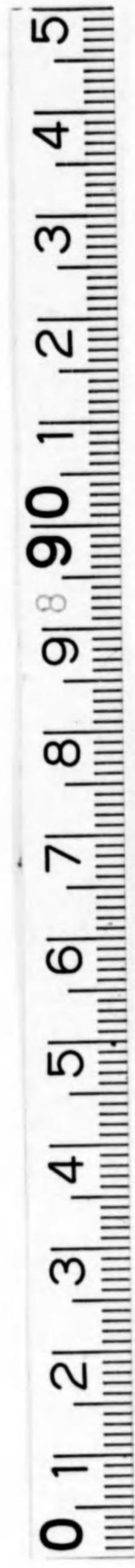


始



食糧と献立

醫學博士 三戸時雄著

株式會社 京都印書館版

1012
134

596
MI 62



596
M262

食糧と献立



元京大教授 三戸時雄著
醫學博士

京都印書館版

昭和21年



1012
134

目 次

目 次

自 序	5
I 解 説	13
II 昔の食糧	27
1. 下卑た食物談義	27
2. 一飯一汁	29
3. 清正の七ヶ條	29
4. おあん物語	29
5. 大阪落城前日	30
6. 大名の獻立	30
7. 一日二食五合扶持	31
8. 平均食扶持	31
9. 生計の基準	34
10. 昔の名物	35
11. 初鯉の値段	36
12. 飢饉年と米價	36
13. 孫子迄崇る	37
14. 昔の小判價值	38
15. 商人冥加	40
III 營養學の常識	43
1. 概 念	43
2. 營 養 素	45
3. 有機化合物	46
4. 含水炭素	47

食糧と献立

5. 蛋白質	49
6. 脂肪と油	54
7. 食鹽	57
8. 補助營養品	58
9. カロリー	60
10. 營養價	60
■ 必要營養素量	65
V 諸表	71
1. フォイトの基準量	71
第一、第二表	72
2. 現時の基準献立と代金	75
第三表	76
3. 昔の献立一例	78
第四表	78
VI 食品の選擇と習慣の改善	82
VII 主要食品の分析表	87
VIII 牛肉利用の圖	90
IX 戦争中遺棄されたる老幼病者	92
X 結核療養所の献立	97
XI 度量衡換算表	118
附記 食事箴言	120

以上

自序

日本民族の生存上、食糧殊に主食の穀類缺乏を如何にして凌ぐかと言ふ事は、吾々にとつて焦眉の急且悲痛の問題である。之に對しては何人も各々自分の智識と能力との範圍内で種々の考を有つて居る事勿論だが、自分も亦醫業上の智識と自分の現實とに照して、身近に實現し得て此以外には無いと言ふ手に想到した者である。平和に何人も努力して實行し得る手段だと考へて居る。

「切り取り強盜は武士の習ひ」とは法律の無い戰國時代の話であつて、苟くも文化民族として秩序ある社會生活を營まんとする日本人が、今日大鹽平八郎を真似たり、大掛りな泥坊擬ひの事をやれば世界の物笑ひであり、ペンと算盤以外は空手である政府の役人を嚇して見た處で、彼等から一粒の米が出る譯でも無い。さればと言つて輸入も先方の持物だから、此方の満足する程には行き兼ね

る。或は見返品を増産すると言つても之も二三年向ふの話で、差當り今年明年の間には合はない。或は政府として唯一の手である供出が强行せらるる様だが、自分の想像では之も餘り大なる期待は懸けられないと思ふのは、昨年の作柄如何に拘らず買上制度の爲に、農家が皆白米を食ふ様になつた今日では農村で消費せらるる米の量が昔よりは遙に大きくなつたから、都會へ出廻る米の量が減り端境期迄農村に残る米が少なくなつて居るのが真相だらう。自由經濟時代の物量感念を統制經濟時代に當嵌めた手違ひである。之は昔時ロシアで勞農政府樹立の際に農産物を全部國有とした時、一時に産額が減少した先例がある。現在の國民にとつては淺薄な觀念や無期限の計畫の羅列よりも、明日の間に合ふ方法が大切である。

書を業とする著者は「明日の間に合ふ方法としては營養學の常識と献立」だと考へるから、其實行上に必要な智識を書中に説明せんとする者である。併し其實行に際しては或程度の材料確保が先

行するから、次の諸對策を合せ考へて置くべきだと思ふ。

對策の第一は、配給が何れ足らぬとすれば輸送の隘路で圓滑に行かぬ配給を援助する爲に「誰でも傳手があれば1人に1ヶ月2—3升を限つて警察の許可を米穀通帳に記入して貰つて、公然と買出しを許可して貰ふか、又300圓とか500圓とかの大金を引出す貯金の無い者には、食糧營團の倉庫や府縣廳貯藏の米麥を證文を入れて貸渡して貰つて後年豊作で米價の下つた年に現品を返却するか、或は金が出来た時に代金を拂ふ事にして貰つては如何」と考へる。日本人同志であるから、何も喧嘩迄して他人の者を差押へたり或は盜まれる必要は無く、持つて居る者は氣前良く貸す事だ。日本に生まれて日本に住んで居る以上、日本人としての品性は保つてお互に助け合ふ事が人の道だらうと思ふ。第二には食品を合理的に選擇する丈の智識を持つ事である。即ち同一の金高でならば、成るべく營養價の高くて消化吸收の良い食品を選

擇すると云ふ事であるが、此爲には或程度の覺悟と度胸とが必要である。日本人は須く日本が獨立國となり得る迄は物の味を忘れて、乙に氣取つたコノワタとかカラスミとか或は初鯉とか灘の生一本とか云ふ物は一切口に入れぬ事にして、目刺と諸焼附とで辛抱すべきだ。之でも死ぬよりはましである。本書の内容は實に第二の食品選擇と食習慣改善とに必要な常識を十分に説明したものである。第三の問題は迂遠だが主食變改の必要であつて、差當りは耕地を擴大するにしても田には床締めをしなければならぬから急には田が殖えない上に、お百姓さんが金持になつた今日では、とても草鞋穿き荷車引きで都會へ肥料の汲出しには來ないが、さればと云つて人造肥料は石炭減産で急の間には合はないから、今後は成可くお天道様任せの風水害を蒙る事が少くて、しかも榮養價の大なる粟と大豆との作附面を大にし、冬作の麥に主力を注ぐ事だと考へる。白米は消化され易く味も一等だが、昔の人の事を考へると今の人には贅澤にな

つて餘り米を使ひ過ぎるから米が不足するのだ。

よく嚙んで味つたら七三位の麥飯は随分とうまい物である。享樂機關の無い田舎のお百姓さんが三度白飯を食つて、都會人が粟飯を食ふのも世の廻り合せであつて、又何日かは元へ歸る時代もある。人間はしつこくガミガミ言はずにあつさりと仲好く暮らすべきだ。第四には仙臺以北で人の少い空地に牛豚の放牧を行ひ、四國九州で甘蔗を作り、獸肉、脂肪、砂糖を自給し得れば米の最上補足品だが、之は第三の對策よりも猶年數を要するから急な難場を凌ぐ方法を講ずる本書の目的外として省略する。猶本書は素人用で、糖尿病又は腎臟炎患者用などの特殊獻立に就いては一切言及して居ない。

本書は以上の様な氣持で著者の幼稚な御奉公の微衷を盛つた小さな著作であるが、若し同時に本書が亡國状態にある日本現在の國民生活を學問的に記述した記録として後世史家に役立てば望外の幸福である。方丈記は我國に於ける言文一致の記

事文體の創作として最高級の文學書に列するものだが、同時に史實記録として後世史家を益した處も亦大きい。本書が科學的方丈記たり得ない迄も、せめて慶長に書かれた「おあん物語」程にも後世史家に用立てばと希ふ著書である。

昭和21年3月

著者

参 考 書

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ハンマアステン (オウロフ), | 醫化學教科書 |
| 2. 額田 豊, | 食品分析表 |
| 3. 石川 清, | 有機化學
(研究社學生文庫版) |
| 4. 西川 義方, | 診療の實際 |
| 5. 市原 硬, | 新醫化學提綱 |
| 6. 林 繰, | 生理學概論 |

著者は主として 1. 2. に依つて自分の古い記憶を復習した。

- 1) は近世新陳代謝學開拓時代の諸學者の研究、調査の要約を系統的に記述した良書である。只獨逸文數十ページに亘るから素人向で無いのが遺憾である。極端に言へば新しい營養學の著書も本書の記述以外に出る物は無く、其他數多の調査記録も皆半端であつて參考價值が乏しい。
- 2) は古い出版だが、内外多數の食品に亘つて居り、現在の處本書以上の物は無い。只多數の外國品の記載は今日直接に日本人の用に立たない。分析表は皆多數の研究者の報告を編輯したのだから如何なる者でも一冊あれば十分である。
- 3) は化學書だが其末尾にある數ページの營養篇は要領を盡してあつて學生などには良い參考書である。
- 4) は素人が參考とするに良い分析表が掲げてある。且つよく賣れた本だから古本でも手に入り易いと思へる。
- 5) 及 6) は醫學生の參考となる。

I. 解説

現時の日本人は先感情と利己心とを棄てて世に立つには徹頭尾自分の言動に責任を負ふべき事を自覚し、靜に現世相の行手を見極めて歩み出すべきだ。自分も此覺悟を忘れない様にしては居るが、偶々市中へ出ると憂鬱になる。行交ふ人々の顔に色艶が失せて憔悴の色は無いだらうか。人々が戦時中よりも猶瘦せては居ないか。病人に持堪へが無く、存外脆く斃れて行く様には見えないか。人々が何だか結核でも發病して居るのではないかとも見える。嘗て或精神病學者が「存外な内にも氣違がある者で、隠して居るから世間には分らないが其總數は結核程もあるのではあるまいか。毎日の周圍の人を見ても皆少しは變つた處がある。つまり精神の中庸な人は稀な者だ」との事を話した。之は専門家だから微細な異常點でも見逃さない程の觀察の鋭さを示す者だと思へる。自分も已惚れ

はしないが、矢張り永年肺病患者許り診療した馴れで人の弱り加減が眼に着き易い、どうも此頃の人の氣力も體力も宙ブラリの様で、足がしつかり地に着いて居ないと見える。

之は唯自分の推測に過ぎないが、多分は戦時中多數國民の營養不良が丁度此頃になつて積り積つて表面に現れた者だらうかと考へる。健康者では或程度の營養不足を或限界迄は持堪へたのが、此頃遂に土俵を踏切つたのだらう。終戦になつて一時に有らゆる物資が市場へ出たから、大多數である大小の新興富豪が皆其懐に飽かして可なり放埒な生活を數月間やつたが、猶如上の人々の弱り加減は良くなつたとは見えないから、國民の營養障害は可なり深刻な點迄喰込んで居ると見て良い。之は體重等の外觀的表現以外に、體組織細胞の構成即ち質の衰弱如何を考へると分る。何分四年間の戦時中國民は相當程度の偏食を忍んだから、當然質的損傷を蒙つて居る事は否定出來ない。かかる肉體的の痛手は勿論精神機能の衰弱を來たすか

ら、其等の人々は悲しい事に其感情を露骨に顔に出して眼がキヨロキヨロして何かを探して居る。慎しやかな人でも「腹が出来てから一つジツクリ氣分を落付けて物を考へてみたい」と言つて居る。此儘では遠からず再襲するであらうと云はれる新圓記濫時代に、暴富の恩恵に漏れた中産階級は第一に如何にして生き抜くべきかを今から考へて置かねば後悔する事になる。

俗諺に曰く「土方殺すにや刃物は入らぬ。雨の三日も降ればよい」と。之は斷食で造作なく死ぬとの事だが、併し營養問題で尤も大切な問題はジリ貧で毎日少し宛でも營養不良が積れば、次第に瘦せ細つて人目に着かぬ様に半年一年後に死ぬ事も確實だと言ふ事である。此餓死の惨害を免れる爲には矢張り有る處からと、持つて居る人どから一時融通して貰つて最低限度の營養を維持して行くのが尤も確實である。之は綜合的に政府の手でやつて貰へば一番樂だが、持つて居る人の氣持も考へねばならぬから、只政府のみへ頼らずに人情

的に個人間でも話合つて見るべきだらうと思ふ。自分の口を養ふのにピンからキリまで人頼りにせず、自分でも集める事に努力すべきであつて、たとへ統制品だらうとも政府も或程度迄即商賣目的でなければ少々の事は許しても良いかとも考へられる。此度個人も一升丈けの運搬は許されたが、之は過少で少くとも一世帯一ヶ月分の不足量位の運搬は許可しては如何と考へられる。併し此温情的互護的精神の下に行はれる個人間の賣買はどうしても闇値を産む事になるから、其に耐えられる人間は良いが耐えられない人々には市町村等で現品か、或は資金かを貸す外に手は無い。此處で覺悟して居らなければならない問題は、闇値が當分下らないと言ふ事である。現在已に新聞紙上で分つて居る通りに、運轉手車掌諸君の月給が六百圓以上で昔の大臣並になつたが、政府の方でも其支拂ひに何かの料金や税金を上げて穴埋めにしたから之では融ゴツコである。だから吾々の知らぬ間に一匁五圓だつた金が六十七圓で買上げられて居

る。物價が十四倍になつた勘定だ。其上に今度米も半年前の値の五倍に上つたが、日本では米が上つて他の物の値が下る例は無いから、泣事は言はずに運命と諦めて今後の對策を考へる方を急ぐべきだ。戦争數年間黙つて軍部について行つた職業政治家と共に國民も亦全然無責任では無いのだから、今日となつて過去の事をグツグツ言つても始まらないと思ふ。之は丁度一萬五千尺の劍峯マツターホルンを初登攀した豪の者七人中の只一人の未熟青年ハドウが足を外したので、四人が一本のロープに繋がれた儘四千尺の氷の崖を谷底迄一息に迂り落ちて彼の世へ行つた様な者である。勢であつて手掛りも足掛りも何の役にも立たぬ。前大戰後の獨逸で切手一枚十萬圓百萬圓になつたのも勢である。嘗ての強豪フランスやイタリーが、一度敗戦のインフレ注射で一擧に國民道義を失つてからは再起は不可能になつて居る。吾々は終戦の際に居留民を置去りに第一番に逃げた大使館員や軍人等の持物に文句は無いが、第一番に逃げたと

云ふ處に彼等の道義心の頹廢を遺憾とする者だ。同時に現時の青少年が半年前一斤五十錢であつた砂糖を今日百圓で、一升五十錢の米を五十圓で買ふと聞いて彼等の神経麻痺状態を見逃す譯に行かない。之は早く焼直しをやらないと遂に弱小民族の其日暮しの根性になつて、到底民族再起の機を掴めない事になる。

自分は食糧問題を語る毎に、食糧の大半を輸入に仰ぐ英國人の儉約した食生活を想起するが、之は後に記す事にする。

靜思すると原來日本が昔の三國干渉を忘れて、其張本人の獨逸と同盟して獨逸人にすら恐持てであつたヒトラーの旗持等になつた圖は不見識の極みである。日本人は今少し異種民族間の民族心理と言ふ者を能く吞込まねば世界には立てない。此度もソビエトの宣戦布告文を讀んで此感を強くする者である。省みると日本側には尼港事件と云ふ忘れ難い記憶があるが、一方天津事件と云ふ日本民族として不面目な事もやつて居る。ソビエトの

