

十二 瘰癧の簡易療法

茲に一夫人(伏見)あり。瘰癧に惱み。指腫れ、痛みはげしく、醫師にかゝりて手術を受く。漸くにして一指癒えて、他指又病む。局所は灼くが如くして、つひに不眠を來すに至れり。里芋の外皮をむき、卸して之を局部に貼付す。兩三日にして癒えてまた其の痕を止めず、世にはかゝる簡便法もあり。但し、正食を實行する人は、其の效も著しく、且つ治癒することも、亦速かなり。

又一人の男(京)あり。之には頻に芋薬を外用せしめ、鯉の味噌汁を食せしむ。外科醫の治療をも經ず、數日にして善く全癒するを得たり。

癒するを得たり。

十三 扁桃線炎と其の食療法

一少女(京)あり。扁桃線炎にかゝり、咽喉部腫れて痛みあり、且つ氣分も勝れざれば、早速醫の診療を受けんとせしも、折悪しく、醫外出してあらず。依つて例の芋薬、即ち里芋を卸したるに、饅頭粉小麦粉等分に混和し、之を紙にのばして外用するに、翌日に至りては、最早醫を迎ふるまでもなし、全癒するに至れり。

又茲に一人の男(京)あり。夜寒の風の身に染みてのゆるるにか、今日は喉ゑがらくて、唾呑み込まんにも疼痛を感じたり。加

ふるに、悪寒、發熱、頭痛交々至り、左側の耳さへ聾せんばかりに覺えぬ。

依つて扁桃線の肥れたるころには、里芋(京都方言)―子芋を卸し、餛飩粉(小麦粉)等分を混じ、生姜卸し少量(約一割)を加へて善くねり合せ、之を紙に厚目にひきのべて貼布し、又其の上よりこんにやくにて、温めたることあり。かくて頭痛するには、頭部一圓に林檎の卸し汁を塗り、鹽入番茶又は蓮根おろしに熱湯を注ぎ、稍々冷むるを待ちて含嗽をなし、なほ炒玄米一握、蜜柑の皮半量に、ヒ子生姜二切を加へ、水三合を入れ、之を約二合に煎じて温服するに、僅か三日にして快癒すること得、又更に疲勞あることなし。

十四 慢性胃擴張及び其の食療全快談

當時還暦の一婦人(京東)ありて、久しき以前より慢性胃擴張にかゝり、其の手の届くかぎりは、醫療を盡し、また滋養をも用ひたれども、其の效少しも見ゆることなく、つひには如何ともせんすべなきに至りぬ。

すでにかくなるまでには、現代醫療法としての滋養物、即ち牛乳、玉子、鳥獸魚肉、スープは云ふも更なり、すべて此の病ひによきと云ふほどのものは、試みざるものなきまでに盡せし其の甲斐もなく、病勢は用捨なく、一日又一日と險惡の方にのみ進みゆく。かくてあらましかば、やがては此の世の人に

もあらざるべかりしを、今其の日常食する飲食を聴くに、是れは全く塩氣うすきもの、また所謂滋養分の中毒と断じ、すゝむるに今より一心に食養をなし、正食を守らば、全治する事必ずうたがひある可らずとなし、依つて爾來攝取し來りし一切の食物を止めたり。

是に於て、先づ濃厚なる玄米の重湯を攝取し、胡麻塩握餅、入味噌汁を食し、漸次に野菜物の皮はだをむかず、油氣を加へて塩鹹く煮合せたるもの三分、飯は半搗にして七分の割合に食し、胡麻味噌、古漬物、昆布佃煮などを食養するに、時に家人等は之を見て、食療法とはあまりに亂暴ならやすと、之を詰る事さへありたれど、ますくおこたりなく、食養を

繼續するに、其れより次第に快方に赴き、約一ヶ月にして起床することを得、二ヶ月にして病床をはなれ、半ヶ年の後に健康舊に倍し、三ヶ年後の今日にては健康無比、健康の度に於ては、其の娘や孫も遠く之に及ばず。

思ふに、昔より一に看病、二に服薬とあるが如く、徒に金力に依頼して、疾病を驅逐せんとするは、抑も誤れる處なきか。日常正食を守り、其の身の勞を養ひなば、世に之に勝らん法はありやなしや。

十五 慢性胃腸病者と其の食療談

頃は明治四十二年の春の末なりしか、身神疲勞し、顔色憔悴

悴したる一老翁(都京)あり。積年の宿痼鬱して、垂死の病者となれるなり。多數の國手皆匙を投じて、只手を拱くのみ。すなはち大學病院に診療を求むるに、曰く、大手術を要せば、或は治癒することある可も、如何にせん、過度の衰弱の爲めに、必ずしも、其の命を保せずと。此老翁ドウ七一命助からぬならば、姑く手術を見合す可しと、すなはち去つて、茫然自失すること甚だし。

會々我が穀食主義の福音に接し、玄米を常食とし、正食を實行するに及んで、大手術を要せんとして、なほ命旦夕に逼りし此老翁は、玄米おちや(第二編、食養料)と古漬物一味煮たるを食養して、若き日にもまさりし健康と大元氣にて、今なほ巽

鏢たり。

十六 無月經と其の食療法

一令嬢(都京)あり。月經不順にして、三ヶ月或は半年目に一度潮來あり。便通秘結し、漸く十日に一度程あるが關の山なり。又頭常に重く、肩はり、氣分あしく、體質冷性なり。甘味菓子、果物、薩摩芋類及び酢の物などを嚴禁し、其の折々の野菜物外皮をむかず、油氣を加へて之を塩からく煮染めて、塩からく食し、かねて正食を勵行し、乾菜(干葉)の入浴をなし、かくの如くする事月餘、月經は順正となり、従つて身體も、今や全く健全となれり。

十七 盲腸炎と其の食療談

茲に一人の男(京都)あり。かねてより盲腸炎を患ひ、醫の診療を受くること久しきを経るも、而も未だ癒えず。つひには、大手術を行はざる可らざる破目に陥りたり。是に於て、稍々捨鉢の氣味となりし反動として、爾來の醫療と滋養物とを捨て、いみじくも食療法を實行すべく決心しぬ。

