

買った方が経済になりませう。

日本では野菜の肥料に人糞を施りますから、寄生蟲のつく心配もあり、傳染病の媒介をすることもあります。それゆゑ傳染病の流行の時は、野菜は必ず煮て食べなければなりません。食鹽水に浸した位では、黴菌はなかく死ぬものではありません。

◎漬物の種類と効用

香の物の起源

我國にて食用に供せらるる漬物の主なるものは淺漬、糠味噌漬、澤庵漬、酒粕漬の如き類でありまして、漬物は一名「香の物」と呼びます。これは漬物の起源を示すものであります。昔は萊菔などを生のまゝ食膳に上せて香料したもので、恰も現時の蕎麥の薬味の如くでありました。然るに生では何うも味が宜

しくない所から、ザット鹽漬にすることに致しました。これが即ち淺漬であつて、その元が香料であつた爲に、漬物になつても矢張り「香の物」の名を傳へたのであります。その後に至りの酒粕に漬けることも案出されたのであります。

古歌に

秋茄子わさゝのかすにつけませ

よめにくはれじ棚におくとも

とあるによりて、酒粕漬の起源の古いことが推知せられます。

又澤庵漬は澤庵和尚の考案にかゝる故に、此の名があると傳へられて居ります。澤庵和尚の歌に

大かうのものはさけどぬかみそに

打つけられてしほくとなる

とある。此の糠味噌は現今の糠味噌ではなくて、澤庵漬の糠らしく思はれます。

漬物の理論は簡單のやうでありますが、未だ分らぬことが多いのであります。浅漬といふは生の野菜を食鹽に漬けるのであります。鹽藏の間に野菜が多少醗酵するらしく思はれます。獨逸ではザウエルグルケと云つて胡瓜の漬物を食用といたします。これは胡瓜を桶に入れて壓を施して置く。勿論香料と食鹽とを加へますけれども、日本の漬物のやうに澤山な食鹽を用ひませんから鹹くありません。乳酸醗酵の爲に遊離乳酸が多量に出來て居るので非常に酸っぱいものであります。

漬物の漬かる理由

されば我國の浅漬にても、多少の乳酸醗酵などが起るに違ひない。糠味噌漬は糠と食鹽と水との混合物を作り、醗酵して固有の香を生ずる時に生の野菜を漬けるのであります。此の醗酵の時には先づ馬鈴薯菌の如きものが、糠の澱粉を葡萄糖に變ずるのであります。すると乳酸菌が葡萄糖を醗酵して乳酸に變じ

ます、又野生酒母の如きものも繁殖する。これがエステルを作りて固有の香氣を生ずるのではないかと思はれます。かく乳酸が生ずれば、其の爲に野菜の細胞の元形質は殺されて了つて組織は軟かとなります。元形質が死するときは食鹽や香氣が浸入して、野菜に固有の香氣を附せしむるのであります。しかし餘り長く漬けて置けば、乳酸が多量に浸入する爲に味が酸くなるのであります。漬物の理論は斯んなものであります。次には漬物は如何なる化學的組成を有するものであるかを示しませう。

漬物類の化學的組成

水	分	山東菜	德利菜	練馬菜	蕪菁(根)	同(葉)	福神漬	茄子
		浅漬	煎浅漬	煎浅漬	浅漬	浅漬	(酒悅)	芥子漬
		九〇・三二%	九三・九四%	八七・八九%	八六・〇三%	八二・二二%	六九・四〇%	七三・九三%
粗蛋白質		二・四〇	一・〇八	一・三六	二・一四	三・七三	三・九六	三・五九
純蛋白質		〇・九三	〇・三九	一・二二	一・〇五	二・四二	二・六八	三・二一

人 生 と 食 物

粗 脂 肪	0.31	0.02	0.10	0.04	0.68	0.38	3.45
粗 纖 維	1.33	0.04	0.90	0.99	1.97	0.89	0.95
モノサカライド	0.37	2.05	3.08	3.00	0.19	3.75	5.47
ダイサカライド	0.14	0.01	0.01	0.06	0.00	2.93	0.71
酸(乳 して 酸)	0.36	0.14	0.35	0.37	0.55	0.19	1.01
其他の 可 溶 無 窒 物	2.16	0.06	2.40	2.48	6.21	7.66	6.96
灰 分	2.63	1.86	3.89	4.47	4.56	10.83	3.92
食 鹽	1.60	1.41	3.33	3.94	3.16	9.16	2.78

右の分析表は自分が曾て東京農科大學で漬けた物に就て行ふた結果であります。

◎お菓子の養分

菓子の種類

菓子は何れも砂糖を加へて甘味を附けた食品であります。そこで水分の多いものを生菓子或は餅菓子と云ひ、水分の極めて少ないものを干菓子と稱して居りますが、どちらも多量の砂糖を含んで居ることは同様であります。今どれくらいかの砂糖を含んで居るものかといふ一例を擧げて見ると左の如くであります。

お菓子の養分

蕎麥饅頭	39.74%	32.43%
鹿子餅	44.10	28.73
紅時雨	41.13	33.21
羊羹	30.20	53.92

羊羹の如きは殆んど其の半分は砂糖と見て差支ありません、餘り甘くない紅時雨さへも其の三分の一は砂糖から出来て居るのでありますから、他は推して知るべきであります。

餡の材料と滋養

生菓子の原料は多くは餡が土臺となつて居りますが、さてその餡は何を材料として何うして造るものであるかと云ふに、普通は小豆を煮て、箄にて之を濾して皮を除き、更に布袋にて濾して残りたるものに、砂糖を加へて煮つめたものであります。尤も砂糖の外に食鹽も少し加へます。晒餡といふものがありますが、あれは小豆を煮て濾して、皮を去り、そして乾かしたものであります。此の晒餡は水と砂糖と少量の食鹽とを加へて煮れば餡となるのであります。普通の餡は小豆を用ひますから暗色でありますけれども、白餡といふものになりますと、隠元豆や豌豆などを用ひます。併し大豆だけは餡には用ひられ

ません。大豆には澱粉がないのと脂肪が非常に多いとの、此の二つの點から餡の材料には用ひられないのであります。餡は右に示した豆類から製造したものでありますから、蛋白質が非常に多いのであります。今晒餡の組成を示せば次の如くであります。

水分	粗蛋白質	澱粉	粗脂肪	粗纖維	灰	分
晒 餡	九・八五%	二一・七三%	六三・三五%	〇・三七%	二・九四%	一・五九%

かくの如く餡には蛋白質が非常に多いのでありますから、従つて滋養の効の多いものと見て宜しいのであります。

それから菓子によつては鶏卵を用ふるものがあります。例へばカスターラの如きものには鶏卵を加へてあります。それゆゑにカスターラには蛋白質が特に多いのであります。尤もカスターラも製法によつて違ひますけれども、其の組成は概ね左の如くであります。

	水分	粗蛋白質	粗脂肪	糖分と澱粉	灰分
カステーラ	六・三三%	二・三六%	八・一〇%	五・一四%	〇・七三%

右の如くカステーラには鶏卵を加へてありますので、外の菓子類に比べますと、蛋白質や脂肪が多いのであります。

菓子の由来

昔は菓子といふものがありせんから、間食などには主として果物を用いたものであります。菓子の製法は初めは支那から傳はつたものであります。其の時代の支那の菓子といふは、多くは餛飩粉を原料として作つたものであります。すから、非常に不味いものであつたのです。此の菓子は今日では見ることが出来ませんが、昔は三月の雛祭の時には特に用ひられたものであります。尤も支那から傳はつた菓子で饅頭のやうな旨いものもあります。それから西洋人と交通するやうになりましたから、西洋人が長崎で西洋流の

菓子の製造法を傳へました。カステーラの如きは元來西班牙語であります。カステーラは今では東京その他でも良い物が出来るやうになりましたが、以前は長崎の名物でありました。又マルポロといふ菓子がありますが、これも西班牙語であつて、矢張り西洋人が其の製法を傳へましたので、長崎の名物となつて居ります。

日本では菓子の種類が非常に多いのであります。これは日本固有に工夫した菓子の外に、支那や西洋各國の菓子が作らるゝから、其の種類の多いことに於ては、恐らく世界一であらうと思はれます。歐羅巴などでは菓子はカステーラの類か、又は其れに似寄つた菓子、さもなければチョコレートと土臺としたもので、其の種類は誠に少いのであります。

◎蕈の滋養と見分け方

食用になるもの

我國で食用にする蕈は松茸、椎茸、初茸、しめ茸、榎茸、滑茸、栗茸、松露、早松茸、岩茸、木茸、おほべに茸などであります。西洋ではシャンピニオンと云ふ蕈を年中栽培して食用に供して居ます。

松茸は松林に生じ、全國到る處に出来れども、京都附近のが有名であります。松茸は香味頗る佳く珍重せらるゝが、餘り食ひ過れば逆上したり、腹を傷めたりします。

椎茸は人工で栽培する蕈であります。之を造るには、かし、くぬぎのやうな木を四五尺に切り、そして刻目をつける、之を槽といひ、新しい槽は一度蕈を生じた古い槽を混ぜて樹蔭に立て置けば、椎茸の胞子が新しい槽に移りて之に

生じます。春發生する蕈が春子で、秋發生するものが秋子であります。椎茸は生でも煮ても食するが、多くは乾燥して貯藏するに便にします。椎茸にはマンナイといふ甘味ある炭水化物が多量に存するので、汁の煮出しなどに適するのであります。

初茸は椎茸に似たもので、松林に自生し、栗茸は栗の木に生じ、玉茸は林に生じます。早松茸は形が松茸に似てゐて、之より早く發生するので此名があるが、松茸とは全く別物で、風味も之に劣ります。木茸は人の耳に似てゐるので此名があり、滑茸は椎茸のやうに人工で栽培します。

松露は白のと褐色のとありて、砂中にあるものは白く、地上に出るものは褐色であります。米國では豚をして松露の生じた土地を其鼻で掘り起させて、人が後から松露を拾ふさうであります。おほべに茸は最も美麗な蕈であるが、あしたかべに茸といふ毒性の強い蕈に能く似てゐるから、間違へぬやうに注意

しなければなりません。

蕈の組成の一例として、松露と松露との組成を示せば次の如くであります。

	水 分	粗蛋白質	粗脂肪	可溶無窒物	灰 分
松 茸	八二・七三%	三・七三%	〇・七六%	三・七六%	一・〇〇%
松 露	七二・九六	八・六六	〇・五九	一六・五九	二・〇八
松露	七二・三四	九・九六	〇・四四	一五・二六	二・二〇

蕈類は概して粗蛋白質に富んでゐるが、脂肪は少ない。繊維は全く存せないので、可溶無窒物は澱粉でなくてマンナイトのやうなものであります。粗蛋白質の量は多いが、其の消化は餘り良くありません。それで蕈の滋養價値は思ひの外少なからうと思ひます。

中毒と其の豫防法

蕈には劇しい毒性を有つたものが少なくなく、誤つて毒蕈を食して命を落す人

もまゝあります。蕈の毒にも色々あつて、このはだけに中毒したときには、食後二日位を経て趾が劇しく傷みて赤色を呈し、關節も疼み全身に紫斑を生じます、又笑蕈に中れば笑ふといふ傳説であるが、之では命を失ふ程のことはありません。

劇毒性なる蕈の毒はマスカリン、アマニチンなどであるといふ説があります。我國では蕈の毒に中れば、之を治するの薬がないと言ひ傳へて居つたが、西洋では蕈中毒のときにはアトロピンを與へるさうであります。

蕈の毒性は如何にして知るかと云ふに、我國では銀の筭を蕈に觸れ、銀が黒くなれば毒性があるといひます。又蕈の傘の裏に花鯉を載せ、猫に食はせ試みるに、猫が之を食へば其の蕈は無毒と云うてゐます。米國では蕈の傘の色の變るもの、蕈の莖に鐳のあるもの、惡臭あるもの、銀器に接すれば之を黒くするものは毒性あるものといひます。然し是等の徴候があつて毒性のない物もあり、

又徴候がなくして毒性のあるものもあります。それで我國の傳説と同様に、餘り信を措くには足らぬと認められて居ます。

◎調味材料としての海苔類

淺草海苔の由來

海草類の中で最も家庭に親しみの多い海苔には、河に出来るものと海から採れる物とあつて、普通多く食用に供するのは海に産する方でありませう。即ち淺草海苔、青海苔、昆布、羊栖菜、和布、天花菜などは何れも海苔に屬するものでありますが、とりわけ淺草海苔は家庭に於て最も多く用ひられて居ります。淺草海苔は、あまのり、むらさきのり等の種々の優しい別名さへもあつて、我國の各地に産します。けれども、まだ東京灣で出来る海苔に及ぶ程の優良なものは外にありません。元來この淺草海苔は河から海に注ぐ淡水と、海にある

鹹水とが相交する處に出来るもので、昔は只今の淺草邊が東京灣の汀に當つて海の水が来たものと見え、そこに海苔が発生したので淺草海苔の名を得るに至つたのであります。

海苔すゝぐ水の名にすめ都鳥

といふ句があるのを見ても、昔隅田川の水で海苔をすゝいだことが分ります。

往昔、淺草に出来た海苔も、星移り物變つて、次第々々に川下に降り、後には深川邊に産地を替へたやうであります。古い歌に、

武藏なる淺草海苔は名のみなり

あ心ざしの深川のもの

と詠んで居ります所から考へると、淺草海苔の本場は一時深川であつたやうです。それが後更に品川に轉じて、東海道名所圖會に「品川海苔は其の色赤さよし」など、囃されて居ります。今日では品川から大森、羽田と産地を替へて、

遂には對岸の千葉縣に飛び、浦安、五井などが淺草海苔の本場と思はれる程に成つたのであります。之は河水に變化を來して海水と相交する關係が従前の様でない處から來たのであります。

自然に出来る良い香味

この淺草海苔は如何にして出来るかと申しますと、恰度秋の彼岸頃に河水の注ぐ遠淺の手瀉に筵といふものを立て、置きます。筵は檜、樺、栗、榊などの若い木の枝であります、その中でも檜が一番良いさうです。この筵には何時の間にか淺草海苔の胞子が附着して漸次に發育いたしますから、其の好い時期を見計つて摘み取ります。大抵十二月頃に小舟に乗つての筵を立て、ある所に漕ぎ行き、筵に簇生してゐる海苔を摘み取り、それを能く海の水で洗ひ、箆に入れた水をさります。そして之を俎の上に乗せて薄刃庖丁で細かく叩き切り、清潔に洗ひ、小砂一つもない様にして、その切つたものを海苔一升に一斗五升の

割合に交ぜ合せて樹に汲み取り、之を葎簀の上に乗せて洗ひ込み、スツカリ水をさり、梓を取り除けてから乾かしますと淺草海苔が出来上ります。斯くて能く日に乾かしたものを簀から剝取り、之を市場に出すのですが、海苔を長く貯藏しようと思へば、焙爐で乾燥して罐に納めて密封するのであります。

淺草海苔の成分は百分中、水分一二・六〇、粗蛋白質一八・一一、粗纖維五・六六、可溶無窒物五六・八三、灰分六・八〇で、蛋白質に富んで居りますから、食物としては良いと云はなければなりません。併し炭水化物はマンナン、ガラクタに類したもので、澱粉と違ひ消化し難い物質なのでありますから、榮養の價値は比較的少いことになります。けれども淺草海苔は食料として多量に食すると云ふよりも、其の香味を珍重するのでありますから、餘り滋養關係を兎や角と申すべきものではありません。

味の素の發明は昆布から

昆布は寒國に産するもので、我國では北海道が最も多く良いのを産します。之も随分種類が多くて真昆布、三石昆布、長昆布、天鹽昆布、細目昆布など澤山あります。真昆布は菓子を作る位でありますから、非常に甘味が強く、三石昆布も同様に甘味がありますから長切昆布に製造します。天鹽昆布は色が黒くて見た所は餘り綺麗ではありませんが、味は非常に好くて京都や大阪方面では之を煮汁に使ひます。謂ゆるダシ昆布と云ふのは此の事であり、細目昆布は葉が薄くて味は悪いが、折昆布、刻昆布などに致して居ります。