國民としては樺太割讓を忘れ兼ねたのだ。前大戦がサラエボでブルガリヤ青年一發の彈丸で引出された等も同様だらう。

茲に一つの挿話がある。前大戦直後の一年目に、著者はベルリン市中央の最大の共同風呂アドミラルプラストに入つて獨逸人から質問された事がある。當時日本からの在留學生も通過旅客も多かつたが、皆金持でこんな處へ來る日本人は無いから、多少好奇心もあつての質問かとも受取れた。彼曰く「日本は何故獨逸と戦争したか」だ。余の答は勿論「三國干渉は何故したか」である。彼は怪訝な顔「で三國干渉とは」と追掛けて來た。五十近い紳士と見える者の質問である。日本人の忘れ得ぬ者を獨逸人は忘れるか又は知らないのである。

今度の戦争中のお題目であつた東亞共榮圏も響きの薄い文句である。吾等としては中國を除いた他の小數人口の諸民族國と無理に兄弟約束をしやうとしても、先方では恐らく素裸で町を歩く日本人よりは、馴染があつてキチンと身形を整へて居

る英米人と手を握り度いだらう事勿論であり、よしや親切を押賣りして同盟した處で、先方の石油や米を只で貰へる物では無く代價を拂はねはならぬから、それなら無理に通りの悪い共榮圈等と言はずとも、仲善くして此方に金さへあれば必要な物資は何でも買へるのだ。

一般的に云つてもせめて砂糖丈けでも有れば米の不足が或程度迄は簡単に凌げるのだが、此點政治家も學者も何人もが不注意に過して居るのは不思議である。併しとにかく吾等は此苦患を堪へて辛抱しなければならぬ。茲で吾等は英國人の食事に學ぶべき物がある。一例を英國民大多數の平銀行員、電車運轉手、小學教員階級の基準にとれば、其夕食が一日中の御馳走で、ザットパン四切（半ポンド）バター、芋スープ一皿、炙肉二十匁、花キャベツ一皿、潰薯山盛一皿であつて、味附は鹽と胡椒丈けである。料理に砂糖は絶對的に使はないが之は一日三度の茶と午後のおやつ菓子で十分取つて居る。此粗末な飯を食ふ人口四千萬の英

國が、倍人口の獨逸にどうして勝つたかを考へねばならぬ。第一番には強靱な國民性である。數百年繼續の面倒臭い度量衡制度を今日其儘で使ひ、是亦數百年持越しの大きな重い銀銅貨を改鑄せずに其儘で使つて居る。汽車の小荷物にチェツキ一つ出さずに到着驛のプラットに抛出した儘で、客が勝手に持去るに任して紛失しないと言ふ圖太い根性は羨しい處がある。商品一つにも堅牢さに店の信用を掛ける處、他人の厭がる事をしない點、不必要なお節介口を利かない點、物事を凡て善意に解する點、厭でも相手の話は黙つて聞き了へる辛抱強さ等は外國人に好感を與へ、如何にも屬領政治に成功しさうである。斯かる國民性だから國民全部が食糧の大半を輸入に俟つ國情を自覺して、其食事を眞に最低限度の必要量で辛抱して、質から言へばかなりの粗食に甘んじて居る。有名なロンドンのビフテキすら紐育下町の之も有名な店のビフテキに比すれば比較にならぬ程不味い。此國民性に加ふるに、無盡藏の石炭と鐵とを有つて居

るから結局獨逸に勝つたのである。吾等は負けたが合點の行く處もある。

併し只合點した丈けで此儘無爲に引込んで、國民同志が糝合ひ嚙合をして居れば、民族としては滅亡の一途を辿るのみで到底立直れない。健全なる精神は健全なる肉體に宿るで、立直るには國民は先以て剛健なる體力を贏得る爲に相當な食糧を必要とする事になる。體が弱くては何も仕遂げられる者でない。二日三日の空腹は我慢出来ても、其が続けば結局は餓死である。だから働かんが爲に先づ食ふべきである。次の日からは働いて食ふのである。可なり努力を要する話になるが、其處へ此度は海外到る處で其土地の人間から厭はれて永年居住した者迄が皆追返されるので、軍人と共にすれば一千万人の同胞が今後一年間に日本内地へ急に殖える事になる。此等の人々の職業と食糧とが全國民から分けられなければならない。事は眞に重大であるから眞剣に考へねばならない。只昭和20年の秋から季候が極めて順調に行つてゐ

るので、十數年前の様に僥倖的に21年度の産米が七千三百萬石を上廻る事があれば凌ぎが着く。想起するのは此豊年に米價が下り過ぎるとして米を海外へ棄値で賣つたとか、海へ捨てたとか噂された（之も昔の様に備荒倉庫に貯蓄して置くべきだつたらう）事だが、此程の豊年でなくとも、考へて努力すれば八千萬人でも辛うじて自給自足出来るかと思へる。只此爲には重油ガソリンの無い日本だから、氣の毒でもお金持になつたお百姓さんに今一度草鞋ばきで肥車を引いて貰ひ、漁師さんには六挺船を漕いで命がけで大浪へ乗つて貰ひ、都會人は此等の人に代つて麥飯は勿論、粟稗飯で辛抱する丈けの協調が要る事になる。之が出来なければ食糧充實の見込は無い。竹藪や山の斜面を開いても米や麥が三年五年で出来る物では無い。此際だから凡て直に手の着く事許りを考へねばならぬ。

其處で此難場切抜策として外米輸入策が唱へられて居るが、果して其が吾等が満足し得る程度に

確保出来るたらうか。苟に思ふに英國人は大戦を完遂した保守黨のチャーチルを音も立てずに廻舞臺の後へ残して表へ労働黨を立て、國內整備に専念して自分の足下を固めて居る。此冷靜振りを忘れてはならない。處が日本への外米供給はビルマ、シヤムであつて、其處は英國の支配下である上に二國共に昨年は不作との事である。馬來半島は無米地で主食糧を此二國や佛印に仰いで來た土地だ。此事情の下に英國が日本へ米を供給して呉れるだらうか。米國としても米の供給を國外に仰ぐ比島を抱へて居て日本へ米を樂に放出出来るだらうか。世俗に「負ふた子より抱いた子」と言ふ人情を穿つた言葉がある。日本人が餘り身勝手な判断で虫の良い事を考へ過ぎては居ないだらうか。自分の口を過ぐす事だから、日本人は茲で一つ眞剣に自分で自分を助ける方途を先以て考へて置くべきだらう。徒に安易な希望に頼つては居れない。

已に量的制限に縛られた現状では其質を吟味する事が第一に考へられる。之が實行されるには或

程度の科學智識が必要だが、其を尤も早く呑み込み得るのは幸にも第一番に難場に直面して居る中産階級のインテリ層である。

時計はゼンマイと齒車と丈けでは動かなくて必ず心棒が入る。國家は資本家と勞農者とのみでは運轉しなくて、兩者を繋ぐ心棒であり柱である中産階級が必要だ。其中産階級の科學智識が資本と勞力とを生かすのである。自分は僅に存して居る國家の中堅層のインテリ階級が直面するだらう處の今後の生活苦を凌いで行く爲に、毎日の生活を合理的の最低限線に維持し得るだけの食糧科學の智識を此等の人々に有つて貰ひ度いと希ふ者である。

幸にして自分が京都市立療養所長時代に、患者と賭夫とに營養學の常識を與へる爲に作つた患者用の献立書があるので、今回之を基礎として出来る丈け平易な營養學智識を説明的に書いた本書を印刷に附する事にした。事柄が眞剣な問題だから讀者は全部を通讀しなければ理解出来ないだらう

と考へる。猶本書は利用如何によつては女學校、
醫學專門學校程度の營養學の參考書にも適するか
と考へて居る。

I. 昔の食糧

1. 下卑た食物談義

小供も學者も老人も女中も毎日下卑た食物話を
やつて、お互ひに恥づかしがらぬ程に品格を失つ
た日本國民の現状は悲慘の極である。之が法隆寺
の建築、三月堂の乾漆佛像、安綱の太刀を千二百
年の昔に作り、其後でも雪舟、北齊の繪等世界美
術史上の記録となる文化産物を創造し、近くは長
門陸奥を建造し得た工業力を有つた日本だらうと
は思へない。八千萬人の日本民族は、今一度他種
民族から毛嫌ひされぬ上品な平和な美しい民族と
して立上らねばならぬ。立上る第一の心掛は「馬
鹿げた威張り方をせぬ事と自惚を棄てる事」であ
る。何分にも今以て懐中時計の鬚ゼンマイが出來
ぬ工業力である。販路が極く狭い點もあるが、と
にかく分光プリズム、大口径の望遠鏡レンズ、任

意大口徑の反射鏡等も全く出来ない。不變色の染料もさうである。之丈けでも吾等は何となく氣が引けるが、更に吾等の日常習慣でも可なり恥づかしい者がある。例へば土人でも隠す程の不恰好な乳房を電車内でさらけ出し、或は尻を摺つて越中褌をむき出しの儘電車で腰掛けたり、電車の腰掛に斜に座り込んで二人分の座を占めたり、人の前で平氣で鼻糞をほじくる様な不様な不快な仕草を改めなければ南洋の土人にも輕蔑される。此れ丈けの風習を全國的に改めるにも多分は數十年を要するだらうが、取敢へずは何人も一切の上辺りな見え坊をかなぐり棄てて、自分を深く反省して教養を積む事である。それで本書の目的から言つて諸他の習俗を別にして、本節では只食物に関する昔から傳つて居る常規を、徳川時代の學者の隨筆から拔萃し更に古老から聞いた二三の物語りを加へて掲げ、如何に昔の日本人が我慢な生活をして來たかを、吾々は今一度繰返し味つて修養の糧にし度い。

2. 一飯一汁

北條氏康は嫡子氏政が一度の食事に汁を二度代へたのを見て「北條も自分限りで減びる」と言つて子の贅澤を歎いた。(武者物語)

昔からの諺に「馬鹿の三杯汁」「飯に味噌汁をかければ貧乏する」と戒めて居る。之は一膳の飯には汁を一杯で辛抱せよとの事である。汁を飯にかければ嚙まずに飲込むから腹が早く減つて次には大飯を食ふから戒めたのだ。

3. 清正の七ヶ條

加藤清正の「七ヶ條」に「食は黒飯たるべし」とあるから此頃已に白米を食ふ者もあつたらしいが白米が普及したのは元祿頃からである。

4. おあん物語

隨筆として徳川期には學者等に能く讀まれた者だが(岩波文庫にもある)筆者のおあんは石田三

成の家臣で三百石取りの士の娘だ。其若い時一日二度の常食は雑炊で其兄が狩りに出る日にのみ辨當用の菜飯を炊くので、お相伴が出来た事を喜んだと書いて居る。

5. 大阪落城前日

同様な随筆「おきく物語」によると大阪落城の数日前には餅が慰安品であり、淀君自害の前日の臺所には蕎麥粉があつて其を焼いて食つて居る。併し侍女が城を脱出する際には竹流し（竹筒に焙かした金を流し入れた物）を二本（一本七兩二分だから大した物だ）宛持つて居たが、敗戦風景は何時の時代も同じだと思ふ。尤も城中の大將處は皆阿南大將の様に壯烈に腹を切つて居る。

6. 大名の献立

徳川二代將軍秀忠の時に、新太郎少將光政が元服の御禮に初お目見に登城した。其時將軍の下知で「勝手に飯を食ひやれ」との事で一座十三人、

臺所へ引下がり織田常眞上座、次は土井大炊頭等と共に光政に出された料理は蕪汁、大根卸しの鯰、あらめの煮附、干魚の焼物であつた。お客として大名への御膳立が之である。

7. 一日二食五合扶持

新武者物語によると、瀧川右近將監の定めで、「食物は朝暮二合五勺宛然るべし」とあるが、猶古い室町殿日記に依ると士大將の家中で抱への武士への定食は一食二合半で其量が少いとて口論した事が載せてある。

一日二食制度は徳川中期迄續いたが、其初期でも瓦葺、大工等の重量擔夫は三食、武士でも中には晝飯を食ふ者があつた。白米で一日三度の飯を食ふ様になつたのは徳川中期に町人が贅澤になつた文化文政以後の事で極めて近世である。

8. 平均食扶持

日本には舊幕以來經驗から割出された飯量規準

がある。即人の食米は「均し一人一年一石」と言ふので、之は男女老幼を合した話であるから一人一日二合七勺である。併し此量は百姓（之は侮蔑の用語でなくて古老の通用語として日夕親しい農家の人々を呼ぶ言葉だ）が麥を三四割米に混入し、山國で米の産出額の少い處では粟稗を主食とし、海岸や島では藜を主食としての話である。現今の様に米の品種に依る價格差が認められなくて良米が少くなり、米麥の値幅が狭くなり且農家が俄富限者となつて皆白米を食ふ様になつては都會へ出る米が少くなるのは當然で、其を供出供出と言つた處で出る米は無い。之からの都會人は昔の百姓に代つて麥粟稗を食ふ他に手は無く、又其覺悟が必要だが、堆肥の入る麥を作るには人力が不足だから麥の増産は當分希望が無い。此人力不足は農村青年が種々の理由で不時の大金を抱へて居るから働かないのである。之は都會の青年が毎日市中をブラブラ遊んで居ると同一理由、同一現象である。徳川幕府は穀物増産策として「百姓を貧乏

にしておけ」と云ふ鐵則を堅持したが、之は誰でも金があれば苦しい労働を避ける人間の通有性を突いた者である。茲に想起するのは昔の武家家計である。二男坊の冷飯食ひとは敢て長男を特に大切にした爲のみでは無く、知行は四つ八分の免ならし（碌高百石は手取り四十八石の意味）で、多くの平武士は碌高二三十石以下の貧乏世帯として家族が食ふ爲には二男を分家獨立させるか、或は多くは養子にやらねばならぬと云ふ二男の卑下させられた状態を云つた物である。茲に所謂「間引き」が公認せられた理由があるが、不幸にして日本の現状が此問題を新聞紙上に平然と書く様になつたのは、どうしても一等國から轉落した悲痛と云ふ他は無い。自分も此貧乏士族の家に生れたから少年時の冬の朝は必ず諸粥を食つて居たが、粥を食ふと云ふ事は人の前で云ふのを恥しい事だと教えられて居た。之程に昔の人間は節儉であつた。

9. 生計の基準

古老から聞いた良い言葉がある。人間の食扶持は一人一日一升の者だと云ふのである。之は三合を食つて残り七合で魚菜薪炭衣類に當てると云ふ意味だ。多分は昔長年日本人の鐵則だつたらうが、今日でも此位の心構でやつて行かねば今後の日本人は食つて行けないだらう。日本人は食糧問題のみでなく、總ての點で今少し獨立民族として毅然たる精神と剛健なる態度とが必要であつて、内外人を問はず人の侮蔑を招かない様にする必要がある。終戦後半年の今日其服装、身體の不潔等は言語同斷で、之では文化民族とは他國が認めて呉れない。破れても繕つて清潔な服装を爲すべきである。態度等も徒なる利己的媚態は慎しむべきである。戦時中と戦後との官吏、小賣商人の態度を比較して考ふる時に衷心疾しき者はないかを自省すべきである。

