概して、何人にも、身體を旺盛に保つ上に於いて、有

効なることは、今や、一般に知れ亘つて居り、且つ、それが事實であるが、さて肝油は、多くの人々に不快なる香味を有するばかりでなく、それと連關して、何れかと云えば、甚だ不消化で、従つて、之れを連續服用することは、困難である場合が多い。

乃はち、肝油を用ゆることに依つて、往々にして、胃腸を害し、折角の靈劑も、また、用ゆるに由なからしむるに到るのである。特に、夏季炎熱の強き場合にありては、それを用ゆることが困難なのである。そこで、或る程度迄、連續服用しても、胃腸に有害ならざる健胃劑（例えば何首烏其他の多くの草根木皮から成る健胃劑、熊膽其他の有機的藥劑）と共に、肝油其他の有効なる脂肪類を用ゆる様にすると良いのである。

すべて、脂肪類が、不消化であると云ふのは、或る程度迄事實であるが、然も、脂肪類は、その良質のものは、夏季たりとも、生理上有効で、且つ、必要であるから、やはり、成る可く、相當の量で用ゆるを要するのであるが、如何なる脂肪類とても、健康な胃腸では、容易に消化するのである。

乃はち、胃腸内に於ける脂肪の消化は、主として、肝臟より分泌する膽汁に依つて爲さるゝ

ので、この胆汁が、適當の量で、常に、分泌せらるゝに於いては、何等、消化上の不都合はないが、それに、故障のある場合にのみ、脂肪が不消化物と成るのであるから、時としては、外部から、熊膽其他の胆汁を補ふものを補給して其消化を助ける必要がある。かゝる胆汁を補ふに必要なるものゝ一つとして、前述せし種々なる野菜類が挙げたいのである。

要するに、胃腸の健全を計る上に於いては、脂肪を不消化物として排斥し去るのは、一を知つて、二を知らざる話で、その消化を佳良ならしむる方法を講じながら、種々なる有効なる脂肪を適當に攝取するを必要とするのである。

蜂蜜は消化を助ける

蜂蜜は、近頃大分、我邦でも、用ゐらるゝ傾向があるが、これは、原始的糖料の一つで、恐らく、人類が用ゐた糖分としては、最も、古いものであらう。されば、歐米諸國特に米國あたりでは、年々、その生産消費せらるゝ量は、少なからずして、相當の多額に上つて居る。

蜂蜜は、人々の知らるゝ如く、蜜蜂に依つて、種々の花から、集積せられたもので、單に、糖分ばかりでなく、其他の種々なる栄養成分が含まれ、近來、米國の或る生理學者は、蜂蜜から一種の不老長生の藥劑を抽出したとさえ傳えらるゝ位である。

而して、茲に、注意す可きは、蜂蜜は、その生の状態に於いては、多量の消化酵素を含み、食後などに、それを單に嘗めることに依つて、食物の消化が助けらるゝこと多く、米國などでは生の蜂蜜を一種の消化劑として取扱つて居る位である。

されば、從來、蜂蜜は、菓子や、料理や、其他の加工品の材料として用ゐらるゝことがあるけれども、かゝる材料として火熱を加へられたるものより、生の状態に於いては、食物の消化上から見て、極めて良好なもので、生の蜂蜜を、そのまゝで、ジャムの代りに、パンに塗つて用ゆるなどは良いことである。

而して、蜂蜜の糖分は、葡萄糖と、果糖とより成り、そのまゝで、容易に吸収されて養分と成るなどの利點があるから、胃腸の機能を促進する上から見て、時に應じて用ゆることを良しとする。

胃腸の機能と香辛料

我邦にも、古くから、七色唐辛なるものがあつて、所謂、香辛料として用ゐる來つたものであるが、現代では、概して、胡椒、カラシ其他の香辛料が、歐米人や、支那人などに多量に、我邦人に比して用ゐらるゝ様である。

曾て筆者は、支那の青年でありながら、毎食事に驚く可き程多量の香辛料を用ゐる、特に、アノ辛い、唐辛を用ゐるのを見た。朝鮮人なども、内地人に比して、多量に唐辛を用ゐる習慣がある。我邦では、唐辛などは、老人、労働者などが主として、用ゐるのを見受けるけれども、青少年はあまり用ゐるぬ様である。

而して、彼の、我邦特有の香辛料とも云ふ可き七色唐辛は、

唐辛、胡麻、山椒の實、麻の實、珍皮、罌粟の實、胡椒。

などの七種（必ずしも、その材料は地方に依り、時代に依り一定して居ない様である）位のもの

を何れも、乾燥粉末調合して、用ゐるもので、之れを、その成分の關係から考察しても、何れも生理上有効なもので、例えば唐辛の如き一方香辛料として有効であると同時に、他方に於いて一種の精力劑と成る可き、成分をさえ有して居るので、何人が、常に用ゐても好適のものと云ふことが出来る。

然も、之れ等の香辛料の貴ばるゝ所以は、その生理上有効なる成分以外に、鼻神經や味覺神經を興奮して、單に、消化液の分泌を促すばかりでなく、消化器系統の一般の機能を促進するの作用を有し、胃腸を健全に保つ上に見逃がす可からざるものである。

而して、歐米人や、支那人などが、我邦人に比して割合に、多量の香辛料を用ゐる所以のものは、他に、種々の關係があらうけれども、主として、食物の關係に基づくもので、肉食人は肉食人に比して、どうしても、多量に香味料を生理的に要求すると云ふ様な關係がある。

要するに、種々なる香辛料は、特に、胡椒の如きは、多量に營養成分を含みながら一種の佳香の爲めに貴ばるゝもので、其他、何れの香辛料たりとも、時としては、或る意味に於いて、一種の胃腸藥の如く考えられながらも、之れを多年、日常用ゐるに於いても、一般、胃腸藥の如

く何等副作用がなく、用ゆれば、用ゆる程、胃腸の機能を促進するの作用があると云ふことが出来るのであるから、何人も、常に、嗜好に應じて、種々なる香辛料を用ゆることは、胃腸の機能を健全に保つ所以である。

一説に、英國が、現在の如く、印度をその領土に爲した動機は、最初、胡椒を得んが爲めに英人が印度に回航したことであつたと云ふことである。これは、色々の點から考察して、どうも眞實らしい。また以つて、如何に、香辛料としての胡椒が、人類社會に、大なる影響を與ふるものかと伺はるゝではないか。

依つて思ふに、我邦の七色唐辛なるものは、香辛料として、世界的に相當價值あるもので、一種の割合に完全なる胃腸の機能促進劑とさえ考へらるゝのであるから、人々は、その價值について充分に自覺するを必要とする。乃ち、現在、我邦で一般人々の、より一層、多量にこれ等香辛料を用ゆることを勧告したい。

胃腸に良い梅素液

梅素液と云ふ名は、筆者が、會て、命名した、梅から醸成した液の名である。果物と、消化作用との關係は、すでに前に述べたのであるが、果物中でも梅は、特別に、妙に、胃腸の機能を健全に保つ上に有効なもので、我邦で、古くから梅干が貴ばるゝ所以は、全く、この梅が、特殊の胃腸に對する機能を有するに依るもので、古くから、毎朝、梅干を喰べると、病氣に罹らぬと唱えらるゝのは、それが胃腸を健全に保つ作用を有することが多分に含まれ、胃腸さえ健全であれば、諸般の病氣を驅逐することは、學理上、實驗上共に證明せらるゝところである。

如何に他の果實を梅干と同様の方法を以つて所理しても、到底、胃腸の健全を保つこと梅干の如くには行かぬ。この何故に梅が、かゝる特殊の生理的効果を有するについては、從來、専門家に依つて、多少研究せられながらも、未だ、充分に、その眞相を明らかにすることが出来ぬがどうしても、それは、その含む酸に關係があるらしく、梅は、苦楙酸の外に、種々なる他の有機

酸や、有機成分を含み、その特殊の性状が、特殊の胃腸の効果を齎らすものらしい。

而して、従來の梅干なるものも、誠に、日々用ゐて飽くことを知らず、且つ、食慾を増進し、胃腸を整える上に効果のあることは、何人も體驗せられ得るところであり、例へば、夏季飲水の際に、梅干を用ゆると、下痢其他生水飲用に依る害を除き得ることは事實である。また、古來、我邦で、コレラ流行の際、梅酢を用ゐると、非常に、有効と唱えられたことは必ずしも、誇大の傳説といふことは出來ないで、梅酢は、コレラの外、赤痢、チブス、其他諸般の胃腸病に良いことは事實である。

さて、茲に、梅素液と云ふのは、梅特有の佳香、佳味を持たしめて、尙一層、それを佳良ならしめ、同時に、諸般の胃腸病を治し、且つ、常に、胃腸を強健に保たんが爲めに發案せられたもので、その製法は、

先づ、梅果の結ぶ時期に、青梅のあまり、充分に熟しないものを、適宜の大きさの桶（四斗樽其他、大小適宜の大きさの桶）に約八分目通入れ、それに、梅の面が没する程度に蜂蜜を混入し蓋で密閉して、其まゝに約、一ヶ月以上も放置して置くのである。そうすると、梅の酸味と、

蜂蜜の甘味とがよく混合、且つ醗熟して、一種、言ふ可からざる佳香佳味を有し、甘酸宜しきを得たるものが出来るのである。

かくして、醗成した梅素液なるものは、特に、赤痢や、チブスなどに有効で、誠にその効、眞に、神の如き力がある。だから、梅素液なる名を改めて、梅神液なる名稱の下に、右の方法にて、大仕掛に醗造して發賣することは、誠に、自他共に益するものと云ふ事が出来るのである。

曾て、こゝゆふ話を聞いたことがある。それは、岐阜縣の或る村では、他の各府縣は一年を通じて、多少共、チブスや、赤痢患者があるに拘らず、一向に、年中かゝる患者が出ないのは、不思議と云ふので、段々調査して見たところが、その村では、蜜蜂を多數飼養して居る關係上、殆んど全村、悉く、多少宛、この梅素液を醗成して、常に用ゐる結果だと分つた。

或は、この梅素液が、かゝる原因のすべてを爲して居るや、否やは、疑問であるが、少くとも、それが預つて力があることは確かである。

要するに、梅も、蜂蜜も、個々、別々で、何れも、胃腸に有効なものであるが、それが相合醗せられて、茲に、特殊の有効液が生成せらるゝと考ふことが出来る。

尙ほ、管手に、茲に、申述べたいことは、普通の梅干の種を去り、果肉のみを磨り潰して、それを蜂蜜と、よく練り合して、それを生水で溶いて用ゆると云ふ様な方法も、胃腸を健全に保つ上に於いて誠に良好なものであると云ふことである。

要するに、胃腸を強健に保つ上に於いて、梅は、常に念頭から去らないで、巧みに、臨機應變的に用ゆるを良しとする。我邦の古代からの傳説上、例の天神様と、梅とは、誠に、深き因縁があるが如く考えらるゝが、それは、必ずしも、偶然ではなく、梅の利用、厚生上、深き意義のあることと考えらるゝのである。

消化機能と諸動物の内臓

吾々が、普通魚類を食べる時分に、古くから、その内臓諸器官は、所謂、腹ワタと云ふ名稱の下に一括して、棄て去るを當然のこととして居るのであるが、それは、別段何人もが、腹ワタは、有毒、有害で、食す可からざるものと教えたわけではなく（フグの内臓物のことなどは、別

だが）只、單に、その色彩は悪しく、味も、普通苦く、不味くて、多くの人々の嗜好に適應しないからである（然し、古くから、鰹、鮎、ナマコなどの腹ワタは、鹽藏して、珍味として、特に嗜好する人がある）

然るに、近來、人類の一般食養上の智識の進歩と共に、食用に供する諸動物の内臓諸器官は生理上、却つて、内部よりも、有効であることが明らかとなり、特に、諸動物の肝臓の効果が、事實上に、證明せらるゝ様になり、世界的に俄然として、人々の目が、諸動物の内臓物食用の方面に向けられたと云ふことは、食養、生理上の一大進歩と云はねばならぬ。

従つて、例えば、一般に魚類の内臓物などを苦味あるものとして、捨て去ることをしないで巧みに、嗜好に適應する料理方法を講じて、食用に供して胃腸の強健を計るが良いのである。

從來、料理上、若くは、食養上の立場からして、人々のウマイと思ふて嗜好するものは、滋養にも成り、また、消化も良し、食養上、價値多きものとされて居た。而して、それが、専門學者を始め萬人の首肯するところであつた。然し、それは必ずしも、眞理ではなかつた。

古代、支那人が、残した「良薬は、口に苦し」と云ふ諺は、或る意味に於いて、眞理であ

つた。良薬は、必ずしも、口に苦いものとは限つて居ないけれども、苦い、マズイ物で、却つて胃腸に良く、且つ、身體に榮養に成るものは澤山にある。魚類や、諸動物の内臓物も、その一つだ。

この點を早くも察して、すでに、最早や、六、七年前に東京本所區林町には臓器株式會社なるものが設立せられて、諸動物、特に牛の内臓ホルモンから異常の効ある一種の精力劑を精製して、ポテンチン（ポテンツとは勃起と云ふ意）なるものを發賣して居る位である。

乃はち、諸動物の内臓は、單に、胃腸や其の他の諸内臓器官の機能を促進する許りでなく、特殊の精力をさえ身體に與へて、性能を旺盛にさえする成分や作用を有するものである。

然るに、吾々人類と、その原始状態に於いては、イザ知らず、少くとも、現代文化を標榜して居るものにあつては、魚類や其の他の諸動物を食用に供するに當つて、主として、内部のみを用ゐて、内臓部を棄てざる習慣に成つた（近來、食養學の進歩と共に、牛や、豚の内臓の一部が、好んで、食用に供せらるる様になつたが）少くとも、魚類などは、今でもその内臓物は、普通に捨て去つて顧みない。

之れを人類以外の肉食動物、例えば、猫、虎、獅子などのその餌たる動物を食するのを見るのに、之れを猫が、鼠を喰ふ場合について例せんに、彼は、頭から尻尾に到るまで、何等餘すところなく喰い盡すのを見るのである。

思ふに、彼等肉食動物は、本能的に、餌食動物の内臓物の生理的効果あることを悟つて、かくは、全部を食するものと見える。而して、内臓物中でも、肝臓特に、肝臓に附屬する膽囊中の苦味ある成分は、胃腸の機能を促進する上に於いて効があり、彼の熊膽などは、昔から、胃腸薬として、非常に貴重なものとせられ、現に、その乾燥粉末にしたものは、目方にして時價黄金よりも高價な位である。

然も、その効は偉大であつて、直接に、効があるばかりでなく、所謂、多くの洋薬と違つて間接的にも永く、胃腸の機能を促進するの作用を有するのである。尙ほ、之れを曾て、獵師に聞くに、山で熊が彼等の手に依つて捕えらるゝと、彼等は先づ、その腹を裂いて、内臓物を取り出し、自分達の食料に供し、内部のみを都會の獸肉商に賣るのだといふ。かくして、都人士は、永久に容易に、熊の内臓などを食することが出來ずに、獵師が、先づその生理的に有効な部を頂戴