昆布は深海に自生するものでありまして、懸鈎のやうな器械で採集し、之を乾かして市場に出すのですが、刻昆布などは色を良くする爲に硫酸銅と青竹粉とを加へた水で暫時煮て取上げ、日光に乾かし皺を伸して器械で刻むのであります。

昆布の成分は百分中、水二二・三・九五、粗蛋白質六・六四、粗脂肪〇・八七、粗纖維

維四・九七、可溶無窒物四三・六八、灰分一九・八九で、海苔に比較しますと蛋白質が三分の一しか無く、炭水化物が多量で、その炭水化物もマンナン、ガラクタに類したもので、消化の點は海苔と同じく餘り良くあるまいと思はれます。

昆布に美味のあるのはグルタミン酸と申して、アミノ酸の一種が含まれてゐるからなのであります。今日『味の素』と云つて賣つてゐるのも、此の昆布の味から思ひ付いて發明したもので、昆布から取つては大變ですから、外の物から製造して居ります。

形を保つ爲の寒天

石花菜は暖い國の海中に發生するもので、之を水で煮て其の煮汁を冷すと凝ります。それはガラクタンに類似した一種の炭水化物が湯に溶けて冷たくなると凝まる性質を持つてゐるからであります。即ち『ところてん』は之を云ふのでありますが、更に之を凍らせて乾かすと寒天になります。寒天が海のもの

い信州に出来るのは、其の土地の寒氣の烈しいのを利用して凍らせるために、海岸地方から送つて来て、之を作るからであります。

寒天の其の成分は、水分一九・五六、粗蛋白質二・五三、炭水化物七三・六〇、灰分四・三一でありまして、この炭水化物はガラクタン類似のもので、殆んど消化されないでありますから、『ところてん』も寒天も滋養性は皆無と云つてもよい程です。故に滋養品としては珍重されませんが、食物の形を保つのに都合のよい所から、其の材料に利用されて居ります。

例へば水飴は麦芽糖であつて凝まらないものであります。然るに之を衛生飴だとか翁飴とか固まり飴に作り上げますのは、寒天を水飴に加へて其の形を保つからであります。羊羹も只飴だけでは形を成しませんが、之に寒天を加へて形を作ります。

最も手軽な風味材料

次に青海苔は、浅い海に出来て春秋二回採取いたします。その採つたものを乾して置いて、火に炙ると一種の香氣が出ますので、調味品として誠に結構なものです。煎餅や缺餅などに青海苔を加へると、何時迄も香氣が残つて良いものです。青海苔の成分も百分中、水分一三・五三、粗蛋白質一九・三五、粗脂肪一・七三、可溶無窒物四六・一八、灰分一九・二一で、分析の結果は良いが、滋養の効は矢張り少なからうと思はれます。

和布は我が國到る處の海に産しますが、阿波の鳴門和布、伊勢の絲和布、出雲の日の岬和布などは有名なものであります。之は春の終り頃に嫩葉を摘み取り、更に清水で能く洗つてから、藁灰や柴の灰をズル／＼した葉へかけ、然る後に擴げて陰乾にいたします。斯くて一日間も乾したら再び水で洗つて、葉の部分のみを取つて張繩に付けて乾かします。後には此葉を蓆の上に擴げて能く乾かし、之を束にして市場に出します。之は汁の實にしたり、又酢醬油などを

用ひて簡単に調理しますが、一寸した風味があります。和布の成分は百分中、水分一五・一一、粗蛋白質八・二九、粗繊維二・一六、可溶無窒物四〇・六二、灰分三三・八二と云ふやうになつて居ります。

珍重される川苔の逸品

羊栖菜は暖かい南海岸の石の上に春芽を吹き、翌年の夏枯死するものです。毎年春二三月頃嫩葉を採つて、之を水で洗ひ、日に乾し、再び水に浸して柔かにし、熱湯に浸して砂や其の他の物を取り捨てます。能く乾して置けば貯蔵が出来ます。羊栖菜の味の良いのは、姫羊栖菜と云つて細いものを好みます。羊栖菜の成分は百分中、水分一五・七四、粗蛋白質一一・三七、粗脂肪〇・四九、可溶無窒物五四・八四、灰分一七・五六となつて居ります。

又川苔といつて川に生ずる苔で、風味を貴ぶものは肥後の水前寺苔、菊池苔、筑後の壽仙苔があります。之に次で日光の大谷川苔、山城の鴨川苔、精進川の

富士苔なども川苔として有名なものであります。

◎ 一 夜 酒

果して能を掃ふ箒か

今日清酒の名産地は攝務灘地方であるが、昔は奈良が酒の名所でありました。奈良漬が今、同地の名物となつて居るのも之が爲です。昔し名酒を重衡といつたのも、重衡は奈良法師に勝つたから、奈良酒に勝つたと云ふ謎のなのであります。

酒に就ては古來種々の評があります。蘇東坡は「酒は詩を釣る鉤。愁を掃ふ箒の如し」と云ひ。古樂府には「何を以て憂を忘れん。唯杜康あるのみ」とあります。杜康は酒の異名です。

酒は諸人の勞苦を慰するもので、其角の句に、

百姓のしほる油や一夜酒

とあるは、このことを意味するのであります。獨逸では『酒は老人の牛乳なり』と云はれて居ますが、範曾公は『爾を戒む、酒を嗜む勿れ、狂薬にして、佳味に非ず』と子弟に訓へ。狂歌師の宿屋飯盛は、
げに酒は愁を掃ふはゞさとて

たは言もはく青へどもはく

と嘲りました。

一體、酒は量なし、濫に及ばすと、孔子も申されたやうに、その量は人によつて異ふので、一杯で害になる者もあれば、一合で害になる者もあり、五合飲んでも害にならぬ者もあらう。が、要するに各自に取りて過量とならぬだけ飲んで居れば、餘り害にならぬのであります。

昔時の膠想

従來は酒精は之を内服しても、體內では何事の變化をも受けないうで排泄されて了ふものと信じられて居たが、實はさうで無いので、正確なる試験によれば、そのまゝ變化を受けずして排泄さるゝ分量は、

一・一七七%

一・五九八%

〇・一四〇%

尿に排泄さるゝもの
肺より排泄さるゝもの
皮膚より排泄さるゝもの
合計僅かに二九・一五パーセントだけで、他の大部分は體內で變化するものと見なればなりませぬ。

果して然りとすれば、酒精が體內に於て變化して熱を起す量は一瓦で七千六十八カロリー、即ち炭水化物(澱粉など)よりは發熱量が大きいから、矢張り相應の榮養の効がなければなりません。現にノイマン氏やローゼマン氏の如きは、自分の身體で試験して、酒精も脂肪や炭水化物と同じ榮養の効あることを

認めました。

✓ 酒精の効害

併し右の試験は少量の酒精を用いたのであるから、多量を用ふれば、榮養の効は其の害によりて没却されて了ふのです。酒を飲めば血液の循環を速かならしむから、一時温かに感ずるけれども、皮膚の氣孔を緩めて蒸發を増すから、體温は下がる、後では却つて寒くなります。

更にこれを消化機に就て見るに、胃は酒精の存する間は消化を悪くするが、酒精が吸収されて了へば、胃液の分泌は俄に盛んになり、消化を促します。

故に食前少量を用ふれば消化に利があるです、併し過量に用ふれば消化を害し、脂肪の集積を來たし、臟器を縮小せしめ、神經を衰弱せしめ、殊に下等の酒に於て其害か甚だしい。夫れで要するに、酒は飲むべし飲むべからずでありませす。

◎ 滋養の點から見たる酒精

清酒を造る第一歩

酒精を含んだ飲料は、文明國でも野蠻人の間でも、古くから用ひられて居ります。併しその製法は酒によつて種々な違ひがありますから、その中の主なる酒の製法をザツト説明して見ませう。

先づ日本の清酒を造るには米を能く洗ひ、これで麴を作り、麴と蒸米と水とを混せて酒母といふものを造ります。麴には麴菌といふ微菌があり、ヂアスターゼといふ酵素を出して、米の澱粉を葡萄糖に變ずるのであります。麴と蒸米と水とを混せて置くと、澤山の葡萄糖が出來て、やがて酒母が繁殖いたします。酒母は即ち酒を造る微生物で、これが葡萄糖を分解して酒精と炭酸瓦斯とに變じます。醗の中にこの酒母が澤山に繁殖した時に、更に水と蒸米と麴とを加

へます。通常酒を造る時には、蒸米や麴を一度に加へずに、三度ぐらゐに分けて加へます。

酒の成分はどんなものか

然る時にはジアスターゼと酒母とが働いて醱酵を起し、米の澱粉が葡萄糖に變じ、更に變じて葡萄糖が酒精になります。その醱酵の終つたものを醪と稱し、そのまゝ濁酒といつて飲用することがあります。併し普通では之を搾つて酒粕を除き、尙その濁りを澄まして清酒として市中に賣出すのです。この清酒はどんな成分から出来て居るかと言ふに、酒精が百分の十四もあつて、此外に極く僅の葡萄糖や乳酸や醋酸などが含まれてゐます。その葡萄糖や乳酸の多少によつて、甘口の酒や辛口の酒が出来ます。

酒は一體に腐り易いので、之を防ぐ爲にサリチル酸を入れるのが普通であります。サリチル酸は極く僅であれば人體に大なる害はないのですが、餘り澤山入れていると人體に害を及ぼします。サリチル酸の有無は、綠礬を少し入れて見れば分ります。サリチル酸のある酒では褐紫色を生じますから、この色の濃淡によつてサリチル酸の多少を知ることが出来るのであります。

焼酎と味淋の酒精

日本には清酒の外にいろいろな酒がありますが、清酒以外の酒を醸造でなくて混製したものであります。焼酎は酒の粕に附いてをる酒精を蒸溜したり、或は悪い酒を造つて酒精を蒸溜するのであつて、焼酎は酒精を水で割たものと見て宜しいのです。従つて酒精の量も頗る多く、百分の四十乃至六十も含まれてをります。

お正月などに多く用ひられる味淋は、焼酎に麴と蒸糯米と水とを混ぜて、糯米の澱粉を麴で葡萄糖に變せしめたものであります。これは葡萄糖が澤山溶けてゐるので、味は大層甘いけれども、その實酒精が清酒位は入つて居ますか

ら、甘いと思つて飲み過ぎせば酔ふこともひどいのであります。

ビールと葡萄酒の酒精

ビールは大麥を水に浸けて、程經た所で温かい室に入れて麥芽に製しますと、大麥の中にヂアスターゼが澤山出來ます。この麥芽を乾し、碎いて水に浸しますと、ヂアスターゼの爲に麥の澱粉が麥芽糖になります。そこでホップといふ物を入れて之を煮、別に育て置いた酒母を加へます。さうすると麥芽糖が分解されて、酒精と炭酸瓦斯になります。その醗酵の全く終らぬ中に瓶に詰めるのでありますから、瓶の中でも多少醗酵して炭酸瓦斯が生じます。それ故にビールの栓を抜くと、中身が發泡をします。そしてビールに苦味のあるのは、前に申したホップを入れる爲であります。

ビールの酒精は清酒に比べると其の量が甚だ少く、百分の五前後ですが、日本のビールは酒精の量が多い傾向があります。獨逸などのビールは日本のもの

よりも甚だ少くて、百分の二位しかありません。それで獨逸では茶の代りとして、女子供までがビールを飲みます。

葡萄酒は其名の如く、葡萄を搾つて其汁を醗酵させたものであります。之には特に酒母を加へないけれども、葡萄の實には天然に酒母が附いて居りますから、搾つて置きさへすれば獨りで酒となります。葡萄酒の酸いのは酒石酸の含まれてゐる爲です。酒精の含量は百分の八で、ビールより多いのですが、清酒よりは遙に少いのであります。

酒精は有効か有害か

この外いろいろの酒がありますけれども、酒精を少しも含まぬものはありません。それで酒の効とか害とか云ふことは、即ち酒精の害と効とを意味するものと云ひます。

酒の害に就ては東西ともに正反對の説があるやうです、例へば日本に於ても

酒は百薬の長など、言つて賞める者があるかと思ふと、一方では酒は狂水だと言つて排斥する者もあります。

實際に於て酒も微酔加減でとめて置けば、氣分も爽快である上に食欲が進み身體にも良いのですが、謂ゆる泥酔するほど飲めば、氣分も悪くし消化機をも傷めるといふ害があります、で分量を過した場合は、無論害のみであつて、別に研究を要する餘地はありません。

それで研究すべき所は、その微酔の程度に於ける効か害かに就てであります。之に就ては西洋では可なり古くから學問的に研究されてゐます。その結果に就て申して見ると、人が少量の酒精を用ひた場合には、消化を良くするといふことは、何れの研究者も皆な等しく認めて居るやうです。それから飲んだ酒精は體の中に入つて其後どうなるかと言ふに、或は酒を飲めは息が臭いから、變化を受けずに酒精が蒸發するやうに思はれますが、精細なる研究によれば、蒸發

したり、又は其儘尿となつて出るのは、飲んだ酒精の百分の五で、残りの九割五分は體內で分解して炭酸瓦斯と水とになることが明かになりました。

分解された酒精は、食物の養分たる澱粉とか脂肪とか云ふ物が分解すると同じで、矢張り體温にもなれば力にもなります。

適量に用ふれば効がある

それで酒精は蛋白質や脂肪や澱粉と同じやうに、一つの養分と見ることが出来ます。然らば其の滋養の効は何の位であるかと云ふに、近頃は滋養の効を熱量で現はしますが、蛋白質と澱粉とが一、二・三・四・五・六・七・八・九・十・十一・十二・十三・十四・十五・十六・十七・十八・十九・二十・二十一・二十二・二十三・二十四・二十五・二十六・二十七・二十八・二十九・三十・三十一・三十二・三十三・三十四・三十五・三十六・三十七・三十八・三十九・四十・四十一・四十二・四十三・四十四・四十五・四十六・四十七・四十八・四十九・五十・五十一・五十二・五十三・五十四・五十五・五十六・五十七・五十八・五十九・六十・六十一・六十二・六十三・六十四・六十五・六十六・六十七・六十八・六十九・七十・七十一・七十二・七十三・七十四・七十五・七十六・七十七・七十八・七十九・八十・八十一・八十二・八十三・八十四・八十五・八十六・八十七・八十八・八十九・九十・九十一・九十二・九十三・九十四・九十五・九十六・九十七・九十八・九十九・百の量が多いと、酒精は分解されないで酒精そのまゝの形で體內を循環しま

す。さうすると心臓を冒したり、神経を冒したり、甚だしきに至ると酒精中毒を起します。

それで酒は適量に用ふれば滋養の効があり、過量なれば有害といふことになります。要するに飲酒の利害は其の分量によつて定まるのであります。その適量とは何程かと云ふに、それは人々の身體の状態によつて異なるのでありますから、明かに示す譯には行きません。併し日本酒で一日二合以下ならば、恐らく有害では無からうと思はれます。

◎香辛料と調味料

香辛料の効用

香辛料とは通俗にやくみと稱するものでありまして、これは何の爲に吾々が用ふるかと云ひますれば、その芳烈なる香と味とで神経を刺戟し、食欲を進む

るの効があるからであります。

芥子の辛味は芥子油（硫青化アリル）の爲に生ずる。芥子の中には芥子油はシニグリンといふ原質で細胞の中に存してゐますが、之を碎けば他の細胞にあるミロシンといふ酵素に觸れて分解されて芥子油となるのであります。芥子を立てるとき温めますのは、此のミロシンの作用を促す爲であります。西洋芥子を立つる時に湯を用ひすのも、矢張り其の目的は同じなのであります。

山葵の辛味は硫青化ブチルの爲に生じ。葱の香は硫化アリルの爲に生じます。蕃椒の辛味はピペリンの爲に生ずるのであります。此の物は單仁に逢へば不溶解となつて辛味を失つて了ひます。されば蕃椒を食べて辛いときには、葉茶を噛めば直ちに其の辛味のなくなるのは、即ち茶の中の單仁の作用に由るのであります。