10. 昔の名物

東海道五十三次の宿驛は慶長に設けられ、家光の時に本陣等も完備して参勤交代で上下する諸大名を樂にしたが、其迄の旅人は糧を持つて野宿だ。其から數十年を経た元祿頃に書いた貝原益軒の旅日記を見ても、未だ名物の阿倍川餅鞠子のとろろ汁は無くて途中の最上名物は飴と餅とが唯一の物であつた。

砂糖は文祿に輸入せられたから、足利末期迄の日本人は砂糖の味を知らずに來たのだ。砂糖が手に入つたので秀吉時代から抹茶等が盛になつたかと思ふ。とにかく之は貴重品で民間の使用にはならなかつたから、徳川初期でも猶民間の菓子には用ひなかつたが、天明（十代家治、紀元2441年）頃に世間が贅澤になつて饅頭、水羊羹も出來て砂糖を用ひる様になつたのだ。所謂煉羊羹は寛政（十一代家齊、紀元2449年）に初めて江戸に出來た。

11, 初鯉の値段

天明頃に江戸で初鯉一本二兩二分で、脂が乗つた秋になれば二百文だつた。其から数十年を経た弘化頃には世も騒々しくなつてこんな馬鹿氣な値段はなかつた。幕府の末期前に政治の紀綱が弛んで人間が贅澤になつたのは幕府衰亡の前奏曲だつたのだ。

12, 飢饉等と米價

徳川幕府三百年間に寛永十九年、延寶三年、享保十七年、天明六年、天保四年と約五十年毎に飢饉年がある。皆風水害だが此他に猶一回天明三年に不作があつた。昭和二十年の不作は十年前の東北冷害の際の不作よりも上を廻つて居るのは、豫想高が過小見積りではないか？。

天明六年春、兩に八斗の玄米が七月の洪水で六斗に上り、十二月には糯米二斗五升となり、翌年五月には更に上つて玄米二斗五升、又は麥八斗、

大豆六斗、小賣の白米は百文に三合五勺、又は豆七合となつて居る。其處でお定りの米騒動の打毀しが江戸に始つたから、幕府は二十七歳の俊才伊奈半左衛門を米奉行に抜擢登用して攝津守に任じ手腕を振はせた。彼は米に二重價格を設けて安く販賣したから米價は一擧に下つて、六月に兩に一斗八升の米が八月には四斗二升、九月には六斗八升と平價に近づいて來て世間が静まつた。日本では不景氣になつてから賣元であるお上が米の價を上げると云ふ法は無いと思ふ。米が上つて他の物價が下がる事は金輪際無いのが日本である。

天保四年の飢饉に小賣白米百文に五合五勺が五年の春には六合五勺に下つた。併し北國では餓死者が多かつた。

13, 孫子迄崇る

「腹が減つては戦は出来ぬ」とか又は「食ひ物の仇は孫子迄崇る」「衣食足つて禮節を知る」とは食物に關する通り言葉である。天明、天保の飢饉に

江戸で打毀しをやつた際、問屋の米を往來へ持出したりバラ撒いた丈で、市民が米を全部持つて逃げて居ないのは米を賣らない問屋に対する市民の反感の表現である。ヒトラーが政權を握つた最初に彼はホテルカイザアホーフで可なり豪奢な生活をして居るとの新聞記事——此新聞は間もなく右翼だつたから廢刊になつた——があつた位で、國民の間には彼に対する反感があつたが、彼は其を抑へ得たと信じた處に誤謬があつて戦に負けたのである。指導者階級は自分の贅澤を慎まねば國民が心から服従しない。

14. 昔の小判價值

上記の米價を納得するには貨幣價值を知らねばならぬが、大體に云へば次の通りだ。不必要の様だが歴史の一部分だから日本人は知つて居るべきだ。北條幕府以來支那から輸入した永樂錢を徳川幕府初期迄單位貨幣の様にして居つたが、勿論日本製の金貨もあつた。徳川幕府時代法定の換算率

は慶長から元祿迄金一兩は正金四匁の含量で正銀四十匁（通用銀では六十匁）、永樂錢四貫文（一貫千文）正銅、鉛錫共に二貫匁の對價だつた。享保には大判一枚が小判金七兩二分、寛政三年大判一枚は小判金二十兩、元祿頃金一兩は銀六十匁、錢四貫文が天保には錢六貫五百文となつて居る。舊幕時代には判金の改鑄が度々で各時代で換算率が大に異なるが、大體は慶長大判は正金三十四匁、慶長小判正金四匁、元祿小判は正金二匁七分、文政小判正金二匁弱。幕府末期の通用金は天保の五兩判金で正金七匁五分、二朱金は正金一分二厘、一步銀は二匁三分で其四枚を金一兩に換へた物だ。大衆に喜ばれた南鐐は明和九年鑄造の良質銀で之は二朱銀で八枚を金一兩に換へ其十匁は通用銀二十五匁に交換せられた者である。

面倒だが金一兩が徳川初期と天保以後とでは大變な相違があるから、平く金一兩は銀四分、一分は銀四朱で金一兩は錢四貫文（實際は天保には六貫五百文だが）と覺えて居れば良い。裸一貫とか、

十兩で首が飛ぶと云つたのは舊幕時代の米の値段で合點が行く。今日此頃能登海岸の漁師町で一網の賣上高を分配する時、割算に困つて積上げた百圓札の高さを物差で計つて分けたと聞いたが、紙幣の信用が全く地に落ちたので吾々は只末恐しいと振へるのみだ。經濟安定の爲には矢張り硬貨で金銀銅貨を通用させなければ人民が錢を尊重しなくなつて政府を信用しなくなる。

15. 商人冥加

戦中戦後を通じて商賣する者は皆可なり儲けたが、殊に戦後の小賣商人と食料品商（生産者も勿論）の其は一般人にも目立つた。一生涯一度の儲け時だらうから自分は其に口を挟む氣は無いが、只一つ國家將來の爲に氣にかかる點がある。其は一切の小賣商品が不當に近い高値は忍ぶべしとしても、生鮮の魚類野菜を除けば皆粗悪製品である點である。昔の通りと云ふ札付きの一個三圓四圓の生菓子や寒天や諸製品であり、昔の羊羹と言ふ

札附でも小豆と砂糖と全く使用して無い。前大戦後の獨逸市場にも今の戦中戦後の支那市場にも値は上げるが此種インチキ商品は出現しなかつたのだ。安く賣る爲に粗製濫造するのは猶恕すべき點があるが、現在の日本小賣商品は雜貨も食品も品質が虚偽であるから一種の詐偽製品である。或は資料欠乏の爲に止むを得ないのだとの説もあるが、買ふ方からは如何にしても欺かれた事になる。自分が食はんが爲に他人をベテンにかける事は許されざる不徳義である。日支事變八年間支那でも汽車の窓硝子を割つて飛込む支那人は無かつたとの事である。列車の窓硝子を割る精神とインチキ商品を賣る精神とは將來の對外貿易市場に於て慘敗を喫する源因とはなるまいか。何人にも信用は大切であるが、氣心を分らせ難い外國人相手の貿易では商品が良品であると云ふ事が最後の勝利で、之で日本が立直り得る機會が掴めると考へる。自分には未だ食ふ氣にはなれなくとも闇市場の汚い婆さんが賣つて居る五圓の大福餅や

食 糧 と 献 立

一切一圓の蒸藪の方が可愛らしい正直さがあると思ふ。同様に昔の老農夫が膳に向つて麥飯を盛つた茶碗を取上げて一度頂いてから箸を取る氣持を、三度白飯を食ふ今の農村青年に見せ度いと思ふ。生活に大切な金言は「身分を知れ」と言ふ事と「現在必要でない物は買ふな」と云ふ事である。

Ⅱ. 營養學の常識

榮

1. 概 念

榮 營養學の要領は多數の食料品の中で吾々人體が健全な生活を營むに必要な品と量、即吾々の身に着く物を美味しく且安く食ふ方法を研究する學問で、醫學の一分科として専門的に研究せられる物である。立派な一つの學問で中々むつかしいが、毎日物を食ふ吾々素人も常識的の簡単な事は知つて居ないと大變な損をする。假之肺病で少々熱があれば食慾が減るのみならず肺病患者はとかく氣儘で長い月日の間には献立に倦きる者だが、其時に能くソツプを與へて満足して居る親がある。之は大變な間違ひで大損になる。末期の肺結核で腸結核どもが合併して一日數回の下痢でも有ればともかく、齒も胃も腸も故障が無ければ肉をソツプにすれば肉の中の水に溶ける礦物質がエキス分と

して出て来る丈で、肉の重要な主成分である蛋白質は肉の中へ残つて居るから、ソップの中には身に着く物は何も無い。極端に云へば水や茶よりはましと云ふ位である。只ソップは味が良くて口にうまいから食慾を誘起する利益があるのは、和食の吸物と同様である。だから肉をソップにする場合には料理に不向きな硬肉で一番廉價な屑肉か又は骨を叩き潰して使へばソップとしての値打が十分にあるが、上等肉でソップを作れば營養としても金としても大變な損になる。

本書では多數の食品に就いて上記の様な事を一々管上げられないのみならず營養學としては只品物の成分許りでなく、或食品の消化吸收せられる具合や程度又は種々の疾病に對する合理的な調理法撰擇及其配合、更に年齢による食品の撰別と最後には個人的差異の著しい嗜好の加味等と多數の項目を加へて説明しなければならないが、自分は専門家で無い上に本書では紙數も限りがあるから、只凡そ三四五十歳の世帯持で現在此方面の智識は

無いが、一寸説明すれば直ぐ分かる程度の人々に、本書最後の献立表を見て分かる程の簡単な常識のみを説明するに止めて置く。毎日の實用には之でも十分過ぎるかと思ふ。

2, 營 養 素

人間に絶對的に必要な主なる營養素は有機化合物である蛋白質、含水炭素、脂肪で、此等は動物又は植物に含まれて居るから、動物又は植物の必要な部分を食品の形で人體に取り入れて居る。而して此三種の營養素の各々には種類が極めて多い。其他は無機化合物の食鹽と種々の礦物類とが必須品だが、前者は比較的樂に手に入り、後者は食品殊に野菜類に含まれて居つて自然に過不足が無い様に毎日攝取せられて居る。水や空氣も生活必需品なる事勿論だが此等は營養素とは言はない。近來ビタミンが營養素と認められて來たが、之は主要營養素の補助物で、人間生活の實際では特殊の病氣の際以外には之を特別に體內へ輸入する必要

はなく、極度の偏食者を除き健康者が通常の混食殊に本書に擧げてある様な献立を食ふ際には此智識は不用である。此欠乏が有る時は己に醫療範圍に入つて来る。大切な問題は上記三種の營養素をどんな割合に攝取すべきかと言ふ事が營養學上の重點である。

3. 有機化合物

自然界で死物である礦物成分を無機化合物と稱し、之は人工的にも出来るが、生物である植物、動物には無機物以外に特殊の成分を持つ有機化合物なる物が有つて、之は人工的には出来ない物で只生活力に依つてのみ出来る物だとして兩者を全く區別して居つた。而して無機化合物は單純且極めて安定で有るが、有機化合物は皆複雑且極めて不安定即容易に壞れ易く、殊に熱と藥品とに對して弱い性質を有つ點が特徴とせられて居た。本書では無機化合物は殆ど關係が無いから、以下有機化合物の事のみを説明する。

有機化合物とは元素の炭素を基礎として其が他の水素、酸素、窒素、磷、硫黄等と種々の割合に化合した物で、此等の化合物は二十萬個以上有る。處で人工的に作れなかつた有機化合物である小便の成分の尿素が數十年前に始めて作られてから、有機化學の進歩と共に天然産物である脂肪、砂糖、樟腦、種々の色素等が人工的に作られる事になつたので、昔の觀念で定めた無機と有機とに化合物を分ける事は無意義になつたので有る。併し此分け方は、炭素化合物の有する特性と、一方では其數が非常に多い爲とで、今日でも實用的には炭素を基礎とした化合物を凡て有機化合物と言つて居る。即前項に擧げた必要な營養素は皆此有機化合物である。次に其等を略説する。

4. 含水炭素

之は炭素、水素、酸素の複雑な化合物だが、其中的水素と酸素との比は2と1とである。砂糖類、澱粉、セルローゼ（細胞の外膜、豆の殻皮、野菜

の筋等の主成分)等の重要主成分で、穀類及び諸類の主要成分が澱粉だから通俗的には含水炭素と云へば直に澱粉と砂糖類とを意味する程である。此中砂糖は植物の種類により構造も甘味も異なる種々の砂糖を作るが、吾々の手に入る時は工業的に精製せられた取扱ひ易い形となつて居るから茲には記載しない。澱粉は植物体内で炭酸と水とから容易に造られ、其成分は或種類の砂糖が複雑に結合した者だが、正確な構造は猶不明で人工的には未だ造られない。併し澱粉は植物体内で其種類に従つて色々な形の粒状に塊つて居り顕微鏡で良く見える。之は水に溶けないが煮ると柔くなつて糊となる。

斯かる含水炭素類は唾液、胃液、腸液中にあるヂアスターゼで消化せられ、人間に必要な特有の砂糖の形となつて腸から吸収せられ軟部組織即筋肉、臓器の主要構成成分となり、勞力供給の資源となるのである。其一部分は砂糖に似た形の化合物と脂肪とも變形して体内に非常用として蓄へら

れて居る。但し之から蛋白質は造られないが、人間生活活動の最大資源である。

茲に注意すべきは澱粉と砂糖は同一系統の化合物乍ら、澱粉は砂糖に變り得るが砂糖から澱粉は出来ない事である。つまり砂糖は無くとも済むが澱粉は不可缺である。蛋白質も亦澱粉に代り得ない。何れにしても澱粉を含む穀類、諸類、豆類は人間生活上の最大活力資源である上に、價格が營養素中最低であり且供給量も最大であるから、穀類はなるべく多量に腹の減らない程度に食ふ事が大切である。殊に筋肉労働に従事する者には此含水炭素を多量に含む穀類、諸類、豆類は必須の活力資源である。

5. 蛋白質

其種類は非常に多くて代表的な物は卵の白身である。多數の蛋白質の成分は化學が進歩した今日でも未だ完全に分つて居ないが、凡ての生物體が必ず有する重要成分である。前項の含水炭素や次

に述べる脂肪は、体内で時に或限界以下に缺乏しても人間は猶生きて居るが、此蛋白質が或限界以下に缺乏すると生命が危険だ。それ程重要である上に猶之は体内の消化素である酵素や又毒素、抗毒素とも密接な関係がある。不幸にして蛋白質の正體が不明に近いから以下には只僅に分明して居る點のみを説明するに止める。

蛋白質は大體體重1 珎に付き1 日最少限1.1 瓦、即5 0 珎體重の人は少くとも1 日5 5 瓦の蛋白質を體外から輸入する必要があつて、之を最少必需蛋白質量と云つて居る。(元海軍では結核豫防上必要なりとして、兵食中の蛋白質量を體重1 珎當り2 瓦として居つた)のみならず蛋白質は窒素を含んだ複雑な構造を有する特種の有機化合物で其種類が極めて多いから、同じく蛋白質と言つても之を營養素として見る時、其何れもが必ずしも同價値では無く、其内部で原素の化合の具合、消化及吸收等で價値が大に異なる爲に、學者に依つては蛋白質に**生物學價値**なる物を定めた人が有る