して一般人々には、實は却つて、有効ならざる部を宛てがわるゝのである。彼の「皮肉」と云ふ言葉は、それから出たなどと眞面目腐つて話す人がある。

要するに、以上述べ來つた理由に依り、成る可く、すべて、諸動物を食する場合には、その内臓物をも肉と共に用ゆる様にするが良い。

胃腸と草根木皮

人類は、他の野生動物に比して、太古から、割合に多くの場合に種々なる病氣に犯かされて居たと見える。それは、太古の支那の帝王でもあつた神農氏が、百草を嘗めてその効を知るといふことが、支那の太古史に記されてあるに見ても明らかで、随分古くから、藥の要求があつたものと見える。

而して、太古の支那人が、この藥を主として、所謂、草根木皮に求めたことは、興味あることである。元來、草根木皮の中には、普通の食物と考ふ可きものも少なからずあるが、その多く

は、各々特殊の成分を有して、その用法さえ宜しければ、生理上、種々なる偉大なる作用を爲すことが出来るのである。

而して、この草根木皮中にも、苦味あるもの、中々に多く、胃腸の機能を促進するものも少なからずあるが、今一々、それ等について擧ぐることは困難であるが、草根木皮中、特に、その効の顯著なるものを擧ぐるならば、やはり、例の何首烏や、人蔘などを擧げねばならぬ。

と云ふのは、例えば、苦味チンキの原料となる藥草其他の苦味ある種々の胃腸藥と稱せらるるものの多くは、例え一時的の効果は、割合に顯著である如く見えても、之れを常用するに於いては、種々の副作用が伴ない、結局永く用ゐて、其効、益々顯著であるといふことが出来ず、永く用ゆるに従つて、却つて、胃腸の機能の悪化を招くといふ様なことがある。何首烏の如きに致つては、さにあらずして、永く用ゆれば用ゆる程、身體の組織を根本的に改造し、従つて、胃腸の機能を旺盛に導くと云ふことになるので、この點に關して、吾等は、何首烏の効果について多大の注意を拂はねばならぬのである。

この何首烏の事については、筆者の會て、著述したる食養新道或は、食養強精法中にも記載

して置いたが、かゝる書籍を讀まない人々の参考に供するが爲めに、少しく、それについて茲に述べて置く、と云ふのは、筆者の胃腸の機能を旺盛にする方法として研究し、知り、且つ體驗せる範圍に於いては、何首鳥は、慢性的胃腸病を始め、諸般の胃腸病を根治する上に於いて、最も優秀なるものたることを信ずるからである。現に、筆者の特に以前から服用して、その効の顯著なることを自覺して居るものは、この何首鳥であるからである（筆者は、別段、胃腸病者ではないが、胃腸を始め全身の強健、若返りを希望するが爲めにこの何首鳥を用ゐて居るのである。）

さて、何首鳥は、支那の四川省あたりの奥深き山中に自生する蔓性植物の根であつて、頂度甘藷の如き一種の塊根で、それを特殊の方法で製して煎じて飲むのである。それに關する、その生理的効果の傳説は、色々あつて、昔時、之れを常に服用した或る支那の導士は、百六十歳でも尙ほ、頭髮が黒く、顔が童子の如くであつたとか、或は、七十歳の老婆が、それを服用して十七八歳位の少女に化したとかといふ様なことがあるが、たとえ、それが全部信實でなくても、何首鳥が、體質を改造する上に、大なる効果のあることは事實で、それは、種々の生理的効果に基づくに依るとしても、永年の人々の實驗上からして、何首鳥が胃腸の機能を促進するに依るものと

云ふことが出来る。

今、讀者の参考の爲めに、筆者が、過ぐる大正八年頃から何首鳥を取り寄せて、服用して居る、我邦に於ける何首鳥の輸入發賣元たる横濱市中區、紅梅町、川崎平和堂藥局宛の、何首鳥服用についての多數の（眞に）禮狀の中からその一つを擧げて見ると次の様ながある。

先般の何首鳥、たしかに受領、有難く服用いたしました。効能書に叛かず、胃腸工合宜しく輕身となりました、いつも、代金引替えにてすみませんが、六圓分表記のところへ御送り下さいませんか。では、先づ、おたのみまで

臺灣臺中市櫻町一丁目十五番地、 林 正直方

昭和四年〇月〇〇日

梶 原 景 正

川崎平和堂藥局 殿

筆者は、決して、普通の賣藥の廣告的に、以上の文句を擧げたのではない。筆者は、これに依つて、何等利するところのものはない。もし、利するところがあるとすれば、それは、かりにも筆者が、世の多くの醫學者、藥學者、其他の人々に卒先して、どこ迄も、何首鳥の効能を確信宣

傳して、多少共、筆者の健康、若返り法研究になる種々の創説に對して、光輝を添える事である。筆者は、實に、體質の若返り法上、胃腸の健全上、何首烏の有効なることを信じ、且つ、その効果を宣傳することは、大いに自他を益するものなることを信ずるのである。

思ふに、草根木皮からなる漢藥と稱せらるゝものは、數千種からある。然し、その多くは、身體の一局部の疾病に對して有効なるものであつて、全身に亘つてよく、その効を全ふするものは殆んどない。吾等は、決して身體の一局部のみの健全を希望しても、それは、到底、出來ない相談である。全身が、よく均等に健全であつてこそ、始めて、そこに、眞の健全に到達するのであるが、何首烏は、この眞の健全に到達する上に於いて、最も近道を吾々に指示するものであることを、茲に述べて置きたい。

胃腸の機能と酒類

飲酒問題は、吾々の如き、すでに、多年、酒の生理について科學的に研究し、體驗し、且つ

何等、他人に憚るところなく、飲酒し得て、酒を善用し得る境遇にあるものは、何等問題にす可き程のものではないが、然も、未だ年が若くて、酒に對して節制力が乏しかったり（老年の人でも、随分中には、酒に對して節制力の無い人もあるが）親や、兄の脛を嚙ぢる境遇の學生であつたり、處女であつたり、主婦であつたり、或は、酒に對してあまり、智識が無かつたり、放縱であり、節制力に乏しかつたりして、酒が、身に禍を齎らす様な場合にあつては、飲酒は、少なからず問題になる。

されば、世に、禁酒國があつたり、我邦にもその眞似をしてか、頻りと禁酒を唱えたり、或は勿體なくも、神様を賣り物や、喰ひ物にして、偽善的キリスト教を宣傳して、それで、生活したりするものが、禁酒と云ふことそれ自身をも、ダシに使つて、一體、酒が、ドンナ物であるかといふことに何等の智識がなくて、只、口に、人眞似をして禁酒を唱えることを一つの商賣にして居る様なものが出現するのである。

全く、恐る可きは、世の様である。神様や、佛様と思ふものが、鬼であつたり、鬼と思ふものが佛様であつたりする。然も、それは、何れも吾等の無智から起る。科學者は、自分の修めた

る小範圍の科學のみを信じて、他の大なる眞理を知らない。かくして、ムヤミと、他を排斥したがる。近頃は、キリスト教の牧師や、佛教の坊さん達も、大分利口になつて、お互に、喧嘩をせぬ様になつたが、その代り、共同戦線を擴張して、ムヤミと、人類の眞の自然の本能を束縛せんことを勉むる傾向がある。

彼等が、共同して、近來、禁酒論を唱える風のあるなどは、それである。禁酒と廢娼と云ふことは、彼等の職業を保護する奥の手で、それが無くなれば、彼等も亦無職ならざるを得ない觀があるが、然し、アイニク、そう安くは間屋で卸さなかつた。たとえ、米國の如き禁酒國でさえも、その裏面では、寧ろ盛んな飲酒國である。

神が自然人類に與えた本能を充すことについては、たとえ、如何なる人爲的の反抗があらうとも神が保護して呉れるから大丈夫だ。

さて、筆者は別段、茲に飲酒論を振り廻し、禁酒主義者を攻撃する意志は別段に無かつた。只單に、自分の主張を述べれば、それでよいのだ。その主張といふのは、酒は之れを巧みに、適宜に用るさいすれば、眞に百藥の長たり得るといふことである。

特に、酒は、之れを適量に、且つ、適時に用るさいすれば胃腸の機能を促進して、胃腸を常に健全に保つ作用のあることは、筆者、多年の體驗上から見ても、はた、また、之れを他人の生理的の種々の體驗から見ても明らかである。

酒が、血行を促進して、身體組織の新陳代謝を促がすといふことは、從來、何人にも知られて居ることであるが、それと連關して、何れの場合たりとも、胃腸の機能を促進して、食物の消化を助けると云ふことは確かである。

然るに、從來、多くの人々は、酒をその性質上、兎角、過度に用る、それが爲めに、却つて、胃腸を害する場合あることを見て、自分の罪を、酒にナスリ付けて、そして、酒を有害物の如く考ふるものは、思えば、人間は、中々、馬鹿なものである。

勿論、節酒と云ふことは、中々、六ヶ敷いことである。然かし、六ヶ敷いと云ふことは、出來ないと云ふことではない。だから、少くとも、胃腸の悪い人々は、宜しく勉めて、節酒と云ふことをして、常に、胃腸を健全に保つ可きである。

元來、酒は、適宜に用るさいすれば、一般内臟諸器管を健全に保つ可き性質のもので、彼の

酒が、腎臓に有害とかと云ふ説のあるのは、やはり、その量を過すからで、何れの場合たりとも、その適量ならんことを必要とするのである。

而して、一口に酒と云ふても、その種類極めて多く、従つて、その生理作用を異にし、成分を異にし、胃腸の機能を促進する程度に、自から差異があるのであるが、概してウキスキー、焼酎、ブランデーなどの強烈な酒類は、あまり、胃腸に良いと云ふことが出来ず、先づ、アルコール分の十四パーセント内外を含む日本酒や、葡萄酒なども良しとする。

その中でも、生葡萄酒は、胃腸の機能を促進する上から見れば、酒類中、最も、優良なもので、彼の大病人にさえも、それが用ゐらるゝに見ても、古くから、且つ、廣く、その生理的効果について人々が知つて居ることが分る。

然かも、糖分を混和した甘味葡萄酒其他、種々の薬用葡萄酒といふ可き、色々な薬品を葡萄酒に混和して製したものは、割合に良いものでなく、必ず、純良なる生葡萄酒を用ゆることを人々に勧めたい。

實は、純粹の生葡萄酒は、澁味と、酸味とを有して、飲み慣れない人々には、初めは、あま

り、うまいと云ふほどのものではないが、飲み慣るに従つて、その芳香、芳味が、自から、忘れられ難くなつて、常に、繼續して用ゆるを欲する様になり、且つ又、幾分、多年繼續して用ゐても、身體に有害と云ふことはなく、却つて、益々、身體を強壯に導くといふのは、この生葡萄酒の特色である、葡萄酒の外梅、櫻桃、バナナ、其他の果實から醸造した種々の、果酒は概して、何れも、胃腸に宜しく、特に、梅酒などは、前に、梅の生理的効果について記述したこと、連關して、誠に、胃腸に宜しきものであるが、とかく、かゝる果酒には、割合に多量の糖分が混和して甘味が附してあるので宜しくない。

いこうも、糖分は、何れの場合たりとも、胃腸に有害で、一部の専門學者、並びに人々は、頻りと、糖分の生理的効果について唱えるけれども、筆者の説としては、前述の蜂蜜の糖分などは、別として、普通に用ゐらるゝ甘糖糖は、少くとも、胃腸に有害であることを挙げたい。

すべて、人々は、自然の味を賞味する様でなければならぬ。特に、酒類などの如き、割合に多量に用ゆるものに於いて然かりで、筆者は、何れの場合たりとも、甘味ある酒類は斷乎として、排斥したい。かゝる酒類は、却つて、胃腸を害し、其他の生理を害する場合が多い。

而して、ビールの如き、水分が多く、且つ、知らずく、多量に飲用し易き酒類は、胃腸に良いと云ふことは、出来ないで、どうしても、一般に、常用するには、日本酒か、葡萄酒に限るのである。

日本酒は、實は、酒としては、その性状や、成分が、甚だ、不安定なもので、時としては變性し易く、且つ、その品質の良不良があるが、成る可く良質のものをを用ゆることの必要なるは勿論である。

日本酒と、葡萄酒や、其他の果酒とその成分を比較すると大變に異なる點があるが、日本酒は、多くの果酒に比して、その味の點から云えば、概して、優良で、よく、世界的に、その價値を認めることさえ出来るのである。

而して、日本酒の特色とするところは、云ふまでもなく、それが、米から造られ、従つて、米から來る生理的に優良なる糖分が含まれ、それが他の成分と相待つて、胃腸の機能を整えることとは確かだ、我邦で、古くから、飴を酒で解いた飴酒なるものが腹工合の悪い時に用ゐらるゝのであるが、たとえ、この飴を交せずとも、日本酒の中には、多少共、飴に似たデキストリンな

どが含まれて自然の胃腸の機能を整えるのである。

而して、尙ほ、酒を用ゆる量は、人々に依つて異にす可きであるが、胃腸の機能を促進するが爲めに用ゆる場合ひは、概して、何人も、先づ、一日、一合乃至二合を越ゆることの無い様にするが良い。

然かし、之れは、主として日本酒についてのことであるが、葡萄酒などは、先づ、一合内外を良しとし、それを毎日用ゆることなく隔日位に用ゆるのが一般人々に良いのである。然かし、常に飲酒する人は、この限りにあらずであるが、要するに酒は、必ずしも、享樂的に用ゆるものでなくして、常に衛生的生理的に用ゆ可きものなることを人々の念頭に置くことを必要とする。

消化と食鹽

食鹽は、生理上人體に必要なものであると云ふことは、胃の消化液の一部を構成する鹽酸中に含む鹽素が、食鹽から來たるに見ても、明らかであるが、さて、人體に必要な分量、乃ちち、

適量に至つては、中々、生理學上の重大問題である。

と云ふのは、食鹽は、海水中を始め、地表、到るところに多少共、存在し、従つて、吾等は直接に、食鹽を用ゐなくとも、間接には、普通の水からも、或は、食物からも、多少に拘はらず、攝取することが出来るので、そのことは、彼の野生の諸動物がすべて、人類の如く、特に、食鹽を用ゆることなしに健全に生存して居るに見ても、明らかである。

乃はち、諸動物中、特に、食鹽を用ゆるものは、人類のみである。思ふに、人類とても、その原始的状態にて、未だ、食鹽の製法を知らざりし時代には、恐らく、食鹽を用ゐざる可く、その食鹽を用ゆるに到りしは、大分、食物の料理と云ふことについて、注意を拂ふ様になつてからのことであると想像せらるゝので、従つて、食鹽を用ゆるに到りし動機は、主として、食物の味を良くすると云ふことであつたらうと思はるゝのである。

然かも、食鹽其他のものを用ゐて、種々の料理法に依り、味を良くすると云ふこと、それ自身、食物消化上に大關係を有するので、この點から、考察するときは、食鹽は、食物消化上、可なり重要な關係を持つて居るのである。

而して、食鹽と云ふても、現代の様に、よく、精製せられたる品質優良なるものを用ゆるならば、その害少なからんが、その品質劣悪にして、種々の不純物、特に、マグネシアなどを多量に含むものにあつては、生理上、種々の不良の點があつて、それが爲めに、體質の老化を早め、血管硬化の原因となると云ふ様なことがあるから、食鹽は、必ずや、よく、良質のものを撰び、且つ、その用量について充分の注意を拂はねばならない。