すなはち盲腸部へ、芋薬をつくりて之を貼り、また蕎麥粉に少量の鹽を混和し、熱湯にて善く煉りて、之を美濃紙に厚さ五分ほどのぼして貼布し、なほ其上をば蒟蒻にて温めたり。但し、前者は一二時間隔、後者は二三時間隔として用

のたり。

食養としては、濃厚なる玄米の重湯、米飯に添ふるに、油氣物、例へば、油揚げ、がんもどき、飛龍頭を入れて煮染め、天麩羅に添へて多量の大根おろし、大根風呂吹、昆布佃煮、胡麻鹽、古漬物などを攝取し、なほ炒玄米一握りに椎茸(註、大なれば一つ、小なれば二つ)を加へ、水三合を入れてこれを約二合に煎じたるをも飲む。右の外正食を守りて、邪味雜食に泥むことなし。

かくして幾何もなく、其の健康も回復するに及びて、漸く愁眉を開くことを得たり。

十八 リウマチスと其の食療法

茲に一人の男(都)あり。外出して深更に及び、歸宅して寢に就きしも、夜來の寒氣に胃されて、身體倦怠し、また發熱に伴ひて、關節の疼痛を覺ゆること切なるものあり。すなはち醫に診療を乞ひしに、感冒に加ふるに、リウマチスを併發せるものなりといへり。

兎角する内に、左肘の關節益々腫れ痛みて、患部には塗り藥をなし、之を繙帶すること一週日を経過するも、何等の效驗なし。依つてツチ生姜を卸して、其の十匁乃至十五匁を在囊に入れ、之を熱湯一升到振出し、患部を温めたる後、芋藥

即ち里芋を卸し、等分の饅餈粉を混じ、ツチ生姜おろし少量を和せ、よく煉り合せて、厚く之を半紙又は美濃紙にのばし、其の乾きあへぬうちに貼り代ふること上記の如くす。而してまた、鱈を叩き、之に黒砂糖を混和して、善く之をすり、紙にのべて日に數回貼布したり。

食物としては、専ら正食に依りて、時に里芋(京都方言)子芋の天麩羅に、多量の大根おろしと醬油とを添へ、鮭の大骨の昆布卷、胡麻塩などは其の重なるものにして、又野菜物の外皮を去らず、之に油氣を加へて、塩氣強く煮染めたるもの、及び海草類なごす。

かくて尤も容易に、其の頑強なるリウマチスをば、撃退す

ることを得て、食療法の効果の甚少ならざることを示せり。

十九 淋病、消渴及び其の食療談

茲に一人の男(京東)あり。淋疾に罹りて、之に苦しむこと久しきを経たり。醫藥に、或は食餌に、又湯治に、出來得る限りの方法を盡したりしが、つひに治癒するに至らず。

會々化學的食養の福音に接し、すなはち毎朝味噌汁に葱と油揚とを入れ、なほ之に餅一二片を入れて食し、またつとめて海藻類をも食し、而して副食物には、植物性油氣のもの、また野菜物の皮はだをむかず、油氣を加へて、之を塩からく煮染めたるもの三分、米飯七分の割合に食するに、漸次輕快

に起き、之を實行すること約三ヶ月の後、今は全く治癒するに至れり。

又茲に一人の婦人(郡京)あり。結婚の後わづか三日にして、淋疾を感染して消渴となり、起居動作共に苦痛を感ずること夥し。

是に於て食療の教ふる處に従ひて、鹽鹹き味噌汁に、若布と油揚と一二片の餅とを入れたるもの、鯉の味噌汁、小豆と昆布との煮合、油揚の付焼き、蓮根牛蒡大根昆布椎茸を胡麻油にていたため、更に之を鹽氣強く煮合せたるものなどを副食物として、半搗米飯七分菜三分の割合、即ち飯多く菜少く食し、尙又炒玄米一握に水三四合を入れて作りたる煎汁に、少量の

食塩を加へて、頻りに之を飲用する外に、またコーヒ(雙脾胃)をも毎日數度飲用せり。

此の如くして干葉(乾菜)の腰湯をなし、特に鮭・鱈・鱈等の魚類及び牛豚鶏肉類並に牛乳・主子・甘味菓子・果物類など、一切食養の禁食する雜食を廢して、専ら穀食本位の正食を勵行すること約三週日、病勢頓に衰へ、次で一貼の服藥をだにせずして、復活の曙光を望むことを得たり。

【餘談】古來痲病消渴には、鹽氣と油氣のものを忌む。是れ油氣は其の膿の分泌を増し、鹽氣は尿道を刺戟して、劇痛を起すせられたり。されば此患者の飲食物には、専ら油氣なき鹽氣薄きものを攝取し、砂糖湯の如き、或は甘草干葉燈心三味の煎じたるもの

、如き、若くは夏枯草を煎じたるもの、如き、なほ又西瓜の煎じたる如きものを多量に飲むも、畢竟是れ一つは、利尿を計りて、病毒を驅除せんとするにあり。去りながら、食療法より之を觀るときは、鹽氣は殺菌の效力を有し、又油氣は鹽の力を緩和して、之に因りて起る刺戟と疼痛とを軽減するもの、専ら穀食の正食に依らしめ、油氣(動物性脂肪)は之を忌むもある。鹽氣強き副食品を攝らしむるなり。思ふに此疾病たるや、素人療治の不可なること、いふまでもなし。速に良醫を擇びて、其の診療を乞ふべし、是れ一に後日の悔いに泣くことなき、萬全の策なりと知るべし。

【註】茲に用ふるコーヒ(雙鹽效脾胃)とは、東京「石塚食療所」の製造にかゝり、全然坊間に販賣する處のコーヒ(珈琲)とは異なる。ひゞり病者のみにあらず、健康者も亦日常之を飲用して益あり。但し、之を食療法と其の實驗

飲用するには、先づ小匙二三杯のコーヒ(雙鹽效脾胃)に、適宜(約同量)の砂糖と少量の食鹽を入れ、七八勺ほどの熱湯又は番茶を注ぎ、善く攪和して後之を飲用すべし、是れも亦其の一法なり。