位だ。例へば同じく蛋白質と言つても牛肉又は牛乳の其を100 とすれば、馬鈴薯の者は80、豌豆では50、小麦粉の其は40の價値しか無い。だから蛋白質は種々の蛋白質を混合攝取する事が必要である。其は体内では種々の蛋白質を要求して居るからである。若し蛋白質の供給量が不足すると、前大戦時の獨逸に起つた戦時浮腫とか、心臟衰弱、月經閉止、傳染病に對する抵抗減弱と言ふ様な不快な症狀が來る。現在の日本の衛生状態が好い實驗成績を示して居る。

種類の非常に多い蛋白質の一つもが未だ人工的には作られて居ないが、蛋白質の分解産物、即蛋白質を構成して居る成分の一部分のみは分つた物が澤山出來たから、其中に蛋白質も人工的に出來るだらうと學者が勉強して居る。丁度柱や障子は出來たが家を建て得ないと同様である。

蛋白質は生物體の必須重要成分であるが、植物には其含量が少くて動物には多量に含まれて居るから、通念的には蛋白質と云へば獸肉魚肉を意味

する位である。また一つの蛋白質で動物にも植物にも含まれて居る物もあるが、同時に植物にのみ又は動物にのみ含まれて居る者も有れば、又動物の種類特有の蛋白質と云ふ風な物もある。だから一定の動物性蛋白質を必要とする場合に、手當りの植物を持つて來ても必ずしも常に代用品にはならない。丁度人間だから力さへ有れば女でも相撲取りに成れるが、その強い女が弱い男の代用品にはどうしてもなれぬ様な者である。吾々が利用する蛋白質は動物性の物が植物性の其より良い事が多い。

處で蛋白質の必要量を毎日動物から輸入する事は獸魚肉が高價だから通常人は經濟的の制限を蒙るので、含水炭素供給資源である植物中の蛋白質をも計算に入れて所要量を考へねばならぬ。大體に言つてルブネルの説では、**總蛋白質量の60%を動物から、40%を植物から取るのが適量だ**と言つて居る（日本の現状では之は常人には不可能に近い）。猶蛋白質が体内で有効に消化せられる爲には

無機物の礦物質が必要だから、之を多量に含む野菜類殊に青葉類を肉と共に十分に攝取する必要がある。一般に言つて頭腦労働者と熱發患者とは筋力労働者よりも蛋白質を多量に攝取する必要がある。併し過量の蛋白質を攝取しても人間の胃腸に於ける消化吸収力には限度があるから、不消化の爲に下痢を來たし或は其儘で體外に出るか、又適量の蛋白質が吸収せられても他の含水炭素や脂肪の様に體内に貯藏せられずに、過剩蛋白質を燃焼する爲に他の營養素が消費せられるから不利益である。或は特別な病氣の原因ともなる。更に注意すべきは物には凡て適量があるから蛋白質を餘計に食つても無制限に強健にも亦賢くもならないから決して度を過してはならない。常識的に考へて見るべきは、禪宗等の僧侶は昔は嚴重な精進料理生活で動物性蛋白質を攝取して居ないが、皆大體の定命を生きて居る。只一宗の開祖等は比較的短命だと云ふ事實が有るが、之は住居地等他の原因による病氣ではないかと考へられる。曹洞の道

元は五十三歳、天臺の傳教は五十四歳の往生だが、其居住地は兩者共に非常に湿度の高い土地であつた。叡山は山頂の天文臺で一年を通じて毎日の比湿度が80%以上である。

要領として忘れてならない事は、獸肉が魚肉に比して蛋白質の外に多量の脂肪を含んで居り其脂肪が含水炭素の消費を大に節約するから、値段が安ければ獸肉が魚肉より良い。此點から云つて獸肉として豚肉が吾々には最上だが、日本では牛肉が手に入り易く且調理の種類が多くて菜としては最上となる。只現在の世相では中産のインテリ階級は此調理は不可能に近い。同様に同重量ならば鯛よりは鱒の良い事勿論である。

6. 脂肪と油

其化學的成分は種々の脂肪酸とグリセリンの化合した者である。之以上の説明は分り難いと思ふから止める。常温で液状の物を油と言ひ、固形となつて居れば脂肪と云ふのである。どちらも冷せ

ば固まり、温めれば液状となる。脂肪も油も動物体内の各部分又は植物の果實即種子の中にある。自然の状態では只一種の油又は脂肪が一ヶ處に有る事は無くて、數種の油や數種の脂肪が共に混在して居て、其割合で外觀が違ふのである。動物で言へば寒地の物は油に富み、同じ動物では體表面に近い程溶け易い脂肪に富んで居る。手近な處では牛脂はステアリンが多く、之は常温でも固くて腐敗し難いからヘツト (獨逸語 Fett) として貯藏が利くが、豚脂は牛脂より稍々軟くて之もラード

(英語 Lard) として貯藏するがヘツトよりは早く腐敗する。人間の脂肪は半固體でパルミチンが主であり、オレインは油で液状となつて居て植物油に多量に含れて居る。植物油でも桐油、亞麻仁油は空氣中で乾くが、椿油、胡麻油は乾燥しない。一般に魚油は臭くて腐敗し易いが、之を工業的に硬化させてヘツトや蠟に代用せられるから安物のヘツトは眞正牛脂でない事がある。

大量の脂肪と油とは腸粘膜炎を刺撃し且不消化で

下痢を來をし易く、其代表的な物としてヒマシ油が下劑に使はれる。尤も之も少量では下痢を來たさないのみならず食用にも出来る。一般に脂肪は無臭に近く油には不快な臭氣が多い。植物油ではオリーブ油が最上だが極めて高價である。次いで胡麻油、大豆油、落花生油が常用に適する。只其純粹品を選ぶ事が大切で安物の混合油（戦時中には礦物油を少量入れた物があつた）ではよく下痢する。能く天ぷらで下痢したと言ふのは、魚の腐敗以外に油の性質が關係する。油は魚油、植物油共に其吸収が獸脂程良く無いらしく油で肥える人は無い。肝油は夜盲症（トリメ）に利く程だから矢張り腸から吸収せられる事は確實だが、體內での同化蓄積が牛脂等に劣るから之では肥満しない。

此油、脂肪は化學的には同量の含水炭素、蛋白質に對して倍量の榮養價（後段カロリーの處参照）を有つて居り且廉價だから、吾々が多量に攝取しなければならぬ含水炭素即穀類等の嵩を減らす爲

に脂肪又は油を攝取する事は極めて合理的で且肉類、野菜類を油で煮れば柔くなる上に味が良くなるので重寶だ。只價格の點で代用し得る量には自ら制限がある。

猶脂肪からは蛋白質、澱粉質は作られない。又附記して置くのは蠟の事である。蠟も一種の硬性脂肪で脂肪酸と（三價アルコールであるグリセリンの代りに）一價の高級アルコールとの化合物であるが、已記の様な營養素には成らない。又何かの本を讀む時に含水炭素に似た名で炭化水素と云ふ名があつても、其は炭素と水素との種々の割合の化合物である燃料系統の物で、營養素とは全然關係が無い。

7. 食 鹽

營養素と稱せられる物では無いが生活必需品で有る。之は純粹に得られる簡単な無機化合物で容易に入手出来る。併し空氣や水の様に人間平等に無代價では得られないから、一通りの知識が入用

だ。人は大體1日中15瓦(4匁)を尿中に排泄して居るから毎日其丈けを必ず補給しなければならぬ。此缺乏は體液の變調を來たし、胃酸の分泌減少、心臟衰弱等に係する。臺灣の山の中を走る生蕃が竹筒に鹽を入れて腰にブラ下げて居る理由は自然に得た經驗である。

8. 補助營養品

上記主要營養素以外に其補助となるべき大切な營養品として野菜がある。人間の血液も體液も極めて稀薄なアルカリ性であるが、此性質の供給源は野菜に含まれて居る礦物質である。之が不足すると蛋白質の消化が不十分となり、人體構成に必要なカルシウム、磷素、鐵等も不足となる。又植物の堅い纖維は不消化だから之が腸を刺撃して腸の運動を盛にして腸内の消化を良くするから、野菜不足は便秘の原因となる。猶野菜は新鮮な物が良く、若し野菜が極度に不足するか又は枯葉の様な物ばかり食へば各種ビタミン類の缺乏に原因

する病氣殊にビタミンDの缺乏に原因する危険な壞血病が起る。ビタミンの缺乏は醫者の判断が必要で素人が自分を診断する事は不可能だから、醫者から注意された時に食物分析表を見て献立に注意すれば良い。

砂糖も只補助營養品で體內では澱粉から作られるから必需品では無いが、丁度機械の潤滑油の様な物で體內含水炭素の急激な缺乏があつた時には、其急速補給をする爲に砂糖を特に取入れねばならぬ。加之文化人には一つの嗜好品だから人間性保持と言ふ點からは此供給を考へて置くべきだ。只敗戦民族として吾々は日本四周の他民族より優越した生活を許されぬ事になつて居り、主食でない砂糖を吾々が輸入し得るが如き事は希望出来ないから、今後國內で産出する様にする以外に途は無い。之が多分今後民族の體質、性質等に影響する處は大なる物があるだらう。(潤ひの無いアセリ氣味の性質に變はるかと思ふ)

酒は營養品では無くて藥品であるから健康者に

は不必要だ。只病人又は老人等には興奮劑として
些少の利用價值がある。酒の中のアルコール1瓦
は7カロリーの熱量を有するが直接の營養とはな
らない。一杯飲んで食慾が出る様では、其人は已
に老人境で健康な食慾を有する人ではない。眞に
健康ならば先食つて、次いで飲むべき筈だ。

9, カロリー

此頃能く使はれる言葉だから忘れた人の爲に記
して置く。カロリーとは熱量で、其單位を1カロ
リーと言ひ攝氏0度の水1リートを1度迄温め
る爲に要する熱量を言ふ。物理學では此千分の一
を單位とする。物質が燃える時には熱が起きる。
其燃え始めから燃え切つて其物が無くなる迄に出
た熱の分量を其物質の有するカロリーと言ひ、巧
妙な實驗装置で此熱量を測定する事が出来る。

10, 營養價

營養素が人體の生存に役立つ値打を其營養素の

營養價と言ふが、之は其營養素の力の強さになる
から其をカロリーで表す事が出来る。各營養素の
營養價をカロリーで計算すれば、異なる營養素の
營養價を簡単に比較する事も容易である。それで
今、ルブネルが研究した各營養素のカロリーを擧
げると、各1瓦に付いて脂肪9.3、蛋白質4.1、含水
炭素4.1である。即之等の物質は呼吸で體內に入
つた酸素と化合即燃焼して完全に消費せられると
其物質分量相當の力即エネルギーを人體に與へる
のである。此力の量を熱量のカロリーで表した事
になる。此力が體內で消費せられると言ふ事が生
活現象で、體温も運動も此エネルギーに由るので
ある。

上記の數字中蛋白質は體外燃焼では5.3カロリ
ーだが、體內では最後迄酸化し切らないで一部分
は尿素と言ふ有機物質として排泄せられるから、
之を差引いて4.1としたのである。又新陳代謝の
實驗では完全な健康者を使つて、消化し易い食品
を精選した上に消化も吸収も無駄の無い様な調理

をして行ふ者だが、其でも猶攝取した食品中の營養素が全部吸収せられる者でなく、大體に含水炭素99%、脂肪、蛋白質90%、平均して95%位が吸収せられると言はれる。ルブネルは適正な混合食でも猶攝取した營養素の平均8%は吸収せられないと言つて居る。其他の無駄もあるからカロリーで食品を考へる時には少くとも1割位の餘分を加へて攝取カロリーを算出して食品量を考へる必要がある。特に老人、小供で咀嚼の不十分な人は勿論、通常人でも毎日三度共消化容易の食料のみをゆつくりは食はない上に、胃腸の消化液分泌は非常に氣分が關係するから消化も常に十分では有り得ない。粗食者の便を顯微鏡で調べると牛肉の纖維が其儘に見へる位だから、營養素の體內利用即ち營養價は上記の數字より猶割引せられるのが生活の實際である。此等の點を考へて本書の目的が實用に有り、且營養價を算出する場合には各營養素は純粹の形で食膳に上る事はなく、各營養素を含む各種食品重量を計つて次に百分比で算出した

營養素量に其各の營養價單位であるカロリーを乗するのだから0.1或は0.3と云ふ數は實用上之を無視して差支が無い。其上に製品である砂糖、ヘット、油を除いては皆生鮮食料品を用ひるから多量の水を含んで居り、其水と共に計る處の營養素の百分比と言ふ物は食品の乾燥度で可なり相違する點等を考へると、カロリーのコンマ以下は皆切捨てて實用的には全く差支が無いのみならず却て誤算の危険を避けられる。従つて本書の表では一切の數字にコンマ以下を五捨六入で切棄ててある。即本書では上記の數字を

蛋白質 4. 脂肪 9. 含水炭素 4.