要するに、食鹽は、すべての料理の、眞の味の素とも、成る可きもので、食鹽の無きところそこには、完全の美味はないとさえ云はるゝ位で、キリストは、すでに、古代に於いて、「鹽もし、その味を失はば、何を以つてか、之れに代えんや」と喝破して、如何に、食鹽の何物も代え難き貴重性を有して居るかを示して居る。されば、たとえ、野獸が、食鹽なしに、その健全を保つて居ると云ふても、少くとも、人類社會には、食鹽は、種々の意味に於いて、必要缺くべからざるものと成つて居るのであるが、食鹽に關して、吾等の研究すべき主要なる點は、實に、その用量についてである。

例えば、従來、鹽辛い料理は下手な料理となつて居る位であつて、食鹽を、あまり、多量に使

ひ過ぎることは、寧ろ慎しむ可きことであつて、眞に、何人が喰べても、鹽少きに過ぎず、鹽辛くなく、よく、その中庸を得るところに、料理の上手といふことが潜むのである。

彼の支那料理が世界料理として、優秀なものと成つて居るのは、幾多の複雑なる理由の存するは勿論ながら、その根本に於いて、支那人が、傳統的に、所謂、鹽加減が上手であると云ふ點があることを考えねばならない。如何なる山海の珍味も、この鹽加減一つで、ウマくもなり、マズくもなるので、従つて、この鹽加減といふことが、消化上重大の關係があるので、この意味に於いて、吾等は、消化と食鹽の關係について、充分に研究するところがなくてはならない。

然るに、從來、食鹽は、生理上、必要なると云ふ一種の迷信の下に、若くは、胃腸に良いと云ふ誤解の爲めに、直接にムヤミに食鹽を多量に嘗めたり、特に、鹽辛い物を喰べたりすることのあるのは、愚かな話で、かゝることは、慎しまねばならぬのである。

要するに、食鹽の生理的効果の有るものは、云ふまでもなきことながら、よく、その量について人々の體質、職業、年齢、食物の種類などに應じて注意して、その適量ならんことを必要とするのである。

胃腸の機能と砂糖

茲に、砂糖と云ふのは、勿論、甘蔗糖のことである。人々の知る如く、糖分と稱せられて、甘味を有するものゝ種類は、澤山にある。例えば、乳糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖などに區別されてあるけれども、尙ほ、その他に、種々なる野菜、果物その他のものに含める特有の幾多の糖分があつて、彼の甘酒の中に含まるゝ糖分などは、特に、筆者は、米糖と命名して居る位である。

而して、之れ等の糖分も、その種類の異なるに従ひて、各々、その生理作用を異にするは、勿論であるが、自から、相似の點も、少なからずあるが中に、獨り、甘蔗糖の如き、特に、甘蔗の莖から精製したものは、その生理作用が著しく異なるらしい。

と云ふのは、殆んどすべての野菜や、果物中に含まるゝ糖分は、酒母の爲めに容易に酒精酸酵を起すけれども、甘蔗糖は、直接には、かゝる酸酵を起さぬところを見ても、如何に、甘蔗糖を構成する分子構造が、他の糖類のそれに比して、異なつて居るか分る。

かゝる醗酵上の相違と連關して、吾等は、甘蔗糖が、他の多くの糖類に比して、胃腸の機能に、寧ろ、不良の結果を與ふることを考へたい。といふのは、元來、種々の糖類が、水分に溶解しながら、胃腸の内壁の粘膜に接觸して、如何なる作用を及ぼすか、若くは、糖類の種類に依るその作用の相違などについて、知るところは、極めて、僅かであるで、甘蔗が、從來の多くの人々の傳説、並びに、體験などに依つて見ても、胃腸の機能上、あまり、宜しからざるものであると云ふことは確かである。

古くから、我邦に、砂糖は、齒を害し、胃腸を害すると云ふ諺があるが、それを科學的に證明することは、未だ困難であるにしても、その諺は多くの場合に、確實である。だから、大體に於いて、砂糖は、胃腸に、寧ろ、有害といふことが出来る。特に、筆者などの如き、先天的に砂糖を好まぬものは、特に、そうである。

思ふに、砂糖は、食鹽其他種々の香辛料などの如く、胃腸内壁の粘膜に接觸して、それを構成する細胞に、一種の刺激的活氣を與ふる様なことはなく、却つて、その反對の作用を爲すもので、甘黨には、一時的消化液の分泌を促がすとも、却つて、眞の消化機能そのものを衰退せし

むるものと云ふことが出来るのである。

近來は、一般的に砂糖は、尙ほ、食鹽の如く、料理上、無くてはならぬものの様に濫用されるのを見るのであるが、それは、食鹽の料理上に於ける使用價值とは、大いに、その意義を異にし、筆者などの考へでは、食鹽は、食品の眞の自然味を益々發揮するものであるけれども、砂糖は、却つて、自然味を蔽ふて、眞の味に接するを得ざらしむる傾向がある。要するに、食鹽に、料理上、無くてはならぬものであつても、砂糖は、決して、かゝる必要物と云ふことは出来ない。現に、支那料理などは砂糖を用ゆることなしに、極めて、美味なるものを得て居るのである。

だから、之れを、胃腸の機能上から見るときは、砂糖は、成る可く用ゐる方がよい。従つて、我國の甘味多き餅菓子、其他の菓子、シルコ、甘味多き西洋菓子などは、胃腸を健全に保つ上から見て決して良いものではない。

チト、大膽な言ではあるが、現代文化人と稱せらるるものゝ多くが、世界を通じて、胃腸病に悩まされて居る重要な原因の一つとして、彼等がこの砂糖を、日々、あまりに多量に消費することを擧げたい。そして、或る學者は、砂糖の消費量の多い國ほど、文化の多分に進んだ國だ

など、憶面もなく、筆者などは、聞いた丈けでも戦慄しそうな、恐る可き言を吐いて居るのを聞くが、之れは、全く、誤まつた説で、かゝることから訂正しなければ、世には、益々、胃腸を悪化する人が多くなる許りだ。

砂糖に對して、以上述べ來つた様な説を吐く人は、世界的にも、恐らく、あまり多くはないであらう。然かし、筆者のかゝる説を吐くところは、尙ほ、牛乳の大人に生理上、不良であると云ふ説、人體を早く、老化せしむると云ふ説と相待つて、食養上獨特の新説であるが、筆者は充分の深き確信を以つて、茲に、以上の説を述べて置く。

曾て、筆者が、牛乳有害説を公にするや、色々の方面から、私的、若く、は公的に反對説を唱えた人があつたが、筆者は、何事についても、論議を好まず、一切反對者の相手を爲すを好まず、單に、自説を、自信して固守するのみで、敢而、筆者の説に反對する人々に向つて、一矢をも、酬ひなかつた。この砂糖の胃腸に有害説を唱ふるについても、この説に疑ひを抱く人には、疑はしめよ、ソナ事には、頓着しないが、人々は、よく、筆者の説を、體驗する事に依つて、自から、筆者の説の是非を自覺するの時期が來ると思ふ。

我邦に於ける砂糖の消費量が、年々、莫大の額に上ることは、何人も知るところであるが、今でこそかゝる日用品たる砂糖も、明治初年頃には、その用ゐる人が、極めて、少なかつたのであるし、吾等の祖先は、全く、砂糖なるものを知らずに過して、何等の不自由を感じなかつたのであつた。世には、禁酒を唱える人はあつても、禁砂糖説を唱える人はない様であるが、筆者の胃腸健全説から云えば、禁酒は有害であつても、禁砂糖説は、有益であるといふ妙説を茲に述べて置きたい。

現に筆者は、殆んど無砂糖主義を實行し、且つ、自然的に、砂糖を嗜好せず居て、幸ひに胃腸の健全を覺えて居るのである。

要するに、毎度云ふ様に、何事も、程度問題である。されば、砂糖も、適量に用ゆることを勧告して、筆を止めて置くことにする。

胃腸の機能と醫藥

醫藥と稱せらるゝもので、現在、如何に、その種類の多いかは、人々の知るところであるが、中にも、その種類の多き點に於いては、胃腸藥を以つて、第一とすると云ふことも、何人も、首肯するところであらう。

元來、諸般の病氣を以つて、一種の自然の制裁（天罰）と考えて筆者の説を以つてすればその制裁に對する醫藥であるから、決して、口にうまからう筈がなく、彼の「良藥は口に苦し」と云ふ文字通りに、良藥ほど、口に苦いのが當然であるが、さて、如何なる良藥も、その効たるや、一時的のものであつて、すでに、病が治つてしまえば、却つて、身に禍を及ぼすものであるから、實は、すべて、病を根治せんとするならば、須らく、その源に、さかのほつて、その原因を根治しなければならぬ。

而して、その原因を根治したり、病を豫防したりする方法について、他の諸般の病氣のこ

とは、別問題として、胃腸病に關する限りは、それが、食物の消化を司さざる器官であるだけに、どうしても、その病を治し、且つ、豫防するには、醫藥に依頼するよりも、食物の種類や、分量や、用法について研究する方が正確であるのは云ふまでもないことであると云はねばならない。

この事は、實は、大分、人々の了解するところとなつて、胃腸病は、食養上の作用でなければ治らぬと云ふことを唱えて物識り顔をする人も少なからず見受ける様になり、現に、大學あたりでも、食養療法の研究が、益々、盛んになつて來たのは、治病上の一大進歩であるが、それと連關して、太陽が、東天に出でたら、夜のお化は、自然に陰れねばならぬ例えの如く、食養療法が盛んになるにつれて、その自然的結果として、醫藥が漸次に、その蔭を潜めるのは、當然の歸結と思ふ。

かく云えばとて、勿論、醫藥全部について批難を加ふるのではなく、その中に良きものも、悪いものもあるが、少くとも、胃腸病を治し、その健全を計るには、日常の食養法に重きを置かねばならぬと同時に、よく、食養法の悪かりし、原因に逆上つて考察しなければならぬと云ふのである。

と云ふ意味は、およそ、胃腸病の原因は、色々と機械的、精神的、氣候其他、内界、外界の状況に關係があらうとも、何れの場合たりとも、食養に關係のなきことはなく、従つて、如何に、他の諸般の内外の事情が悪しからうとも、食養の方法さえ當を得れば、他のすべての悪原因を征服し得ると云ふことを斷言し得るのであるから、人々は、事胃腸に關する限りは、どこ迄も、信念を食養上に於いて、醫藥上に置かぬ様にせねば、斷じて、病氣は治らぬといふことを特に、指摘して置く。

要するに、何事も、人生は、信仰の世界である。然かし、その信仰の御本尊が、悪魔であつたり、不合理なことであつたり、不眞理であつたりしては、その落ち行く先は、死と滅亡とあるのみだ。だから、よく、人々は、常識と、總明と、眞智とで、判斷して、如何なる御本尊を信仰す可きやを定めねばならない。筆者は、少くとも、胃腸病の人々の信仰す可き御本尊は、斷じて醫藥でなくして、食養法であることを指摘する丈の信仰を、自身で抱いて居る。

筆者は、今から、約十五年前（大正三年頃）に、胃腸病食餌療法（東京市神田區鍋町、大學館發行、三百頁）なる書を出したことがあつた。然かも、事、身體に關する限りは、他の種

々なる學術とは、自から、その性質を異にし、直接に、日常、自身に關係があるもの丈けに、それ以來常に研究し、幸ひにして、筆者の説が、生理上、胃腸に關して眞理であるからか、ズーツと、引續き健全なる胃腸の所有者で、現に、六十歳に至る現在まで、何等の故障を受けたことがない。

筆者は、甚だ、露骨の言ひ分ではあるが、以前から常に、こうゆふことを考へて居る。それは事、身體に關する限りは、苟も他人の病氣を治し、その健全を指導せんとするものは、自から、健全である可きで、従つて、自分が、胃腸が、悪しくて、そして、他人の胃腸病を治せんとするのは、矛盾の甚だしきもので、極めて、不合理のことであると、いふことである。

昔から、我邦に、「醫者の不養生」と云ふ言葉があつて、從來、多くの人々が、それについてあまり、怪まず、寧ろ、當然のこの様に考へて居るのは、それは、醫學や、醫者をあまりに見下けた話で、醫者は、かゝる低級なものではなかつた。不養生をするのは、それを醫者が悪いので、眞の醫者は、養生家で、健康者で、或る意味に於いて偉者（醫者は偉者に通ず、醫者は、偉人であるべきだと云ふ意）であらねばならぬのである。自からが、榮養不良で、蒼白い顔をし

て瘦せ衰えて、そして、他人に、榮養佳良法を説いたとて、それが權威ある眞説と云ふことが出来やうかである。

だから、筆者は、生理や、食養法や、治病法の研究を思ひ立つた當初から、上述の觀念を抱いて、先づ、自からが、自からの案出した説によつて健全である可く企てた。然かも、それが幸ひにして、筆者自身の健全を齎らしたところを見ると、自説が、多大に、眞理に接觸して居る點のあることを自信して、而して、その自説の宣傳者として立つて居る。

本書に、上來、述べ來つた、生理上、食養上に關する幾多の新説は創説主として、自身の體験上から來たものだ。而して、筆者は、單に、身體が健全であるといふことに飽き足らずして、今から、約十二、三年前から、食養若返法を眞劍に研究し、七十、八十歳の白髮の老人をして、黒髮たらしめ再び、三十代時代の若さに外貌、內的機能（性能をも含むこと勿論である）を、引き戻さんと努力して居るが、その、可能性を充分に認め、且つ、或る程度迄、自身實現して居る。現に、世界的の専門學者でも、始んと、その全部が、たとえ、若返り法といふ言葉はあつても、白髮の黒變、身體の自然的老衰、死の防止といふことは、實現することは出來ないものと眞

じ、且つ、公言して居る。筆者は、かゝる古説を破壊し、人體が、主として、食養法に依り、思ふがままに、若返り得る法を研究し、且つ、實現せんとして、努力して居る。

以上の様なことを述べ來つた理由は、如何に、食養の生理上貴ぶ可く、且つ、それについてあらゆる方面に亘り、特に、食養と、胃腸の機能とに關して、筆者は、多年に亘り、研究、體驗して居るのであるから、此書に記する諸説に關して讀者は、充分の信頼をおいて、實行體驗せらるゝことを希望するからである。

筆者は、決して、醫藥を、絶對に排斥したり、醫者を攻撃したりする意は、毛頭持たぬ。だが、然かし、現代の醫藥なるものゝ多くが、却つて、生理上、不良なることゝ、醫學そのものゝ不合理の多いことゝ、それから、一般人々自體の眞の生理上の智識について、不完全なことについて、少なからざる遺憾を感じて居るから、遂ひ、筆尖が、その眞を示す方向に向けられたのである。

食物の撰擇と胃腸の機能

植物は、水分が不足すると、枯死するのは、當然であるが、たとえ、水分は、充分にあつても、その中に含まれて居る、成分が、不良、有害なれば、やはり、枯死は免ぬかれぬ。それは植物の根には、その吸収する成分の身體に良か、不良であるかを判別する丈けの力がなく、所謂、玉石混淆で、毒も、薬も、共に、吸収するからである。頂度、それと同様の理で、吾等の胃腸自身には、その消化呼吸する食物の、自身に果して、有害であるか、有効であるかは、判らないが、只、ムヤミと、口から、食堂に押し込まれるものを全力を注いで消化せんとする丈けである。