二十 瘰癧患者と其の食療法の実験

一少年(東)あり、由來蒲柳の質、頸の兩側及び腋下に瘰癧を生じ、樂山堂病院に通ひて、久しく癒えず。營養不足せりとて、益々之に牛乳、玉子、魚、鳥、牛、豚の肉類を攝取せしめ、加ふるに未だ少年のことにしあれば、甘味菓子、果物類の間食に、鹽氣も薄き菜多く飯少き、食養眼より見たる邪味雜食の模範生となりたり。

食療法之に教ふる處、其の簡便なると經濟的なると、又安全なることは、到底前日の比にあらず。然るに平凡なる事實も、時に之を豫期せざる人に取りては、事意表に出づると思はるゝがごとく、其の兩親も亦容易に之を信せず、依つて纔に、先づ之に芋藥(第二編、參照)をのみ貼布せしむるに效あり。すなはち更に爾來の飲食を廢して、正食を實行し、特に海藻類、鮭の大骨、鰵の昆布卷、胡麻鹽、昆布佃煮、古漬物を食し、飯多く菜少く、菜には例に依りて、野菜物皮はだをむかず、海藻類も油氣ものをも加へて、之を鹽氣強く煮合せたるものを食養するに、外科醫の手術を要すべき此瘰癧は、いつしか散じて、つひに其の痕を止めず。

又茲に一令嬢(京)あり。瘰癧を患ひ、大學病院に診療を受け而も往再癒えず、次で食養の徒に歸依し、芋薬を貼布し、正食を勵行すること約一ヶ月の後に至り、其の效驗次第に顯著なるものあり、其の後幾何もなくして、疾病も亦快癒したり。

通俗食養の手引大尾

食養の五十音索引

ア

- 赤切(腫)の療法……………一〇六 頁
- 飽氣(灰汁)……………八三、一四一、一七
- 不足の爲に起り来る疾病……………一六
- 油氣(脂肪)……………八、一七、三三
- 不足の爲めに起り来る疾病……………一六

イ、井

- 胃擴張(慢性)患者の食療談……………一九一
- 無花果葉の洗浴……………一三三
- 胃腸病……………一六二
- 患者(慢性)其の食療談……………一五三
- 一に看病、二に服薬……………一五三
- 遺傳……………一七

- 犬に噛まれたる時の手當……………一〇七
- 遺尿(寐小便)を治する法……………一〇七
- 疥を治する法……………一〇七
- 芋薬……………一〇七
- 肩の凝り……………一〇七
- 睪丸炎……………一〇七
- 火傷……………一〇七
- 歯痛……………一〇七
- シツプ……………一〇七
- 痔疾……………一〇七
- 乳房の噛み傷……………一〇七
- 豆腐の効能……………一〇七
- 毒虫……………一〇七
- 蜂に刺れたる時……………一〇七
- 腫物……………一〇七
- 肥厚性鼻加答兒……………一〇七

- 腹膜炎……………七三
- 疝……………六九
- 扁桃腺炎……………一八九
- 面疔……………一三三
- 盲腸炎……………一六六
- 胃腸炎……………一七〇
- 肋膜炎……………七二
- 咽喉(ノド)の腫れ痛みと聲の出でざるを治する法……………一〇八
- インフルエンザ(流行性感冒)の食療法……………一〇四
- 陰門の痒きを癒す法……………一〇七
- 陰門を擦り傷けたる時の手当……………一〇七
- 魚貝類の中毒を解毒法……………一〇九、一三

- 打撲(打身)の療法……………二二二
- 漆負(漆瘡、ウルシカブレ)の療法……………二二三
- 疫痢……………一八三
- 悪阻(悪心、ツハリ)……………二二三
- 重湯……………六三
- 温巻法……………一〇九、一三、一六
- 海草類の中毒を解毒法……………二二四
- 肩の凝り……………一八七、二〇四
- 脚氣の食療法……………一八七、二〇六
- 加里鹽(飽氣)……………一八三
- 簡易療法……………一〇三

- 間食……………七、八四
- 感冒(風邪)……………二四
- 顔面神経痛の食療法……………二六
- 牛乳飲用の價值……………六四、八〇、一〇三
- 牛乳と母乳……………六六
- 漁船及び漁車に酔ひたる時……………二二六
- 切瘡の手当……………二二六

- 月經なき婦人とその食療法……………二七
- 月經不順を治する法……………一八六、一八七
- 月經止まざる時の心得……………二七
- 玄米……………三三、三四
- 菓子……………三四
- スープ(煎汁、羹汁又は煮汁)の製法及び其の效用……………一〇一、一〇二、一〇三、一〇四、一〇五、一〇六
- 飯……………三三、三六、三八、三九

- 灰分……………三三
- 化学的食養長壽論……………七九、五〇
- 化学的食養とは何ぞや……………七
- 霍亂……………二二六
- 毛鱗(陰毛虱)の手当……………二一八
- 解熱法……………一〇四、一〇五

- 香の物……………四七、九
- 穀食主義……………二六七、二六八
- 穀類野菜の中毒を解毒法……………二〇、一三
- 麦飯(餛飩)素麩(蕎麥)餅(豆腐)……………二〇、一三
- 芋(慈姑)筍(竹の子)西瓜(甜瓜)……………二〇、一三
- 松茸(菌類)……………二〇、一三