調味料の種類と養分

調味料すなはち食物の味を調へる爲に用ひますものには食鹽、味噌、醬油、醋、砂糖、味淋などの數種があります。

食鹽は鹽化ソヂウムといふもので、この物はそのまゝ血液などの中に存して居るもので、人體には缺くべからざるものであります。食鹽は自然に食物に含まるゝ量では不足するので、別に之を攝らねばなりません。しかし食鹽そのまゝ料理に用ふることは我國では甚だ稀で、大抵は食鹽に富んだ味噌または醬油を用ひて、間接に食鹽を食物に添加するのであります。

食鹽を攝る量は場合により違ひまして、日本人は一日四匁の食鹽を攝りますけれども、西洋人は三匁を攝るに過ぎませぬ。又田舎の人は都會の人よりも食鹽を攝ることが多く、菜食するものは肉食するものよりも食鹽を多く攝ります。適量の食鹽を攝ると云ふことは固より榮養上必要であります。過量に之を攝りますと、腎臓を勞することが多くて、終には腎臓の病を起すことがあります。

す。のみならず、過量の食鹽を攝りますれば、喉が渴きて水を飲むことが多く、之が爲め消化液を薄め、従つて消化を悪くし、或は下痢を起して吸収を減ずることゝなります。

食鹽の上等なものは純粹の鹽化ソヂウムであります。下等品には鹽化マグネシウムが混つて居ります爲に苦味を生じます。又濕氣を吸うて溶けます。尤も燒鹽は燒いて鹽化マグネシウムを分解してありますから、濕氣を吸うといふことはありません。

醬油は大麥、麥麴、食鹽、水を混じ一年らぐらる醱酵させたもので、此間に大豆の蛋白質は多少アミノ酸となり、麥麴の糖分は溶け出で、良い風味を生じます。醬油の食鹽含量は區々であつて、少いのは一パーセント位であります。多いのは二一パーセントに達するものがあります。

溜といふは三河地方で造る一種の醬油でありまして、原料は大豆、食鹽、水

の三つであります。之を醱酵させて酌んだ汁液が溜で、滓は參州味噌となるのであります。

ソースは西洋の調味料であります。其の種類も澤山あり、従つて製法もいろいろであります。しかし醤油のやうに醱酵させたものでなく、たゞ種々味の佳い物を混じて作つたのであります。

味噌には數種ありまして、田舎味噌は大豆、麥麴、食鹽を原料とし。仙臺味噌は麥麴の代りに多量の米麴を用ひ、江戸味噌および白味噌も米麴を用ひますけれども、仙臺味噌よりは用量が少ないのであります。白味噌は食鹽の用量が最も少くございます。是等の原料を搗混せて桶に詰め、早きは二三ヶ月、長きは二ケ年醱酵させたものであります。醱酵によりて大豆の蛋白質は半ば分解してアミノ酸となります。それで風味が佳くなるのであります。滋養の點から云へば、元の大豆の方が優つて居るのであります。しかし味噌には全くアミノ酸

ばかりでなく、蛋白質も尙残りて糖分などもあるから、味噌汁はソツプよりも滋養の効が著大なのであります。

醋は酒に醋酸菌を繁殖させ、アルコールを醋酸に變じたものであります。其の酸味は醋酸のためでありまして、普通の醋は四パーセント位の醋酸を含んで居ります。醋を放置すれば細菌は更に繁殖して醋酸を分解しますから、酸味は無くなつて了ひます。腐敗しない醋を造るには、藥屋にある純粹の醋酸を購め、之に二十倍ぐらゐの水を加へ、尙ほ之に少しばかりの砂糖と食鹽とを加へれば宜し。

◎お茶の種類と効害

日本人が茶を好む理由

吾々人間の身體は、水分が六七割を占めて居りまして、この水分が或は汗と

なつて發散したり、或は尿となつて排泄されるのであります。かくの如く體內の水分はだん／＼に減つて行きますので、健康を維持して行きます爲には、是非とも是等の水分を補つて行かねばならぬ必要があるのであります。

普通の食物の中にも多少の水分はありますから、幾分かは之を補充することも出来ませんが、唯それだけでは不足します。それで水分を取るために、何れの國民でも飲料を用ひるのであります。英國人の如きは、食事の際に水を飲みながら渴を醫するけれども、多くの國民は單に冷水だけでは満足が出来ません所より、獨逸人などはビールを以て水分を取り、一般に歐米諸國では、此外にコトヒロ又は紅茶などを飲料として居ります。

歐羅巴諸國は概して氣候が涼しいために、發汗することも少いのであります。が、我が日本の如きは温度の高いために、發汗の量も多いのであります。元來日本人は西洋人に比べますと、概して常に水分の多い料理を取つて居りますが

それでも猶ほ水分の不足を感じます所から、食事の時、又は食事と食事との間に茶を飲用することが行はれて居るのであります。

製法と種類

右のやうな關係のあるため、茶は吾々日本人に取りて甚だ重要な飲料であります。さて茶にはいろいろの種類がありますが、之を大別すると綠茶と紅茶とであります。

綠茶も亦その製法によつて玉露、煎茶、番茶、碾茶などに別けます。この中で家庭用として最も廣く用ひられるのは番茶と煎茶とで、煎茶の製法を申して見ますと、八十八夜の頃、茶の新芽が伸びて三片ぐらゐの葉の開いた時、之を摘み取つて蒸籠で數十秒間蒸して焙爐に上げ、三四時間ばかり手で揉みながら乾燥させます。

茶の製造期は大分暑くなつた季節ですから、盛んに火をおこした焙爐の傍で、

玉のやうな汗を流して仕事を製造人の勞苦は一通りのものではありませ
 ん。また茶を摘むのは多くは若い娘達の仕事ですが、これもなか／＼骨が折れ
 るものであります。かく種々な骨折を経て造られた茶は、大に尊重せねばなら
 ぬ筈であるにも拘はらず、世間の人は左程にも思つて居ないやうであります。
 來客などの場合でも、『お茶も上げませんで失禮しました』など、申します位で、
 茶は普通に極めて軽く見られて居るやうであります。
 前に述べたやうな順序で既に乾いた茶は、乾く端から之を密封の出来る器に
 入れて置き、全部の製造の終つた所で、再び取り出して篩にかけ、手でこすり
 ながら篩ひます。さすれば茶が數片に折れますから、茶の芽に附いてゐた葉柄
 は、之を箕にかけて除きます。かくて後、初めて茶舗の手に渡るので、茶舗
 は顧客の嗜好を察して種々な茶を適宜に混ぜ、更に助炭にかけて乾燥して販賣
 するのであります。

番茶の製法もほゞ右と同様ですが、たゞ番茶の方は出來高を多くする爲に、
 芽が伸びてから摘みます、従つて葉が硬くなつてゐて、香氣も宜しくありませ
 ん。最も上等品たる玉露はどうして造るかといふに、茶の芽が出る二十日ばか
 り前から、茶畑の中に竹を立て、棚を作り、之に蓆をかけて日光の當らぬやう
 にして置きます。それで之を覆下園と稱し、此しくて造つた茶の芽は非常に軟
 かりのであります。そこで摘み取つた芽は之を丁寧に製造しますが、その製造
 の順序は前の煎茶と同じであります。
 碾茶といふのも矢張り覆下園の茶芽を摘んで造るのであります。然し蒸して
 焙爐にのせはしますけれども、少しも之を揉まずに、葉の開いたまゝで乾かし
 ます。さうして葉の色によつて濃茶と薄茶とに別け、白にかけて碾茶とします。
 碾茶と玉露との香氣の佳いのは、つまり茶を覆下にするからであります。
 紅茶の造り方は以上の茶と異つて、茶の葉を日に乾し、萎びた時に麻袋に入

れ、足で踏んで揉みます。適度に揉めた所で、桶か箱に詰めて暖かな所に置きますと、自然に酸酵して葉の色が赤くなります。猶ほ之を再び揉みて乾かせば、立派な紅茶となるのであります。この外臺灣に出来る烏龍茶といふのがありますが、之は生葉をひどく攪きませ、釜で炒つてから、麻袋に入れて足で踏み、そして乾燥させたものであります。

右の如く茶には玉露、煎茶、紅茶、烏龍茶など、形や味には種々の相違はありますけれども、その原料は何れも同じ茶の葉であります。

茶には各々名産地があつて、玉露と碾茶は山城の宇治地方に限つて居ります。此外には是だけの優良品はありません。煎茶の産地としては静岡縣が日本第一であります。川根茶を除く外は總て米國へ輸出を目的として造るため、吾々日本人の口には餘り適しません。煎茶の中で最も味の佳いのは、近江の淺宮あたりに出来るものであります。尙ほ有名な産地としては武藏の狭山や伊勢等が

あります。紅茶の名産地は印度、錫倫、支那などで、日本の紅茶にはまた優良品はありません。烏龍茶は殆んど臺灣特有のものであります。

お茶の飲み方

茶を飲用する時に、日本人は緑茶を湯に煎じ出して飲みますが、西洋人は茶ばかりを飲むことはありません。西洋の家庭などでは多く紅茶を用ひ、之に砂糖とか牛乳とか、或はレモンとか云ふものを加へて用ひるのが普通となつて居ります。

日本流の茶の用ひ方では、茶を煎じる水を書くこと、その温度を適當にするると云ふことが大切であります。水は有機物の多い臭みのあるものは無論不可ませんが、左ればとて蒸溜水のやうなものでは好い味がありません。又硬水は無論よくないけれども、少し位は石灰分のあつた方が茶の色をよくします。

茶の色は酸性であると消え、アルカリ性であると濃くなります。梅干を入れ

る大福茶の色の無色になつてをるのは、即ち梅干の酸のためであります。

そこで、煎じる場加減はどんなであれば宜いかと云ふに、番茶の如きは熱湯を用ひても宜しいのですが、玉露に熱湯を用ひては徒らに苦くなるばかりで、美しい風味はいたし合せん。それで上等茶を旨く飲まうと思へば、一旦煮立ててから湯冷して攝氏八十度位までの温度に冷し、急須につげばよいので、斯うして用ひれば味の佳い物質だけが溶けて、非常に風味が佳くなるのであります。

茶の成分

茶にはどんな物が含まれてゐて特異の味がするかと云ふに、外の食物に見ることの出来ないテインとタンニンといふものがあるからです。テインは苦味を有つてゐて、興奮をさせる働きがあります。之よりも多く含まれてゐるものはタンニンで、之は澁い味を有つて居ります。タンニンは種々のものを不溶解にする働きがあります。誤つて蕃椒などを食べて辛さに苦しむ時に、茶を咀めば

治りますが、之はタンニンが蕃椒の辛い物質を不溶解にするからであります。よく世間で茶を飲んだ前後に薬を服んでは無効ぬと言ひますが、これもタンニンの動きで薬物を不溶解にするからであります。又茶は睡眠を拂ふ効用があります。川柳に、

茶が好きになれば頭が薬罐なり

といふのがあります。茶は概ね老人の好物であつて、その反對に子供は之を嫌ひますが、これは何れも生理的關係から來て居るのであります。

◎養生とお不淨

排泄物の生理

お不淨といふのは大便小便のことでありますが、これは只きたない物として、捨て、顧みないで可いといふものではなく、生理上重要な關係を持つて居るも

のでありますから、大小便は何うして出来るものであるか、さうして其の生理上の関係は何んなものであるか位は、誰も心得て居なければなりません。

先づ大便から申しますと、これは食物の残滓であります。食物を食べると、胃や腸を通る間に消化作用を受けて、其の消化されたものは組織に吸収され、消化されないものは大便となつて排泄されるのです。従つて大便の分量は消化の悪い食物を攝るほど多いので、例へば玄米飯や麥飯を食べる時は、白米を食べる時よりも、大便の量が二倍も多くなります。

大便は主として食物の消化されない部分から成立つて居りますけれども、こればかりで出来て居るものではなく、其の外に消化液が混つて居ります。即ち大便の色が普通黄色なのは、胆汁の混つてゐる兆であります。若し大便の色が黄色でないやうになつたならば、それは胆汁が腸の方へ出ない兆しで、即ち黄疸の病徴であります。それで黄疸の時に大便の色が全く黄色を失はなければ、

幾らかの胆汁が腸の方へ出るのですから、消化には左程差支ないと見て、多少安心することが出来ます。かやうに大便には消化液の残りが混ります外に、又消化器からは何か排泄して居るものがあると思つて、全く食物を攝らなくても多少の便は排泄されるのであります。

便の色は日本人では黄色が普通ですが、これは米のやうな白色の食物を食べて居るからであります。肉食をすると便の色が黒味を持つて來、其の臭も變つて來ます。それで便の色を見て、何んな食物を攝つて居るか、多少推測が出来ます。

大便とバクテリア

それから大便には澤山のバクテリアが混つて居ります。腸の中には澤山のバクテリアが繁殖して居まして、小腸あたりの消化作用が盛んな所では餘り繁殖しませんけれども、大腸に來て消化作用が衰へると、バクテリアの活動が盛ん

になつて、食物の残滓を腐敗させ、之が爲に悪い臭氣を發するやうになります。蒲焼のやうな香氣の好い食物を食べても、其の排泄される時には、悪臭を持つて居るのは之が爲であります。

かやうに大腸邊りにはバクテリアが繁殖するため、食物は多少こゝで腐敗するのですが、時とすると此所に有毒な物が出来て、其れに中毒することがあります。それゆゑ便通を好くして食物の残滓は速かに排泄する方が宜しい。便通を滑かにするには何うすれば可いかと云ふと、纖維や炭水化物を稍多く攝るが宜しい。纖維は不消化であつて、之が腸を刺戟する爲に便通を促しますし、又炭水化物はバクテリアの爲に多少變化されて酸になり、之が腸を刺戟するので、同じく便通を良くするのです。纖維は特に野菜類に多いのですから、便通を滑かにするには、菜のやうな物を多く攝るのが宜しい。肉食は秘結させる傾があります、肉を攝る時には一方に必ず野菜を攝つて便通を良くしなければな

りません。

秘結は前申すやうに自己中毒を起すことがありますから、注意して之を避けるやうにしなければなりません。婦人などには便通を我慢する人などがありますが、之を我慢する習慣がつくと、遂には直腸に大便が溜つて筋肉を厭迫し、便通の感を自然に催はさせるのに其の感じを失ふやうになります。之が爲に益々腸に大便が溜つて、健康を害するやうになります。又大便は普通のバクテリアばかりでなく、傳染病に罹つたものであると、病原菌を混ざるものでありますから用心しなければなりません。

病氣の診斷上に

小便是大便の兄弟分のやうに思はれて居ますが、生理上は大に違つて居ます。大便は食物の利用されない残りですが、小便是利用された後のものであります。即ち養分が身體の中で分解されて、其の瓦斯體となるものは肺から排泄せられ、

瓦斯體になり得ないものは小便として排泄されます。

小便は大部分水であります。其の中には蛋白質の分解によつて出来た尿素や、食鹽や灰分などが含まれて居ます。勿論水が大部分を成して居るのですから、小便の量は飲水と發汗の多少によつて増減します。即ち液類を多量に飲めば尿が増し、汗が出れば尿が減ります。それで夏と冬とは小便の量に餘程の違ひがあります。

小便の排泄が悪いと浮腫が來ますが、腎臟病の場合などは其の例であります。小便は身體の中で分解したものが排泄するのでありますから、小便を調べると身體の中で分解が普通に行はれて居るか、或は故障があるかと分ります。それで小便は病氣の診斷上に大に必要なものとなつて居ります。

常に小便に注意せよ

小便の變るのは腎臟に故障のある時が一番甚だしいので、醫者は小便の蛋白質

などを調べます。蛋白質が小便に出るのは腎臟に故障のあるのを示すものであります。又小便中に細胞の出るがあります。これは腎臟の組織が壊れる爲であつて、萎縮腎などの場合に生ずるのであります。又身體の分解が正當に行はれないと、養分が分解しないで小便の中に出ることがあります。即ち葡萄糖が小便の中に出るのは、糖尿病と云つて身體に異狀のあることを示すものであります。