として使用して有る。實用的には之で十分である。況んや「早飯早糞」等と云ふ惡習慣を可なり多くの家庭で自慢にしてゐるから食料の不經濟率は一層大である。急いで食事をするのは下品であるのみならず、食糧の効率から言つてもゆつくり落付いて味を楽しむ程の心の餘裕を持ち度いものである。

以上が今日醫學者が通常使用する營養價の計算法だが、此外に猶ネムと言つて母乳が腸面から吸收せられる量を基準單位にした方法もあつて、之で營養素の價値を比較した生物學營養表なる物があるが、素人は之を使用しない方がよい。間違を起し易い。

Ⅱ、必要營養素量

随分古い獨逸での實驗だが、犬に美食を與へて之を一睡もせしめなければ1週間で死ぬが、一方水丈けを與へて睡眠を妨げなければ2週間生きて居る。之は勿論安靜と睡眠とが生物に必要な事の實驗だが同時に絶食實驗でもある。鼠の絶食試験では室温16度では體重が14%減つた11日目に、室温26度では體重49%を減じた17日目に死ぬ。大體に言つて動物は寒くなければ體重が4割減れば死ぬ者で此處迄來れば回復は困難である。之を換言すれば絶食しても2週間は生きて居れるとも言へる。(回教徒の断食月は1月續くが夜は飲食自由である。西洋人の菜食主義が卵を食ふのと同じだ)つまり生物は食はなければ時間の長短はあつても結局は死ぬと言ふ事になるから、生物には營養状態が増進しない迄も永久に餓死から免れる爲には毎日何程かの營養素量攝取が必要と言ふ大切

な問題が起る。其處で人が只眼が覺めて居て横臥した儘の絶對安靜で居る時の排泄物（呼吸の方も含めて）を検査して定めた一日間の最低消費量を基礎代謝量と云つて内外學者の研究で大體は體重1疋につき1時間1カロリー、或は1日24カロリーを要するとせられて居る。即ち體重50疋（13.3貫）の人が1日横になつて暮しても1日には1200カロリーを持込まねば生きては行けないのである。併し動物實驗では基礎代謝量のみを與へて置けば、體重が次第に減つて死亡するから猶若干量を添加する必要がある。近頃多くの學者は此添加量を通常の大人で大體800—1000カロリーと見て居る。だから體重50疋の人は無勞働で屋内安靜にして居ても1日少くとも2000カロリーを攝取しなければ生存し得無い事になる。今から云へば可なり古くなるが、フオイトが調査研究した處では體重70—75疋の男が安靜時に2000カロリーを要すると云つて居る。こんな新陳代謝の研究の際に呼吸で出る炭酸ガスや又大便に出る含水炭素の植物纖維素等の

量は極めて不同一であつて斯かる數字は極めて大體の處で良い者であるが、今日ではフオイトの數多の調査が殆ど營養標準の定律の様になつて、大體體重1疋當り1日屋内安靜は40、輕勞働50、重勞働60カロリーと見込めば良く、猶此營養素量は通常人では大略脂肪1、蛋白質2、含水炭素9の割合で攝取すれば良いとして、前大戰前迄は獨逸並に獨逸醫學系統の日本では一般に用ひられた者である。フオイトは又女子は男子の9割で良いと言つて居る。フオイトは獨逸文化興隆時代に學者の尊重せられた時の學者であるが、民族興隆の爲に國內食糧産額と人間の實際生活とから割出して、上記營養素量の割合を適當とすると云つたのである。彼は脂肪と含水炭素との比1:9も富豪では1:3—4位の贅澤な献立となつて居ると云つて居る。

（尤も之には大小便へ出る炭素と窒素との比が、健康者の場合一定の比を持つ事が大切である）猶上記の脂肪量は日本人に比すれば可なり多過ぎるが、之は獨逸でパンにする小麦の産額が少くて輸

入に依るから、國家並に個人經濟の觀點上穀物による含水炭素の量を節約する爲に國內で補給の出来る脂肪をかなり多量に用ひる様にしたのである。

(獨逸では小麥の國內産額を補ふ爲に土地に適した馬鈴薯の改良増産に努力したから、獨逸の馬鈴薯は各國中で最美味の物だらう。著者等も米國特にニューヨークの料理は巴里の其に勝ると思つて居る程だが、馬鈴薯のみは獨逸で食つた味を今以て忘れかねて居る。日本の甘藷等よりは數等勝れた良味の物である。自然獨逸人には馬鈴薯の智識が普及して居つて、前年那須野農園で青島の獨逸俘虜から土地の農夫が高畝栽培法を教へられて其産額を倍にした事がある) 處が前大戰の途中獨逸が食糧の窮迫に苦しんだ時にルブネルは所謂國難救済と云ふ立場から「フオイトの基準は多過ぎる」と提唱したので政府は含水炭素量を其儘にし、資源難の蛋白質と脂肪とを半量にし總カロリーを約八割に引下げて配給制度とした。(前大戰休戦後滿一年でベルリン市中の牛肉屋の店頭に漸く肉が自

由販賣になり、家庭ではパンのみは猶質と量とによる配給制度だつた。家庭外では外國人は勿論獨逸人と雖も食糧は全く自由だつた。只貧乏人が高價で困つて居た)。此爲に獨逸では戰時浮腫は勿論其他の疾病も殖え體質も衰へたから死亡率が一時増加した。

此度日本でも戰爭の中頃に只感情的に此ルブネル説を引用して日本人のカロリー低下を唱へた人があつた様だが、戦前に内務省衛生研究所が發表した邦人の基準食とも云ふべき物は、

體重52斤 (14貫弱), (輕勞働?) 1日量,

蛋白質 80, 脂肪 30, 含水炭素 450瓦

總カロリー 2390,

となつて居る。其他多數の本邦での報告書中特に目立つ者は、高等師範が蛋白質114瓦 (海軍兵食に近い) で1日總カロリー 3263に對して、刑務所が蛋白質57, 脂肪5 (諸例中最低) で總カロリー 2057, 又は某百貨店にて蛋白質は55瓦だが含水炭素が 394瓦 (諸例中最低) で、總カロリーが僅に 1870なるは刑務所より粗食である點等だ。

體重基礎は不合理だと云ふのでルブネルは體表面を用ひた面倒な計算方法を立てたが可なり面倒な式であ

る。只此式によると同體重ならば瘠形の人即ち身長大
なれば體表面積が大きくなるから基礎代謝量が多くな
る。之は理論的だ。大體に云つて上記のフォイトの體
重基礎で間違は無い。只成育期の小兒は成長に要する
營養素が必要だから體重、體表面積の何れを基礎にし
ても猶2—3割を増量する必要がある。労働すれば猶
カロリーを要する事勿論で近年日本で調査せられた處
によると、上記の基準量に對して大工は2割増、石工
は7割増、樵夫10割増を報告せられて居る。猶参考に
供するのは日本海軍では基礎代謝量を體重1疋1日25
カロリー、附加カロリーを25カロリーとし、更に餘裕
を見込んで平均一日1疋當り55カロリーの兵食を供給
して居つた。だから水兵の平均體重60疋を基礎として
1日3300カロリーの兵食が盛られて居た。(此兵食の
項は石川清一著有機化學に依る)

以上を精讀して素人が忘れてならない事は、營
養は總カロリーのみに考へず同時に必ず**最少必
需蛋白質量**が確保せられて居らねばならぬと言ふ
事である。蛋白質量が不足すれば其が積つて來て、
たとへ總カロリーが十分であつても緩慢な餓死が
襲つて來ると言ふ事である。

V. 諸 表

以上の説明中、重要點を表にした物が次の諸表
である。各表の説明を熟讀して後に分析表を見て
毎日の献立を考へる事が必要である。

1. フォイトの基準營養素配分量

此迄に述べた處を總括した者である。ルブネル
の實驗をフォイトが更に多數の調査を遂げて、常
人の日常生活に適する様に種々の必須條件を充し
て、しかも尤も經濟的な營養素の配分を示した者
で有る。各營養素を純粹の形で入手し得るのは、
蛋白質を卵の白味として、脂肪をヘット、ラード、
胡麻油などとして、含水炭素を葛粉、片栗粉から
と米から8割、メリケン粉から7割位攝取出來る。
此等以外は皆種々の營養素の混合した食品として
攝取するのだから、營養素量を計算するには必ず
分析表を見なければならぬ。砂糖は純粹の含水炭
素で勿論營養價はあるが之は調味料となるので、
之を主要食品とする事は出來ない。

第一表 フオイトの基準

体重70—75斤の男子が1日10時間程軽労働を爲す場合の平均所要栄養素量、女子は同体重にても1割減にて可なり。此表ではカロリーにコンマ以下も使つてある。

養素	重 量			營 養 價		
	瓦	比	%	カロリー	比	%
蛋白質	118	2	18	484	1	16
脂 肪	56	1	8	521	1	17
含水炭素	500	9	74	2050	4	67
計				3055		
正 味				2810		
解 説	体重1斤當り40カロリーとなる。之はルブネルの研究にて不消化、不吸収量は約8%なること明らかなる故に計カロリーより8%を減じたのだ。					

第1表附記

獨逸の生理學者ルブネルは精密なる新陳代謝實驗を送げたが、フオイトは之に基いて更に實地の調査を爲して一つの式とした。其が第1表であつて、長く營養學上の基礎となつて居る。茲に再記するがルブネルは蛋白質を動物性60%、植物性40%位の割合に保つが尤も長く、此程度の混合食の場合にも猶纖維素性物質は不消化不吸収

量多くして全營養素の8%は吸収せられないと言つて居る。又フオイトは蛋白質118瓦も105瓦は吸収せられるが13瓦即12%は吸収せられないと言つた。猶フオイトは脂肪と含水炭素との比は通常人にては1:8—9位だが富裕者にては1:3—4位の者もあり、一般約には總カロリー中 脂肪16—20%、含水炭素50—60%の割合が適正だと言つて居る。此等要件は第1表に織込まれて居る。フオイトは又同体重にても女は男子の所要量の10%減にて十分にて、兵士は戦時には蛋白質と脂肪とを少量宛増量せられて居ると言つて次の如き數字を擧げた。

	蛋白質	脂肪	含水炭素	カロリー
平 時	135	80	500	3013
戦 時	145	100	500	3218

他の學者や諸國に於ける色々の調査報告は多數だが、其中にて体重70斤の男子が只読書と記録とにて暮らしても總カロリー2700、正味カロリー2450、1斤當り40を要すると言つた者もある。又完全な安靜にて30 Kcalorie、睡眠中25カロリーにて足るとも報告した者もある。

注意すべきはフオイトは常に計算總量カロリーを用ひないで8%を引いた正味カロリーを擧げて居る事である。

第二表 軽労務者の最低必需栄養素量

新陳代謝の實驗にては食品の選擇、調理の吟味が行届き、被實驗者の生活も規則正しきも、吾々の日常生活にてはかかる事は望み難き故に浪費が大なり。故に體重50kgの男子1日1kg當り50kcalとせる表を掲ぐ

項	量			營養價		
	グラム	比	%	カロリー	比	%
蛋白質	110	2	17	440	1	16
脂肪	50	1	8	450	1	17
含水炭素	450	9	75	1800	4	67
計	610			總計2690(1kg當54)		
				正味2475(〃50)		
註	第1表のフオイトのカロリーを内譯とせる者にして、示したる比はフオイトの擧げたる種々の條件に適合して居る。					

第2表の說明

之は日本に於ける食品素材の粗雜、不純なる點、調理法が粗略で咀嚼に骨の折れること、日本人の食事習慣が早喰ひで咀嚼不十分なる點等を考へて不利用量約2割を加算してフオイトの基準に従つ

て計算した者である。體重50kgの男子の軽労働で1kg當り50kcalとなつて居る。重労働にては5割を増加すれば良い。日本人に尤も適した表かと考へる。

第三表最低必需營養價維持に要する現時價格

第二表を食品に割當てる簡單なる一例なり。太字の價格は不足カロリーを補ふ爲に自由市場にて買入る者の概算代金なり

品種	穀類					肉類			油	合計	
	米	粟	ジャガイモ	ミソ	計	牛肉	キツツ	計	ヘット		
グラム	330	150	400	100	980	75	100	175	25	1180	
代金(錢)	2,3	1	100	25	880	20	25	6			
項	60	400	400	20	880	1000	100	1100	250	2230	
蛋白質	グラム	30	17	8	12	67	14	21	35	0	102
	カロリー	120	68	32	48	268	56	84	140	0	408
脂肪	グラム	3	8	0	4	15	6	7	13	25	53
	カロリー	27	72	0	36	135	54	63	117	225	477
含水炭素	グラム	250	98	84	18	450	0	0	0	0	450
	カロリー	1000	392	336	72	1800	0	0	0	0	1800
計	カロリー	1147	532	368	156	2203	110	147	257	225	2685

2. 現時の基準献立

第三表説明

以上は素人として有つべき營養知識の概略で、之を應用して献立を考へれば健康者にも病者にも過不足なき合理的な營養食を與へる事が出来る。其處で以上の色々の數字を愈々實際の食品に當て筋めて見ると第三表の様になるが、現時の其食品價格を考へると表中に概算して有る通りになつて中産階級には實現困難の問題となる。困難ではあるが之丈けの物は入るのである。此困難を如何にして克服するかは一に分析表を見て各家庭で各々身分に應じて、成るべく廉價でカロリーの高い物を選択しなければならない。此表で注意すべきは蛋白質を動物から6割、植物から4割攝るべき處を前者3割後者7割としてある點は現國情上止むを得ない成行だが、之れ以上動物性蛋白質量を減らす事は不可能である。含水炭素の多いのも同じ

理由で食費を安くする爲である。此表作成時には主食の米は大人は2.1合であるが其を殊に2.3合としてあり、又主食以外の配給は1日平均約10匁の魚、15匁内外の野菜のみである。油の配給は計上するに足らぬ程の量だ。此^②による配給食品以外に何かを加へねばカロリーが不足するから其不足分を入手する事が必要だから、世上に噂せられる價格を括弧として入れて置いた。著者は別に闇値で買へと勧めるのでは無いが、世の中が何もかも理窟通りに、又自分の希望通りには行かぬのは平和時代もさうであるから、此時代では身の皮を剝いででも口に入れる事が大切だ。

第四表 献立資

體重56 斤前後、精神肉體半々労働の著者15年間経験に

品	穀類										
	米	パン	小豆	豆腐	ミソ	葱	砂糖	計	牛肉	ハム	
グラム	420	100	35	100	40	225	75	995	100	30	
合 匁 個	2.8	25	1/4	1/2	10	60	20	/	25	8	
錢 單 位	14	4	2	3	1	5	4	33	40	10	
蛋白質	グラム	38	7	7	7	10	3	0	72	18	12
	カロリー	152	28	28	28	40	12	0	288	72	48
脂肪	グラム	4	0	0	3	1	0	0	8	5	3
	カロリー	36	0	0	27	9	0	0	72	45	27
含水炭素	グラム	316	55	20	1	6	9	75	482	0	0
	カロリー	1264	220	80	4	24	36	300	1928		0
計	カロリー	1452	248	108	59	73	48	300	2288	117	75
解説	脂肪、蛋白質、含水炭素を重量比1,2,9; カロリ比1,1,4; 蛋白質諸条件が常人には適當である。此条件の下でも食品の8%は體重56 斤で1 匁當りカロリが計算では56でも正味は51 となり比が1,1,3 でありたいに見えるが、蛋白質が動物性と植物性類の代金が總代金の2割だから穀類が生命を支へて居る。此表錢で21 匁代は53 錢となり其5倍265 錢で1日が食へる筈であり13倍に諸物價も上つて居るから算盤が立たぬ。										
献立	飯 2.5 碗 (米1.3 合)					パン 4 切、バター 1 ケ、紅茶 2 碗					
	朝目刺 6 ケ					ミソ汁 1 碗					

材の實例

正金1匁5圓時代

依る平均献立

肉類					油類				合計	代用品					
鯛	目刺	卵	鰹節	計	タ	チー	マ	ラー	フ	計	比	グ	カ	ジャガイモ	セラミソセジ
55	30	6	25	300	30	15	7	52	1347	/	/	/	/	300	25
15	6	1	7	/	8	4	2	/	/	/	/	/	/	80	7
50	5	5	12	122	10	10	2	22	177	/	/	/	/	10	10
10	9	7	20	70	0	4	0	4	152	三	三	/	/	6	7
40	36	28	80	304	0	16	0	16	608	一	〇	/	/	24	28
1	2	7	1	19	26	5	7	38	65	一	〇	/	/	0	12
9	18	63	9	171	234	45	63	342	585	一	〇	/	/	0	108
0	0	0	0	0	0	2	0	2	484	七	五	/	/	63	0
0	0	0	0	0	0	8	0	8	1936	三	三	/	/	252	0
49	54	91	89	475	234	69	63	366	2878	三	二九	/	/	276	136
質は動物性6割、植物性4割、總カロリの2/3を含水炭素より取ると云不消化、不吸収になるから計算カロリの正味は此表の様に減る。だから。此表では上の諸条件が満足されて居るが其重量比が1,2,7.5; カロリと各5割だから節約して居ることが分かる。總カロリの6割を占める穀の様に1日の生活物資代金は穀類代金の5倍だから、今日米1升は2.0リ又食はねばならぬ。ザット1月80圓になるが、今日は金1匁67圓で															
お茶	菓子 1 ケ				飯 3 碗 (米1.5 合)、刺身 1 皿、肉 1 皿、奴豆腐、花カツオ、野菜天プラ、チーズ、羊カン1切 (クダモノハ算入セズ)				紅茶 1 碗						