然かり、胃腸は、只、單に、忠實に送り込まれたものを消化する丈けが役目である。されば、幸ひにして、送り込まれたる食物が、消化するに都合が良くて、そして、將來、全身の榮養上、眞に有効のものならば、何等の差支えがなく、健康を保持することが出来るが、さて、それが、不良であると、茲に、計らずも種々なる故障を生ずるのである。

かゝることは、分り切つた様なことであるが、然かも、一般人々には、中々に、その眞の意味が分らない。だから、例を擧げて、それを示さんに、例えば、我邦人は、昔から、米食人種と云ふことを誇つて居り、米食することに依つて、吾等は、戦争に強いとか、或は、體は小さくても、智力は、歐米人に負けないとか、何んとか云つて威張つて居る傾向があり、従つて、米飯を日々、成る可く、多量に食し、且つ、消化し得ることを良いこととし、健康に資することとして、日に、茶碗に、成る可く多くの杯數の米飯を、無理にも重ねることを勉むる傾向がある。

だから、こゝゆふ結果を生じて来る。それは、今、かりに、多年、日々、三食共に、普通三杯の米飯を食しつゝある人があるとせんに、當人が、何かしら、或る種々なる原因の爲めに、どうも、三杯宛、喰べられなくなると、充分に原因を究めずに、それは、胃腸の悪しくなる爲めだと、早合點して、成る可く、その元の三杯の飯を喰べられ得ることを目標として或は、チアスタ―ゼを用ゐたり、其他種々の醫藥を用ひたりして、ひたすら、元の様にならんことを勉むる結果、胃腸は、益々、悪化する一方であると云ふのである。

と云ふ意味は、當人が、一食に、三杯の飯が喰えなくなつたと云ふには、種々なる生理上の

複雑な原因があるにも拘はらず、その罪を、胃腸にのみなすり付けて、ムヤミと、胃腸の米飯に對する機能の恢復を計り、それ以外の原因を除かうとしないから、益々、胃腸の機能を悪化するのみで、終にそれが爲めに種々の悪結果を生じて、取り返しの付かぬことになる云ふのである。乃ち、それは、米飯の生理的効果をあまりに過信するが爲めで、もしも、かゝる場合に米飯の食量が減じたなら、それは、定めし、複雑な原因の存することと思ふて、米飯に對して、執着心を持たないで、米飯以外の他の種々なる代用食品にして、自分の嗜好に適するものを用ゆる様にしたならば、依つて以つて、胃腸の機能を恢復して、その健全が保たれ得るのである。

要するに我邦人が、米飯を、あまりに、多量に、永続的に用ゆることが多くの人々の胃腸病の原因となりそれと、連關して、常に、日々、同様のものを用ゆると云ふことが、胃腸の機能を悪化する主要なる原因の一つであると云ふことを考えねばならぬのである。

すべて、生物體には、一局部に、同一の刺激を與ふると、その部の生理機能を悪化すると云ふことが出来るので、之れを動物成験について見るに、かゝる方法に依つて、兎や、モルモットに、癌腫同様の病的作用を起こさしめ得るとは、すでに、専門學者の研究を遂げたところである。

かゝる意味を擴張して、之れを、吾等の胃腸について考ふるに、幾十年と云ふ長年月の間然かも、毎日く約、三度づゝ、米飯を用ゐて、同様の刺激を、胃腸に與ふることの如何に、生理上、悪しきかは、云はずして、自から、明らかとなるではないか。

然かも、かゝることを認識せずして、却つて、米食を永續することを誇りとしたり、或は一旦、すでに、胃腸が、それを欲せざるに到つてまでも、無理にも、あらゆる方法を盡くして、胃腸に、それを強ゆるの愚かさよ、こゝ迄、述べて來たら、讀者は、自から、人類の智慧の如何に淺薄なものであつたかを嘆ぜずには居られないかと思ふ。

勿論、我が日本人ばかりでなく、歐米の文化國の人々を始め、其他一般の人類は、その無智の爲め、若くは、交通の不便、その他の境遇の不可の爲めに、永年に亘つて、同一の食物を用ゐて、同一の刺激を胃腸に興えて居ることは事實である、例えば、歐米人の小麦粉に於けるが如く、或は、南洋の土人のバナ、や、パイナップルや、椰子の實に於けるが如く、永年に亘つて、同一のものを食して居るのでは、その結果たるや、胃腸の機能を害することは確かである。

然かし、果物などの如く、元來が、胃腸の機能を促進する様な性質のものは、必ずしも、こ

の限りではあるまいが、然かし、やはり、それにしても、種々なる果物を取り換えて用ゆることの、より有益なるは、事實である。

思ふに、從來、交通が、不便であつたり、食養上の智識が進歩しなかつたり、若くは、經濟事情が不適であつた時代には、人類が、意識的、若くは、無意識的に、少數の限たる食物を用ゆることは、また、止むを得ないとしても、それが、世界的に、人類の胃腸の機能を悪化して、依つて、以つて、早老、病死と云ふ、様なことを促進したことは事實である。

だから、吾等は、事情と、境遇の許す限り、日常の食物の種類を變更して用ゆると云ふことが必要になつて来る。從來、料理の第一の秘訣は、日々、その材料を變更するにあると云ふことが唱えられたが、それは、食養上から見ても、眞理である。成る程、我が邦人は、日々の副食物の献立は、變更して用ゆるものであるが、さりとて、毎日、然かも、依然として、米飯を用ゆると云ふのが習慣であるが、之れは、全然、他の何物かを用ゐて變更することは、胃腸を健全に導く所以である。

之れ等のことに相似のことは、前に、すでに、述べたのであるが、日常の食物の變更、その

種類の最良のものゝ撰擇と云ふことは、胃腸を健全に導く、根本問題であるから、特に、それについて、人々の注意を促がして置きたい。而して、如何に日々の食物を撰擇す可きかが、重大問題であるが、それは、自分の嗜好と連關して、一般、食養上の智識が進歩して行くに従つて、自から、自分に、最良のものが明らかになつて来るのであるから、どうしても、本書に、以上述べ來つた方針の下に、何人も、食養上の智識を得ねばならぬのである。

要するに、吾等は、如何に食事をす可きかと云ふ問題と連關して、その食品の撰擇について先づ、最善の注意を拂はねばならないのである。

胃腸の種類について

之れを醫學上から見ても、從來、胃腸病は、幾つかの種類に分けられて居る、然かし事實上一つの病氣に對しても、その症狀が一定して居ない。恐らく、萬人、萬様であると云ふのが本當と思ふ。例えば、同じく、腹痛と云ふても、その程度や、狀況が、人々に依つて異なり、他人のことを、

自體に感ずることの出来ない以上は、詳細に他人の腹痛の状況を知るに良しなして、到底、的確に、他人の症状を知ることは出来ない。従つて、自分のことは、自分が、最も良く知つて居るのであるが、それと連關して、筆者の考えとしては、一々、從來、附けられたる胃腸の病名に對して、その病症を述べたり、若くは、それに對する治療法を述べると云ふ様なことを欲しない。と云ふのは、元來、胃腸病を始め、その他の諸般の病氣に對して、注射其他の手術若くは、醫藥は、何れも、病氣そのものに對する一時的の應急方法に過ぎないで、すべて、病氣は前に述べた様に、よく、その原因にさか上つて、原因を除かざれば、到底、眞の治病の目的を達することが出来ず、従つて、その原因が、人々に依つて、多種多様であつて、極めて、複雑である以上は、それに依つて起る病氣の種類も、また多様であつて、到底、的確に病氣の種類を區別し、若くは、その治療の目的を達することは出来ないからである。

乃はち、尙ほ、分り易く云えば、或る病氣に對して、從來、醫者は、一定の種類を一定の分量を定めず患者に與えて、それで良しとして居るけれども、人體の病氣は、特に、胃腸病の如きは、かゝる固定的のものでなくして、従つて、到底、かゝる方法にて治癒する可きものでは

ないと云ふのである。

要するに、筆者の意見としては、胃腸病は、その病名を區々に、判別すると云ふ様なことをせずして、一括して、胃腸病と云ふ名種の下に、すべてを所理せんとするを至當とする云ふのである。之れは、チト、亂暴な話の様に聞えるが、之れを達觀すれば、すべて、病氣の原因は一元に歸し、治病の方向に進みさえすれば、諸般の病氣は、自から、治し、健全となると云ふ信念から、以上の様なことを述べたのである。

思ふに、現在、胃腸に關する傳染病とも名く可きものに、赤痢、チブス、コレラなどがある。専門學者は、一々、その病原菌の研究に没頭し、赤痢は、何、チブスは、何の病菌の發生に基づくものとして、ひたすら、その病菌の撲滅を計つて居る。然かし、すべて肉類の如き有機物質は、蛆が生じて腐敗するのでなくして、すでに、腐敗し、若くは、腐敗の傾向があるからこそ、蛆が、従つて、發生することを考えねばならないのと同様に、たとえ、赤痢や、コレラの傳染病が、直接の病因であらうとも、すでに、胃腸自身に、その誘因があるからこそ、かゝる病氣に罹るのであるから、吾等は、常に、豫め、かゝる誘因ならしむる様に勉むることが最も、賢い方法である

ことを考ふるとき、そこに、病氣の區別などをするの必要が殆んど無くなるのである。

以上、述べた様なことも、すでに、多くの人々の了解するところとなつて居ると思ふし、そして、随分、疎雑な説であるが本書の眞意は、少くとも、胃腸病に對しては、豫め、絶対に、その侵入を許さぬことを目標とするので、従つて、すでに、その浸入した後の方法については、あまり、多く述ぶるのを欲せないのである。

毎度、述べる様に、筆者の身體の強健法に對する方針は、豫め、すべての病氣に對して、免疫性となるにあつて、極端なことを云えば、所謂、不死身を造るにあるのである。

不死身と云ふことは、一つの空想の様であるが、すでに、古くから、かゝる文字のある以上は、少くとも、それが古人の理想に上つたことは確かである。すでに、理想のあるところ、何時かは、それが、現實にされねばならない。あらゆる科學は、その實現に向つて、貢獻するところのものとなさえ考えらるゝのである。筆者は、かゝる實現を目標として、進みつゝある一人である。思ふに、人は、たとえ、百歳にならうとも、二百歳にならうとも、もう、これで、自分は、死んでも良いと思ふものは、先づ、本性としてはないであらう。かゝる希望を達せしむるのが、筆

者の本務として努力しつゝあるところのものである。だから、區々たる病名や、病氣の種類などに關して述べることは本意でないことを茲に斷つて置く。

胃腸病と料理

之れは、可なり、重要な問題である。如何なる食品も、その自然のまゝでは、食するに適應しない。例えば、芋を喰べるにしても、それを、畠より掘り、土を洗ひ去り、適宜の大きに切つて、焼いたり、蒸したり、若くは、煮たりして、始めて、食用に適應するのであるが、それも、一種の料理法である。

吾等は、猿や、其他の野獸の如く、生のまゝで、ガリ／＼喰ふことを欲しないし、また、それは、必ずしも、食養上、良いことではない。

或は、また、米飯を炊いたり、パンを焼いたりするのも料理方法の一種である。況んや、肉や魚や野菜類を多種多様の方法で所理して、嗜好に適應する様にして食用に供するをやで、すべて、

かゝる、自然の食品に、人工を加えて、食するに、最も、適する方法は、料理の範圍に屬するものである。されば、人類が、食養上に自營する程度に従つて、料理方法も、また、進歩し、或は、嗜好に適應せしめて、消化を佳ならしめ、或は、生理上、良好ならしむることの必要は、益々、切なるものがある。

胃腸病者が、粥を食したり、オートミールを食するのは、勿論、良い方法には、相違ないが、單に、そんな、簡単なことで、胃腸病者に、最良の料理法を得ることは出来ぬ。

近來、人々の料理に對する自覺、頗る著しきものがあり、また、その方法も、世界的に進歩し、我邦にも、料理大學の設立の機運さえ醸成せられて居る位であるのは、喜ばしき現象で、筆者も、この料理の方面に關しては、少なからず、その歩を進めて居る積である。然かも、料理のことたるや、極めて、複雑であるが、要するに、それをゆるる人を本體として論じなければならぬ。と云ふのは、人々の嗜好、年齢、體質、病氣の種類や、程度、氣候、職業、境遇などの複雑なる關係を考慮して、最適の方法を割り出さねばならぬのであるが、茲には、主として、胃腸に好適の料理、若くは、胃腸病に、直接關係ある料理方法について、必要なる要點だけを摘記することにする。

一、先づ、第一に人々の嗜好を尊重せねばならぬのは、當然である。

二、さればと云ふて、人々の嗜好、そのものが、諸般の複雑なる事項に依つて、或は、身體に生理上好適の嗜好であつたり、或は、不適の嗜好であつたりするから、全然、嗜好中心主義も當てにならない場合がある。

三、と云ふのは、先づ、第一に當人が、間違つた榮養上の觀念などからして、却つて、胃腸に良くないものを嗜好したりする。例えば、筆者が前にも述ぶるが如く、牛乳が不消化であると云ふに拘はらず、當人が、筆者の説を信ぜずして、他人の學説を信じ、やはり、不消化なる牛乳を嗜好すると云ふ様なことを指すのである。其他の事、すべて、この筆法で、嗜好物、必ずしも、良消化物と云ふことは出来ないのである。

四、或は、また、人々が、禁酒家であつたり、若くは、その反對に、大酒家であつたりすることとに依つて、嗜好が全然異なる場合があるので、人々の嗜好のみを標準として、料理の種類や、分量を定めることは、必ずしも、良くない場合がある。

五、だから、時としては、當人の好まぬ料理を用ゆる必要のあることも、豫め承知して置かねばならぬ。

六、従來、多くの人々は、自分の好むものは、消化がよく、身體に、効能があると考へて居るが、それは、必ずしも、全部が、非道理ではなく、大いに味ふ可きことであるが、かゝる言葉にのみ信賴してはならぬ。

七、胃腸が健康なときならば、兎に角、すでに、病的に、不健全になつて居る場合には、概して、料理の方法に依つて、成る可く、軟かく、消化し易く、且つ、病人の口に合ふ様にする必要のあるのは、勿論で、近來、頻りと、病人料理なる語のあるのは、それだけ、料理法が進歩したのである。

八、概して、多くの食品は、熱を多量に加ふることに依つて、軟かくなり、従つて、消化が良くなるのであるが、然かし、牛乳を強く加熱殺菌することに依つて、益々、不消化となつたり、或は、味噌の如く、大根オロシ其他の果物の如く生で用ゐる方が、その好む消化酵素の爲めに却つて消化が良いと云ふことがあるから一概に云ふことは出来ない。

九、概して、脂肪分や、蛋白質に富める濃厚美味の食品例えば、肉類、魚類、豆類、卵と云つた様なものは、如何に料理するも、胃腸の弱い人には、不消化物たるを免ぬかれないから、料理の技術は、それ等に對しては、消化上から云えば、あまり、權威を持たない。

十、卵の料理法などは、和洋支料理を通じて幾つあるか知れない程、多種があるが、その何れの料理法が最良であるかと云ふことは云えないが、成る可く、他の淡白味を有する野菜類を加味した料理法に依るものが良い。すべての濃厚な成分の食品は、みな同様の關係がある。