かやうに體内の分解と小便の成分とは關係があります故、老年の人や身體の弱い人は、時々小便を檢査して健康か否かを知る必要があります。又病氣の種類によつては病原菌が小便の中に出ることがあります。例へばチブスなどは其の一つです。それで大便ばかりでなく、小便も亦傳染病に關係があります故、注意しなければなりません。昔から大小便を汚い物として、一寸之に觸れても手を洗ふと云ふやうにして居るのは、傳染病豫防の上から知らず識らずの間に

行はれたものと見えます。

胃腸に出来る瓦斯

大小便の外に、モ一つ排泄する不淨のものとしては屁があります。これは頗る愛嬌者であつて、大小便のやうに甚だしくは嫌はれません。これは何うして出来るかと云ふと、腸でバクテリアが食物を分解する時に瓦斯を作るからであります。腸で出来る瓦斯はメタンとか水素とかいふ瓦斯で、これは多く繊維や澱粉から出来ます。甘藷を食べても腹が脹るのは澱粉や繊維に富んで居るからで、バクテリアが瓦斯を作るに適當な爲であります。

この腸で出来た瓦斯は、一部分は血液に入り、循環して肺から排泄せられますが、一部分は直腸の方から排泄せられますので、其れが即ち屁といふものです。元來メタンなどの瓦斯は無臭なものであるが、屁にはアンモニヤや硫化メチルなどが腸に出来て居て、それが混ざる爲に悪臭を生ずるのであります。

それで屁なるものは食物が瓦斯になるのでありますから、屁の出る程それだけ養分が損になります。人間では瓦斯の出来る量が多くありませんから、餘り問題にもなりません。牛などは場合によると、食べた澱粉の三分の一位が瓦斯になることがあつて、非常に養分が損であるから、之を減ずる事に就て學者が頭を悩まして居るやうな次第であります。

腸で出来た瓦斯は則ち屁になるのですが、又胃でも瓦斯が出来ます。牛の如きになると胃からも随分多くの瓦斯が出ますが、人は胃に故障のある時だけで、平生は餘り出来ません。ゲップは只出口が違ふだけで、其の出来る模様は屁と異ならないものでありますから、屁を放つて失禮であると同じやうに、ゲップも人の前でするのは、無論失禮と認めなければなりません。

食物の煮方

お芋の煮えたも御存じない

世の諺に『お芋の煮えたも御存じない』と云つて、之は愚な者を嘲ける言葉であります。この煮えたか煮えぬかを本當に知ること、即ち食物を煮れば如何なる變化が起るか云ふことは、御存じの方が尠いのであります。

肉でも野菜でも、之を煮ると一方では熱の爲にその成分に變化が起り、一方では汁の溶解力によつて成分が浸出します。殊に煮汁は普通の水よりも溶解力が強いので、蛋白質が溶け易くなり、従つて肉などでは溶ける部分が多くなるのであります。

熱の爲に成分に變化が起るといふのは、第一には魚肉などが煮ると腥さみが失くなることで、これは熱の爲に腥さを有つてゐた化合物が發散するか、分

解するかに由るのであります。又煮れば動物質食物の主成分である蛋白質は凝固します。鶏卵の如きは黄身も白身も、主に蛋白質でありますから、煮ると能く固まります。所が蛋白質の中には水に融ける質と融けない質とがあり、鶏卵の白身の中には此の二つの質を備へてをりますから、これを利用すると面白い料理が出来ます。

極く新しい鶏卵の端に木綿針の這入る位な小さな穴を穿け、そして木綿針で能く中を攪きませて、それを茹でますと、白身の中にして黄身を外廻りにした奇抜な茹卵が出来上ります。これは鶏卵の白身の中にある蛋白質の前に申した二つの違つた性質のものがあるので、木綿針で攪き混ぜられて黄身と混ざつたものが外に出て、他の凝つて居る白身の部分が却つて中に入つて、白身と黄身と入れ代つたやうになつたのであります。併しこの場合には、必らず新しい産みたての鶏卵を撰らまねば旨くまゐりません。

煮方で食物の養分を損失する

食物を煮る時に成分の浸み出る作用を巧に應用することも必要です。野菜でも肉でも之を煮る場合に、溶ける成分は汁の方に出て了ふことは前に述べた通りで、大根のやうなものでは細かく碎けて汁に混ざります。そして爾うした汁は大抵利用されずに棄て、了ふものですが、かくすれば汁の中に溶け出た所の養分は無駄になる譯であります。この煮るときに養分がどのくらゐ汁に出るかと言へば、大根の場合で約三割に當りますから、なか／＼少いものではありませぬ。

大根や筍のやうなものは煮ても減り方が割合に少い方ですが筍でも矢張り固形物の約二割五分ぐらゐは汁に出て了ふのであります。獸肉が煮ても一番減り方が少い方でありますが、それでも固形物の約百分の三から五ぐらゐは汁の中に溶けるのです。併し何を煮るにしても成るべく汁を少くするやうにし、また

煮汁も棄てないやうに致さねばなりません。とは言へ、料理の場合によつては、身よりも汁の味を良くしなければならぬ必要がありますから、さういふ時には矢張り此の成分浸出の利用を心得て居らねばなりません。

その目的に由りて

前の一例を申せば、肉を煮るときに汁の味を旨くしやうとすれば、汁の冷えないうちに肉を入れて、そして低い温度で煮るが宜ろしい。さうしますと、溶けるものは皆汁の中に出ますから、従つて汁の味が良くなります。また之に反して、肉の味を旨くしやうとするには、汁を能く煮立て、から肉を入れるのです。すると、肉の表面の蛋白質が直ぐ固まりますから、肉はその内部の養分を出さずに旨く煮るのであります。牛肉などを油でいたためて煮れば、味の佳いのは此の爲であります。又スープを作るとき水に肉を投じ、文火で煮るのは、成るべく多くの養分を溶解せしめんが爲であります。

食物の養分と料理の仕方

食費を節約することが肝要

戦争になつてからは知らないが、戦争前までは米國では物價が安いので、一家の収入の五割か六割を食費にあて、居り、獨逸では七割ぐらゐを費して居ます。我國でも略これと同じやうな割合であらうと思ひます。成るべく安くても多くの養分を攝することは、家庭の經濟上大切なことで、食物の生産を増すやうに導くことも必要ですが、臺所の費用を節約することも、國家を富ます上には必要であります。

一日に要する蛋白質の分量

第一、われわれ日本人は一日にどれだけの養分を攝らねばならぬかと云ふことを、調べたものは未だありませんが、今日廣く行はれてゐる獨人ホイトの調

査によると、吾々も百グラム以上の蛋白質を要するのであります。しかし實際は、それより餘程少く攝つてゐるやうです、歐米人は百三十グラムを要しますが、之も實際よりは其れより多く取る人もあり、少く取る人もあります。養分の中で蛋白質は最も高價なものですから、その分量を定めることが必要であります。然し歐米でもホイトの調べた標準には疑念を抱いて居る者があります。既に米國の或る學者は、蛋白質の少い食物を學生などに與へて試験した結果、蛋白質は今日の定量よりは少くとも宜いといふことを確めたのであります。

蛋白質に就ての實驗

また瑞典の某教授は、蛋白質の最少量に就て實驗をしたのであります。即ち百五十日の間、馬鈴薯とマーガリンとだけを食べて、種々の勞働をしましたが、別に疲れもせず、また病氣にもならなかつたので、蛋白質は十九グラム、即ち

定量の六分の一で可いといふことを唱へ出したのであります。

肉食主義の人々は、此の試験を以て自分等の説の有力な應援としました。かの日本に長くゐたニコライ主教は七十四歳で歿したのですが、この人は一日一食で、しかも野菜と魚とを用ひ、肉類を取らなかつたのであります。又雲照律師も決して肉を食はず、粗食して八十何歳の長壽を保つたのであります。してみると、蛋白質の分量は少くても、健康は保たれるものと見えます。

病氣と蛋白質との關係

然し蛋白質が十分でない、病氣に抵抗する力が弱くなりはしないかと云ふ疑があります、そこでトーマスといふ人は、蛋白質を多く與へた豚の子と少しも與へない豚の子に、同じく結核菌を植ゑて試験した所が、蛋白質の多い方が病氣に對する抵抗力の強いことが分つたので、矢張り蛋白質を多く攝らねばならぬと云ふことを主張したのであります。印度人は食物が悪く、蛋白質の量が足

りないから種々の病氣に罹るのであると言はれて居ります。が、食物の分量即ち養力の分量に就ては、東西とも未だ一定した説はないのであります。

蛋白質を多く攝る爲には肉を多く食はねばなりません、肉類と野菜との優劣に就ては色々議論のある所であります。元來蛋白質では動物性のものと植物性のものとあるが、この二つは少しく違ひます。動物性の方は百分の九十八で消化するけれども、植物性の方は百分の八十しか消化しませぬ、この消化の點は最も大切で、これを眼中に置かないで、食物の優劣を定める譯には行きませぬ。

玄米の消化の度合はどうか

近ごろ玄米食の試験をされましたが、その消化の點はどうであるか、少し疑はしいと思ひます。米を精げると五分だけ減るのでありますから、玄米で食へば詰り分量の上に五分の利益があると云はれて居ります。けれども消化が悪いならば

利益は無いことになりす。獨逸でも兵士には糠を取らない黒いパンを食はせてゐますが、この黒いパンと普通の白いパンとの消化を試験して見ると、百分の十即ち一割の差があるさうです。玄米と白米との差もこの通りであるとすれば、よし分量に五分の利益があつても、さし引五分の損になります。消化の試験をした上でなくては、可否は定められませぬ。

食事は人間の娛樂である

米國の或學者が、種々蛋白質に就て試験した結果、必ずしも肉食をしなければならぬといふ事はないと云つて居ります。然し一方から見ますと、食事をするとといふことには、娛樂といふ意味も含まれて居ますから、單に生活に必要な物だけ食べて居れば可いといふ譯には行きませぬ。時々美味い物に舌鼓を打つことが肝要で、この點も一考しなければならぬのであります。

甘藷か馬鈴薯を作るに限る

榮養分を多く得るには何を作れば可いかといふことに就て、養分は同じ價であるとして、澱粉の量で計算して見るに、一反歩の田から一石七斗の米が穫れるとして、其中に含まれてゐる澱粉は四十六貫であります。大麥は一反歩から一石四斗穫れて、澱粉が三十貫、小麥は一石穫れるとして、夫をパンにすると澱粉が二十貫で、孰れも米よりは少いのであります。しかし馬鈴薯を作ると、一反歩に二百五十八貫とれて、四十九貫の澱粉、甘藷は三百十三貫とれて、六十九貫から七十貫の澱粉が得られるのであります。それゆゑ同じ一反歩の田地から多くの養分を得るには、甘藷若くは馬鈴薯を作るが宜いのであります。

米を食べなくても差支はない

われ／＼日本人は米を常食としてゐますが、國によつては小麥、ライ麥、玉蜀黍、馬鈴薯など食へて居る者もあります。しかし何を常食としても、榮養には差支が無いといふことが言へます。決して米食に限る譯ではありませぬ。現

に三十年前までは農家は甘藷や挽割麥などを主として、米を餘り食はなかつたのですが、今日では下級の者でも大低米を食べるやうになりました。しかし米價の高くなるのを防ぐ爲には、甘藷や馬鈴薯を多く食ふやうにしたいものです。尤も食物は單に生命を繋ぐといふだけでなく、一の娛樂でありますから、一概には申されませぬ。

農家の婦人と料理法の稽古

が、農家に於ては、殊に甘藷や馬鈴薯を多く用ひねばなりません。が、一般の家庭の婦人も料理の稽古を盛んにして、是等の物を成るべく旨く食べるやうにしなければなりません。どの食物にはどれだけの養分を含んで居ると云ふことも、勿論知らなければなりません。それと同時に調理の研究をして、味を美しくする工夫が必要であります。

今日の女學校には家事科といふものがあつて、料理を教へてゐますが、刺身

の切り方を八ヶ間しく言つたり、ツマの刻み方に骨を折るといふ風の、料理人のするやうな事ばかり教へて、滋養の分量を適量にすることや、家庭の一般に向くやうな手輕の惣菜料理を授けて居りませぬ。この點は餘程改めねばならぬことと思ひます。

經濟で便利な共同臺所

また都會では共同臺所といふものを設けて、一定の場所で食物を供給することになれば、労働者ことに夫婦共稼ぎの者ならば、食事の仕度に要する時間を省くことが出来るのみならず、大仕掛にすれば廉くて濟む譯ですから、勞力と食費との上にも非常な節約が出来て、至極宜からうと思ひます。ことに貧民の爲にこの設備をされるやう、世の慈善家に願ひたいのであります。

生徒に晝食を與へる小學校

外國の或る小學校では、生徒に晝食を食はせて居ります。生育の最も盛なり

供には十分の滋養を與へねばならぬが、一般の家庭ではこの點の注意が行届かぬと云ふので、學校で然るべき料理を食べさせるのであります。その結果、子供の發育が非常に良く、これを試みない所に比べると大變に違ふさうであります。日本でも所によつては、これを試みたら宜からうと考へます。

食物の問題は實に大切であります。その範圍は廣く、また分らぬ點も多く、實驗には長い年月を要しますから、相當の研究機關を設けて、取調べたいものであります。

◎極めて簡便な食物の防腐法

食物の腐敗が一番の不經濟

毎年暑くなるにつれて物の腐敗が盛んになつて参ります。物を腐らせるのは一家の經濟上、最も大なる損失であります。また物の腐敗は常に經濟上ばかり

でなく、衛生上にも大に注意を要するのであります。何故なれば物の腐る時は、腐敗毒即ちプトメインといふ一種の毒が出來て、これに中毒することが往々あるからであります。古い魚などを食べて酔ふのもこの種の中毒で、重き時には吐瀉をすることもあり、甚だしきに至ると死することもあります。

そこで家庭に於ては、一家の經濟と一身の健康とのため、食物の腐敗を防ぐ爲に注意しなければなりません。一般に腐敗を防ぐ方法としては、食物を乾物にしたり、或は燻製にしたり、又は罐詰にしたりなど致して居りますが、家庭で用ひる防腐の方法として、最も簡單なのは、煮たり又は焼いたり致すのであります。

食物は何故に腐敗するか

一體物の腐るといふのは何によつて起るかと云ふと、これはバクテリアといふ肉眼に見えない小さな生物が繁殖するからであります。このバクテリアとい

ふものは、矢張り吾々が食物とする物を食物として、丁度吾々が食物を食べて之を糞尿に變ずるやうに、バクテリアも食物を喰べて吾々の身體に有毒となるものを作るのであります。

そこで此のバクテリアの繁殖を防ぎさへすれば、物は腐らぬ道理であります。バクテリアも生物である以上は、無論これを殺すことは出来るのであります。その方法としては種々の薬を用ひることもありますが、バクテリアを殺すやうな薬は亦人の體にも毒でありますから、薬で食物の腐敗を防ぐことは衛生上宜しくありません。

普通の方法としては、熱を以てバクテリアを殺します。バクテリアは水の沸騰する温度であれば死滅しますが、低い温度では全く之を殺すことは出来ず、唯その繁殖を妨ぐるに過ぎませんが、低い温度に之を保つて置けば、細菌は繁殖し得ないから、食物は腐敗する恐れはありません。

手 輕 に 出 來 る 防 腐 法

それで防腐の方法として、冷蔵庫や冷蔵庫が用ひられるやうになりました。冷蔵庫のやうなものは食物の味を變らせずに置くことが出来るから、誠に理想的であります。併し絶えず氷を用ひねばならないから、なか／＼費用がかゝります。で、普通の家庭では生魚や生肉のやうなものは、焼くか煮るかして防腐を致しますが、煮または焼くと其の食物に附着してゐるバクテリアは無論死んで了ひます。併しバクテリアといふものは何處にでも居て、空氣の中にも常に浮游してゐますから、煮たきをした肉類も其のまゝ置けば、空氣からバクテリアが落ち込んで繁殖いたします。

それで防腐をしようとするには、熱を以て食物に附着してゐるバクテリアを殺して、尙ほ再びバクテリアが食物に附着しないやうに工夫しなければなりません。この工夫をしたもので最も完全なる物は、即ち罐詰でありますけれど