第4表の説明

之は著者が約25年來の經驗的献立で凡そ15年間夏冬を通じて、殆ど同一體重を維持し得たものである。著者も牛肉のスキ焼を食つたが、嗜好上米國リビー社のスライストビーフ、コンビーフ（1罐90匁、80錢、南米産の者は45錢）スープ（7—8種あつて1罐50錢にて2日間）腸詰を主に用ひた。之は經濟上の關係で可なり廉價で美味であつた。一時横濱で獨逸人が作つたセラミソーセジは廉價且美味だつたが、所産が少く且つ日本人の競争的劣等品が出たので間もなく市場から消えた。之は豚肉（驢馬を混合した者は脂肪が少い）だから安價で營養價の高い者であつた。表中の小豆と砂糖とは菓子の意味して居る。

此表を掲出するのは著者に多少の良心的苛責が有る。其は此献立が後出の患者用献立に比して可なり贅澤だからで有る。併し當時の著者の氣持としては、日本最初の公立療養所に日本に稀少の結

核専門家として挺身して、萬一自分が發病すれば自分を助くべき資産と近親とを有たぬ身は路頭に迷ふ事になるから、十分に體力を維持しなければならぬとの考へから許された自分の經濟範圍内で自分の嗜好を満足させる程の献立の食事を取つたのである。此點で此献立は許される者と考へる。

Ⅳ. 食品の選擇と習慣の改善

次に食品の分析表を掲げるが、其を正しく利用するには一通りの注意が入る。即表に揚げてある一種の食品中に含まれる營養素量が産地、時候、貯藏法等で非常に不同だと云ふ事である。だから分析表は主要な者を掲げるに止めるから、似た者は類推して差支が無い。牛肉等は肥牛と瘠牛とで脂の廻りが甚しく違ふから、同一重量でも其營養價が甚しく違つて來る。次には食品の撰擇に際しては、各營養を表に示された程度の割合に過不足のない様に注意する事が營養の第一義であつて、只營養價のみに捕はれずに偏食にならない様に色々の食品を混合する事が大切であり、又胃腸を過度に疲勞させない様に「量が小さくて營養價があつて安價」と云ふ點が大切だ。殊に現在の日本では貨幣價值が同一ならば營養價の大なる者を撰ぶべきであつて、日本人は味を忘れる必要がある。

食品の選擇と習慣の改善

赤坊は乳のみで成長する程に乳は營養品の理想であるが大人は乳では生きられない。大人が乳のみで生きるには少くとも1日5立(2.5升)飲まなければならぬが、其丈けでは生きられない。之は人が成長すれば必要營養素の量が赤坊とは違つて來るからである。大人が米1升食へばカロリーは餘る程だが、其では蛋白質不足で病氣になる。分つた話だが病氣になつたり病兒を抱へたりすると此判斷が着かなくなる。

更に又邦人の主食が米であつて其量が可なり多く且つ之を充分咀嚼せぬから存外胃に食物が長時間滞在する爲に習慣付けられた長時間の繼續する満腹感なる者が邦人には有る。習性となつた此満腹感を満足させる爲に邦人は常に腹一杯に物を食ふと云ふ風習がある。之が爲に噛み切れない程に堅硬な大根葉も人蔘葉も皆煮てお菜にして口に入れるから腹は一層膨れて益々大食家となる。尾籠な話だが日本人の大便の量が外國人の三四倍有るのは可なり不消化の者が有るからである。實際に

外國野菜市場では大根人蔘の葉は一切切取つて養鶏や牧畜場へ向けられるのである。青葉一つも合理的に使ふと云ふ處に科學性が有る。營養にならぬ物を食つて満腹感を覚えるのを「見掛けの營養」と言ふ。例へば砂糖の代りに營養價零であるサツカリンを使ふ様な場合を言ふ。同様に甘藷 100 匁と米 100 匁 (2.5合) とでは諸の營養價は米の 1/3 だが、諸 100 匁の満腹感がとかく人に過分の營養價を誤信せしめる。又配給米は二歩搗だから、之を篩にかけると約 2% の糠が出る上に此米を水で磨ぐと隨分と甘皮 (糠となるべき穀皮) が出るが、此糠は脂肪があるから計算的にはカロリーに出る。併し之は不消化のセルローゼ内に包まれた者で利用されない部分となる。だから米は矢張り 5% 位計算カロリーより營養價が低くなる。之から配給される代用食パンも 50% は糠、芋蔓等の不消化物だから之を重量丈けで米に換算するのは不合理であるが満腹感は得られる。之も御時世だから大人は辛抱しなければならぬが、只發育期の幼小兒の

營養上では其母は何かの追加を工夫せねばならぬ。又戦前でも日本には食用牛豚の牧畜が無くて其供給が極めて少く山東又は濠洲から輸入して居つた程だが、其でも猶滿洲事變以前京都市民一日當りの牛肉量は 3 匁の少量であつた。かかる蛋白質、脂肪の不足を補ひ得る北海産の海魚は大部分輸出用の鱈詰なるが爲に、生魚より遙に高價だから國民に利用せられなかつた。今一つは日本人の嗜好が淡白な食品を好んで、鯛、白魚、コノワタ等の様な者を珍重して豚などを好まぬ爲に牧畜が發達しなかつたから今日困る事になつた。加之本邦には胡麻油以外には食料油の産出が乏しいから油が高價で一般に食油が使用されなかつた。勢として邦人は米麥を主食として、之によつて一切の營養素を攝取すると云ふ自然の攝理に支配せられ服從して來たのである。

だから國家の現状から言つて、茲に人體に適する理想的營養素量配分を基とする吾々の献立を示しても、其實現は先以て食習慣の改善と言ふ年月

食糧と献立

を要する問題が有るから、理論的で経済的である
 献立が相当長き将来迄不可能であるのは著者の遺
 憾至極とする處である。

Ⅵ. 食品分析表

主要生鮮食品分析表 1

各食品100瓦中ノ含有量ヲ示ス。百分比即%トナル。コンマ以
 下ハ五捨六入。水分ハ主要ノ物ノミ。ビタミンハ主ナル物ノミ。

	蛋白質	脂肪	含水 炭素	カロ リー	水分	ビタ ミン
人乳	0.9	3.5	6.7	67	88	A,b,d
牛乳	3.0	3.6	4.5	65	87	
煮、牛乳、上皮	4.0	23.0	4.0	243	60	
玄米	8	2	72	354		
精白米	10	1	77	361		b
モチ	7	2	73	360		
粟	12	6	65	373		
大麦	8	1	71	353		
大豆	11	2	69	354		
大豆	35	18	28	450		C
アツキ	19	1	57	350		
エンドウ	40	18	22	440		
トウモロコシ	23	2	53	351		
南豆	10	5	68	373		
メキシコ	27	44	16	599		
サツマイモ	10	1	75	357		
ジャガイモ	16	17	23	358		
芋	1	0	29	126		
芋	2	0	21	96	75	C,b
芋	2	0	14	66		
芋	3	0	26	120		
鶏卵	13	12	1	166		A,b,D
肉(中)	18	5	0	136		a
豚肉	20	5	0	125		
羊肉	19	3	0	105		
牛肝	19	5	4	126		
雄鶏	23	3	2	135		
鵝	16	46	0	489		
兎	23	1	0	107		

主要生鮮食品分析表 2

ビタミンノ花文字ハ大量、小文字ハ少量、文字ナクトモ極少量宛
ヲ含ム物多シ。グラムトカロリーノ数字ガ一致セザルハ主ナル

	蛋白質	脂肪	含水 素	カロ リー	水分	ビタ ミン
鯛	19	2		95	78	
鯖	21	5		136		
ワ	21	7		150		
イ	21	1		92		
ア	22	1		104		
ブ	19	5		123		a
マ	19	12		191		
グ	19	5		126		
鮭	17	0		72		
鱈	17	2		86		
鱈	20	7		144		
刀	18	11		180		a
ナ	18	10		164		
鯉	16	0		70		
タ	16	1		71		
カ	13	1		62		
ハ						
マ						
グ						
リ						
バ	1	87	0	811		a,d
タ	1	86	0	803		
人	24	32	5	420		a
造	1	89	0	831		
チ	1	92	0	863		
ヘ	1	80	0	724		
ラ						
ハ						
マ						
グ						
リ						
バ	1	0	4	40		A,B,C
タ	3	0	19	96		
人	2	0	5	32		A,B,C
造	3	0	4	38		A,B,C
チ	3	0	4	38		A,B,C
ヘ	2	0	11	52		A,B,C
ラ	1	0	2	15		
ハ	1	0	4	20		a,B,C
マ	2	0	4	31	92	
グ	1	0	12	50		C
リ						

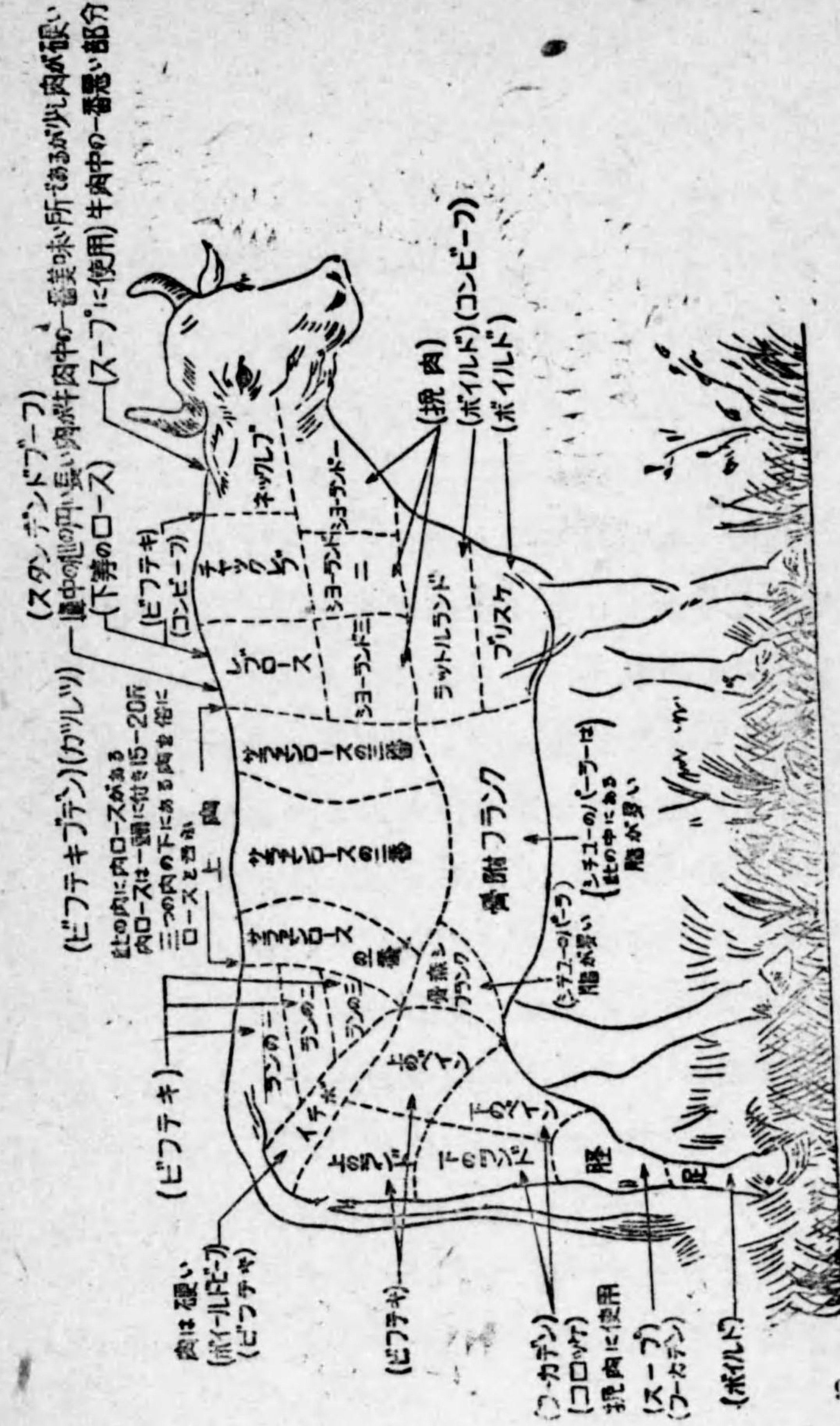
製造食品分析表

栄養素以外ニ種々ノ成分ヲ含ムヲ以テ其カロリーヲ算入セル爲
ナリ。製造品ハ製造所ニヨリ其品名ハ同シクトモ成分一致セズ。

	蛋白質	脂肪	含水 炭素	カロ リー	水分	ビタ ミン
加	8	8	乳糖	11		
糖	1	0	蔗	42	300	28
練	0	0	糖	82	328	17
乳	0	0	砂	100	410	
ワ	0	0	砂	46	180	
シ	0	0	密	75	300	
チ						
ロ						
ラ	3	0	米	32	145	64
モ	0	0	飯	10	40	97
魚	12	1	湯	64	312	
ギ	7	1	ん	58	270	
コ	7	3	ふ	1	60	
ユ	50	20	腐	12	443	
ウ	51	16	葉	7	384	
タ	22	19	げ	0	266	
ハ	4	1	ら	6	50	
ウ	12	14	か	15	233	
カ	13	4	そ	18	159	
ハ						
マ	25	8		0	178	
グ	28	48		0	564	
リ	2	0		0	10	96
ン						
ゴ						
ロ						
ウ	76	5		0	355	
タ	69	22		0	486	
人	29	6		0	177	
造	21	0		6	68	
チ	68	14		0	405	
ヘ	26	3		0	136	
ラ						
ハ						
マ	8	1		75	352	
グ	6	21		68	498	
リ	1			65	267	

Ⅳ、牛肉利用の圖

次の圖は40年前春陽堂出版の小説家村井弦齊著の食道樂と題する、調理法を家庭小説風に書いた名著中から轉寫した者である。牛は體が大きく其肉は場所により剛柔も味も甚しく違ふから各肉に適した調理法を選ぶ必要が有る。カツレツ肉は大筋肉で堅く脂肪が少ないから、カツレツにすれば皿の上で切り易く又柔くなる。舌は堅く脂肪が多いからシチウが尤も適する。堅い肩肉は挽いてコロッケにすれば尤も安上りとなる。



Ⅱ. 戦時中遺棄されたる 老、幼、病者

人間は決して孤獨の生活は出来ない。假りに孤獨だとしたら、毎日終日田畑に出るか又は漁獵に走つて労働と睡眠とで一生涯を潰し、人としての精神的向上などは全く出来ないから、古來農漁民から偉人も出なければ文化も生まれて居ない。釋迦や達磨が求道の目的を達し得たのは、彼等に衣食を捧げて呉れた他人が有つたからである。生活は分業と互譲とで成立つのである。必然的に意識せず此世に生まれては來たが、未だ自分で生活の出来ない子供は其親が當然食はせねばならず、其親は又其親に食はして貰つて成人して漸く一人で食へる様になつたのだが、其時は已に親が労働不能の老人になつて居るから子はお禮として其親を食はせねばならぬ。之を家族主義制度の缺陷だと言ふ學者もある。併し假りにさうだとしても永年其制度下の社會組織で生活して來た日本の社會