○帶下を治す法……………二二三

○コーヒ(雙鹽效脾胃)……………二二三

○胡麻鹽……………二一九

サ

○吃逆(シヤツクリ)……………二二六

○を止むる法……………二二五

○酒の悪酔を癒す法……………二二四

○里芋(芋)……………二八、二五、二七、二九

シ

○子宮病者の沐浴……………二六〇

○四季の配膳……………二八五

○舌唇の乾き裂けたる時の手當……………二二五

○出血痔の其の食療談……………二七六

○シツア……………二九、二六七

○脂肪……………二七三

○椎茸……………二四、八九、二〇、二七、二四、五一、五九

○鹽氣(那篤倫鹽)……………八三、一四、一七

○不足の爲めに起り來る疾病……………二七

○鹽に就きて……………七、二〇三

○鹽番茶……………三二、一〇八、一三九、一五〇

○霜燒(凍瘡)の療法……………二二五

○生薑酒……………一六九

○生薑湯……………一七〇、一七五、一八六

○邪味雜食の辨……………二、一〇八

○醬油、番茶及び其の效用……………二〇、一八二、一八三

○主食物……………三、四、三、四、四

○食醫……………一、七

○食傷……………二、二六

○食滯の手當……………二、二六

○食物及び食養の調和……………三、三

○食物の性分觀……………三、三

○食養……………一、四〇

○研究參考書……………九

○瑣話……………三

○陰陽中和の健康體……………三

○疾病並に食傳……………二七

○順應……………二六

○睡眠……………二六

○朝寐—午睡—不眠—安眠—就眠法……………二七

○洗浴……………二七

○溫浴—葛蒲湯—桃葉浴—入浴者……………二七

○心得—冷水浴—乾菜(干菜)の腰湯—無花果ノ葉浴—干菜辛子浴……………二七

○二便……………二七

○大小便秘—其の療法—小便細き……………二七

○人—寐小便……………二七

○の三分(實際)……………二七

○法……………二八、二六、三三

○食養我が國の變遷……………七

○食養料理の友、一名食品小論 矣一〇三

○無砂半搗米と混砂米—糠食と粕食……………七

○粥雜炊—蓮根—鹿角菜—竹の子—南瓜、小豆、昆布の合煮—鮭、鮎、鱈の昆布卷—梅毒患者の食餌—牡蠣の味噌煮、蜆汁—漬物—外鳥獸魚肉及び油揚、かんも、ごき(飛龍頭)並に野菜料理品々……………二七

ス

○醋……………一〇八、一四、一五、一五

○の物……………八、一五

○擦紙の手當……………二七

セ

○正食 正養の解(正食)……………三、三、三、三

○燒酎の酔ひをさます法……………二七

○小兒の疳つよきを治す法……………二三

—の頭瘡(クサ)を治す法……………二三

—の百日咳の療法……………二三

—の糞便……………二五

○小便中に鮮血出づるときの手當……………二六

○小便俄に閉ちて通利せざるこゝ……………二六

○咳嗽を止むる簡易療法……………二七、二八

○脊髄炎と其の食療法……………二七

○纖維質……………二七、二八

○痲瘋の療法……………二八

○禪僧と長壽……………二八

○喘息の手當……………二九

—と其の食療法……………二九

○雙蓮の説—那篤倫據及び加里據……………三

○大根……………一八、二四、二六、二七、二八、二九、三〇、三一、三二、三三、三四、三五、三六、三七

○胎毒の目に入りたる時の手當……………三三

○糖尿、病及び其の食療法……………三八、三九

○脱肛……………三三

—を収むる法……………三三

○食へて善きもの悪しき物……………三九

○田鼠(頑癩)の療法……………三三

○丹毒の手當……………三三

○蛋白質……………三三、三六

○痔疾の食療法……………三三、三九

○乳不足の療法……………三三

○乳房の腫れ痛むを治する法……………二四

○茶及び煙草の中毒を解す法……………二四

○疔(疔瘡)……………二四

—の療法……………二四

—の療法……………二四

○中風……………二五

—の療法……………二五

○通俗食物養生法……………二六、二七、二八、二九、三〇

○佛掌薯……………二六、二九、二八

○漬物……………二七、二八、二九、三〇、三一

—の茶受……………二八

○頭痛の療法……………二八

○粒食動物と歯牙……………二八

○蠶虫……………二七

○出来物……………二七

ツ

○豆腐……………二六、二七、二八

—を打身……………二七、二八

—を翠丸炎……………二七

—を睡眠……………二七

—を發熱……………二七、二八、二九、三〇、三一

—を肋膜炎……………二七

○トラホーム……………二七

—の療法……………二七

○鳥獸肉の中毒を解す法……………二九

○鶏卵—鴨—雉—馬肉—其の他鳥獸肉……………二九

○雀目(夜盲症)の食療法……………三〇

ト

○ 那篤倫(鹽氣)……………一三三、三
 ○ 白癩風を治する法……………一四一
 二
 ○ 入浴(病弱者)の注意……………一五九
 ○ 妊娠の食養……………一六六
 又
 ○ 糖……………一五八、一四八
 ○ 油……………一四八
 ○ 食……………一三七、一八七
 子
 ○ 盗汗の食療法……………一四一
 ○ 寐小便(遺尿)の療法……………一四三
 ○ 寝冷え、食傷及び其の食療法……………一八一
 八
 ○ 肺結核と其の食療法……………一八三
 ○ 齒痛を治する法……………一四三

八
 ○ 齒根より出血するを止むる法……………一四三
 ○ 發熱に對する手當……………一五、一四四
 ○ 鼻茸を治する法……………一四七
 ○ 衄血の療法……………一四六
 ○ 母親の食は小兒の代理者……………一五五
 ○ 腹痛の食療法……………一四九
 ○ 腫物を治する法……………一四七
 ○ 番茶……………一〇一、一〇四、一八七
 ○ 醬油……………一三九、一五五
 ○ 醬油……………一九九、一〇一、一八二、一八三
 ○ 半搗米の性質及び白米並に麥飯食……………一三三
 ○ 無砂半搗米……………一四、一三、一六八、一七三
 九
 ○ 肥厚性鼻加答兒と其の食療法……………一八六
 ○ 干菜(乾菜)浴……………一六〇、一八九
 ○ ヒヤ(輝)の療法……………一四八

○ 百日咳……………一四一
 ○ 水蛭の扱ひ方……………一四八
 七
 ○ 夫婦亞爾加里……………一三三
 ○ 副食物……………一七五、一七六、一七九、一八〇
 ○ 腹痛(ハライタミ)……………一五〇
 ○ 不消化物と食養の調和……………一四九
 八
 ○ 米飯と菜……………一四
 ○ 瘰癧と其の食療法……………一八八
 ○ 扁桃腺炎の食療法……………一八九
 ○ 便秘を治する法……………一五三
 九
 ○ 乾菜(干菜)辛子浴……………一六〇