も、これは家庭で手軽に行るといふ譯には参りません。そこで私は一種簡單なる防腐器を工夫して、既に數年間使用して居りますが、なか／＼重寶です。

私の工夫した防腐器

私の工夫した防腐器といふのは、鐵葉又は銅製の圓筒で、底に近い所に中籠を設け、圓筒の口には浅い溝がついてをります。蓋には中央に孔があつて、之には綿栓を詰め、蓋の下端は圓筒の溝に箱るやうになつてをります。この圓筒は大小何れでも、用ひる人の好みによつて作つて宜いのです。

これの使用法は、先づ圓筒に少しばかりの湯を入れ、中籠の上には食物を器に入れて置き、蓋を施して火に架けます。湯が煮立つと其の湯氣で食物を熱して、食物に附着してをるバクテリアを殺し、その蒸氣は蓋の裏に觸れて水滴となり、流れて上端の溝に溜ります。それで溝の所は氣密となつて、空氣の出入が出来なくなりすから、蒸氣や空氣は綿栓を通じて出入するやうになりま

す。

沸騰して三四十分間經つて火から下して置けば、中の空氣が冷める爲に容積が減るので、外から空氣が入るけれども、綿栓が填めてあるので、バクテリアは綿に濾し止められて、中に入ることは出来ません。かうして蓋さへ除らなければ、暑中でも一週間ぐらゐは中の食物は腐敗いたしません。中の食物を取り出して、直ぐ又蓋をして沸騰させて置けばよろしいのです。

石油の空罐でも代用される

この器械は前にも申したやうに、銅でなくて鐵葉でも亞鉛でも宜しいのですが、火に當る底の方を銅で作ると、長もちがして却つて經濟です。

若しこの器を作らずに有合せの物で間に合せようと思へば、石油の空罐でも使へないことはありません。先づ空罐の口を切り開いて、水を入れて能く煮立て、石油の臭みを去り、厚い板で口を掩ふだけの蓋を作り、この蓋にも中央に

孔を明けて綿栓を詰めねばなりません。

食物を入れるには、罐の中に五徳のやうなものを据え、其上に味噌濾紙のやうなものを置いて、中に食物の入つた器を入れても宜しいのです。或は箆を蓋から吊り下げても構ひません。

之を使用する時には、罐の縁に濡れた布を稍厚目に載せ、蓋を其上に置き、場合によつては蓋に重石の様なもの載せて火に架けるのも宜しいのです。斯くすれば石油罐代用の防腐器も理窟に於ては完全なる器械と少しも變りませんが、たゞ蓋と罐とを氣密にすることを深く注意しなければなりません。

◎食物に関する傳説と迷信

直ぐは分らぬ食物の効果

傳説と迷信とは何にでも能くあることですが、食物に關しては殊にこの傳説

と迷信とが多い様であります。元來世の文明が著しく進歩し、何事でも學理で判断が出来るやうになれば、迷信など云ふものは無くなる譯ですけれども、食物は人間の生命に直接關係して居りますので、化學の實驗の如く直ちに試験して學理を闡明することは出来ず、多くは觀察によつて歸納するのです。

所が、その又觀察といふことが誠に誤りを生じ易いもので、或る一つの事が實際は甲から原因して居りましたが、之は確かに乙の原因に依るものと見違へることが屢々あるのです。取り分け食物は其の効果が直ぐさま現はれるものでないので、如何なる物を食べると肥え太ることが出来るか、若くは瘠せ衰へるものかと云ふことは、一定の時日を経過して見なければ分らないのです。

毒の方になりますと稍その効果が明かでありまして、毒を含んでゐる菌を食べれば、數時間内に苦悶するといふ風に、効果が靦面に來るのであります。併し毒もその現はれ方が時を経てから後に來るものも少くありません。このは茸

の如きは、之を食べて數日の後に足に痛みを覚えて來ます。それで其の症狀を餘り歩き過ぎた結果だらうと思ひ誤ることもありますが、更に緩慢な有毒作用になると、數年の後に出て來ることもあります。ですから、觀察で食物の効果を見出すことは確實に行かないものであると云ふことが出來ます。

猿蟹合戦から來た食ひ合せ

従つて食物には種々様々の傳説や迷信が出來まして、俗間には多少信せられるやうになり、果ては迷信が迷信を生み頗る怪しいものが出來ますが、其の多くは殆んど取るに足らないものです。奥村正久と云ふ人の書いた『食道記』といふ古い本を見ますと、食ひ合せに就て妙な事が擧げてあります。例へば猪に芥子、葱、落、鰻に生薑、ぼけの醋、しやうふ醋、里芋。酒に蟹。鮓に胡桃、砂糖。鯉に胡椒、三葉、芹。柿に蟹。鯖に李。雀に蛤。生薑に麵類。田螺に胡麻を食ひ合せては不可ないと云ふのでありますが、之は餘り當てにはなりません。

ん。第一蟹に酒は我々が常に同時に食へるものでありまして、北陸名産の蟹で酒を飲めば非常に美味しいのです。又鮓を煮るに砂糖を用ひ、鯉こくに胡椒を加へ、麵類に生薑を調味するのも今日普通に行はれて居ることでもあります。

此等の食合せに關しては、實際に食合せて見から定めたのではなくて、多くは想像で拵へたものゝ様であります。雀に蛤の食合せが悪いと云ふのも、雀が蛤になるといふ昔からの傳説に依つたものでせう。又蟹に柿が不可ないといふのも昔の猿蟹合戦から想ひつき、猿が柿の實で蟹の甲を打ち潰したといふやうな、謂はゞ敵同士のことを、食合せに關係して居るらしいのです。

傳説は今日でも出來る

之に類する俗間の傳説は今日でも出來るものであります。大正五年にコレラの流行した時に、其の豫防に關する注意が或る教育雜誌に出て居りますのを見ますと、殺菌の力ある食物と然らざるものを書いて居たのですが、コレラ菌

を殺す物の中には果物が澤山擧げてありました。之は間違ひのないことで、御承知の如く果物は酸性でありますから、確かに殺菌力があります。然るに殺菌の力のなき食物の中に梨が擧げてありましたが、實は此の梨も酸性を有し、他の果物同様にコレラ菌を殺す譯でありますのに、その名前がナシですから、恰度猿蟹合戦の昔噺から來た柿と蟹の食合せが悪いと云つた調子に、此の教育雑誌にも梨が殺菌力がナシとなつたらしいのであります。

元氣を能くする食物

尙ほ俗間には海鼠を藁で縛ると溶けると言ひ傳へて居りませんが、之は細い糸で海鼠を縛り、吊して置くと、海鼠の重みで縛つた所から切れて了ふのを指して申したのでありませう。鮑を大根で叩けば柔かくなつて食べ良いと申しますので、私はその通りにして拵へた物と、外に榎木で叩いて置いたものと兩方を食べて見ましたが、何れも同様に柔かでありました、けれども榎木で叩いた方

は榎木の堅いために、鮑の肉が所々切れて體裁が餘り宜くないのです。されば昔からの傳説にも斯様に事實には相違が無くても、其の原因を見誤つて居るのも少くありません。

更に元氣を能くする食物としては從來、鶏卵、獸肉、薯蕷汁、胡蘿蔔といふやうなものを擧げて居りますが、その内鶏卵、獸肉には養分となるもの、外に戟刺性の物質、例へばビタミンとか、肉汁にある肉鹽基といつた風の元氣を増すものがあります。薯蕷汁の粘氣はミユウシンと云ふ蛋白質即ち納豆と同じ粘氣なので大した効もないやうです。恐らく想像の結果、之が元氣を増すと云ふやうな傳説が出来たのではありますまいか。次に胡蘿蔔に至つては朝鮮人參と間違へたまでのものでありませう。

西洋ではカピヤとかチーズとか、セレリーなどを元氣を増すものだと言ひ傳へて居ります。カピヤは露西亞のボルガ河で捕れるてうざめの腹子を鹽製にし

た物で、鼠色を帯びた大粒のものであります。是は能くパンに塗つて食べる非常な高價な食物です。チーズは牛乳のケトシンといふ蛋白質を醗酵させたものです。カビヤの方は鮫の腹子ですから鶏卵同様に元氣が付き、チーズは蛋白質の醗酵して變化したものが刺戟性を帯びて元氣を付ける様であります。セレリは野菜で、一種の漢方の藥らしい香があります。實際効力のあるものか何うか能くは分りません。此等の傳説も實驗の上でなく、只俗間に自然と信せられて居るものゝやうであります。

生命に關する少量の物質

斯様に考へて來ますと、食物に關する傳説は、今日の學問上から容易に説破し得るやうであります。ただ今日この學理では分らぬ事が澤山残つて居ります。二三十年前と今日とを考へても、先づX光線とか無線電信とか云ふものが、其の實例となります。三十年前に箱の中の物が見えるとか、線無しで通信

が出来ると申しましても、必ずそれは嘘だと思つたに違ひありません。然るに三十年後の今日では、X光線も無線電信も事實となりました。これと同様に今日の學理で判らぬことが頗る多いのであります。この先科學が進んで、此等の不可解の傳説が悉く明瞭になる時代が来るかも知れません。

例へば僅かの分量で人體に大影響を與へるストリキニンと云ふアルカロイドは、三十ミリグラム(約八毛)を以て人を殺し、破傷風菌から採りましたトキシシン(毒物)と云ふのは、一ミリグラムの五分の一で人命を失ふ力を持つて居るのであります。又今日の學理から申しますと、食物の効能は其の含んで居る養分の蛋白質、脂肪、炭水化物、灰分等の多少に由つて定まると云つて居りますが、實際はさう單純ではありません。近頃鳥や鼠で試験して見た所に依りますと、此の四養分のみでは一ヶ月位は無事ですが、段々と食慾を失ひ、脚氣の如き病氣を惹起して長く生活することが出来ません。此の試験は洗つた白米を

鳥とりに與あたへると直すぐ病氣びやうきになります。が、萬まん一これに糠ぬかとか酒母しゆぼ杯たいの酒精アルコール浸出物しんしゅつぶつを極きく少量せうりやうに與あたへますと、元氣げんきが恢復くわいふくして參まります。それで此この糠ぬかとか酒母しゆぼには或あるる一種しゆの物質ぶつしつがある譯わけで、今日こんにちでは其その物質ぶつしつにビタミンとかオリザニンとかいふ名なを付つけて居をります。

斯か様に研究けんきゆうして見みますと、前述ぜんじゆつのやうな極きく僅わずかかの分量ぶんりやうで人ひとの生命いのちを失うはせるストリキニンとか、トキシシンの如ごとき劇烈げきれつな毒物どくぶつがありますと同時に、少量せうりやうでも無なくては人ひとが活いきて行ゆけないと云いふ生理上せいりじやうじやう有効ゆうこうな、ビタミンのやうな何なにれも身體からだに大おほきな作用さようを呈ていする物ものもありますから、お互たがひが食たべる物ものに特異とくいの物質ぶつしつが少量せうりやうに存ぞんして居ゐる以上いじやう、必かならず食合くわいあせその他の食養しょくやう禁忌きんぎも否ひ定の出來できないものがあります。けれども前まへに申まをし上げたやうな食合くわいあせは有害いうがいで無ないと見みて差さ問もんへありませぬ。

◎料理と迷信

海鼠と蕁

海鼠なまこは蕁むらに觸ふるれば溶とけるとは、汎あまねく言いひ傳つたふることなれど、學問上がくもんじやうより見みれば、實まことらしく思おもはれませぬ。依よつて試験しけんのため、生いきたる海鼠なまこの中央ちゆうあうを、一いは細ほそき麻繩あさはで、又また一または新あらしき稻蕁いねむらの繩なはで緩ゆるく縛しばり吊つるし置おいたが、一日いちにちにして麻繩あさはの方は、蠅はばが海鼠なまこに喰く入りて、體からだは殆ほとんど兩斷りやうだんしました。蕁むら繩なはは太ふとかりし爲ためめ、兩斷りやうだんさせぬ。又また蕁むらに觸ふれたる部分ぶぶんが溶とけるやうにも見みえませぬ。尤もつとも海鼠なまこは、之これを縛しばりて吊つるせば透とう明めいの液えきを吐はく。此このえき液えきには蛋白質たんぱくしつは存ぞんせねば、身體しんたいの溶とけて生しやうじたるものでありませぬ。海鼠なまこの體からだの切きれるは身體しんたいの重量ぢゆうりやうに依よるもので、繩なはに之これを溶とかすの性せいあるではありませぬ。海鼠なまこが蕁むらに溶とかざると傳つたはりしは、海鼠なまこを繩なはにて縛しばり吊つるせば、液えきを吐はき、體からだが遂つひに兩斷りやうだんするもの故ゆゑに、之これを溶と

けると誤つたものらしく思はれます。

鮑と大根

鮑は大根の皮を剥きたるものにて叩けば、煮たる後、柔かになると云ひ傳へます。依て或は大根から鮑を柔らげる物の出づるには非ざるかと思はれたので、試みに大鮑を二等分し、一片は皮を剥きたる大根、又一片は杉の棒にて數十分間叩き、之を同量の醤油にて煮ました。然るに、煮汁は杉の棒にて叩きたる方少なかりし爲め味は美しくありました。柔らかさは兩者差がなかつたが、杉棒にて叩きたるは、内部の肉断れて粒状をなせど、大根の方は肉全體一樣に柔らかく、口當り好くありました。之に由りて見れば、鮑は大根に限らず、何にて叩くも柔らかになるもので、其の大根を撰ぶは、堅からずして肉の内部を断ることなきが爲めであらふと思ひます。大根の皮を剥くは、更に當りを柔かにせんが爲めでありませう。

大根と消化

大根卸は消化を助くと信ずるものであります。其の理由は、大根にはヂアスターゼと稱し、澱粉を麥芽糖に變ずる酵素を存する爲めであります。これ一理あるやうですが、實際に於ては果して効があるか疑はしい。大根に限らず、總て生の植物にはヂアスターゼがあります。植物のみでなく、唾液にも存します。されば獨り大根卸のみを消化を進むるものと賞用すべき理由もなく且つ普通に食ふ位の大根卸には、幾らのヂアスターゼをも存しませず、却つて吐くべき唾液を呑込みたる方がヂアスターゼの量は多からうと思はれます。餅などに大根卸を添へて食ふ人あるが、大根卸を添へたれば能く消化するだらうと、多食して胃腸を傷むることのなきやう、注意せねばなりません。

牛乳の皮

牛乳を煮れば表面に皮を生じます。此の皮は取除いて捨つる者があるが、勿

體なきこととあります。元來此の皮は、アルブミンとケーゼンとより成るもので、此の二つのものは蛋白質に屬し、養分中最も價値貴きものであります。牛乳を煮るは衛生上止むを得ざることなれば、皮の生ずるは避け難けれども、生じたる皮は之を捨てずして、乳と共に食するが良いのです。

ソップの滋養

醫者などが、病人にソップを勧むるを見て、ソップを滋養品の首と思ふ者あるは迷信るたを免れませぬ。ソップは肉を煎じたる汁で、肉の蛋白質は熱により凝固するので、ソップに溶け居るは肉鹽基と稱する窒素化合物のみであります。肉鹽基は神經を刺戟し、食慾を促すなどの効はあれど、生命を維ぐとは出来ませぬ。食慾なき病人の興奮に之を用ふるは當を得たれど、肉などを増さん爲に攝るは謬であります。現に鼠などにソップのみを與へ置けば、日を経れば死にます。さればソップを牛乳と等しく滋養品と信ずるは謬にて、ソップは一

の興奮劑に過ぎないので。近頃肉汁と稱し、少しく炙りたる肉の汁を搾りたるものは、肉の蛋白質未だ凝固せねば、アルブミンなど之に存するから、此物は消化し易き滋養品と認むることが出来ます。

◎朝食は如何なる物を攝るべきか

私の食物に關する研究は、主としてその成分から見之を科學的に調べて居るので、元來醫者ではないから、食物の人體内で起す醫學的現象に就ては何等知る所はありません。のみならず、食物のやうに複雑なものは、食物學といふやうな組織的な研究は困難に屬するから、從來餘り行はれなかつた。しかし近來人間の生活上最も大切な食物に關する注意が、著しくなつたことは悦ばしい現象であります。