戦時中遺棄されたる老、幼、病者

機構を只學説のみで一朝に破壊して個人主義制度に變革する事は不可能である。生活變革は漸進的で無ければ健康を破る者なる事は、斷食行者の行が終つた時に最初お粥から食はして行くのを見ても分かる。猶個人主義生活には家屋改造が必要だが、氣候と資材との點で日本では仲々早急の變改は困難が伴つて居る。ともかく斯かる議論は別にして戦時中道義を失つた國民の一部から「働かざる者は食ふべからず」と言ふ聲が得意氣に上つたが、已記の理由で弱者である老人、幼者、病者殊に營養を必要とする結核患者は戦時中に殆ど遺棄せられた形で辛抱して來たのだから、平和になつた今日では他に向つて自分の生命安全の爲の十分な食糧を要求しても間違つては居ない。殊に「年寄は早く死んだ方が良い」などと言ふ言葉は戲談としても人間味の無い鬼畜の言と言ふ他は無い。コナ言葉が生まれるのは、原來日本道德が儒教に立脚して居るが、明治以來漢學が廢れると共に、漢學に包まれて居た其精神面も失はれた爲に國民

教育上の道徳の根幹が無くなつて、代はるべき新道徳の規範が樹立せられるには年數と修養とが不足だつた爲である。今更愚痴になるが残念である。

近時所謂新圓生活なるものが始つて、世帯主が毎月給料以前に三百圓の貯金引出が許されたが、一月で之が百圓に制限せられた。一月先の見通しが利かない政治が有り得るだらうか。加之最低給料者と雖一月數百圓の収入が有る今日猶其上に三百圓の預金を引出すと云ふが如きは、其費途を考へれば浪費以外の何物でも無く、國家政策である通貨收縮と逆行するのみである。

更に根本的な問題は、日本人の何個世帯が今日毎月數百圓の貯金を引出し得るだらうかと言ふ疑問が有る。若し此案を立てた者が官吏のみで有つたとすれば、彼等は戦時中俸給以外に多額の収入が有つた事になるが、自分は官吏が正當な俸給生活をして居て敗戦後の今日、毎月數百圓の貯金を引出し得るとは考へ得ないから、彼等が自分の懐から考へたらコンナ贅澤な案を立て得ない筈だと

思ふ者である。或は身分は無くとも、持てる大多數者の爲に物價高の生活を凌がせる爲だと云ふ口實かも知れないが、其爲には政府官吏は紙幣濫發で高くなつた物價を引下ぐる根本策として、濫發された紙幣が尤も多量に集積されて居る場處を抑えるべきである。不幸にして其手は打たれて居ない。富者は依然として豪華な生活を繼續し、貧乏人は蝸足生活か又は借金で藝者買ひをやる様な生活を強いられて居る。

戦争による暴富恩恵に浴せずして配給生活で我慢し通した中産階級は、今日眞剣な生活方法を考へねばならぬが、何分にも必要な生活物資を時價で計算して見ると、第三表の様になるから、之では生活は潰れるのみである。此生活崩壊を免れるには食品の質を考へるより他に手が無いことは他の處で説明した通りである。著者は敢て政府の政策を今日になつて云々する程に悠長な時間と意志とを有たないが、只生活に關する一切の計畫が醫學的基礎に立脚して居るべき事丈けを希望してお

く。たとへば最近配給せられた粉食パンと稱する物の如き、其營養價は中に含まるゝ5割の小麥粉丈けであつて殘餘は消化吸収の困難な纖維素のみである。營養價ありと誇稱せられたドンダリ粉の如きは其消化吸収に就いて新陳代謝に関する醫學者の實驗成績の報告が發表せられて居ない。加之配給せられたパンを割つて見れば内部では糸を引いて居るから、腐敗で無くとも少くとも良質の物で無い事は明白であり、且其一個の價格が1日分の米代以上であるのは良心的な代用品とは言ひ難い。之は丁度一年前に配給せられた1足の杉臺下駄が150錢で、添加の金銀糸入りの女帶地で作つた鼻緒が5圓弱であつた際に、世上では古帶地改造の鼻緒の手持品處分に困却せる商人の處分手段だとの風評があつたと同様では有るまいかと言ふ疑が有る。消化吸収を考慮せられざる食品は生活生存には無關係である。殊に老幼者並に病者にとつては時に危険である。吾々は配給従業者に良心を要求する者で有る。

X、結核療養所の献立

次の諸表は自分が京都市立宇多野療養所長在職中、賄夫と患者とに食料に関する常識を與へる爲に、昭和二年頃醫員と共に編纂印刷した患者の爲の献立である。其序文も亦本書の補遺となるから些少の補正を加へて其 點のみを次に併載する事にした。

1、自分の經驗では肺結核患者の家族から患者の食物の事を聞かれる事は稀有で、相當の家では毎日料理屋からお菜を取寄せて居るのが實情だつた。又調理の上手な奥様でも食物の營養價值に關しては先づ無智識である。其責任は過去の女學校教育で家政科目が非實用的、形式的、虛榮的貴族的で有つた點に歸着する。

2、献立、調理、營養、事を書いた本は多いが、七輪一つでやつて行く吾々の臺所には通用し悪い點が多い。稼ぎに追はれる貧乏世帯のお互には、最も安く最も簡単に而して最低限度の食料はどの位の物が必要かと云ふ事を知つて居る丈でも十分だと考へるから其目的で作つた献立が之である。

3、人並の定命を無事に生きて行く爲には腹一杯に消化し易い滋養物を食はねばならぬが、仲々むづかしい問題だ。殊に病氣の時には食事の献立と調理法がむづかしい。病人に向つて好きな物を探ねても、病人が食物を考へる事は頭が疲れて居るから仲々出来ない。これはどうしても達者な家族が頭をひねらねばならない。

4、先づ献立は毎度變つて居る事が大切で、材料は新鮮で安くて

食糧と献立

調理に手間のかゝらない物でなければならない。例へばバラの牛肉は百目四十錢だが之に炭代二十錢をかけてシチウにすると五人分の菜になる。百目九十錢の牛肉をスキ焼では辛うじて三人分の菜になる程だ。

5, 病人に向つては勿論、健康者に向つても調理の要點は齒で樂に嚙み潰せる様に、口の中でドロドロになる様に料理する事が味よりも大切だ。此點では所謂フランス料理や支那料理は發達した物だ。

6, 味が人々によつて變つて居らねばならぬから、出來たお菜を膳の上で各自が自分で好む程度に今一度、鹽、醬油、酢、胡椒、砂糖等で加減すべきである。

7, 鶏の骨や魚のアラを出刃で叩き潰して、2時間程水煮をしてカスを濾してダシ或は吸物にすると良い。浮いて居る脂肪が大變な營養價值がある。強火で長時間煮ると脂肪がヤケて臭くなる。

8, 寢て居ては物が食べないと云ふ病人にも握り飯、小豆飯、雑煮、薩摩汁、うどん、そば、スシ、葛湯、ハツタイ（裸麥粉）等にて食慾の出る事がある。

9, 茶漬飯、粥の時は勿論三度の食事共膳の上には梅干、ラッキョ、焼海苔、煮豆、小魚の佃煮、鹽昆布、焼鹽、オロシ大根に花鰓等を出して置く事は必要だ。

10, 次に食事をする時には氣分を落付け蓄音機でも聞いてお互に話をしながら、ゆつくりとよく嚙んで、齒で嚙み潰せない物を呑み込んではいけない事、餘り熱い物、冷い物を食べぬ事、ナマの野菜（一寸熱湯をかけるか、又は漂白粉を濃く溶かした上澄液の中へ一

結核療養所の献立

時間程入れてよく洗ふがよい)や、果物を食ふ事も必要だ。

11, 料理屋の物は酒の肴にはなるが飯の菜にはならない。殊に小料理屋から取寄せた品物は其容器と共に不潔な事が多いから下痢や傳染病の源因となる事が有る。飯の菜はどうしても家庭で別に考へねば駄目だ。

12, 食はして貰ふ病人の考ふべき事は、健康な人が規則正しい生活をして居ればどんな物でもうまく食へるが、其人が不節制な生活をして居れば食慾が減退するから凡ての物がまづいと同様に、病人殊に結核の様な慢性疾患に罹つて氣力の衰へて居る人にはうまい物は少い。其をうまく食ふには之を食はねば死ぬのだと思つて元氣を出す事だ。之は健康者でも食量を段々に減らして行けば結局餓死するのだと云ふ事に氣が着けば納得が行く。次には各自が自分の分際と云ふ事を悟らねばならない。金さへ出せばどんな物でもあるだらうが、お互の家庭では家族が健康で腹が減らない様に食つて行ければ上等だから、若し一人病人が出來れば他の家族はそれ丈け身をつめねばならない。家族としては自分等は朝晩香の物丈けでも、病人には目刺しの一本も食はせ度いと思つて作つて呉れる膳立だから、其親切を含めて満足して食はねばならない。有難いと思へばこそ水も通らぬ喉頭結核の患者が神様の御符や佛様から下さつた米の汁を飲む事がある。病人は自分の分限を考へて満足すれば、安心が出來て元氣になるからどんな物でもうまく食へる。又結核患者が食ひ過ぎると言ふ事は絶対に無い事で、達者な人間にも次の献立程の食物が入用だから、病人は寢て居つて矢張り此位の分量を食はねば體を

食糧と献立

維持して、病気に勝つて行けない事をよく承知しなければならない。下痢気味の人が長く食量を減らすと、次第に餓死に陥るから此際は醫治で早く下痢を止めて貰はねばならない。

13. 次の献立は豫算と市價との關係で年によつて優劣は有るが、米、牛乳、卵は入札で一年分を契約するから、可なり安價で良質品を入手して居つた。又主食の米の分量は十五年間不變であつた。安くて營養價值のある點で米に追着く物は無い。併し嵩が高いから脂肪分を増せば米の量を減らす事が出来る。一日分の材料が市場値段でザット50錢、牛乳一合、卵一個を入れて高い時でも60錢以下である。療養所の賄費は四十錢弱で別に營養品費13錢を加へて此献立に近い物が患者と看護婦とに供へて有る。

此献立は體重45乃至50斤（約13貫前後）の此療養所へ入つて來る大多數者である、十五六歳から三十歳位迄の學生、銀行會社員、車掌、運轉手、理髮師、紡績工女、郵便配達人等の平時食に適する様に作った物だが、學生は頭を使ふから肉類を倍量位にする方が良い。大體體重1斤當り1日50カロリーを攝取せねば不十分である。献立の中の牛乳、卵は病人の場合で、達者な人は其を肉や魚に代へれば良い。此所へ入る患者の中には毎日澤庵許りで飯を食つて居た人があるから、其人達は此貧弱な献立の物を食つても急速に營養を回復して全快する人がある。或大學教授の夫人も有菌患者として有料室に入つて、二年間正直に此献立のみで辛抱して全快したので喜ばれた事がある。此點を考へると貧乏人は平素節約をして病氣の場合の用意を爲し、金持は此献立を見て自分の贅澤を反省すべきである。

結核療養所の献立

献立表

時 日	朝(七時—七時半)	晝(正午—一時)	晩(五時半—六時半)
I	大根(20匁)煮付 卵焼(1個) 梅干(2個)	サハラ(15匁)ツケ焼 梅干(2個)	豆腐汁(1/8丁) タ、キ牛肉(20匁) 梅干(2個)
II	豆腐(1/8丁)アンカケ 南瓜(20匁)煮付 梅干(2個)	マス(20匁)焼物 梅干(2個)	白魚(20匁) 湯葉(5匁) 梅干(2個)
III	里芋(10匁) 凍豆腐(20匁) 梅干(2個)	煮付ハモ(5匁) 生麩(10匁) 梅干(2個)	吸物 牛肉(10匁) 馬鈴薯(20匁) 梅干(2個)
IV	カマボコ(5匁) 生麩(5匁) 梅干(2個)	吸物 牛肉(5匁) 卵(1個) 玉葱(5匁) 梅干(2個)	オムレツ アジ(20匁)鹽焼 梅干(2個)
V	豆腐(1/8丁) 牛肉タ、キ(20匁) 大根オロシ(5匁) 梅干(2個)	清汁 カレー(20匁)煮付 梅干(2個)	卵(1個) カマボコ(5匁) 百合根(5匁) 梅干(2個)

食糧と献立

	朝	昼	晩
VI	鯛 (10匁)摺身 } 生 麩(10匁) } 梅 干(2個) }	清汁 牛肉(10匁)ヒキ肉 } 白 菜(20匁) } 梅 干(2個) }	オチヤ 卵糸コンニク(20匁)煮付 ヤ梅 干(2個) } 焼(1個)
XII	半ペン(半個) } 百合根(5匁) } 卵 (1個) } 梅 干(2個) }	吸物 アジ(20匁)鹽焼 梅 干(2個) }	牛 肉(10匁) } 豆 腐(1/8丁) } 馬 鈴 薯(20匁) } 梅 干(2個) }
VII	小松菜(10匁) } 味 噌(10匁) } 梅 干(2個) }	汁 鯉 梅 (20匁)煮付 干(2個) }	ハ △(30瓦) } バ タ(5瓦) } 馬鈴薯(20匁)ツブシ } 焼
IX	カブラ(20匁)煮付 } 卵 (1個) } ウナギ(20匁) } 梅 干(2個) }	卵卷キ 鯖 梅 (30匁)照焼 干(2個) }	鯛 梅 (20匁)酢煮 干(2個) }
X	豆 腐(1/8丁) } 牛 肉(2匁) } タキ 梅 干(2個) }	清汁 半ペン薄葛(43匁) } 水 菜(10匁)シタシ } 梅 干(2個) }	鯛 (40匁)鹽焼 ナガイモ(27匁)煮付 梅 干(2個) }

結核療養所の献立

	朝	昼	晩
XI	小松菜(10匁) } 味 噌(10匁) } 梅 干(2個) }	汁 白 魚(20匁) } 豆 腐(1/8丁) } 百 合 根(2匁) } 梅 干(2個) }	吸物 鶏 肉(30匁) } タキ 菜(50匁) } 梅 干(2個) } 煮付
XII	馬 鈴 薯(40匁) } 味 噌(10匁) } 梅 干(2個) }	汁 アカエイ(40匁)煮付 梅 干(2個) }	茄子(20匁)アンカケ カマボコ(5匁) 梅 干(2個) }
XIII	豆 腐(1/8丁) } 味 噌(10匁) } 梅 干(2個) }	汁 太 刀 魚(40匁)鹽焼 梅 干(2個) }	冬瓜アンカケ(43匁) 生麩清汁 梅 干(2個) }
XIV	八 頭 薯(25匁) } 味 噌(10匁) } 梅 干(2個) }	汁 カ マ ス(40匁)鹽焼 梅 干(2個) }	卵トヂ 糸コンニク(20匁) } ヤ卵 (1個) } 梅 干(2個) }