十一、達觀すれば、すべての料理法なるものは、その美味を目標とすると同時に、消化を佳良ならしめんが爲めのもので、美味それ自身が消化上、良好な影響を及ぼすものであるから、料理法は、食物の消化促進法と云ふことが出来るのであるが、さて、その消化促進法に、多大な缺陷があり、食物を却つて、不消化に導く場合が少なからずあるのだから、どうしても、料理人は、一つの食養學者、治病學者（胃腸の）であらねばならぬ。

十二、近來、料理の研究、世界的に大いに注意せられて來たのであるが、その行ふところ、却つて、原人時代の料理の方が、より合理的であると考へらるゝ場合も少なからずあるので、複

雑なる文化料理必ずしも、生理上から見て良いと云ふことは出来ない。

十三、支那料理などは、生理的に見て中々、進歩したところもあるが、然かし、また、缺點も、多大にある。西洋料理、日本料理など、何れも、みな然かりで、生理的、消化的に見て、長所も、短所もある。だから、幸ひにして、我日本國の様に、現にあるが如く、多種多様な料理方法に恵まれたる邦は、よく、この長を取り、短を去る様にしなければならぬ。

十四、筆者の消化眼から見た、支那料理や、西洋料理の最大の缺點は、漬物（種々の）を用ゐることである。これば、簡単なことの様で、極めて、重大の意義を含んで居る。

十五、すでに、前に述べた様に、我邦で用ゐらるゝ様な多種多様の漬物は、消化劑として食養上最良のものであるが、それが、支那や、西洋料理に用ゐらるゝ習慣のないのは大なる缺點である。

十六、之れを生理上、消化上から見るときは、吾が、日本料理は、勿論缺點もあるが、大體に於いて世界料理中、最良のものと云ふことが出来るのであるが、然かも、割合に、胃腸患者が多く、國民が、他の文化國に比して、多病短命なのは、優良なる日本料理の利用法に多大の

缺陷があつたり、其他の不合理、不自然なことが行はれ居るからだと考えて差支えがない。

十七、上述した、我邦の漬物、味噌、米飯、麥飯、壽司、種々の酢の物、焼き魚、刺身など、何れも、日本特有のもので、而して、之れを巧みに用ゐることに依つて、日々の胃腸を健全に保ち得るのである。

十八、歐米人の多量に用ゐるバター其他の乳製品、肉類それに依る料理は、日本料理に比して多大に不消化物であるが、然かも、歐米人が、容易に、それ等を消化し得るのは、歐米人は、吾々、日本人に比して、より活動的で、生活状態が、より規律的で、衛生思想が、より進歩して居るからで、必ずしも、先天的の體質の優良に基づくのではない。

十九、だから、他日、もし、歐米人が、日本食について、よく研究し、その生理的に優良なることについて自覺して、吾々日本人が、現に、西洋料理を用ゐるつゝあるが如くに、彼等歐米人が、日本料理を用ゐる様になれば、彼等の體質は、より、改造せられ、元氣は、より一層増加し、智力、體力共に、益々、活動的となり、吾々、日本人に勝つて、すべてをドシク、進歩せしめて、吾等は、益々、劣等人種たるを甘んぜざるに到ると思ふ。

二十、かゝる説は、食養上、世界的の新説である。筆者は、茲に、かゝる説を述べるの光榮を有するのである。これは、筆者の多年に亘る食養上の研究から、獨創的に歸納する説である。

二十一、先年、英國の榮養學者が、特に、その當局者から、我邦に派遣せられて、我が日本食について研究し、その種類の極めて多くして、例えば、歐米人の食品を類別して、約六百種とすれば、日本人の用ゐる食品の数は、約、千五、六百種からあつて、その三倍の多きに達して居り、その種類の多き點に於いて世界、第一等である事に驚いたと云ふことであるが、これを以つて見ても、我が日本料理の、かゝる數多の材料を用ゐると云ふ、點丈けでも、優秀であるかと明らかである。

二十二、然るに、我邦人は、とかく、他國の眞似ばかりしたがつて、自分の有するものゝ、如何に、價値多きものであるかを知らぬのは、まるで、子供みた様ぢやないか。幾ら、目が、向ふを見る爲めに、付いて居るからと云ふて、向ふばかり見て、足元の石に跪いて斃れる様なことがあつては、仕様がなないぢやないか。

二十三、無帽、和服主義を多年實行して居る筆者は、ツクツク考えることがある。それは、吾々

日本人が、洋服を着て、帽子を被つて居るのは、まだ、よいが、上は、大臣より、下は、乞食に到るまで、和服を着た時でも、帽子を用ゐることを忘れない。そもく、和服に帽子を用ゐることは、何から割出したのであらうか、始めて渡來して來た歌米人が見たら、定めし笑止のことであらうと。それは、頂度、日本人が、歐米に旅行して、彼の地で、洋服に、チヨンマゲ頭の彼の地の人を見るのと同様ではあるまいか。

二十四、話が甚だ、妙な方向にそれたが、實は、之れを大觀すれば、我邦人が、その氣候、風土、體質に適當する日本料理や、日本食品を棄て、ムヤミと、西洋の食品や、料理を、然かも、その用法を充分、わきまえずに用ゐるに到つたことが、我邦人をして、種々なる病氣、特に、消化器病を多からしめたのではあるまいかと考えらるゝので、ムヤミと、他人の眞似をするものでないことを指摘せんが爲めに、かくは述べたのである。

二十五、本文は、昭和四年八月廿六日、ツエツペリン飛行船が、僅か、六十幾時間かで、正に、アメリカ大陸に達せんとするその當日に記したのであるが、我等日本人が、種々の不合理や、不利益なことをして、ガヤ／＼して、居る間に、獨逸人は、尙ほ、闇夜を照す太陽の如き勢

で、大空を飛び始めた。米國では、約百萬の民衆が、見物せんとして押し寄せ、國として、祝砲を放つて、その到着を祝すとある、吾等日本人は、幾ら、軍事に強くとも、マゴくして居るまに、軍艦も、大砲も、無用の長物となつて、無一物となるの日が來らんとも、限らぬ。之れを救ふの唯一の方法は、自覺の一途あるのみだ。自覺とは、個性を自覺することだ、日本料理が、食養上、優秀のものであると云ふことも、自覺の一つだ。それを如何に、巧みに用ゐて、胃腸の健全乃至は、身體の健全を計るか、自覺だ。然かり、大なる自覺だ。先づ、健康であつて、而して、合理的化學の研究に従事し、個性的に優秀な方向に進まねばならぬではないか。

二十六、上來、本書に、述べ來つたことは、實に、日本食について、その生理的効果の自覺を促すがすが、主要であるが、元より、この小冊子に述べたことは、ホンの、その一部に過ぎないが、人々は、よく、筆者の意のあるところに依り、研究、體験を怠らざれば、自から、健康を得らるゝに到ると思ふ。

二十七、而して、此文の最後に述べんと思ふことは、すべて、内臟諸器官の機能は、相依り、相待つて、その作用を爲すもので、従つて、そのすべてが、相互に、健全であつて、始めて、その全體の健康を保持するものであるから、食品や、料理を撰ぶ上に於ても、よく、他の諸機管の機能上、良好なるものを用ゐざれば、結局、胃腸の悪化を免ぬかれないといふことである。特に、腎臟などの機能が不良なれば直接に、それが、胃腸の機能を悪化すると云ふ様なことになるから、どうしても、常に、何人も、腎臟の機能を旺盛にする様な食物を撰ばねばならぬと云ふ様なことが必要である。而して、腎臟の機能を旺盛にするものは、例えば、大根、ニンジン、瓜類、トマトなどの野菜類などであるから、常に、これ等のものを料理の材料に編入しなければならぬと云ふことである。その何故に、腎臟の機能の悪化が、胃腸の機能を害するかと云ふ簡單な理由は、腎臟は、實に、体内の老廢物質を排除するに必要な利尿の作用を司るもので、従つて、利尿が不良なれば、体内の新陳代謝を妨げ、すでに、新陳代謝が不良なれば、自から食慾を減じ、胃腸の機能の悪化を誘發すると云ふ様な關係にあるから、これ等の點を考慮して、日常の食物や、料理を撰ばなければならぬのである。

胃腸病と血管硬化

二五六

諸般の病氣、特に、老衰が、血管硬化に基づくこと云ふことは、確かなことで、血管さえ硬化せず、血行が、順調で、旺盛なること、尙ほ、若き健康體の如くであれば、常に、食慾は、旺盛で、胃腸病などを患ふることが、先づ、絶對にないといふて宜しい。然かし、最早や、相當の年齢に達し、また、年、若くとも、種々の不合理の食養法や、行動に依つて、血管硬化を來たして居る場合には、胃腸の機能は、次第に減退し、その恢復が、極めて困難となる。

彼の老人が食慾不振を訴えるのは、主として、この血管硬化の爲め、全身の筋肉が弛緩し、それを胃腸壁を構成する組織にまで及ぼし、食物の消化を不充分ならしむるに依るのである。されば、血管硬化と云ふことは、たゞに、腦溢血其他種々の疾病の原因を爲すばかりでなく、全身の組織そのものを悪化し、諸般の内臓諸器官の機能を衰退せしむるのであるから、胃腸の機能の旺盛を計らんとすれば、先づ、血管硬化を防ぎ、且つ、血管の軟化する方法を講ぜねばならない。

而して、それは、割合に、容易に食養法に依つて目的が達せらるゝのである。

普通一般の専門學者は、血管硬化や、老衰は、到底、免ぬかる可からざるものと云ふて居る、筆者の説では、それは斷じて間違ひで、現に、筆者は、食養法に依つて、それを免ぬかれて居る。

而して、血管硬化を防ぎ、且つ、軟化する食品は、大體、海藻類、(特に昆布)種々の魚油(肝油の如きもの)胡麻、果物、漬物、其他種々の野菜類と云つた様なもので、これ等を巧みに用ひさえすれば良いのであるが、多くの人々は、その巧みといふことについて缺けて居るから、容易に、目的が達せられぬのである。

例えば、昆布其他の海藻類が、血管硬化に良いと云ふたところで、その用法、乃ち、料理法について、研究す可き事項が多にあり、如何に料理して、如何なる分量に用ゆるのが最良であるか、或は、如何なる食品を調和して用るのが消化が良きやと云ふ様なことについて、堪能でないならば、充分に、昆布の効能に溶することが出来ないといふ様なことがある。

單に、海藻類に限らず、何れの食品も、かくの如しで、如何に筆者が、何れの食品が、血管硬化、若くは、胃腸病に最良であるといふたところで、それをを用ゆる當人にして、その用法、當

二五七

を得ざれば、到底、その効果に浴することは出来ないものであるから、そこに、食養法の六ヶしさが横たはるのである。

従来、古くから、民間で唱えらるゝ喰ひ合せと云ふことがある。乃はち、何と、何とを喰ひ合はすれば、有害になると云ふのであるが、筆者の調査、研究するところに依ると、その殆んど、すべては、出鱈目で、取るに足らないのであるが、吾等は、古人が、食品の調和と云ふことに、如何に、可なり重きを置いて居つたかを考えさせられて、相當、それについて注意を拂はねばならない。

この食物の調和といふことの如何に注意すべきは、此書の所々に記してあるのであるが、尙、何れ、如何なる食品も、その調和さえ宜しきを得、且つ、その他の用法さえ宜しきを得れば何れも、以つて、身體の用に供され得るのである。

例えば、筆者が、多くの場合に於いて、生理上、不可なりとする牛乳、特に、血管硬化症に多大の害を與ふると唱ふる牛乳も、やはり、種々なる海藻、果物、野菜類などの調和宜しきを得さえすれば、必ずしも、絶對、不良と云ふことは出来ないのであるが、普通に、多くの人々の用

る方に依つては、牛乳は、有害と云ふのである。すべて、かくの如く、血管硬化などを的確に防ぐ食品は、大體に於いて、きまつて居るのだから、人々は、自分に、最適な、その用法について研究しさえすれば、それで良いのである。

近來、多くの人々の誤まれる食養法と、其他、不自然なる行爲の結果、血管硬化病、それと連關して、早老、早死の人著しく増加の傾向があり、従つて、世界的に、それに關する種々の藥劑が人工的に出來て居るのであるが、筆者は、かゝるものに信賴するよりも、食養法に信賴することの、より安全で、よりの確なる療法なることを、特に、茲に斷言して置く。然かし、筆者の調査するところに依ると、東京本所區林町、臟器株式會社の製造にかゝる、血管硬化を防ぐ目的にて造られたるデクオールなるものは、相當効果がある様に思はれる。

思ふに、現在、並びに、將來に亘つて、かゝる種類の藥劑は、定めし多種多様な形に於いて現はれて、或は、誇大の廣告に依り、或は、何々博士の金看板の下に、その偽効を吹聴するもの多々出づることと思ふが、何れの場合たりとも、食養法を度外視しては、到底其目的を達することは出来ないのである。

胃腸食養強健法體驗記

二六〇

これは、勿論、筆者自身の體驗記のことである。思ふに、我邦に、古くから、「人生五十歳」と云ふ諺がある。然かも、事實は、現在では、平均年齢は、ズーツと低下して居るのであるが、假に、この「人生五十歳」といふ諺を事實としても、本體驗記を記しつゝある筆者は、本年（昭和四年）頂度、六十歳である。而して、幸ひにして、齒も、眼も完全であり、〇〇も、また、相當の元氣を持つて居る。（オット、そこまで、告白するのは本意ではなかつた）加ふるに、現在の唯一の研究事項が若返り法であつて、或る程度迄、その目的を現實に達して居り、また、進んで、益々、その方向に進まんとして居るのである。（筆者の目標は、何人も、白髮の、七十歳八十歳の老人も、主として食養法に依つて、尙ほ、三十歳、四十歳時代の外貌と元氣とを有せしめんとするのである）而して、その可能性をば充分に認めて居るのである。

だから、その體驗たるや、必ずや、讀者に對して、相當の興味と、實益とを與ふることを信

じて、本書に、茲まで述べて來たことの結論かたぐ、本文を記するのである。

成る程、世には、現に、百歳以上も生き延びて居る人も、少なからずあつて、六十歳や、七十歳や、乃至は、九十歳位迄の人は、世間に澤山あつて、六十歳位の年齢は、敢而、誇りとするには足らぬ。

然かし、筆者は、チト慾が深いか知らぬが（筆者の知人には、君は、ソナ慾の深いことを考へて居るのか、と云つて筆者を責むる人がある）幾ら百迄生きても、二百歳も、三百歳も生きたとて、頭が、ヤカンになつたり、白髮になつて、顔に皺が出来たり、腰か曲つて、ヨボ／＼になつて、尙ほ生を貧ほることの如何に無意義で、而して、却つて恐る可きことであるかをツク／＼感じて居るから、すでに、外貌や、體質や、精神が老化して居たのでは、幾ら、百歳の長壽者に接しやうが、以つて、珍とするに足らずして、かゝる人々の體驗談を聞くことを欲しないし、また、かゝる有り觸れたことを讀者に述べんとするのを欲しない。

筆者は、尙ほ、傳説にある龍宮の浦島太郎の如く、永遠の若さを保つ方法について研究しつつある途すがらに、その體驗の一部を物語らんとするのである。（之れは、隨分、無鐵砲な考え

であらう。然かし、今から、二、三年前までは、ツエツペリン飛行船の太平洋横断は、世人から、無鐵砲なことと考えられて居た、然かし、今や、實現せられた。もしも、現代の科學にして、眞に權威あるものであるならば、それが、深き哲理と相待つて總合して研究さるとき、そこに、眞に、永久の浦島太郎の實現の可能性を唱ふるのも、全く無鐵砲でない時代が來らぬと、誰が、云ひ得るか。