朝食に軽い物を攝るは世界民俗共通の習慣

私自身は、朝は軽い物を少量に攝る習慣になつて居ります。食物の種類も餘り撰擇を加へないで、飯は米飯で、出来工合でどなんでも厭はない。汁も滋養分の多い普通の辛い味噌に、季節々々の野菜を入れ、それに數片の漬物を食べる。汁の實も難かしく云へば、それ々の献立や、毎日の配合分量に種々の説もあらうけれども、そんなことは嚴密に出来るものでもなく、又したとて果して善いか悪いか問題だから、これらは先づ臺所任せであります。但し軽いものを少くと云ふことだけは實行して居ります。中には朝飯を多く食べる人もあるが、日本古來の習慣のみならず、外國でも労働者を除いては、餘り朝は大食しなやうであります。之は一つには生理的關係もあつて、朝から澤山食べる必要がないからでもあります。比較的朝に多く食べるのは英國人であらうが、それとて獸肉類を多量に取るやうなことは決してない、魚肉にハムに卵位なもので、パンとバターとを主とします。但し労働者は例外で、これは食は

なければ身體が持てないのだから、朝だとして夕食の量ぐらゐに可なり多く食ふのに、東西に變りはありません。日本でも野良に働く農夫は、朝暗い中に何か食つて草苴に出かけて、二三時間も働くとスツカリ腹を減らすので、それから八九時頃に草を馬につけて歸つて朝飯を食べるが、彼等に取つては之が當然のことながら、精神の労働者ともいふべき人々、それが現今では上流は勿論、中流の大部分を占め、日給暮しをする下級の男女事務員等を加へれば、七千萬の日本人中四千萬人位は、毎日激働に従つて居る者でないから、重い朝飯の必要者だと思ふことは出来ません。

私の見解としては、是等の人々には軽い少量の食物を希望します。健康を維持するには無論のこと、經濟上から見ても、各人が二杯食べれば可いところを、三杯にして一杯だけを無駄にすると否とでは、四千萬杯あれば少なからぬ金高に上るであらう。のみならず、朝多く食べると、一日身體の工合の悪いのは私

の經驗のみではありますまい。習慣性になつて、何ともない人もあらうが、殊に肉類の過食が身體の疲勞を覚えしめるのは事實で、或る學者は之は體內に一種の毒素が出来るからだと言つて居ります。

釋迦も基督も聖人も君子も大食漢に非ざりき。

兎に角、朝と限らず、過食は害があつて、少食の利なることは醫家の當に口にする所でありませう。無論食ふほど食はねば死んでしまふが、勞働して體内の燃燒物を多量に要する者でない限りは、人間は常に食へ過して居るものである。殊に精神的に向上しつゝある人は、食べる量は少ないやうに見えます。古今の聖人君子、名僧知識、大食で以て有名であつた者はなく、釋迦が修業中長く絶食して將に昏倒せんとした時、漸く少女に恵まれた一椀の乳糜即ち牛乳に元氣を恢復したと傳へられて居ります。然らば釋迦は決して大食者でなかつたに相違ない。基督も一片の麵麩を數千人と分けて食つた。これは精神上の譬喩であ

つたとしても、その生涯を見れば大食の人とは言ひ得ない。釋迦と共に食物に關しては頗る淡如たるものがありました。斯く昔から精神的生活をした人々は食へることは頗る軽く思つて、お料理に贅を盡し、滋養物を撰び、半熟卵がどうの、お刺身が斯うとは言ひはしなかつた。歐米の學者と親しく會食した例は依るも、彼等は日本人のやうに無鐵砲に食はないで、成るべく衛生的のものを食へる傾はあるにしても、どんな美味しい物でも、多く食ひ食ふことは決してしないのである。

各人の生活状態によりて二食もよく三食もよし

斯くて朝飯を廢して二食にすることは何うであらう。私も夏はチヨイ／＼二食であります。前夜遅くまで起きてゐて、十時頃に朝食を取る場合には、勢ひ晝食兼用となつて了ふが、これは生理的差支なからうと思ふけれども、そんな時には食慾の進まないのと、一日の仕事の亂れ勝ちなのは事實であるから、一般

の習慣通り三回にしたがよからう。然し日本では昔は二食であつて、三食になつたのは戦國時代以後だと言はれます。後醍醐天皇は朝は十時頃夜は申の刻（現今の午後四時）に聞し召されたといふことが史籍にあるから、此の時代には明かに二食でありました。尤もその間に謂ゆるお入つを二時頃に食べたものであります。お菓子と言つても今のやうにお砂糖を使つた美味しいものではなくて、麵類の打物等であつたらしい。それが戦時兵馬倥傯の際、軍事に忙しくして、朝は夙く起きる、そして激しく働くので、三食の必要を感じたのであります。して見れば、三食は労働者にのみ必要で、然らざる者は二食か、若くは他の一食を極めて軽い物、極端に言へばお茶か珈琲にお菓子位で宜からうと思ひます。朝を軽くするか晝を軽くするかは問題であるが、毎日朝八時九時から四時頃まで出勤する人々には、朝は普通の飯を食べて出掛け、晝は軽くして置き、夜分歸つて一日の主たる御馳走を食べるが宜からうし、常に自宅に居る人、又は

一定の時間に働かなくてもよい人は、朝はお茶ぐらゐ呑んで慈々として、午に飯を食べるが適當かと思ひます。然しそれはホンの一例で、私等も大學へ出勤けることもあれば、地方へ出張することもある。自宅に居て研究に耽る場合もある上に、家庭は自分二人のものでないから、老人あれば老人の意を悟り、子供あれば子供の要求も察し、又主婦の都合も考へて行らねばなりません。さうなると、一定の時間に一定の種類の食品を一定の量だけ取るのが、自己の健康上にも良いし、家庭の爲にも可いのであらうと思ひます。

三食とも單に身體自然の要求に適應したる食物

世人は滋養分と言へば必ず脂の多い肉類を聯想し、朝の味噌汁にさへ牛豚魚肉を入れ、又油揚げや其他の脂肪性食物を多く取る人があるが、脂肪分は必ずしもさう多く取るべき必要なく、殊に労働の激しからざる人には、脂肪過剰は不消化となり、生理的に種々の不利益をさへ醸すものであります。言ふまでもな

く、脂肪は人體の燃料として必要なものであるが、精神を使ふ人には多くを要しない。若し脂肪分の多いもの程が保健上に良いと言ふなら、肉を食はずとも油を注ぎこんで置けば良いのであります。

但し私は精神的労働者には同じ脂肪分でも、有機性脂肪類似のレシチンを大に勧めます。それはレシチンの磷が腦に取つて非常に良いものだからであります。同じ磷といつても魚の骨の中にある磷とか、礦物質の磷とか、無機性の磷は腦に良い影響を及ぼすものでないが、卵や牛乳のレシチンに存する磷は頗る腦の養ひとなるものであります。砂糖も健腦の効があるやうに言はれて居るが、これは榮養上頗る有効な食物に相違ない。唯腦に對して著しい働きがあるとは言へません。

その他古來胃に良いとか肺に良いとか、種々の特效的食物があつて、それらが化學的分析法で檢出しようとしても、或る成分の痕跡を留めるか、又は極

少量を含むのみで、研究の對象とするだけ明瞭にはならない。且つ夫等の成分の何たるかは頗る曖昧である。例へば鰻は確に精力を増進させる偉効のある食物のやうに思ふけれども、これを研究して見ても、その何故なるかを知ることには困難であります。鰻でも何でも人體に有効だからとて、そののみを食べられもしないし、又それだけを多く取る時は、却つて中毒症狀を起して害にこそなれ益はないのであります。

要するに人間は、昔から種々の食物を混用して過不及なき程度に食べて生きて來たのだから、これか一番宜からうと思ひます。元來人間の食物に對する欲求は、他の本能作用と同様に、主として身體が、それを要求すべきだけの缺陷があつて要求するのだから、砂糖の欲しい時には砂糖を甜めるのが、詰り身體の要求を満たすのであります。肉の欲しい人は、生理的に肉の成分が不足する人ゆゑ、これを補ふがよい。三度の食事を取るとも、又その中で朝を軽くする

ことも、吾人の生理的要求に合致したものであらうから、それに従つて食事するものが自然の理に適つたものかも知れません。

◎妊婦及び授乳婦に良き食物

婦人の食量は男子の八割

人が生活してゐる間は、身體の物質が少しづつ分解して了ひますから、相當の養分を攝つて之を補はねばなりません。この生命を維持するに足る養分を保健食量と申しまして、身體の大小とか勞働の多少とかに依つて攝る量が異なるのですが、先づ十六貫の體量を持つて居ります男ならば、可消化蛋白質二十四、可消化炭水化物百五六十匁を攝らなければ不可ない事になつて居ります。女は男に比べますとズット體量が少ないのですから、無論その食量も大分減じて宜しいのです。亞米利加のアトウォーターといふ學者は、成人した女の食

量は成人した男子の八割で宜しいと云つてゐますが、實際その通りで、女は何うしても男ほど多く食べません。殊に日本の女は肉食を避ける風があつて、甘藷や南瓜や菜などを好む者が多いのであります。日常の生活ならば斯ういふ植物質の食物でも差支ないのですが、時と場合によつては大に食物に注意しなければなりません。就中婦人が妊娠してゐる間や、赤坊に乳を吞ませる時は、日々の食物に就ても深く考へる必要があります。

別宅の家計に似た妊婦の養分

婦人が妊娠をしますと、體内の胎兒が發育する爲め養分を攝りますから、丁度人の家で別宅を建てた時に、生活費が二重に要るやうになるのと同じに、妊婦は平素よりも餘計に養分が必要です。尤も妊娠の初めは胎兒の發育が遅く、其の養分も少なくて済みますけれども、七ヶ月目になりますと胎兒も餘ほど大きくなり、此の頃からは發育も急速になつて來ますから、妊婦の食物は養

分を多く含んだものを選びなければなりません。
 今七ヶ月の胎児と、生れたばかりの赤坊との身體を比較すれば、胎児の發育に如何程の養分を要するかを知ることが出来ます。

重 量	固 形 物	蛋 白 質	脂 肪	灰 分
七ヶ月の胎児	二二九匁乃至二五〇匁	三八匁乃至四〇匁	二五匁	六匁五分
赤 兒	八〇〇匁	二一五匁乃至二五〇匁	九四匁	二二匁乃至二五匁
百日間の増加	五六二匁	一七五匁乃至二一五匁	六九匁乃至七五匁	一五匁乃至一六匁
増一日の増加	五匁六分	二匁一分乃至二匁八分乃至七分乃至八分	九分	一分五匁乃至一分九匁

右の表を見ると、胎児は一日に五匁以上も重量が増加して、蛋白質も毎日一匁近くを要するのですから、妊婦は蛋白質を多く摂ることの如何に大切なるかと知れるのであります。又單に胎児の身體を造る爲に多くの養分を要するばかりでなく、妊娠期中は生活機能も活潑となるので、母親の體內で分解する養

分の量も平素よりは餘程多くなります。ですから、之が爲にも食量を増して、出来得る限り澤山の養分を攝らねばなりません。

乳腺を發育させる事が必要

然らば妊娠中は如何なる食物を撰べば可いかと申しますと、胎児の身體を造る爲に必要な蛋白質、脂肪、磷酸、石灰などの養分に富んだ鰵魚肉、卵、牛乳等でありませす。植物質のものでは豆類や豆腐が蛋白質に富んでゐて宜しく、果物も灰分を攝る爲には結構です。

いよゝゝ出産して乳を呑ませるやうになりますと、母親の體が養分を失ふことは非常なもので、胎児の發育が旺盛な時よりも更に多く、今仮りに一日五合の乳が出るとしますと、其の乳に含まれて居る養分は次の表に示す通りであります。

- 固形物
- 蛋白質
- 脂肪
- 乳糖
- 灰分
- 熱 量

三一 一 四 九 一 五 五 六 五 五 大 カ ロ リ ー
 僅か五合の乳にも是だけの養分が含まれてゐるので、それ以上の乳を出すには、何うしても更に多くの養分を攝らねばなりません。元來乳は乳腺の細胞が分解して出来るもので、乳腺は蛋白質から成立つて居ります。萬一乳腺の悪いのを持つてゐる婦人は、如何に多くの養分を攝つても乳は出ませんが、天性乳の出るべき乳腺でも、之が發育を妨げた場合には乳が出なくなるものです。而して乳腺の發育は赤坊を産む前後でありますから、婦人は出産前後には特に蛋白質を多く攝つて、乳腺を立派に發育させて置きませんと、後悔するることになります。

赤坊の榮養には母乳が第一

近頃は母乳を與へないで牛乳を以て子供を育てる風がありますが、これは甚だ宜しくないことです。元來牛乳で子供を育てることは西洋から流行して來

たもので、牛乳が母乳に優つてゐる爲ではありません。之は全く母親の不心得から起る悪い流行と言はねばなりません。西洋の婦人は或は實際の爲とか、或は娛樂のためとか言つた風に、亭主に留守居をさせては外出する場が多いのであります。従つて母乳で子供を育てると何彼につけて不便ですから、誰にでも子供を托して出掛けるのに都合の好いやうに牛乳で育て、居る譯なのであります。

今一つは、自分の乳で子供を育てると、母親が早く年を取るといふ不心得から來たのであります。統計を見ても牛乳で育てる赤坊の死亡率は、母乳で育てる赤坊の死亡率よりも遙かに多いのであります。ですから、已むを得ぬ場合は別として、母乳のあるのに牛乳で子供を育てるのは誠に無慈悲なこと、申さねばなりません。母乳の蛋白質は赤坊の榮養には最も大切なものでありまして、母が之に富む食物を攝らねばならぬことは前に述べた通りですが、併し蛋白質

を多く攝つたからとて、其の乳に蛋白質が増す譯のものではなく、唯蛋白質を多く攝れば、乳の分泌量が増加するのであります。毎日乳に四夕の蛋白質が出ます時は、食物に入夕の蛋白質が必要で、それも消化するもので無くては不可ません。植物質の食物の蛋白質は八割位しか消化されないものですから、植物質の食物を攝る時には十夕の蛋白質が要ることにあります。

見榮坊よりも強壯な身體

日本人は平素多くの蛋白質を攝る者が少く、殊に婦人は一日二十夕を攝り得ない位ですから、乳を吞ませる時は平素よりも五割方多くの蛋白質を要します。故に授乳中は凡て食物を増す必要がありまして、先づ牛乳の吞める婦人は之を攝り、次て鳥獸魚肉を撰び、萬一これらの動物質のものが嫌ひならば、豆類、豆腐類を食べると良いのです。豆腐の味噌汁が乳に可いのも之が爲で、鶏卵や

又は小魚を骨ごと食べたり、又骨のソツプなどを用ふるのは磷酸石灰を攝るのに宜しいのであります。

以上申し述べましたやうに、妊娠及び授乳の時には、食量を増して養分を多く攝ることに注意しなければなりません。

又少女の成長中にも食量の問題を深く研究し、精細なる注意を要します。如何に品好く養けられても、肝腎の身體を造ることを怠つては、其の子の將來が不幸であるばかりでなく、國家の爲にも歎はしいことになりす。近頃は女學校の生徒が、單純な見榮から辨當の小さいのを競争したり、食物を節して迄も衣服の美を競うとするやうな風があるですが、肝腎の發育盛りの時に此の有様では、其の子の將來の發育は推して測られるのであります。殊に此の時代の榮養を良くしないで置くと、結婚後その子女にも影響する譯でありますから、世の母たる人々は常に女子の榮養に注意し、強壯なる身體の發育を見るやうに

することが大切であります。

◎脂肪の多い食物の效用

脂肪とは何んな物か

通俗には、脂肪とは固體になつて居るものを云ひ、油とは液體になつて居るものを云ふのでありますけれども、化學上では固體のも液體のも總て脂肪と云つて居ります。脂肪は脂肪酸とグリセリンいふ物の化合したものであります。其の脂肪酸の種類によつて、或は液體となり或は固體となります。牛や豚やの脂肪はステアリンといふ脂肪が多い爲に固體となつて居りますが、胡麻油や椿油のやうな植物質の油は、オレインといふ種類が多い爲に液體になつて居るのであります。