備考：次のカロリー計算表は上記献立を計算したものだ。

食品重量の合計カロリーが掲げてある栄養素量のカロリー合計と一致しないのは、食品の中には蛋白質以外の窒素化合物や又は含水炭素であるが不消化物である繊維なども皆カロリーの計算に入れてある上に猶皆四捨五入となつて居るからである。

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
I 朝	米一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	大根だき	75	1	2			3	11	15
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	醬油	10							2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		20	80	6	53	212	626	759
晝	米一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	サハラ(付焼 40匁)	150	29	118	3	24			142
	醬油	10							2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		43	175	4	31	209	614	820
晩	米一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	豆腐(1/8丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	牛肉(20匁)	75	16	64	4	38			102
	醬油	5							1
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		36	145	8	70	210	617	832
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		111	448	30	263	631	1896	2607

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
II 朝	米一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	南瓜(20匁)	75	1	3			1	5	20
	豆腐(1/8丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	葛薯粉	5						4	16
	醬油	10							2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		21	84	4	33	219	654	771
晝	米一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	ドヂヨウ(20匁)	75	14	57	1	12			69
	赤味噌(10匁)	38	5	20	1	13	7	29	62
	梅干(2個)	10						1	4
	合計		33	134	3	32	216	641	807
晩	米一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	白魚(20匁)	75	14	58			2		60
	湯葉(5匁)	16	9	37	4	36	5	12	85
	醬油	5							1
	梅干(2個)	10						1	4
	合計		37	152	5	45	214	625	822
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	64		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		103	418	24	219	658	1959	2590

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		総カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	凍豆腐(20匁)煮付	75	47	192	5	41	14	57	290
	里芋(10匁)付	38	1	2			4	16	18
	醬油	10						2	2
	砂糖	5					4	17	17
	合計			62	251	6	48	230	700
昼	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	生麩(10匁)	38	3	2		1	5	22	43
	ハモ(吸物)(5匁)	19	3	13		3			16
	醬油	5						1	1
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計			20	90	1	11	214	635
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	馬鈴薯(20匁)	75	1	5		1	14	59	65
	ひき牛肉(10匁)	38	8	12		19			51
	醬油	10						2	2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計			23	94	3	27	223	673
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	牛鵪卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
一日總計			117	483	22	195	676	2047	2725

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		総カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	蒲鉾(5匁)	19	3	13		1	6	24	38
	生麩(5匁)	19	1	10				11	21
	醬油	5						1	1
	梅干(2個)	10						1	4
	合計			18	80	1	8	215	648
昼	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鵪卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	玉葱(5匁)	19		1			2	6	7
	ひき牛肉(5匁)	19	4	16	1	9			25
	梅干(2個)	10						1	4
	合計			23	95	7	62	211	619
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鱈(20匁)(鹽焼)	75	16	5	1	5			10
	梅干(2個)	10						1	4
	合計			30	62	2	12	209	612
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鵪卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
一日總計			83	285	22	191	644	1918	2394

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		総カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
V 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	豆腐(汁)(1/8丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	大根(5匁)	19		1			1	3	4
	醬油	10						2	2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		20	82	4	32	211	621	735
晝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	カレー(煮付) (20匁)	75	16	67	1	5			72
	梅干(2個)	10					1	4	4
	醬油	10						2	2
	合計		30	124	2	12	209	614	750
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	蒲鉾(5匁)	19	3	13		1	6	24	38
	百合根(5匁)	19	1	3			5	19	22
	醬油	10						2	2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		23	94	6	54	220	658	800
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		85	348	24	207	649	1932	2487

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		総カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
VI 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	麦(10匁)	38	3	20			1	5	22
	味噌(すり身)(10匁)	38	8	33	3	23			50
	油	5						1	4
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		25	110	4	31	214	635	776
晝	全乳(1合)	300	4	16	1	10	46	187	213
	牛肉(10匁)	38	8	32	2	19			51
	茶(2匁)	75	1	4		1			5
	油	10						4	17
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		13	52	3	30	51	210	292
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	豆腐(1/8丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	鶏卵(焼)(1個)	42	5	21	5	46		4	68
	葛粉	5						4	16
	糸こんにゃく(20匁)	75	1	3		1	5	20	24
	油	10						1	4
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		26	105	9	79	219	655	839
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		76	315	28	249	493	1539	2103

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
Ⅶ 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	ハイベイ	20	1	5		1	3	11	17
	百合根(5匁)	19	1	3			5	19	22
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	醬油	10						2	2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		21	86	6	54	217	645	785
晝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鱒(鹽焼)(20匁)	75	16	65	1	5			70
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		30	122	2	12	209	612	746
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	牛肉(10匁)	38	8	32	2	19			51
	豆腐(1/5丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	馬鈴薯(20匁)	75	1	5		1	14	59	65
	醬油	10						2	2
	砂糖	10					8	34	34
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		29	118	6	52	232	711	881
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		92	374	26	227	667	2007	2608

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
Ⅷ 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	小松菜(10匁)	38	1	4			2		8
	赤味噌(10匁)	38	5	20	1	13	7	29	62
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		20	81	2	22	216	643	746
		米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608
晝	カツヲ(20匁)	75	19	18	1	8			26
	醬油	10						2	2
	砂糖	10					8	34	34
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		33	75	2	15	217	648	736
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鰯(20匁)	75	16	66	5	47			113
	砂糖	10					8	34	34
	醬油	10						2	2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		30	123	6	54	217	648	825
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		95	327	22	200	659	1978	2505

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
IX 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	蕪青 (20匁)	75	1	5		1	2	9	15
	卵 鰻 卷 (20匁)	75	14	56	9	80			136
	梅 干 (2個)	10					1	4	4
	合計		29	118	10	88	211	621	827
晝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	マ グ ロ (30匁)	113	18	73	12	111			184
	梅 干 (2個)	10					1	4	4
	合計		32	130	13	118	209	612	86
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	ハ ム (焼)	30	7	27	3	24			51
	馬 鈴 薯 (20匁)	75	1	5		1	14	59	65
	バ タ	5			4	39			39
	合計		22	89	8	71	222	667	827
營養品	牛 乳 (1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏 卵 (1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		95	385	43	386	651	1939	2710

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
X 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	豆腐 (汁)(1/5丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	醬 油	5							1
	梅 干 (2個)	10					1	4	4
	合計		20	81	4	32	210	617	730
晝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	水 菜 (10匁)	38	1	3	1	6	1	3	12
	ハンペイ (汁)	200	13	54	1	6	28	113	173
	醬 油	10							2
	梅 干 (2個)	10					1	4	4
	葛 粉	5					4	16	16
	合計		28	114	3	19	242	746	879
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鯛 (40匁)(鹽焼)	150	26	108	5	43			151
	ナガイモ (煮付)	100	3	11		1	18	73	85
	醬 油	10							2
	梅 干 (2個)	10					1	4	4
	合計		43	177	6	51	227	687	914
營養品	牛 乳 (1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏 卵 (2個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		103	419	25	211	688	2089	2719

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水素		総カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	小松菜(10匁)	38	1	4		2		2	8
	赤味噌(10匁)	38	5	20	1	13	7	29	62
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		20	81	2	22	216	643	746
昼	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鶏肉(30匁)	113	21	85	11	98	1	6	189
	白菜(煮付)	200	4	16		4	10	40	60
	醬油	10						2	2
	梅干	10					1	4	4
合計		39	158	12	109	220	660	927	
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	白魚(20匁)	75	14	58		2			60
	豆腐(1/8丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	百合根(20匁)	75	3	13			18	77	90
	醬油	10						2	2
梅干(2個)	10					1	4	4	
合計		37	152	4	34	228	695	881	
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
一日總計			108	439	30	274	673	2037	2750

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		総カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	赤味噌(10匁)	38	5	20	1	13	7	29	62
	馬鈴薯(40匁)	150	2	9		1	29	118	128
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		21	86	2	21	245	759	866
昼	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	アカイ(40匁)	150	31	131		4			135
	醬油	10						2	2
	砂糖	10					8	34	34
	梅干(2個)	10					1	4	4
合計		45	188	1	11	217	648	847	
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	茄子(20匁)	75	1	3		1	3	12	16
	葛粉	5					4	16	16
	蒲鉾(5匁)	19	3	13		1	6	24	38
	醬油	10						2	2
梅干(2個)	10					1	4	4	
合計		18	73	1	9	222	666	748	
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
一日總計			96	395	16	150	693	2112	2657

食糧と献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
XIII 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	赤味噌(10匁)	38	5	20	1	13	7	29	62
	豆腐(1/3丁)	90	6	24	3	25	1	4	53
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		25	101	5	45	217	645	791
晝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	太刀魚(40匁)	150	30	122	11	98			220
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		44	179	12	105	209	612	896
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	冬瓜(あんかけ)	200	1	2			4	16	18
	葛粉	5					4	16	16
	生麩(汁)(10匁)	38	3	20		1	5	22	43
	醬油	10						2	2
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		28	79	1	8	222	668	755
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		109	407	30	267	657	1964	2638

結核療養所の献立

月日	品名	量 グラム	蛋白質		脂肪		含水炭素		總カロ リ
			グ	カ	グ	カ	グ	カ	
XIV 朝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	八頭芋	100	3	11		3	26	106	120
	赤味噌(10匁)	38	5	20	1	13	7	29	62
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		22	88	2	23	242	747	858
晝	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	カマス(40匁)	150	27	110	3	29			139
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		41	167	4	36	209	612	815
晩	米 一合三勺飯	432	14	57	1	7	208	608	672
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	糸コンニャク(20匁)	75	1	5		1	5	20	26
	醬油	10						2	2
	砂糖	10					8	34	34
	梅干(2個)	10					1	4	4
	合計		20	83	6	54	222	669	806
營養品	牛乳(1合)	180	7	27	7	63	9	38	128
	鶏卵(1個)	42	5	21	5	46		1	68
	合計		12	48	12	109	9	39	196
	一日總計		95	386	24	222	682	2067	2675

Ⅷ. 度量衡換算表

日	佛	米	英
1.0匁	3.75 グ	0.13 オ	$\frac{1}{20}$ スクルプル
4.0シ	15.0 シ	1.0 グ	
266.6シ	1.0 キグ	35.3 オ	2.2 ポ
7.6シ	28.3 グ	1.0 シ	
1斤=160.0シ	600.0シ	1.3 ポ	
120.0シ	450.0シ	1.0 シ	16.0 オ
1.0貫	3.75 キグ	8.27シ	
242.0シ	0.9 匁	1.0 匁	0.89 匁
1512.0斤	1.0 シ	1.1 シ	0.98シ
267.0貫	1.01シ	1.12シ	1.0 シ
270.0シ	6.0 シ	6.6 シ	5.9 シ
1.0萬斤			
6.48立方寸	1.0合	0.18立	$\frac{4}{100}$ ガ, 0.3バ
0.16シ	28.0 匁	1.0 シ	
5.5シ	1.0 立	0.26ガ	0.22ガ
6.3シ		1.0 コート	2.0バ, $\frac{1}{4}$ ガ
3.1シ	0.57シ		20.0 オ
2.4シ		16.0 オ	35立方吋1.0バ
		1.0 バ	
21.0シ	3.8 シ	231立方吋	0.83ガ
25.0シ	4.5 シ	1.0 ガ	立方吋 8.0バ
		1.2 シ	277 1.0ガ

度量衡換算表

オ(オンス, 重, 液量), カ(貫), ガ(ガロン, 英米別)
 キ(キロ, 千倍), グ(グラム), ゲ(ゲレン), バ(バイント), ポ(ポンド)

日	佛	米	英
約 2.0 斗	約35.0 立	ブッシェル 穀物1.0	1.0 プ
曲尺 1.0 寸	3.03 釐	1.19 吋	
0.84シ	2.54シ	1.0 シ	
10.0 シ	0.3 米	1.0 呎	12.0 吋
30.0 シ	0.91シ	1.0 ヤード	36.0 シ
33.0 シ	1.0 シ	1.09シ	39.0 シ
1.0 間	1.8 シ	1.99シ	
9.2 町	1.0 軒	50.0 チェン	0.62 哩
	50.0 チェン	1チ=66呎	=11間
	1チ=100節	=22ヤ	=100節
14町45間	0.4 里	1.0 哩	80.0 チェン
1.0 シ	3.9 シ	2.4 シ	195.0 シ
1.0 坪	3.3 平方米	6. 平方呎	
1.0 反	10.0 アール	0.25 エーカー	

記憶すべき數字

白米 1升=375匁=1400グ=3.0ポ
 白米 1匁=6.7合 =2.2ポ
 米飯 (白米1合)=90匁=330グ
 糯米 1升=上餅520匁=2.0匁
 =小餅 25ケ-30ケ

食事箴言

食事前=石鹸ヲ手ヲ洗ヘ。 自宅ノ臺所デ作ツタ物ヲ食ヘ。
一日一度親ハ子供ト一緒ニ食ヘ。 箸ヲトル前ニ祖先ト親ト
ノ恩ヲ思ヘ。 出來ル丈ケユツクリ食ヘ。 寝ル前ニ齒ブラ
ツシユヲ使ヘ。

日本人の胃袋は強いのか

1. 料理屋の臺所では土間においた鯛を流しへ上げ、杓の水を
かけてマナ板へ載せて刺身を作つて居る。
2. 料理人が臺所を出た處の便所へ行つて小便をして、手洗鉢
の水を指先で一才手にかけて、(これすらやらない者が居
る)前垂で拭いて、刺身のツマを切つて居る。
3. ロレツの廻らない人が舌ナメズリをしてさして來る盃の縁
へ喰着いて居るツバと手垢の事を思ふと、宴會酒は毒を飲
まされる様な気がする。
4. 菓子屋へ入つて、店員が指にツバを付けて袋を摘み出して
ブツと一息吹込んで、菓子を指先で摘まん入れて呉れる
處を見ると菓子が食へない。
5. スシ屋へ飛込むと、ナタ豆煙管で一服やつて居つた若い衆
が「入らつしやい」と立ちがけに向脛を一つパチンと叩い
て、其手で飯を握り出して、黒い煮出汁シユ様な小桶の中か
らフキンを引上げて、竹の皮を一拭ひして包んで呉れる。
6. 冬のカラ風が往來の牛馬糞を吹飛ばす時に、店先に積み上
げてある焼芋と饅頭とはどうも手が出ない。考へて見ると
家庭のある人が、宴會許りへ行つて居てよく病氣をしない
事だと感心する外は無。



食糧と献立 定價 ¥ 15.00

昭和二十一年十月一日印刷 昭和二十一年十月五日發行

著作者 三 戸 時 雄 京都市上京區小山東大野町六五

發行者 清 水 正 光 京都市中京區押小路通柳馬場東入

印刷者 石 井 喜 太 郎 京都市下京區東九條山王町三八

印刷所 大寶印刷株式會社 京都市下京區東九條山王町三八

發行所 株式會社 京都印書館 京都市中京區押小路通柳馬場東入
會員番號 A 112071 番

配給元 日本出版配給統制株式會社 東京都神田區淡路町二ノ九

596-Mi 62ウ



1200500747722

596

62

終