○ 慢性胃擴張患者の食療法……………一七一
 三
 ○ 蜜柑……………一八〇、一五五、一九〇
 ○ 味噌(身礎)……………一九〇、一〇六
 ○ 汁……………一七三
 ○ 耳聾(さる)を治する法(鼓膜ありて)……………一五〇
 ○ 耳の中俄かに痛む時の手當……………一五一
 四
 ○ 無月經と其の食療法……………一九九
 ○ 話虫類に刺れたる時の手當……………一五二、一五四
 ○ 毒虫(蠍、蚊、蝨、蟻、蜂、毛虫、蜘蛛、蜈蚣、蛇、蠍、蛇)
 ○ 蟻商の手當……………一五四

索引はろい

注意	ゑ	あ	や	ら	よ	ち	い
	ひ	さ	ま	む	た	り	ろ
注意	も	き	け	う	れ	ぬ	は
	せ	ゆ	ふ	ゐ	ろ	る	に
注意	す	め	こ	の	つ	を	ほ
		み	ね	ね	わ	か	へ
注意		し	て	く	な	か	ど

此索引は、五十音索引を、参照して用ゐるべし。
 但、「いろは」の下に記したる各数字は、各其の参照頁数を示すものなり。
 例へば、芋薬（いもぐすり）を見出さんには、先づ五十音索引第一頁に
 一の部を参照して、之を本欄六七頁に得るが如し。

- 目疔を治する法……………一五五
- 眩暈の手當……………一五五
- モ
- 盲腸炎の食療法……………一六六
- 餅……………四八〇、九八二、一〇二二
- 餅團子の類咽喉につまりたる時の手當……………一六六
- ヤ
- 火傷……………一七〇
- 野菜の外皮……………一六六、四一六、一六八
- 薯蕷……………一六六
- ユ
- 湯氣にあがりたる時の手當……………一七〇
- 指頭俄に腫れたるを治する法……………一六六
- リ
- リウマチス其の食療法……………一六六

- 淋病……………一五九
- 瘰癧患者其の食療法……………一六〇
- ル
- 冷水浴……………一六〇
- 通根及び其の效用……………一六〇
- 肋膜炎の食療法……………一六〇

大正四年春一月二十五日を以て、予は、神谷、門間及び
高田の三氏と共に、京都食養會の幹部より去る。
かくて、此小冊子は、今や、予に取りては、また折にふ
れて、のちの思ひ出になん。
小林庸平

跋

我が友、松菊山莊主人小林君は、精力的
活動の人なり、同時に又、多恨多感の情熱
的詩人なり、然れども、君が活動家たるや、
固より、所謂利己中心の事業家は、其選
を異にす、君が理想とする處、恐らくは、
人生の最大犠牲者たるにあらん、これ活動
の人にして、而も情熱の人たる、君の取る
べき必然の徑路なればなり、茲を以て、吾

人の君に待つ處のもの亦甚大なり。

君の仙臺高等學校に在りし時、甚だ羸弱、身邊常に藥餌を斷たず、僅に鬱懷を吟詠の間に慰めて、併かも君が、今日の健康と活動とを、養成し得たる所以のものは、君が深く、石塚式食養法に信賴し、これが熱心なる、實行の結果なりしや、疑ふべからざるなり。

君、今や、其の精力と熱誠とを傾倒して、公益社會的事業を標榜する、京都食養會の

爲めに活動し、傍ら筆を驅つて、本書の著述を爲す、又以て、君が理想實現の、一階梯と見るべきなり。本書の印刷、將に成らんとするを聽き、遙に欣幸の情を致して、以て跋に代ふ。

大正三年秋十月

神 健 夫

慈鎮和尚

山家には山家育ちの

餌もあり

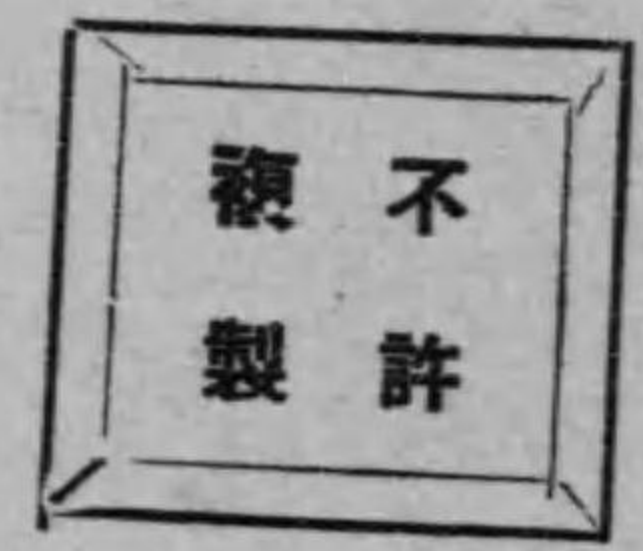
味あしくさも命ながくて



(四)

大正四年二月八日印刷
同 二月十一日發行

正價 金四拾錢
郵税 金六錢



發行者兼

小林庸平

印刷者

須磨勘兵衛

印刷所

弘文社

京都市北小路通新町西入

京都市北小路通新町西入

發行所 京都市押小路 烏丸東入 吉森清華堂

之を贈答品とすれば高雅にして其價も亦廉！
蓋し病弱の人には座右の友又家庭の好顧問！

石塚食療所長 山根秀次郎校
法學士 神健夫跋

食養時報主幹 小林庸平著

通俗食養の手引

原名 系統的食療法提要

洋裝四六版全一冊二百餘頁
正價金四拾錢・郵税金六錢

■本書は主として、化學的食養、換言すれば、石塚式食養の大略を、新聞雜誌を讀み得るほどの人ならば、讀み易く、又解し得る様、實用を旨として述ぶるものなり。有效なる民間療法、西洋醫學等及び第三編簡易療法(壹百種)の如きは、食療法の外に、貝原益軒問答法、水野澤齋、水野南北、小野蘭山、石塚式食療即ち雙橋治法の外に、外古今東西多名家の説及び其の方箋をも参考せり。又第四編は、食養者の實驗を略述せり。■全編總ふり假名付、索引及びいろは索引は、讀者の便益を計るものなり。■殊に附録、五十音索引及びいろは索引は、讀者の便益を計るものなり。