我々の身體の脂肪も、矢張りステアリン、パルミチン、オレインなどといふ

脂肪の混合したもので、この脂肪は皮下、腸間膜、腎臓などに固まつて存在して居るばかりでなく、肉の間にも混つて居ります。成人した人の肥えるのは、肉の増すのでは無く、脂肪が増すからであります。即ち通常肥えるとか瘠せるとかいふ事は、脂肪の増減することを意味するのであります。

脂肪は熱と力を生ず

我々の身體にある脂肪は、何ういふ役目をするかと云ふと、此れは生活作用に由りて分解して水と炭酸瓦斯とになるのですが、其の時に力と熱とを生ずるのです。凡そ養分の榮養の効は、其の熱量によつて定まることになつて居るのですが、澱粉などの熱量は一匁が一五・四大カロリーであるけれども、脂肪の熱量は三四・九大カロリーであつて、澱粉に比較して二倍以上の熱量が多いのです。冬は體温を失ふとが多いのですから、比較的澤山の熱を生じなければなりません。冬は體温を失ふとが多いのですから、比較的澤山の熱を生じなければなりません。冬は體温を失ふとが多いのですから、比較的澤山の熱を生じなければなりません。冬は體温を失ふとが多いのですから、比較的澤山の熱を生じなければなりません。

さを凌ぐには大層都分が宜しいのです。

脂肪は熱を生ずることに於て、澱粉の倍以上に効果があるばかりでなく、力を生ずることに於ても亦同様でありますから、力業をする時には、西洋では脂肪を多く取ることに致して居ります。併し日本人は餘り脂肪の多い食物を取らない習慣になつて居ります。

普通西洋人は一日に脂肪を二十夕近く攝りますが、日本人は僅か二三夕位しか取りません。何故に日本人は脂肪を攝ることが少いかは疑問ですが、或は日本は氣候が暖いので脂肪を要せない爲では無からうかとも思はれますけれども、暖い所に住んで居る印度人支那人などが随分多く之を取つて居る所を見ると、強ち氣候の關係ばかりでも無いやうに思はれます。

脂肪の多い食物

脂肪は何らいふ食物に多いかと云ふと、パタのやうなものは殆んど全部脂肪

と申しても宜しい。又豚の肉や、鮪、鰯、秋刀魚などは随分脂肪に富んで居ります。概して動物質の食物の方が脂肪に富んで居りますが、植物質のもので大豆、落花生などは餘程多く脂肪が含まれて居ります。

日本人が常食とする白米は、殊の外脂肪の少ないものです。麩も脂肪の少ないのですが、これはパタを附けて食べますから、比較的多く脂肪を取ることになります。又ビスケットは麥粉と脂肪とを混ぜて焼いたものであります故、食麩よりも脂肪が多いのです。其他西洋料理には油で揚げたものが多いのですが、日本料理には天ぷら、油揚げの外は、餘り油を用ひた料理はありません。脂肪の純粹なるものは味も臭ひもありませんが、脂肪に富んだ食物には味のよい物が混つて居ります故、油ツこい食物には旨しい物が多いのであります。

肥えた人は

脂肪は熱や力を生ずる量も多く、殊に亦身體の脂肪を作つて、肥えさせる效

力は實に大なるものがあります。それゆゑ肥えたいと思ふ人は比較的多く脂肪を取るが宜しい。さすれば自然に太るやうになります。

けれども脂肪を多く取ると消化が悪くなります。脂肪それ自身の消化が悪くなるばかりでなく、他の養分の消化も悪くなります。それで脂肪は一日に體量の千分の一以上を取つては宜しくないといふ事になつて居りますから、日本人ですと十四五匁が極量です。尤も日本人では十匁も脂肪を取る場合は殆んど無いと言つても宜いのですが、何かの必要があつて、脂肪を多く取らうと思ふ時には、此の分量を越えないやうに注意しなければなりません。

脂肪は動物質のもので、植物質のもので、消化され利用される上には全く同じことであると申して宜しい。それで豚の油で揚げても胡麻の油で揚げても、其の消化や利用は同じであります。只味の上に於て多少の違ひを生ずるのみであります。

人造バターに就て

近頃はバターの需要が多くなつた爲に、人造バターが製られて居ります。人造バターはマーガリンと云つて、多くは豚又は牛の脂肪で造つたものですが、最も下等な人造バターは椰子の實の油で造つたものがあります。椰子の實で造つた人造バターは、大層固く、味に於ても外觀に於ても、容易に本當のバターと區別するところが出来ます。我國でも外國に於ても人造バターの取締は甚だ厳しくて、例へば、必ず其のレッテルの如きも、人造バターであることを示さなければならぬ規則になつて居りますが、併し其の榮養價值に於ては、本當の、タでも人造バターでも餘り違ひはありませんから、實際の上には二者を區別する必要は甚だ少いのであります。

◎青年は肉食すべきか菜食すべきか

英國の菜食論者

白耳義に食物會議のあつた時、同席して心安くなつた英國人のオルセンといふ人は、英國で病院を開いて居るが、熱心な菜食論者で、一切肉類を攝りませぬ。同時にアルコールも茶もコーヒーも飲まないことにして居ます。茶やコーヒーにはテインといふものがある。之は人の體中で尿酸に變る。尿酸が體中に殖えると、體が疲勞して榮養を害するからであります。

オルセン君とは爾來懇意にし、今でも英吉利から始終機關雜誌を送つてくれる。先頃日本人の食物に就ての研究を報告してくれとの依頼で、少しばかり書いて送つてやりました。

有難迷惑

オルセン君大喜びで、丁寧な禮状や、寫真などを送つて寄越しました。そして今度歐羅巴に出掛ける折があつたら、是非遊びに来てくれ、大に歓迎する。そして大に御馳走すると云つて來ました。御厚意は有難いけれども、考へて見ると、肉類と酒と茶とを禁じた御馳走では實は少々有難迷惑であります。

働いて疲勞する譯

西洋人は肉食と主とするけれども、中には右のやうな菜食論者もあります。さうして菜食論者の理由とする所は、人間が働いて疲勞を感じるのには、筋肉が分解して大部分が尿素となり、一部が尿酸となる。其の尿酸の中毒作用を起すので、謂ゆる疲勞なるものを感じるのである。

所で、肉類には、肉其物の中に尿酸が多少含まれて居る。穀菜類には之が無い。故に肉類を食ふと自然尿酸が殖える譯である。穀類にはその憂が無いから菜食の方が宜しく、且つ安全であると云ふのであります。同じ動物質でも、牛

乳の中には尿酸を含まれて居ないから、西洋の菜食論者でも、牛乳は大は推奨します。

菜食の良い點

菜食は右に述べた通り、尿酸がないので、此點より見れば肉食よりは確に宜しいのです。尚ほ此外利益の點は、價の安いといふ事であり、大根や芋や、茄子、胡瓜など、牛肉や松魚などは値段に於て非常なる相違があります。だから菜食は甚だ經濟的であります。次には菜食をすると便通が良くなります。これは誰でも親しく経験する所であるが、この便通といふことは健康上非常に重大なる事であつて、若し之が悪くなつて停滞すると、腸の中で腐敗する、その結果は、蛋白質がブトマインといふ物になる。ブトマインは甚だ有害なもので之が爲に腹の工合が悪くなつたり、頭痛がしたり、肩が凝つたり、種々の症状を起すことがあります。

菜食の悪い點

菜食の悪い點は、滋養分が少いから澤山に食はねばならず、澤山食つて胃や腸を害するとがあります。日本では蔬菜類に下肥を施して造るから、傳染病の病毒や十二指腸蟲の卵などが附着して甚だ危険であります。尤も肉類にも病原菌や雜蟲、ダストマなど種々の寄生物が附着して居るから、危険といふ點は双方同様であります。次に菜食の缺點とする所は、概して美味でないといふことと云つてあります。主人が細君に對つて偶には御馳走しないかと云ふ言葉の裡には、牛肉か鮪か、兎に角肉食を意味して居ます。美味といふ點に於て、菜食は肉食に叶ひませぬ。

肉食の良い點

第一は滋養に富むといふこと、之は逆も穀菜類と比較することが出来ませぬ。第二は美味といふこと、之も比較にならぬ。元來人が食物を攝るのは、體の榮

養と云ふよりも、寧ろ旨い物を旨く食たいと云ふ樂みが主なるものであります。だから如何に榮養があつても不味い物は喜んで食はない。此點に於て肉類は優者の地位に立つて居るのです。ロースに御飯、ネギマグロで一杯と云つたやうに矢張り肉類がなければ人は喜びません。

肉食の悪い點

之は前にも述べて置いたが、尙ほ價の高いことや、病原菌や寄生蟲のあること、それから腐り易く、且つ少し腐敗に傾いたものにはプトメインが出来て、酷く中毒する危険がありけす。山國の人は新しい魚を得られないから、毎時古い、半ば腐敗に傾いたもの許り食つて居る。小さい時分から慣れて居るから、中毒することが少い、飛驒の山の中の人々が伊勢參宮をして山田で宿つた。宿屋で出した魚が口に染みないので、此魚は腐つて居ると言つたと云ふ笑話があります。

新しい魚ばかり食つて居る人が、偶々古い魚を食ふと、中毒して謂ゆる魚に酔ふことがあります。魚に酔ふと、或は發熱したり、吐瀉したり、又は體中にブツ／＼發疹する事もあります。

人は元來菜食か肉食

馬や牛は草ばかり食つて居る。草を食ふが天性である。虎や獺や鼬は肉ばかり食つて居る。肉を食ふのが天性である。人間は果して孰れでありませうか。草を食ふ馬や牛の臼齒は扁平であるし、肉を食ふ虎や獺の齒は尖つて居る。人間の齒は何うかと云ふに、牛や馬にも似て居ないし、虎や獺にも類して居ない。各種の動物の中で比較して見ると、非常に能く猿の齒に似て居ます。猿は何を食つて居るかと云ふに、専ら果實に依つて生きて居る。して見れば、吾々人間は果實を食ふのが天性と見て宜しい。

天性は習慣によりて變る

併しながら天性は後の習慣によつて變るものであるから、人間は果實を食ふのが天性だと云つても、それは何萬年もの昔の原人時代のこと、今日では習慣上雜食するやうになつて居ます。それで單に齒の性質によつて肉食とか肉食とかを定める譯に行きませぬ。

肉食者は温良

肉食と肉食とは人の性質に影響するもので、肉食者は概して温良くて淡泊である。それは食物の成分から来る關係も多少はあるだらうが、一つは肉食すれば、食物を求むるに骨が折れない、血を見なくて済むといふ關係もありませう。

肉食者は残忍

之に反して肉食者は荒々しくて残忍で、そして執拗い。それは無論脂肪や其他の養分の影響もあらうが、又一つは食物を求むるのに骨が折れて、往々命がけに働かねばならぬ場合が多いので、自然残忍に傾くのであり。殊に動物を殺

したり、料理したりする人間は常に血を見るので、喧嘩早くて、直ぐに人を斬るの突くのと血を見ねば承知しない。併し今日肉を需要して居る側では、肉食ふ爲に性質が残忍になるといふ傾向は必ずしも認められませぬ。

日本人と西洋人と印度人

日本人は肉食をせないから體が小さい、西洋人は肉食をするから體が大きいと、一般に言はれて居るが、實際西洋へ行つて見ると、必ずしも大きいと計り云へませぬ。又日本人にも大きな者があります。又肉食を食ふから體が丈夫だ、發育が良い、健康であると斷ずることは出来ない。日本人は西洋人から肉食の國民と認められて居るが、實は魚などは昔から澤山に食つて居ます。近來は獸肉も盛んに用ひられるやうになつて、事實は肉食兩食の國民であります。

印度の佛教信者は、魚肉も獸肉も絶対に食はない。但し牛乳は飲んでも良いことになつて居る。乳を搾るのは殺生戒を犯すのぢやない。乳が張るの苦を去

つてやるから、寧ろ功德だとしてあります。印度にはマンゴーとかパパヤとかバナ、とか椰子とか、種々熱帯産の果實が豊富であるから、肉類を食はなくても、十分栄養も攝れるし、又旨く味はふことも出来るのであります。

葱と牛肉

肉食と菜食とは、以上説く如く、一利一害があつて、必ずしも絶對的に孰れが良いと云ふことが出来ませぬ。併し元來食物は旨く食ふといふことが主眼だから、肉と菜とは然るべく配合せなければなりません。之は獨り味を良くするばかりでない。栄養上や消化の關係上宜しいからであります。それで肉を多くするか菜を多くするかといふ問題になつては、年齢とか生活状態とかいふ關係によつて定むべきであるが、大體に就て言へば、

青年時代には

肉類を割合多くする方が宜しくあります。赤兒などは乳といふ純動物質のみ

で育てられて居ます。體量の増加しつゝある時代は、栄養の豊富といふことが大切であるから、肉類の多い方が可い譯であります。

然し、年を取つて働かずに坐つて居るやうになれば、肉類を減じて野菜を増す方が宜しい。これは蛋白質の需用が少なくなつた爲ばかりでなく肉類を消化する力が鈍つて來るからであります。長壽者に菜食の者が多いのを見ても菜食の好いことが判ります。

◎食物の經濟は如何に計るべきか

金より命、命の本は食

命持でも勘定高い人になると、着る衣物とか、身につける裝飾品などには多くの金を投じながら、食物の爲には金惜みをします。これは食物はどんな物を食べてゐても人には見えぬが、衣類や裝飾品等は外に現はれ人に見られるから

であります。そして今一つの理由は、食物以外の物は再び之を賣る場合に、金目を減せぬからであります。併し之は大に誤れる考で、人に取つて最も大切な物は命であつて、金ではない。そして命の本は食物である。故に眞に命を愛する人は食物に就て研究し、食物にこそ金をかくべきであります。

借て一般の生計費に就て見るに、金持の家庭は別として、中流以下の家庭にあつては、全生計費中の五割前後を食費に使用してゐるやうであります。勞働者などの家庭になると、其の割合がずつと多くなつて、六七割を食費として使つてゐるかも知れませぬ。かうして一般の家庭に於ては食費に少からざる金を費消してゐるのであるから、この中から多少にても儉約することが出来れば、それだけ生活が樂になる譯であります。併し食費を節減した爲に、十分の養分を取ることが能ずして健康を損ふやうでは、何の爲の節約であるか分らなくなる。故に一家の主婦たる者は十分に研究をして、少き費用を以て多量の養分

を取ることを工夫せねばなりません。

衛生に妨げとならぬやうに食費を儉約しようとするには、先づ食物の養分含量とその効用の如何なるものであるかを知らねばなりません。又食物の儉約を誤らないやうにしようとするには、食物に關する知識を得ることに、心がけねばなりません。

何故に米價は高くなるか

文明の進歩と共に食物の騰貴するのは、何れの國でも同一であります。我が日本でも昔に比ぶれば、米價その他の食物の價の騰貴したことは驚くばかりであります。かくの如く米價の騰貴するのは、通貨の膨脹も其の一原因をなしてゐるには相違なきも、最も大なる原因は米の需要の多くなつたがためでありませぬ。これまで米を食はなかつた者までが、米を常食とするやうになつたからであります。

九州の如きは米の豊に産する地方であるが、明治の初年頃までは、農家は米を作るだけで之を食用とはしなかつた。農家の常食としては、麥、粟、甘藷などに僅かばかりの米を混じたものを用ひてゐました。薩摩の或る地方では、小學兒童の辨當は蒸し芋であつた。米を常食としなかつたのは、ひとり九州のみでなく、大昔では江戸でさへも米を常食とすることは、稀であつたらしい。有名なる蜀山人の狂歌にも、