筆者が、かゝる若返り法ともいふ可きことを研究し、老衰を防ぎ、永く元氣で、健康で幸福であり得る方法について、眞剣に研究を思ひ立つた動機は、勿論、色々、復雜ではあるが、順序として、簡単に述べると、

筆者が、修めた専門學が、農藝化學であり、特に、食物に關係が最も深き理由もあつたらうが、今は、昔、最早や、數十年前から、病氣や、死は、何故に起るかを深く、考えた。而して、その答は、こうであつた。それは、吾等が不自然の行爲に依るもので、不自然の行爲は、不自然の思想から來たるのであるから、根本的、思想の改造からしてかゝらねばならぬと考えた。(大分話が、六ヶ敷なつて來た)而して、種々の研究と、深き考慮から、一種の健全哲學とも云ふ

可きものを案出し、健全を人生の基礎とし、それに立脚して、萬事を所理す可く勉めた、その結果、吾等が健全であるには、すべて、眞の自然法に則とるより外、仕方がなく、然かも、眞の自然法は、必ずしも、古人の跡を辿るのみでは、到達することの出來ないことを見出した。而して、因果應報の理は、嚴然として存在して、すべての病氣や、死は、當然罪惡の歸結として受くべきものなることを知つた。

古代の或る支那人は、天道は、是か、非かなんて嘆じたことを聞くが、天道は、是でもなく、非でもなく、嚴正中立で、惡を罰し、善を賞するに於いて寸毫の間違ひなく、この社會で、罪を犯し、たとえ、法律上免ぬかるゝとも、天は、どこ迄も、追ひかけて、罪人には、病氣や、死で以つて、それ相當の制裁を加ふるものと斷言した。あらゆる不慮の災禍も、みな、隠れたる罪に對する因果應報の一現象に過ぎざると悟つた。況んや、病氣や、死をやで。されば、吾等が、眞の健全、安全を得るには、すべての生活が合理的であらねばならぬ。もしも、それが合理的でありさえすれば、そこに、病氣もなく、死もなく、安全と、健全と幸福とあるのみだ。てなことについて、多年、深く考慮した結果は、一つ、その方向に向つて、努力せんと試み

た。イヤ、現に試みつゝあるのである。筆者が、果して、かゝる理論の下に行動して、將來が保證せらるゝや、否や、は、實は、筆者自身も知るところではないが、只、神のみぞ知るで、孔子の所謂「晨に道を聞き、夕に死するとも可」と云つた様な心意に依つて、研究を續けんとして居るのである。

つまり、問題は、「道とは何ぞや」と云ふことになる。筆者は、茲に、その道の一部と信ずる食養法について、聊か、研究體驗したことの一端を述ぶるに過ぎぬ。

一、

さて、先づ、茲に、本書の題目たる胃腸食養強健法とは、果して、どうゆう意義かと云ふことについて述べなければならぬ。

人々は、定めし、妙なことを云ふものかなと考ふるか知らないが、吾等は、こうゆうことを考ねばならぬ。如何に強硬なる、而して、精巧なる器具や、機械も、その操縦法が宜しくなかつたならば、容易に破壊すると云ふことを。されば、吾等が、もしも、牛の如く、若くは、豚の如き強健なる胃腸の所有者であつても、喰べ過ぎたり、飲み過ぎたり、精神的に、過勞したり、若

くは、運動不足であつたり、睡眠不足であつたりしては、容易に破壊せらるゝのである。

キリストは、「悲しめるものは、幸なり、そは、慰めを得可ければなり、現在、幸福なるものも、悪しき種を蒔けるものは、悪しき實を刈らざる可からず」と云ふ様な意味のことを述べて、目前の幸、不幸の意に介するに足らざることを述べて居るが、吾等は、胃の強健法についても、かゝる意義を應用せねばならない。

と云ふのは、たとえ、現在、胃腸が強健であつても、それを、永く保持する方法に缺けて居れば、それは、眞の強健なる胃腸の所有者と云ふことが出来ないことである。

だから、胃腸の強健法と云ふことは、また、一名、胃腸の操縦法若くは、胃腸強健保持法とでも云つた様なもので、何れの場合たりとも、臨機應變の所置宜しきを得て、その強健を保持する方法である。

思ふに、吾等は、眞の聖人（聖人と云ふのは、果して、どうゆう定義のものか、判然しないが、神に近き人と云ふ意味に解して置く）か、神であらざる以上は、時としては、所謂、慾に任せて、喰ひ過ぎたり、飲み過ぎたり、若くは、自分の慾に關係がなくとも、他人から、色々と、

無理なことを強いられたり、誘惑せられたりして、非衛生のことを行ふことがあり、従つて、胃腸の健康其他を害せざらんとするも、また、得可けんやてなことがある。

然かも、かゝる如何なる場合に所しても、その害を未發に防ぐか、若くは、その害を多からざらしめ、或は、容易に、それを除くのが、所謂、眞の胃腸強健法と云ふのである。

乃はち、何人も、食慾に任かして、所謂、牛飲馬食すれば、如何なる強健なる胃腸も、破損するにきまつて居る。だから、かゝる無謀のことは行はぬ様にするのが良いことで、且つ、必要なことは、別段、茲に述べるに及ばぬことではあるが、さて、もしも、吾等が、合理的食養上のことに精進して居さえすれば、主として、食養上の方法に依つて、臨機應變的に、胃腸の破損を修繕することが出来るのである。

然るに、多くの人々は、かゝる場合に、醫者の所を駆け付けたたり、或は、種々の不自然なる薬を用るたりするから、だんく、胃腸の機能が悪化して、また、取り返しの付かぬことになるのである。

諸般の人事上の出来事の或るものは、應急手當として、一時的の間に合せのことをして、所

謂、誤魔化して置いても、色々と、周囲の事情の變化に依つて、どうかにか、こうにか、その誤魔化しが、それなりで通つて行く場合がある。然かし、事、身體の生理上に關する限りは、寸分の誤魔化しがきかない。病魔は、嚴として、最も、確實に、かゝる誤魔化しを見付け出して、その隙間に乗ぜやうとして待つて居る。

泥棒や、詐偽師や、偽善者は、一時的の誤魔化しに依つて、利益を得て喜んで居る。然かし自分の氣の付かぬ間に、尙ほ、自分が、他人の氣の付かぬ様に、物を盗んだ如くに、また、自分の氣の付かぬ間に、自分のものを盗まれるか、さなくば、病氣や、種々の不幸、災難の變形に於いて必ずや、酬ひらるゝのであるが、たとえ、物質上のことに關する一時的の誤魔化しは、我慢が出来ても、何月、何日と、自分が、必ず死すと判然と分つて居る場合に、何人が、その原因を造るを平氣であらんやだ。

大分、語が、六ヶ敷くなつた様だが要は、事、身體の生理に關する限りは、斷じて、醫藥其他に依る一時的の誤魔化しは不可だと云ふ意味である。

エツケナー博士が、世界的處女航空路を開拓したのは、實にあらゆる荒天や低氣壓も、臨機

應變的に征服するだけの確信と、技倆があつたからだ。而して、かゝる確信と、技倆とを養成したのは、實に、博士、多年の、その方面に關する科學的研究と智識の然からしむるところと云はねばならぬ。

それと同様の意味で、何人も、自分の胃腸に對して、臨機應變的の完全なる強健保持法は、實に、胃腸の機能に關する合理的智識の研究の總合に待つものと云はねばならぬ。

本書に、最初から述べ來つた、諸般の事項は、實に、筆者が、多年の研究體驗上、合理的と思ふものに外ならぬのである。されば、如何なる差細な點でも、讀者の注意を喚起したい。

二、

筆者の胃腸食養生強健法と云ふのは、實に、上述の意義に於いて發足したので、従つて、どうしても、先づ、多種多様な食品について、その成分、生理的性状、消化の難易、その用法、料理法、用量などについて、合理的の智識を得ねばならぬと考へた。然かも、從來、それ等に關して、學校で習つたことや、傳説や、先輩の學説や、書籍に記載してあることは、たとえ、参考になることはあつても、その多くは、不合理であつたり、本當でなかつたり、あまり、横道に走

つて居たりして、とても、信頼するに足らぬことを見出した。

然かも、自からの境遇上、相當の研究室があつたり、研究費があつたりして、思ふがままに研究すると云ふことが出来なかつた。然かし、幸ひにして、研究項目が、事、身體に關し、身體の治病、健全、不老、若返り法であるから、たとえ、研究上の何等の道具立てがなくとも、自身の身體を研究室とし、研究道具とし實驗臺として、その研究の歩を進めんと決心した。

かゝる決心は、最早や、二十幾年の昔であつた。かくして、幾多の筆者の大膽なる生理上の創説が生れた。筆者は、過去十數年に亘つて、専門其他に關する殆んど、何等の書籍を読むことを欲しないし、また、その必要もなし、筆者の研究に寄與するところのものは、日々の新聞や、雜誌に依る専門に關する種々の記事のみであつた、筆者は、冥想を好み、冥想と、體驗とは、新説を生むのであつた。筆者の從來、並びに、現在に亘つて、専門的に開拓し、且つ、開拓せんと欲する新天地は、チト、誇大妄想狂的と、他人が評するかは知らぬが、全く、未だ、何人に依つても、開拓せられざる處女地であつて、筆者、自からは、尙ほ、エツケナー博士が世界的航空路を開拓したと同様な、若くは、それ以上の決味を食らんとして居るのである。

支那の古書には、七十歳の皺クチャ婆さんが、或る方法に依り、十七八の美娘の様になつたと云ふ様なことが記載されてあるが、かゝることは、未だ、世界的に實現されて居ない。然かも、筆者はかゝることの實現を目標として、研究を續けて居るので、従つて、諸般の病氣の療法や、特に、胃腸病の療法などについては、ズーツと以前に了解して、而して、それに依つて、幸ひにして、自から健全の胃腸を得て居るからこそ、茲に、それについて、不肖ながら讀者に向つて、その法的一端（全般は、とても、かゝる小冊子では、述べ盡くされぬ）を述べるのである。

筆者自身今や、體質の若返りと云ふことについては、半ば以上成功して居るが、遠からず、成功せんと信じつゝある、現在髪黒變法（勿論藥品などを用ゆるのでなく、自然的眞の黒變法のことである）に成功したら、それを一期畫として、大いに、講習會でも開いて、希望者に宣傳せんとして居る。

今、参考の爲めに、筆者の食養上の創説の主なるものを挙げると、（勿論、胃腸強健法に連關して）

一、牛乳の有害説

二、砂糖有害（之れは必ずしも、筆者の創説と云ふことは出来ないが、特に、筆者はそれを自信を以つて擴張した）

三、玄米有害説（特に壯年者以上には）

四、大體に於いて醫藥有害説（之れも、筆者の創説ではないが、萬病は、食養の作用で、治し、且つ、防ぐことを力説した）

五、食物中含む礦物質成分の多くは、成年以上のものには、有害で、老化を早めること、従つて、それを割合に多く含む種々の野菜や、果物の皮部の有害説。

六、穀類、豆類の多くは、必ずしも、人類の理想的食品でなく、甘藷、馬鈴薯其他の芋類などが、寧ろ、理想的食品で、之れ等を常食とすることは、健康上、經濟上、最良なること。

七、すべて、食品には、多少共、老化成分を含むこと、而して、その老化成分は、大體に於いて、植物の種實、かゝる種實を食物とする牛、豚、鶏の肉類に多いこと。

以上の學説は、その何れも、人類の食養上から見て、極めて、重大であつて、胃腸の健全を保ち、且つ、老衰を防ぐ上から見て、見逃がす可からざる理を筆者は、深く、悟つて居るから、

従つて、かゝる主旨に基づいて、筆者は、日常の食物を選んで居るのである。

而して、少くとも、以上の説は、たとえ、將來、何人に依つて、唱えらるゝことがあつても、筆者の創説なることを特に、茲に記して置く。

中にも、牛乳有害説は、世界的に、價値ある食養學説として考ふ可きもので、筆者は、十數年前から、殆んど、牛乳若くは、乳製品例えは、バター、チーズなども、口にすることがない。それは、筆者は、自分で、創説を造つて、それを實行して居るからである。

思ふに、古今東西に亘つて、眞の不老、長生法、若返り法なるものを説いた書籍や、傳説はない。勿論、それ等に關して、數ふことの出來ぬ程の幾多の説は、出て居る。然かし、それ等の説のすべてが、眞理でない證據には、それ等の説を唱えた主人それ自身が、現實に、不老長生、若返りを示さねば、その説に、何等の權威も、眞理もないことになる。

科學なるものが、漸く、生れてから、未だ、約一世紀を過ぎたか、過ぎぬ位だ、然かも、生理學、食養等、衛生學に關する科學はその發達が、割合に新しいか、それに関する學説がまだ眞理を去ること遠く、従つて、かゝることに關係ある科學者自身が、割合に短命であつたり、

不健全であつたり、或は、比較的、早く、老化して生を終つて居る。世界的科學の發祥地と云はるゝ獨逸に於いてすら、未だ科學者にして、百歳以上の長壽を保ち、且つ、若返り法を體驗して居ることを聞かぬ。世界の電氣發明王たるエチソンでさえも、白髪を黒化する方法を知らぬ。眞の不老若返り法については、無智であるが爲めか、寫眞で見ると、年齢相當に外貌が老化して居るばかりか、自分の考化を自覺したものか、頻りと、後繼者を探がすに苦心して居らるゝ様であるが、恐らく、望み通りの後繼者を得ることは出來ないであらうと思ふが、それよりか、天才の後繼者などを探がすよりも、自身が、永く、何時迄も、老化せずに、若々しくて、研究を續けて行くことが良いと思ふ。

かゝる理想(?)の下に、筆者の健全法は生れた。だから、少くとも、現世に於いては、筆者を専門的に指導するものは、只、單に、自然の現象があるのみだ。

されば、筆者は、何等の他人の説に依らず、この自然の現象を研究して、眞理を探究しつゝ、あるのみだ。

かくして、その眞理の一部として、筆者の胃腸強健法が生れたのであつた。

筆者は自分の胃腸に對して中々、忠實である。だから、あまり飲み過ぎ食ひ過ぎと云ふことはしない。さればと云ふて、何時も、腹八分目と云ふ様な、規則的のことはしない。時としては、空腹のときは、腹一杯喰べることもある。而して、筆者の飲酒主義は、全く、衛生主義から割り出されたので、他人のことは、イザ知らず、筆者は、食事中日本酒や、葡萄酒の一合位は、誠に、胃腸の機能を促進する上に良い様だ。筆者は、決して、何れの場合でも、イヤと思ふものは、喰べない、そして何れかと云えば、食物に對して、決して、意地穢くない。他人が何を喰ひつゝあらうが、それが自分の好むものであつても、あまり、精神的の交渉さを持たぬ、他人は、他人、吾は、吾だと云ふ主義だ。まあ！食物に對しては、眞の自由主義とでも云ふ可きだ。そして、食物に對しては、決して、欲心を持たぬ。と云ふ意味は、たとえ、山海の珍味があらうとも、それが自分の好み欲するものでなくば、棄てゝ顧みぬと云ふ風だ。何れの場合なりとも、經濟的觀念の下に、勿體ないと云ふ意味の下に、あまり欲しくないものを喰べたり、且つ、また、自分の欲しないものを人に勧めたりする様なことをせぬ。どこ迄も、自分の食物は、自分で、撰ぶ可きだと云ふ主義の下に行動して居る、然かも、自分の専門的研究