食養を普及して、克く其健全なる身神を享有し、一家の福祉を増進せんと計るは、我等の樂みとする處なり。著者此見地に立ちて、本書を梓に上せり。故に食養を樂み、又斯道を普及せんが爲めに、此小冊子を要する人あらば、著者は熱誠と相當の割引法とを以て、其需に應せんとす。但し、之は直接著者又は發行所に御申越あるべし

住宅 診 診
休 日 午 午
後 前
毎月十七日

東京牛込區市ヶ谷谷町五十一番地

石塚食療所

電話番号 九四八番

診察 毎日 午前八時ヨリ
 往診 毎日 正午十二時迄
 入院 隨時 午後二時ヨリ
 休日 五日、十五日、廿五日

東京市下谷區北稻荷町三十二番地

雙 鹽 病 院

電話 國下谷五百十番

世界「優秀」
 的「なる」
 かつ「け」
 胃腸「卓越」
 病に「せる」
 食料!!!

日本調理法大家
 村井 荏齋先生御賞賛

真正 無砂 登錄 商標



荒木食養糠

近時食養糠ノ名聲四海ニ轟キタルヲ羨望ノ餘リ類似名稱ヲ附シ他ニ販賣スル者アリ服用者ハ村井荏齋先生御賞賛、荒木食養糠ニ御注意ヲ乞フ……病者疑アラバ他品ト比較セラレ

定價
 大 四拾錢
 中 貳拾錢
 小 拾錢
 送 料
 一 大 錢拾
 個

半搗米 日本率先
 食養糠 發賣元祖

京都市夷川通河原町西入

荒木商店

電話 上四二四五
 振替 大阪二四〇四八

各衛生試驗所定量分析済
 專賣特許願第二四七四號
 滋養米
 食料商標願第一八四三一號

京都食養會御撰定
 化學的食養會御稱發
 純良無砂
半搗米

▼御注意▲

本品は弊所が改良に改善を施し精製したるものにして從來人助けに實地研究の爲め數萬人のかつけ、胃腸病患者に頒布したるに悉く主治せり且各衛生試驗所より有効實狀を尋ふす
 一袋十日分(金拾參錢)送料荷造料共五錢迄(金拾錢)定價大罐金參拾錢(郵稅各二個分迄荷造費共拾錢)中罐金貳拾貳錢
 弊所販賣の無砂半搗米は當今流行の器械搗こは異なり純然たる日本古來の足踏搗にて其風味亦至極佳良に有之候各位一度弊所の實際に就き御試食の程奉願上候
 他地方より御注文の節は何程にても直に御送附申上べく候但運賃は御自辨の事と御承知願上候
 京都市下京區一貫町五條下ル(市電大宮五條停留所西半丁)日本元祖製造元

万甚精米所

(京都食養會御指定制)

万甚分工場

京都府下伏見町字新町二丁目

電話下一一四二番
 振替大阪一九〇五六番

電話三三三六番

謹告

京都食養會撰定

滋養 玄米製衛生菓子

- 一 九重煎餅 一斤二付 金參拾八錢
 - 一 鹽煎餅 一斤二付 金參拾四錢
 - 一 春日餅 一個 金貳錢
 - 一 食養煎餅 一斤二付 金參拾錢
 - 一 落雁 一斤二付 金參拾六錢
 - 一 揚餅 一斤二付 金四拾錢
- ▼(以上諸品は何れも玄米製にして御進物用として大小罐詰入も有之候)▲
 今般弊店謹製發賣に係る玄米製菓子は玄米の滋養と其風味を貴び精製したる滋養且つ衛生に叶ひたる珍菓にして日本人の間食として實に完全なる者なり、何卒御試食の上陸續御注文の榮を賜り度希上候

京都市押小路東洞院西入ル

京都食養會指定 玄米菓子 發賣元祖 佐野家吉廣 佐野徳次郎

食養會員諸彦の
常食とせらるべきは

化學的食養會御撰定
京都食養會御指定
村井弦齋先生御撰定

無砂半搗米

注意 村井弦齋先生の混砂搗米排斥論發表と同時に弊店へ從來ノ混砂搗米ヲ改メ
總テ眞正無砂搗米トナシ研究ニ研究ヲ重テ販賣致來リ候處衛生家諸彦ヨリ多大ノ御引立ヲ
蒙リタリ
食養會發展ト共ニ此ノ御高恩ニ報ンガ爲メ弊店獨特ノ妙技ヲ以テ供給致候間多少ニ不拘攪
々御注文ノ程奉希上候○弊店販賣ノ眞正無砂搗米ニ對シ御疑ヒ有之候ハハ何處ノ
衛生試驗所ヘタリトモ御差出相成候トモ不苦候尙試驗料ハ弊店ヨリ支辨可致候但シ試驗ノ
結果眞正無砂搗タルコト確明致候ハハ前實費ハ御請求可致候ニ付此段謹告仕候也

京都市夷川通河原町西入

荒木商店

電話上四二四九番
振替ノ阪二四〇四八番

半搗米 日本率先
食養糠 發賣元祖



品目

豐年 稻雀
千代之秋 稻之雫

福壽糖

五種取揃へ箱入
送料共 金壹圓

三種取揃へ箱入
送料共 金六拾錢

市内ハ電話ニテ御遠方ハ
振替口座御利用被下度候
電話上一五七八番
大阪貳五九〇八番

▲羊頭狗肉か目ある者はみよ無病長壽の小福音!!