の立場からして、經濟と、事情の許す範圍内に於いては、食物を撰擇して用ゆることに全力を注いで居る。

三

本書も、特に、終りに近かゝらんとする頃（昭和四年八月卅日）現、濱口首相が、ラヂオやパンフレットで、全國民に對して、節約、緊縮に關する大宣傳を爲したのであるが、勿論、節約と云ふことは、放漫と云ふことよりも、時としては結構であるが、國家の事は、一家庭内や、一個人のことは大いにその趣きを異にし、徒らに、人心を萎靡沈衰せしめて、栄養不良者を、益々、栄養不良に導びく様なことがあつては、一國の首相たるものゝ責任や、重、且つ大である。されば、他の範圍に關する限りは別として、食養問題引いては、胃腸の機能に關係のある範圍に於いて、筆者がマイクロフオンの前に立つて、一言したいと思ふことを次に掲ぐることにする。

何れの時代、若くは場合たりとも、合理的の節約は、結構なことです。放漫なる生活こそは常に、吾々の脅威です。然かも、節約と云ふことは其意義中々、深重で、成る程、虚榮の爲めにダイヤモンドの指環をはめたり、其他衣、食、住について所謂、贅澤三昧に耽ることの如何に、

節約の意義に反するかは、何人も容易に合點の行くことだけれども、さて、食物に關しての合理的節約は、果して、如何？ てなことになると、容易に、その具體的方法を見出すことは困難です。勿論、三度の食事を二度にし、若くは、一度にし或は喰べたいと思ふものもよう我慢してよいう喰べずに居ると云ふことも、節約には相違なからうが、吾等は、よく、それが眞に合理的であるや、否やに、考え及ばねばなりません。

△

之れを吾等の生活の要素とも云ふ可き、衣、食、住について見ますに、衣や、住は、たとえ或る程度迄、極端と思ふほどに節約しても、それが、直ちに、生命に關係ある生理衛生に偉大な影響を及ぼすことはないけれども、それが、食物に關する限りは、不合理的の節約は、直ちに、吾等の生命に關し、活動能力に關し、進んでは、人生問題の量をも摩して、却つて少なからざる不利と、重大なる結果を來たすのであるから、この眞について、吾等は、充分に深く、研究するところがなくてはなりません。云ふまでもなく、人體に對する食物は、頂度、飛行機や、自動車に對するガソリンの様なもので、若しも、このガソリンにして量が不足したり、質が、不良であ

るならば、その速力が減殺されたり、それが動機となつて、飛行機ならば、墜落したりする如くに、人體に食物の量が不足したり、若くは、その質が悪しかつたりするときは、却つて、仕事の能率を減じて、實質上の不利を來たし若くは、生命が脅威を受くるのは、云ふまでもないことです。すから、人々は、先づこの點に、深く、注意することが肝要です。

△

從來栄養料理なる名稱があつて、主として、その成分上の分拆表などに依つて、その成分を基礎として、材料を撰びて料理する方法が唱えられますが、之れも、全く、根據の無い不合理の料理法と云ふことは出来ませんが、然かし、自然に存する幾百幾千と算する千差萬別の食品は、各々、その特有の成分と、生理機能とを有して、人類の食品としての價値を有するものであるから、固定的に、數種の食品を指定して、栄養料理なるものを造るといふことは、一寸、理に於いて、當を得て居ないです。例えば、一部の専門家の唱えらるゝ様に、玄米、半搗米などが、脂肪や、蛋白質や、ビタミンに富んで、營養上、大なる價値があり、且つ又、安價であるからと云ふて、如何に世に推奨して見たところで、それが一般人との嗜好に適せなかつたり、或は、消化

上、不良であつたり若くは、老化分を割合に多量に含んで、老衰を早めたり、血管硬化を、容易に齎らすと云ふ様なことがあつたのでは、之れを一般食養上から見て、誠に面白からざる點があります。

△
以上の玄米の例は、すべての食品について應用して考ふることが出来るので、吾々人體は、一つの動力的機械の如くにして、然からずで、吾等の味覺神經に依る嗜好と云ふことに、重きを置かないでは、到底食養上のことを説明することが出来ないで、嗜好物、必ずしも、榮養物と云ふことは出来ないけれども、人々の精神状態は、妙なもので、例え、始めは、嫌ひなものでもそれが眞に、自分の身體に適當なものであるならば、喰べ慣れるに従つて、自から嗜好するに到ると云ふ様なことがあるなど、食養上の事は、その間、極めて、複雑なる關係があるので、餘程、深く、之れ等の點について研究するところがなくてはなりません。

△
乃はち、食養上の節約と云ふことは、自身に最適の食品を出来る丈け安價のものから撰んで

適當な、成る可く簡単な料理法に依つて用ゆると云ふことです。たとえ、幾ら安價な食品とてもしも、之れが自身に、不適當であれば、却つて、用ゐるに勝ると云ふことが出来るので、彼の「飢えたるものは、食を撰ばず」と云ふ古き諺は、必ずしも、眞理でなく、たとえ、飢えたるものとても、食を撰ばずに、ガツ／＼して不良のものでも何んでも用ゆれば、却つて、それが原因となりて、身を亡ぼすの例は、常に多分にあることを考えねばなりません。さて、それでは自身に適し、且つ、安價なものは、果して何か、と云ふ重大問題に到達して來ます。

△
佛敎には、自力宗と、他力宗と云ふのがあつて、その名の示す如く自力宗とは、自力の修養努力に依つて、自分の心身を救ひ、他力宗とは、一にも、如來、二にも、如來で、ひたすら信仰のみに依つて、自分を救ふと云ふことであるが、その何れが、良いかは、別問題として、少くとも、食養上に關しては、この自力宗でなくてはならぬと思はれます。乃はち、人々は、自己の努力に依つて出来る丈け、食物や、料理に關しての合理的智識を得て、依つて、以つて、上述の如き、自分に適する、然かも、安價なる食品を適量に撰んで食すると云ふことが、乃はち、節約食養の

主旨に協ふものと云ふことが出来ます。それにしても吾等が成る可く、季節物を撰ぶこと、喰べ過ぎて下痢を起したり、胃腸を損ぜぬ様にするには、節約食養上必要のことです。

△

以上は、あまりに抽象的に亘る説明の様に思はれますが、それを具体的に説明するとして筆者の食養研究上から、時節柄、節約食養上基礎食品として用ゆるに良きものは、之れを老若甘藷、男女、一時的に亘つて考察しますと、先づ、

馬鈴薯、大豆、小豆、球葱、大根、胡瓜、茄子、昆布、ワカメ、鶏卵、乾魚（小形の）生鮭、泥鰌、豚肉、アサリ、シジミなどの貝類

と云つた様なものを指定したいです。之れ等は何れも、何人も、恐らく、最も普通に用ゐて居るところのものであるが、大體に於いて、之れ等の食品をば何人も、適宜に料理して、用ゐて居さえすれば、生理上、健康上、はた、經濟上、適良の食品と云ふことが出来るので、勿論、それに麥飯や、米飯をも加ふ可きは云ふまでもないことであるが、たとえ、上述のもの範圍のものでも、完全に健康を保持することの出来るものたることを特に申述べて置きたいのです。

△

尙ほ、一歩進めて云えば、筆者の食養研究上の主張としては成る可く我邦人は、甘藷や、馬鈴薯を基礎的食品とすることは、最も、節約食養法の意味に協ふもので、これは、何人が用ゐても、健康上、はた經濟上最も良きものであることを斷言したいのです。之れ等は穀類や、豆類に比してさえ、老化分を含むこと極めて少なく、従つて、血管硬化や、老衰に導びくこと少なく、甘藷の如き、往々腹中酸酵を起し易きが如く見ゆるのは、却つて、その成分の濃厚優良なるを示す證據で、決して、その食養上不良なる所以ではないのです。

要するに、節約食養と云ふことは、眞に生理上有効で、而して、安價のものを用ゐると云ふ意に外ならないので、前記のものは、あまりに、普通のもので、人々は、その食養價値の大なることについてはあまりに無關心の如く、思はるゝけれども、それを巧みに用ゐるさえすれば、食養上、何等の不足なく、要は、それを、日々、如何に料理して用ゐるのが最良であるかと云ふ、料理法についてです。それに關しても、すでに、從來、幾多の方法と考察が爲されてある。然かし人類の嗜好は、變化をも貴ぶので、この意味に於いて、益々、これ等のものに關しての料理法の

研究を促がしたい。本文は平凡の意味のこの記事の様であります。要は高價の種々の食品の料理が必ずしも、生理健康上優良なものでなく、眞理は却つて、足元どころがつて居るとの意味と同様に、眞に、身體に生理上良いものは、イモや、大根や、茶葉や、安價の魚介類であるから、人々は迷はず疑はず、それ等の安價食料品を巧みに利用せねばならぬと云ふことです。

四、

そも、筆者が、健全、不老長生、若返り法を専門に研究して、それを、今や、自分の唯一の仕事と爲し、體驗に依つて、如實に、世に示し、前人未踏の眞理に到達せんとするに到つた主要なる動機は、

すべて、現に、世に行はれつゝあるすべての不合理は、時の経過と共に合理的となるから、吾々人類は、單に、本能的、享樂的に生命の保持を欲する以上に、最も、力強き觀念の下に全力を注いで研究す可きである。

と云ふ様な信念と而してその方法は、科學の進歩に依つて、自から、明らかとなるに相違ないと云ふ、確信とが、現に、筆者をある如くあらしめた。だから、その研究たるや、眞劍的である。

かゝる聊か餘談と思はるゝことはさて置き、筆者の胃腸強健法の體驗的要項を擧げると、

イ 毎日、適當なる歩行運動を怠らず行ふ。

ロ 日々の食事については、必ず自發的に種類を撰ぶ。

ハ 食事時間を、あまり制限せざること、然かし、成る可く、夜間就寢前の食事は控え目にする。

ニ 何人にも、通有的に、自分の思ふがまゝの食物を撰び用ゆることは、出來難い場合が少なからずあるが、事情の許す範圍内に於いて全力を注いで、食物を撰ぶことをする。乃ち他事は、面倒だから、放任して置くことがあつても、事食事に關する以上は、常に出來る丈け生理上良いと思ふものを撰び用ゆ。

ホ かくて、自分の好むものゝ得難い場合は、寧ろ絶食する。乃ち、飢えても、尙ほ食を撰ぶ方法を取る。

ヘ 筆者は、生來、あまり胃腸の丈夫の方ではなかつた。青年、壯年時代には、常に、下痢をした。而して、その下痢を自から治することについて、若き時代（二、三十代）から、少

なからず苦心した。その結果下痢當時に於ける食物の用る方、特に下痢の際に最良と思ふ卵の茶碗蒸しの方法をも研究した。今、参考の爲めにそれを述べると、先づ大根、ニンジン、椎茸、ウドと云つた様な種々の野菜類で、鯉節のダシで、鹽加減を適當にして、一種の野菜スープを造り、その約一合に、卵の黄味一個を落して、充分によく、箸で掻き廻し、それを茶碗蒸しにするのである。そうすると、極めて味ひ良き軟かいものが出来る。生來、甘い物を好まぬ。だから、砂糖を多く使つた甘味多き菓子類は、餅菓子を始め、洋菓子、カステラ、パンと云つた様なものは殆んど一切用るぬ。

チ ウドン其他の麵類を好まぬ。ソバは時として用ゆることがあるが、一體に、小麦粉を用るて製した食品を好まぬ。それは、未だ、食養學の智識のない時代でも、そうであつたが、食養學上獨創の意見の進むに従ひ、數千年來、世界人類の主要食物であつた、小麦其他の穀類も、必ずしも、人類理想的の食物でないことと悟るに到つて、益々、不嗜好の度が益した。勿論、之れも、程度問題であつて、全く、パン其他のメリケン粉を材料とする食品を用るぬのではないが、極めて、その量が少量だと云ふのである。

リ やつぱり、米飯は、多少共、毎日用る。然かし、數ヶ月に亘つて、殆んど全く用るぬことがあつた。然かし、麥飯は、以前から、割合に好み、強飯其他の雜穀飯例えば、玉蜀黍飯、粟飯、豆飯などを好む、要するに、變つた飯を好む風がある。

ヌ さればと云ふて、甘藷其他の芋類もあまり好まぬが、近來、食養學上甘藷の効果を悟るに到つて、時々、強いて用ゆる様なことがある。

ル 何れの食品たりとも、一種類については、あまり、執着心を持たぬ。乃はち、他人から、「君は、何を一番好むか」と聞かれた時に、その答辯に困るのである。大概のものは、時としては、好んで喰べるが、現在の食事は、嗜好本位と云ふよりも、食養上の効果本位で撰んで居るので、時としては、嗜好を無視することもあるが、多くの場合には、嗜好と効果とが一致することが多い。

ヲ 勿論、時としては、下痢をしたり食慾不振のことがある。かゝる場合には、ハテ、何故に下痢をするのか、食慾が、不振なのかを、良く、自分で考える。そして、その原因を除く様に努める。決して、上述の様な際に、醫藥を用るたり、膏藥を用るたりせぬ。然かし、以前

は、時としては、清心丹と云つた様なものを用いた様なことがあつたが、たとえ、かゝるものを用いて、一時的に、効果がある様に見えても、續けて用いると、却つて、段々それが爲めに、胃腸の機能を悪化する様に考えらるゝから、近來は、全く、かゝるものを用ゐぬ。たゞ、然かし、筆者の多年研究信頼して居る何首烏を用ゐる場合が多い、そうすると、誠に、氣持よく、胃腸の機能も、自然に、旺盛に恢復する様に思はる。

ワ 要するに、胃腸の機能の悪化した場合には、よく、その原因を考えて、それを除き、且つ、悪化を防止し、善化する様に、或は、斷食、或は、適當と思ふ食品を用ゐて、ひたすら、その良化を計ると、目的通り、常に恢復するのである。思ふに、多くの人には、(殆んどすべての人々は)胃腸の機能の悪化した場合には、色々迷ふて、先づ、新聞や雑誌に所謂、誇大廣告をしてある幾多の胃腸薬の中から、その良きと思ふものを選び用ゐる、それでも治らぬときは、醫者に診察を乞ふて、醫薬に親しむ様な方法を取る。勿論、かゝる方法に依つて、幸ひにして、胃腸病が治る場合が、あり得る。然かし、その原因をよく調べて、その原因を除かざれば、必ずや、再三、再四、胃腸病に襲はれて、結局、取り返しのかね様なこと

に立ち到るのである。だから、どうしても、吾等は、少くとも、自分の身體に對しては、自分が最良の管理者である可く、智識を積んで、力を養成せねばならぬ。だから、筆者は、以前から、かゝる目標の下に行動して居るので、どうしても、この事は、萬人が、眞似をしなければ、完全に、健全なる胃腸の所有者となることは出来ないと思ふ。

カ 思ふに、吾等の身體は、常に、内界と外界から、劇しき、複雑なる微動や、刺激や、作用を受けて居る。例えば、氣候の寒暖乾燥、經濟上の變化、精神状態、他人との交渉(特に異性との)種々の慾望(本能と連關して)境遇の變化など時々刻々に、多少共變化して行くのであるが、それ等すべての事項が、直接間接に、胃腸の機能に影響を及ぼすので、従つて、吾等は、臨機應變的に、日常の飲食物を巧みに撰び用ゐて、出来るだけ、悪影響を受けない様にしなければならぬのであるから、筆者は、かゝる點に日々、細心の注意を拂ふて居る。ヨ 筆者は、健康長壽若返りの秘訣は決して、傳説にある如く、人魚を喰べたり、其他、珍品佳品を食して保てるものではなくして、現にあり觸れたる日常の古人の用ゐる來つた種々なる食品の性状をよく知つてそれを巧みに活用するの一點に歸すると云ふことを考へて居る。

それについて、吾等は、こゝゆふことを考えねばならない。と云ふのは、曾て、筆者は、或る奇術師から、數種の奇術を習ふことがあつた。乃ち、奇術の種明なるものを習つた。然かし、それは、單に、その方法を習つたと云ふだけで、奇術師の如く、他人の面前に、尻尾を出さずに、よく、その奇術を行ふことの出来ない事實があつた。それは、たとえ、その方法を知つて居ても、素人には、熟練と云ふ點が缺けて居るからであることを悟つた、また、少年少女が、一本の傘を手にしながら、よく、細き綱渡りをするのであるが、それらは、何等の秘訣もない、只、熟練一つで彼等は、多數の人の行い得ぬことを行ふのであることを考へた。かゝる考えを吾等は、日常の食養法に應用せねばならぬのである。乃ち、普通の米飯でも、パンでも、肉類、魚類、果物、野菜の類に到るまで、何れも、熟練なる用法一つでそれが毒にもなり、藥にもなり、人を活かし、或は、人を殺すのである。だから、吾等は、最良の食養奇術師であらねばならぬと考へた、筆者の健全若返り法の秘訣は、この點である。要は、如何にして、最良の奇術師である可きかと云ふことになるので、筆者の食養に關する日常の行動體驗は、實にかゝる理論から割り出したに過ぎないのである。

タ 現在、並びに、將來に亘る筆者の健全、食養上に關する幾多の記事は、上述の意味に於ける筆者の研究體驗を人々の参考に供せんが爲めに、人々は、何れも、この食養奇術師である可く希望するが爲めである。

レ 筆者は、多少共、時としては、喫烟もし、飲酒もする、それは、何れも、單に、享樂の爲めではなくして、衛生上、健康上有利ならしめんとて用ゆるので、従つて、決して、それに沈溺する様なことをしない。前にすでに述べたが如く、喫烟も、飲酒も、その巧妙なる用法に依つては、眞に生理上有効なるものであると云ふことは、多年の筆者の研究と、體驗とに依つて斷言するのである。それに沈溺して、害を蒙むるのは、罪は沈溺する人それ自身にあるので、禁酒、禁煙主義者が、親の仇の様に思ふ、煙草や、酒は、決して忌み嫌ふ可きものではない。

ソ 最後に、筆者は、胃腸を強健に保つ秘訣の一つは、精神修養にあると云ふ信念からして、この點に、相當、重きを置いて、それを勉めて居ることを述べて、此文の結論とする、この精神修養と云ふ言葉は、常に、廣く濫用されてあるが、如何に努力するのが眞の精神修養で

あるかと云ふことが大問題だ。精神修養と云ふことは、決して、堅くなつて、化石的の状態
で、偏した思想の所有者なることでもなければ、また、單に、發展することでもなく、よく、
宇宙の大精神に合致して、斷乎として、所信（眞理と思ふことを云ふが、然かも、その眞理
なるものが、また、一つの問題だ）に向つて進む丈の勇氣を養成して、恐るゝところなく、
また、倦むことなく進行努力して、常に幸福であり得る様修養することであると結びたい。

胃腸強健法漫話

近頃、緊縮といふことが、大層流行して來て、濱口首相が、ラヂオで緊縮演説を全國に放送
されたりしたことは、何人も知るところである。ところで、緊縮は、讀んで、字の如くで、一見、
容易にその意味を解することが出来るけれども、少しく、深く、立ち入つて考ふると、中々、そ
うではない。まさか、現當局者は、生命の緊縮までは、宣傳しないであらうが、緊縮くで、あ
まりに喰べ物を節約したり、其他生理衛生上に必要な諸般のことまでも節約すると、結局、そ

れが、生命の節約になつて來る。最早や、仕事の出來ない、老ひほれた、ヨボくした、爺さん
や、婆さんは、早く、往くところへ行つてしまふたら、成る程、一種の節約になるであらうが、
人間として、そこ迄の節約は出來ぬであらう。

而かし、徹底的節約の極は、生命の節約、緊縮にまで到達する。食べ過ぎて胃腸病になつた
人には食物の節約が、最良の療法であらうが、節約に依つて、あまり、マズイ不良な食物を喰べ
て、胃腸を損ずることの愚をしない様に頼む。

△

喰べたいと思ふものを、よう喰べずに節約して、榮養不良に陥入つて、青い顔をして、ミイ
ラのように國民が、ヒツカラピたのでは、國がヒツカラびることになる。國を自分達で、ヒツカラ
びかすことは、あまり、面白くないではないか。それよりか、何とか、他に工夫して、緊縮の代
りに、大いに緊張して、身體を丈夫にして、ドシ／＼有効に働いて、金を儲けることを考えたら
どうだと思ふ。それは、頂度、ムヤミ斷食したり、少食したりして、消極的に、腸の健全を保つ
よりも、大いに、喰ひ、大いに活動して、食物の消化を良くする方法が、全體の健康に良いと云

ふ様なものだ。かくの如く、特に、胃腸などの眞の健全は、積極主義、緊縮主義でなければ、到底、得られぬことを述べて置きたい。

△

従来、新聞や、雑誌に、色々な人に依つて治病、衛生上の記事があるのを見るに、それ等に關して、或る點までは、説明してあつても、結局、「早く醫者に見て貰え」てなことが、殆んど、十人中、九人迄述べてある。で、頂度、かゝる記事は、お醫者様の宣傳みだいである。かゝる宣傳もよい。結構である。

而かし、お醫者様にも、ピンから、キリ迄あつて、名醫も、あれば、所謂、鍼醫者もある。醫學博士で、誤診の結果、告訴されたものさえある。神ならぬ醫者の身の、幾ら醫學博士でも、時としては、誤診のあるのは、當然であつて、筆者としては、訴える方が、寧ろ間違つて居ると思ふ。

第一、何れの醫者たりとも、治病上、萬能であると思ふのが、間違ひで、而して、治病に關する新聞や、雑誌の記事にしても、結局、早く醫者に見て貰えと云ふ様な記事は、止して貰ひた

ひものと思ふ。病氣のときに醫者に見て貰ふ位のこととは、何人も心得て居る。筆者などの考えでは、かゝる、一にも醫者、二にも醫者と云ふて、何んでも、かでも醫者のみを當てにして居る間は、國民の體質は、益々、悪化して、多病短命は免かれないものと思ふ。

△

特に、胃腸に關する病氣の様な、極めて複雑なものは、そうであつて、自分で、自分の病氣を治す様な能力がなければ、長生など思ひも寄らぬことで、到底、眞の健全なる身體の所有者ではあり得ない。だから、少くとも、事、胃腸に關する限りは、それが、日常の食物に、直接に關係があるのだから、よく、人々は、自分で、それに關する深き智識の所有者であらねばならぬと思ふ、本書などは、かゝる智識の一端を提供するに過ぎないのだ。

△

筆者は、よく、かうゆふことを考えるのである。一般の人々は、普通に、自分の所有する金銀財寶をば、親兄弟には勿論、自分の妻にさえ委任しない場合が多い。況んや、他人にをやであるが、然るに、かゝる金銀財寶にも、イヤ勝つて、幾層倍よりも貴重なる自分所有の生命を

惜けもなく、他人たる醫者に任かすことの愚かさよと、多くの人々は、こう云ふであらう。それは、自分は、醫者でないから、病氣のことや、其他身體に關することは、一向分らぬからだ、成る程、それも、一理はある。治病衛生上のことに關する合理的智識を得ることは、中々、困難である。然かし、困難と云ふことゝ出來ないといふことは別問題だ。何人も、勉めて、行ひさえすれば、決して、目的が達せられぬことではない。

然るにだ。最初から、病氣の時には、醫者に罹るものだ、醫者任せにするものだ、チャンと法律で定めてあるものゝ如く考えて居るところに、大なる缺陷があると云ふのだ。

例えば、セツセと働いて、その幾分かを貯金して、病氣の時、その他の時の用意とするのを賢い方法と一般に考えられて居る。筆者の説では、かゝる貯金をするよりも、その金で、種々な方法にて、平常から、治病強健、衛生の智識を充分に得て置くことの一層、賢き方法であると云ふのである。

△

今や、人々が、考えだにあらば、別に、専門學校に入らなくとも、常識で判断して了解され

得る程度の治病、衛生に關する本が相當澤山出來て居る。かゝる本を讀んだり、其他の方法で色々と研究する方法は幾らもある。

△

種々なる文藝ものを讀んだり、愚にも付かぬ方面に金と時間を費すより、先づ、健康衛生の研究方面に、何人も力を注いだらうだ。人は、我田引水と云ふか知らないが、健康そのものが一つの無上の合理的享樂であつて、音楽や、文藝や、演藝の享樂は、達觀すれば、不健康者の一種の謎を誤魔化す爲めの機關に過ぎないのだ。

△

ソナなことを云ふと、所謂、世の藝術家なるものは、目を丸くして、怒るであらうが、それは、人々の勝手だ。健全なる胃の腑の前の山海の珍味、その珍味の齋らす性の享樂は、吾等を天國に導くものではないであらうか。健康そのものが、すでに一つの天國である、その天國は、更らに、第二、第三の天國に、吾等を導くのである。

△

思想の不健全は、身體の不健全を來たし、身體の不健全は、また、思想を悪化し、雨に纏える繩の如く、首尾相關連して居る。所謂、危険思想の所有者の多くが、また、不健全なる身體の所有者であることは、吾等の目撃するところである。然かも、茲に、危険思想と云ふのは、必ずしも、ロシアの赤化思想を云ふのではなくして、不合理的の思想は、みな危険思想だ。眞の健全なる思想の所有者でなければ、また、眞の健全なる胃腸の所有者であり得ない。

△

そうすると、筆者自身を、眞の健全の所有者であるが如く吹聴する様であるが必ずしも、そうではなくして、筆者は、眞の健全なる思想の所有者である可く勉めて居るのであるが、未だそれに到達せんとする途中である。

△

近來、東京市中を歩きながら、筆者のよく、目に付いて、考えさせらるゝものゝ中に、偉大なる體格の所有者たる朝鮮人の労働者がある、彼等は、下水工事、橋梁、道路其他多くの難工事に従事して黙々として働いて居る。彼等の骨格の偉大なることに依つて、彼等が朝鮮人であるこ

とが容易に分る。彼等に比すると、日本人の労働者の體格の貧弱なることが、今更らの如く悲しくなる。このまゝに往くと、日本は、體格的に、亡國と成りはしないかとさえ考えらるゝ。彼等朝鮮人は、種々な點に於いて、食養上、中々優秀な點がある。現在の朝鮮人の多くは、大抵、朝鮮に産れ、朝鮮風に育ち、かゝる偉大なる體格の所有者と成つたのであらうか、彼等も、日本に來て、日本文化の惡しき點を習えば、段々、弱少になるのである。

△

それについても思ひ出さるゝことは、吾等日本人の偉大健全なる體質を造ることの眞劍の研究が必要となつて來る。然かも、その根本は、健全なる胃腸を造ることだ。筆者が、明治二十一年に學生であつた時分に、體操などに丈けの順に並ぶと、イツモビリの方で、全生徒中でも、小男の方であつたが、今では、電車に乗つても、世に小男が澤山出來て、筆者は、あまり脊丈の低い方ではない様だ、それを見ても、年々、日本人の小化することは著しい様だ、それに緊縮くくと云ふことを唱えると、益々、小化する一方であらう。

△

將來の國家の發展は、どうしても、民族的であらねばならぬ。さなきだに、矮小國民との評がある吾々日本人が、益々、小化する事は、誠に心細ひ、かゝる點から見ても、やつぱり、健康第一を主義として努力せねばならぬ。

すべて、何事でも、行ふに法を以つてすれば、容易に、その目的が達せらるゝが、然かも、その法が誤まつて居れば、悪化するばかりだ。本書は、胃腸強健法の眞の法を説かんとしたのだ。人々は、依つて以つて、體驗考慮して、その眞價を知つて貰ひたい。

年々、人口が幾百萬増殖したとて心配することはない。土地が狭ければ、太平洋を埋め立てれば、良いではないか。随分と大法螺を吹くものかなと笑つてはイケない、機械力の無限の發達は、充分に可能性がある。古代支那人でさへ、アノ萬里の長城を築いたではないか。かゝることを思ふにつけても、先立つものは、金でなくして、先づ、偉大なる體格だ。萬里の長城を築いた支那人は、定めし、偉大な體格の所有者であつたらうと思ふ。

△ 金が金を産むと云ふけれども、頑強な體格が金を産むのだ。彼の稚氣満々、天下の富豪となつた大倉喜八郎其他の富豪となつた人の多くは、裸一貫から、赤手よく巨萬の富を積んだのだが、その蔭には、彼等の偉大の骨格が潜んで居た。彼等は、丈けは小さくとも頑健であつた。然かし、彼等の頑健な體格も、やはり、行ふに法を以つてしたからだ。喜八郎氏が、九十歳の高齡でありながら、嚴冬尙ほ、毎日、ブツカキ氷を入れた冷水を幾杯も傾けたなどは、或る人は、亂暴と云ふかも知れないが、それは、生理上から見て、却つて良いことだ。

△ かゝる。極端の例を擧げなくとも、吾等は、長壽者の日常の行爲を参考として、それに現代の科學を應用して、よく、自然の理に従つて行動す可きだ。

△ 近頃支那には、二百六十歳からの人間が現に生存して居ることが報ぜらるゝ。筆者などは、それは事實であらうと思ふ。吾々人體は、それ以上たりとも、尙ほ、生存し得る可能性のあるこ

とを信じて居るからだ。

△ 要するに吾等は、努力す可きだ、自然の眞理を發見す可く努力す可きだ。智力は生命を生み
生命は、黄金を産む。

△ 人生は、決して、自殺す可く造られて居ない。從來、普通に自然の死と考えられて居るのは、
實は、自然でなくして、無意識的の自殺だ。死す可く、自から、導くから死するのだ。病氣や、
死は、全く、天罰である。自然は、決して、死す可く靈能を有する人類を造らなかつた。夫の意
に反する行爲をするから、そこに病氣や、死が伴ふのだと云ふことを結論として本文を終る。

(永久の生命は、眞理から生れる)

胃腸の食養療法終

昭和六年七月十五日印刷
昭和六年七月二十九日發行

定價金壹圓也
送料 八 錢

不許
複製

著者 井上正賀
發行者 早瀬一男
印刷人 早瀬友貞
東京市下谷區谷中眞島町一ノ四
東京市麴町區有樂町一ノ四

發行所

東京市下谷區谷中眞島町一ノ四
振替東京二五一八

曙書房

早瀬印刷會社印刷

曙書房版

¥ 1.00

60
1058

終