▲文學博士男爵 細川潤次郎閣下題字
▲君子的實業家 澁澤男爵閣下題字
▲石川半山先生序文
▲角地胡麻鹽居士受賣

化學的食養の調和

四六判三二〇頁
定價 三十錢
送料 六錢

命は食の調和にあり
水田米の滋養は天下一品也
玄米スーブの製法
肉食の過去帖
牛乳の反對作用
調和を得たる食品
食養善悪表
鹽加減と匙かげん
麵粉の効能
類似けんちん汁
餅の効能
邪食雜食とは

正食正養とは
食前食後の禮拜
産前産後の養生
四季折々の養生
學齡時代の養生
茶斷大斷
油斷核斷
肺結核の原因は黴菌に非ず
腸チブスの預防法
傳染病の完全預防法
病名のわからぬ小兒病
腦脊髄膜炎の成功
膿と食物の關係
痛と食物の關係
妙藥のばきよせ
漢醫方と洋醫方と長短優劣

病中の公案
信玄袋
青梅の中毒と黃門様
簿記の貸借と教訓
立花長三氏の受賣話
立花愛子の獨り演説
淺野社長の二木博士
我體の病氣履歴書
食養と生命保險
食養と心の持ち様
食養と宗教家
和漢の先見家
我黨の三目的
ソロモンの箴言
最後の一言

取次所 東京神田東京堂 淺草福井町立花中和堂 麹町有樂町實業之世界社
表神保町 一ノ四〇

▲好評噴々か耳ある者はきけ精神修養の小福音!!
悪評幾々か

東京雙嶺病院長 岡部剛雄先生御賞賛
化學的食養會理事 西端學先生御賞賛
京都食養會理事 小林庸平先生御賞賛
京都食養會御選定

炒玄米粉 (米乳用)
玄米粉 (揚物用)

袋	入	金貳拾貳錢
袋	入	金拾五錢
袋	入	金拾七錢
袋	入	金拾錢

(荷造郵送料へ何レモ金拾錢)

以上の諸品は、何れも其の原料を選び精製したるものにして、炒玄米の如きは米乳用として至極輕便且つ風味佳良なる者なれば、如何なる人にも適する滋養品なり、殊に脚氣患者、神經衰弱、胃腸病の人に最適す。幸ひに御試用の上ドシ、御注文之榮を賜り度希願上候。

京都食養會 製造發賣元

万甚精米所

電話下 一一四二番
振込大阪一カ〇五六番

京都市下京區一貫町五條下ル (市電大宮五條停留場西半町)

小林法律事務所

東京市本郷区森川町
壹番地(唐橋下通り)

熱誠を以て法律上諸件の相談に應ず

辯護士 小林傳松



(候仕參持に直第次報一御は内市)

特製滋養強壯食料

糠精エキス ◎定價 大金壹圓 小金五拾錢
糠精飴 ◎定價 大金六十錢 小金三十錢

▲説明書御望之方進呈ス

荒木糠精エキス及び糠精飴はおいシクテ滋養になるは最新理
 想的の滋養品にして最大の効ある事は既に斯界の大醫家及び多數
 實驗者の均しく驚讚せらるゝ處なり

京都四條小橋西入

製造元 荒木製品部

電話上四二四五番
振替大阪二四〇四八

特約店 熊谷食料品店

電話中貳三二五番
振替大阪二七一八

故陸軍藥劑監 石塚左玄翁著 東京 石塚家藏版

洋裝全一册

通俗食物養生法

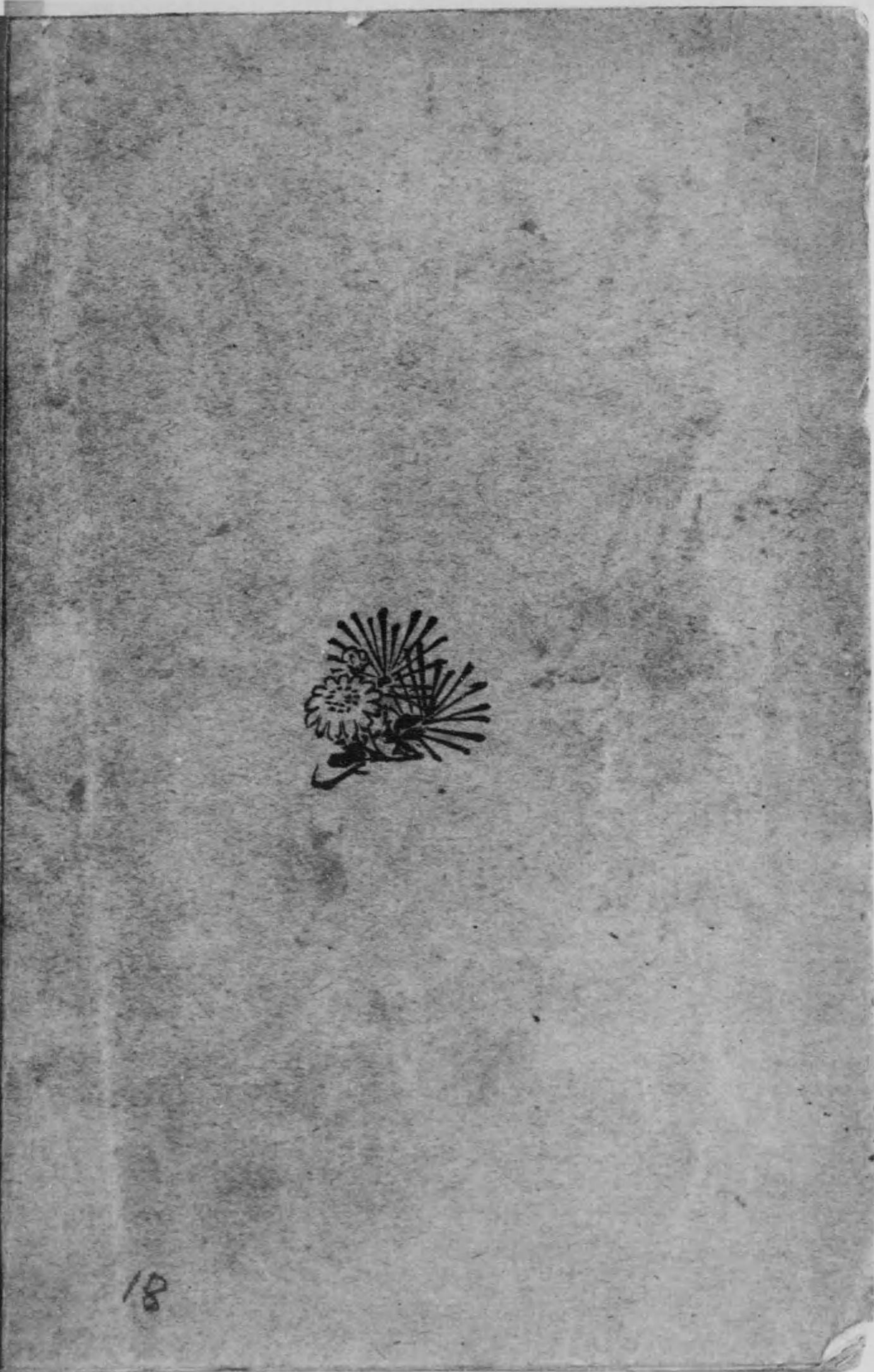
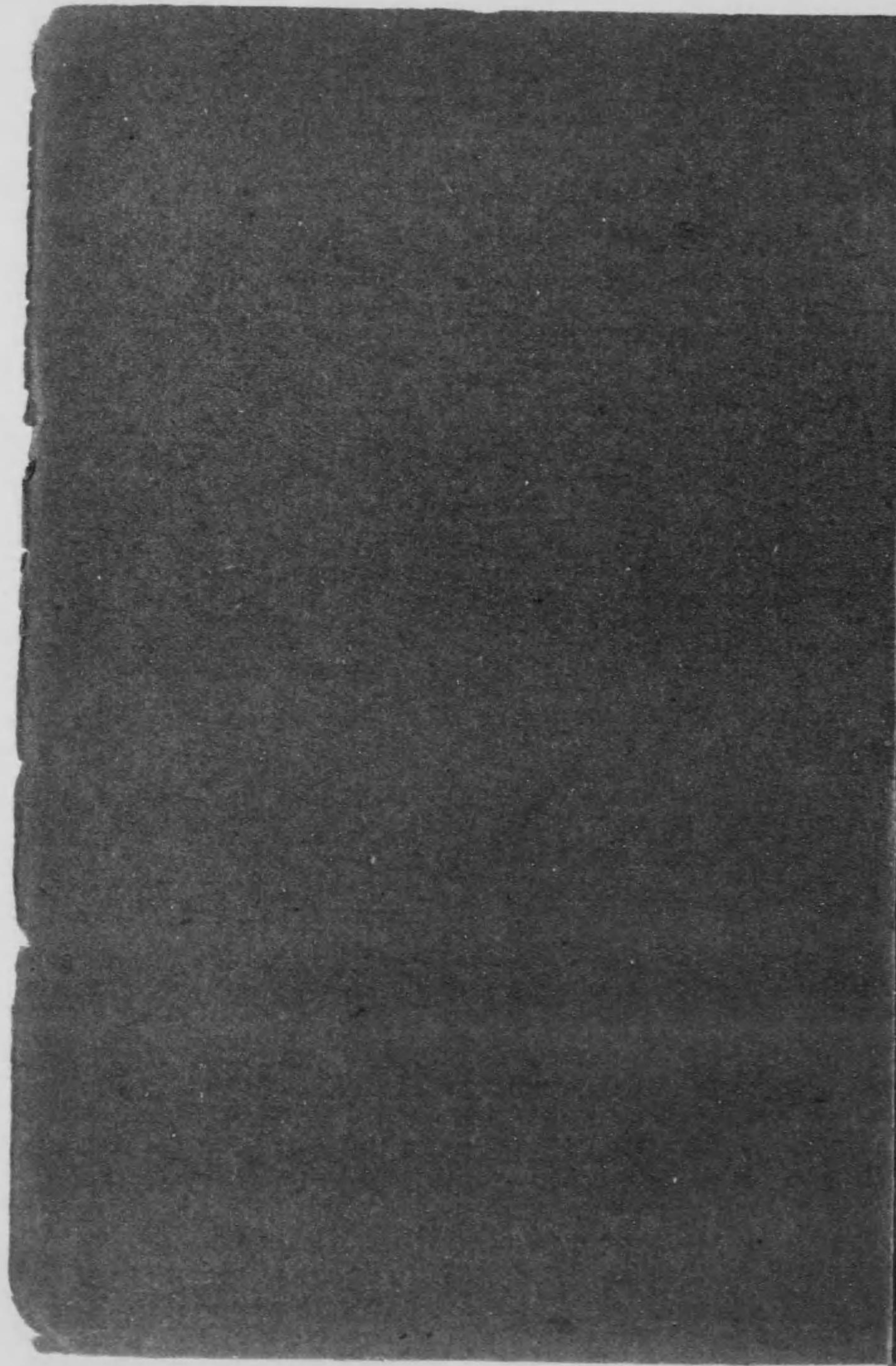
定價金壹圓
郵税金六錢

增訂第八版發行

◎時事新報評曰、前略食物養生法、一名化學的食養體心論と云へるを著はし總假名付平易の文字を以て前書の意味を或は説明し或は敷衍したり其説に據れば人類を穀食物なりと斷定し而して其食物には加里糖即ち飽氣の者と那篤倫鹽即ち鹽氣の者との差別あり二者の配合宜しきを得れば其身體や健全にして其精神や靜明なるを得べく若し之に反するときは心身共に厄弱不安なるを免がれず故に其配合如何に注意すること勿論第一義なれども人為の外に又自ら土地氣候の關係あり是れに於て乎其權衡調和を保全するに種々適宜の法則なかる可らずさて其の方法を説き且つ之を證するに古今の醫書を初め儒佛の所説及び歴史上の事實を以てしたる近來の奇書なり、云云。

◎東京朝日新聞評曰、陸軍藥劑監石塚左玄氏曩に化學的食養長壽論を著はし人類は穀食物なりとの大斷案を下し之を證するに、古今東西の醫書は勿論儒佛の教ふる所歴史の示す所を以てし滔々數千萬言先哲の未だ曾て闡明せざる所を發揮せり今や亦食物養生法一名化學的食養體心論の著あり前著と同心異體にして通俗的に節約し且前著に無き所を加ふ其の得失に至りては未だ俄に知るべからずと雖も兎に角著者が奇警なる頭腦を以て斬新なる大問題を提出せしは人類の多きする所なり。

60
415



18

60
415

終