世の中はいつも月夜に米の飯

さてまた申しかねのほしごよ

といふやうなものがあるから、これを見ても今日のやうに總ての階級の人民が、米を常食としてゐなかつたことが察せられます。

併し米は食つて見て實際に味がよいから、その需要は益々多くなりなす。故に農家では水利の便の許す限り米を作ることを勉め、年其々の收穫は増加して

居るけれども、一方で贅澤の進歩は更に急速であります。故に若し今日の如く米の收穫の増加よりも、贅澤の進歩の方が速かであるならば、米價の騰貴することは決つた事實である。借てからして米が不足すれば、勢ひ外國米の輸入を計らねばならぬが、その結果は實に憂ふべきこととなりなす。嘗に經濟上不利益なばかりでなく、一朝戦争などの起つた場合、敵艦隊に海上の交通を妨げられやうものなら、如何に勝算が明かな戦争でも、之を繼續することが出来なす。故に國內の人民を養ふ食物は必ず自國に生産するものを使用せねばならぬこととなる。之が所謂食物の獨立であります。

常食は必ずしも米に限らぬ

然るに今日のやうに、國民全體が米食をしてゐては、とても食物の獨立は望まれませぬ。食物の獨立の出来ない場合、國防上及び經濟上の不利益は右の通りであるから、此際吾々國民は米以外の食物を求めて國家經濟の安全を計ると

共に、一家經濟の利益を計ることを心がけねばなりません。

今日の我が國民は、常食とすべきものは米に限るやうに思つてゐる。けれども、米以外のものを常食として衛生上何等の差支ないことは、次の事實で明かでありませぬ。即ち南部の歐洲人は小麥のパンを常食とするも、北部の歐洲人はライ麥のパンを食する。又蘇格蘭人は燕麥を食ひ、米國の或地方では玉蜀黍を主なる食物としてゐます。今日西洋各國の家庭で主要なる食物として珍重してゐるところの馬鈴薯は、南米に於て發見されたものを歐羅巴に移植したのであるが、其の當時は農家は之を作ることさへ嫌つたほどであつた。然るに耕作が容易である上、手軽に食用に供されるといふところから、たんに廣く作られ、之が食用にも慣れしめた。今は麥に次ぐ重要な食物となりました。又國家といふ立場からいふたならば、成るべく多くの收穫ある物を國民の常食としたがよろしいのであります。然るに將來人口が殖えたときには、今日の

米の收穫量では逆も國民の需要に應じ得られない。然らば何作物が最も收穫が多いかと云へば、芋類である。甘藷を作れば米の一倍半の養分が收穫される。馬鈴薯を作つても略これと同額の生産が得られる、そして芋は米と違ひ水利の便が無くとも作られるから、この點は最も有利なるところでありませぬ。

故に國民は成るべく多く芋類を食用に供するのが都合がよいのであります。けれども實際に於ては芋類を食する人は少い、米價騰貴の時も、馬鈴薯の値段は平常の通りに安價であつたにも拘はらず、生活に窮した細民も血の出るやうな苦しい思ひをしながら、矢張り高い米を食べて、安い馬鈴薯を食べやうとはしなかつた。

不味い物を旨く料理して

芋類を食べないのは、單に習慣の結果であります、芋を食べて衛生に害のないことは遠き外國の例を見なくとも、數十年前まで芋を常食としてゐた九州

人に依つても知ることが出来ず。併し理論で良いと認めても、尙これを實行することの出来ぬのは、人が食物を攝るのは單に養分を取つて命を繋ぐ爲のみでなく、之を生活上の娛樂の一つとしてゐるため、如何に養分は豊かでも不味い物を常食にしないのです。

故に茲に料理の研究が必要となります。芋の如きものをも料理の仕方、米にも劣らぬ美味を有せるやうに工夫することが必要であります。工夫の方法でどんなにでも旨くすることが出来るのでありますから、女學校その他の料理研究も徒らに高價な材料を用ひて珍らしい料理を拵へるといふに止まらずして、安くて養分の豊かな材料を使つて美味く食べられる所の料理法を研究して欲しいものであります。かくして一家の經濟も根本的に改善することが出来るのであります。

一家の生活を經濟的にしやうといふ婦人は、魚一尾、菜一把でも考へなしに

買つてはなりませぬ。之がどれのけだ養分のあるものであるかを考へた後に求めるやうにしなければなりませぬ。あらゆる食物の養分に就て之を分析したものを御覽に入れたいけれども、それは發表の自由を有しないから、篤志の方は私の著したる『食物の經濟』に就て御覽下さる。

因に編者曰ふ『食物の經濟』は東京成美堂發行にて定價金壹圓五十錢です

◎代用食品と農業改良

食用に供し得る物は種類が多い

近來米價暴騰のために、何か良い代用食品が無いかと云ふことが世間の人々から大變に注意される問題となりました。

一體食物を攝る目的といふのは蛋白質、脂肪、炭水化物の三要素を攝取するといふのが其の主要なのでありますから、消化され得る形で此の三要素を含む

物であれば、動物質の物でも植物質の物でも、總て食物として何れも可い理であります。

ですから、米の高い時には其の代りに麥を用ひても可し、玉蜀黍を用ひても可し。又馬鈴薯や甘藷を食しても充分生命を維持で行けるのであります。若し是等の物が缺乏するやうな事がありましても、山や野原に茂つてゐる雜草で、人の食用になることの出来る物は少くはありません。

現に私は田圃に生えてゐる紫英雲を煮て食でて見たことがあります、決して食べられぬやうな物ではありませんでした。尤も之は私が新發明だと思つて居りましたら、よく調べて見ますと、或る地方では昔から之を食べてゐたことが知れました。此のやうに山や野原にあつて、今は牛馬の餌により外ならないと思つてゐる物も、肥料にばかりされてゐる物も、調理をすれば食べられないといふ物は滅多にありません。

食物の娛樂的價値

併しながら茲で考へねばならないことは、食物は唯生命を維ぐ爲にばかり取つてゐるかと思ふことであります。勿論生命を維ぐといふことは、その主要目的として第一に擧げねばなりません、他方には亦食物が娛樂の重なるものであることを忘れてはなりません。

人間には娛樂といふことが無くては生活してゐる甲斐がありません。生きてゐる人は何でも娛樂を得なければなりません、金持は芝居や音楽、さては遊藝や旅行など、種々の娛樂を取るに自由であります、貧乏人は逆もさうは行きません。ですから、生命を維ぐと同時に、娛樂も取り得る所の食物が、下層社會の人々に取つては極めて結構な物となるのであります。このやうに人間である以上は貴賤貧富の別なく、娛樂を要求するのが人間の自然なのでありますから、資力の許す限りは味のよい、そして滋養のある物を食べる方がよいので

あります。

種類が多くて量が少い

この點から考へますと、山野に繁茂してゐる草よりも、畑のお芋の方が美味しく、芋よりも麥、麥よりも米の飯が美味しいのでありますから、誰でも經濟の許す限り米の御飯を食へたいと思ふのは當り前でありました。ですから、米の充分ある時に、代用食品論をかれこれ言ふのは愚かな話であります。然し不足した時には仕方ありません。

下層社會の人は勿論、上流の人々でも麥や芋を食して貰はねばなりません。

今日では稍味の良といふものは大方人が食物として用ひてゐますから、山や野原にある物で、無理に食用に供して見ようとするものは、米や麥に比較すれば風味が大變劣つてゐるのであります。代用になる物の名稱だけを挙げれば、種類は澤山ありますが、其の分量に於ては實に少ないのであります。

充分なる供給は農業の進歩に俟つ

斯ういふ有様であるから、代用食品となる野菜などを取調べて置いて、其の分量が少ないので、いよゝゝ飢饉など、云つて騒ぎ出した時には、實際に人を助ける働きは極めて少ないものであらうと思ひます。

かう申しますと、食物不足の時には何うすれば宜いかと云ふことになりませんが、私は海の藻草や山野の雜草を食用にすることを研究するよりも、味がよくて滋養の多い物、即ち多年の栽培によつて改良した作物を多く收穫するやうに努めることが、實際に餘程利益のあることだと思ひます。そして農業が盛んになる様にして、専心農業技術の進歩を計り、天候が悪くとも不作にならないやうに、つまり凶年を豫防することが出来るまで、農業を發展させると云ふことは、食物の供給上最も有効な便利なことだと信じてゐます。

世間の人々が今年の米價に膽を冷しましたならば、將來は米の産額を多くす

るやうに、我が農業界の隆益を助力する方にまで其の心を轉じて欲しいと望んでゐます。

◎天然生活と處飾生活

現今の生活は虚飾生活

近頃一部の人々の間に天然生活といふことが唱へられて居りますが、其の要旨は、今日のやうに複雑な面倒な虚偽の多い生活を捨て、吾々は宜しく原始生活の狀態に戻らなければならぬと云ふことを主張するのであります。

吾々人間は裸體で生れて、裸體で埋まるまでの一生の間には、色々な色彩や模様、衣服を着たり、いろいろな装飾を施した家屋に住んだりして、直接に生活に關係のない事をして居りますので、吾々の生活は原始生活の狀態と比較すると非常に違つて居ります。それで今日の生活は之を原始生活に比較して虚飾

生活といふことが出来ませう。

この虚飾的生活も、初めは自分の娛樂の爲に起つたものであります。今では娛樂どころか却つて苦痛となると云ふやうな有様となつて居ります。例へば客を招く時に、初めの目的は客に慰安を與へる積りであつても、近頃のやうに禮法や作法がやかましくなつては、折角招かれた人も、衣服がなくて其の招きに応ずることが出来ないといふやうな事もありませうし、殊に婦人に至つては、着物はあつても其の着物が流行に後れて居る時には、之を着て出るのは却つて苦痛であるといふやうな事もありませう。又招かれた席では、腹が減つて居ても辭退して、満腹するまで食へることが出来ないといふやうな事があつて、折角娛樂の爲に開いた宴會が、却つて招かれた者の苦痛になるといふやうな場合が多いのであります。

此の弊は日本ばかりでなく、寧ろ西洋の方が激しくなつて居りますので、「ラ

『ピロ、サンプル』(單純生活)など、いふ書籍が出て、盛に之を嘲つて居る位であります。

天然生活と食物

日本はまだ虚飾的生活の絶頂まで達して居ないと見え、今日も追々虚飾が進んで行くやうに思はれます。婦人などは夏の暑さに夏羽織を着、尙ほ其上に夏の肩掛をかけるやうになり、又風も吹かないのにベールを冠つて歩くやうになりました。其の外婚禮の披露、年始、年末、中元の贈答品などに就て、お互に苦勞心配することの夥しいのは、寧ろ滑稽と云うてもよいやうです。

かういふ有様を見ると、原始時代の生活に後戻りをしたならば、嗚かし世界の者が互に安樂な生活を送ることが出来ようと考へられるので、従つて天然生活の叫びも或る意味から之を歓迎して宜からうかと思ひます。併しながら、天然生活が只食物にのみ應用せられるのならば、之は多少考慮を要すること、

思ふ。天然生活に於ける食物の用ひ方は、調理をせず生で食ふといふやうな事でありませぬ。近頃世間で一部の人が主張する玄米食の如きは天然生活の一例でありますし、又野草海藻の類を求めて之を食用に供せんとするものも其の一派と見ることが出来ます。是等の事柄も或る場合には必要ですが、常に之を賞用すべきものであるや否やは研究を要することであらうと思ひます。

白米食と玄米食の比較

例へば玄米食の如きは、其の利益を主張する人は、第一に糠となるべきものを共に食する故、食量が一割近くも殖え、第二に米を搗く勞力が省け、第三に糠に存するビタミンの如きを利用することが出来るといふのであります。然し玄米は白米に比べると一割近くも消化が悪いのですから、其の分量に於て一割近く多くても、實際人體に利用される養分の量は餘り變らないのであります。又米を搗く勞力は省けますが、玄米は之を炊くに時間を要しますから、薪を

多く使はなければなりません。只ビタミンの如きは白米になく玄米に存するものでありますけれども、之は必ずしも玄米にのみ限つたものではなく、肉類野菜類その他の物にも存するのですから、副食物を取りさへすれば、白米食に是等の缺乏する恐れはありません。それゆゑ玄米食の利益は甚だ僅かなものであります。人間は初めは無論玄米を食べて居たのですが、人文が開けるに従つて、味の悪い部分の糠を去り、之を白米にして食ふやうになつたので、恰も野獸は小鳥や魚などを骨と共に食べるけれども、吾々は料理して骨を去り、そして肉のみ食べると同じこととあります。

寧ろ衣服や家屋の方より

食物の調理の進んだのは文明の進歩と見てよいのですが、之も必要があれば已むを得ませんから、天然生活の昔に歸つて、米は糠を去らず、野菜は皮を剥かず、肉は骨と共に食べるやうにしなければならぬかも知れませんが、然し

ながら若し是迄進んで来た文明を又舊に歸さなければならぬ必要があるとしたならば、食物よりも外の物に其の必要のあるものが多からうと思ひます。即ち衣服や家屋の如きものが第一に改革を要するもので、食物は永年の習慣であります故、これまで米は糠を去り、野菜は皮を剥いて食べたものを、急に玄米や皮を去らない野菜などを食べたならば、消化器を害するといふやうな事は必ずあるに相違なく、人の生理状態に適合したことを、俄に変更するのは甚だ危険なこと、言はなければなりません。

然しながら衣服や家屋の如きは、若し野天に住むとか裸體で居るとかしたならば、或は健康を害するかも知れませんが、刺繍をした着物でも襪の着物でも、寒さを防ぐに變りはありません。又煉瓦造りの家でも長屋造りの裏店でも、雨露を凌ぐに變りはありません。

それ故經濟を主として現今の虚飾生活を改良しようと思ふたならば、先づ

是等の方面から始むべきであらうと思ひます。例へば女の長い袖を切るとか、大きな帯を止めるとか云ふやうなことは、少しも衛生に關係することはありません。殊に暑中の羽織や襟巻を止めることは却つて健康に適するものでありませう。人は動もすると食物に關しては不味い物でも宜しいと云つて、文明の逆轉を要求するのですが、衣服や家屋に對しては此の要求の少いのは頗る怪しむべき事と思ひます。

それで今後天然生活を主張する人は、經濟と衛生とを基礎として其の本末輕重を計り、衣服や家屋から先づ着手すべきものであらうと思ひます。

◎廢物中に斯る貴重な滋養分あり

獨逸に於ける廢物の研究

吾々が普通に食物と認めないで、これを惜氣もなく廢てゐる物の中にも、

滋養分の無いことはないだらうと考へる人もあるが、實際に當つて之を研究して見ると、案外滋養分の多くあるのに驚くことがあります。

歐洲戰爭の爲に食料の缺乏したことは甚だしいので、各國がそれが爲に惱んでゐるが、獨逸では既に食物研究殊に廢物の滋養價に就ていろいろ研究されてゐて、その結果、新しい食物を發見したことは少くない。今一二の例を擧げて見ませう。

酒母を肉の代りに

ビールを造つた後の粕の中には酒母といふ物が澤山ある。これを分析して見ると、蛋白質が非常に澤山あつて、肉の組織によく似てゐます。それで之を肉の代りに食したら宜からうといふ説が起つたので、その消化の度合を試験して見ると、本當の肉に劣らないほどに能く消化されたので、それから單にビール粕の酒母を利用するばかりでなく、特に之を繁殖せしめて食用にしようとい

と説も起つて来たのであります。

日本酒の造方はビールのそれとは違つてゐるが、酒母の作用されることは少しも變りはない。日本酒の時には、酒母を近ひきの時に澤山得られるのであります。先づ酒を搾つて逕ひき桶の中に入れて澄しておくと、濁であつた糟が下に沈んで了つて、上の方には綺麗な上澄液即ち清酒が出来ます。此時糟となつて下に沈むものは酒母と、それから酸酵を免れた澱粉とであります。

そして此糟は白色の美しいものであるが、従来は之が貴い物であるといふ事を餘り知つてゐなかつたのであります。であるから、只焼酎を造る時の材料として用ひる位であつたが、今こゝに此の多量の滋養物のあることが知れた以上は、これを食物として使用すれば経済的なことであります。

料理の廢棄物にも養分がある

その他今まで料理するとき廢棄した物の中にも、養分のある物が少くないの

です。例へば骨のやうな物も、その中に含まれた髓の中には「レシチン」といふやうな貴重な養分が澤山にあるのであるから、これも能く煮出して利用した方が宜いのであります。

骨その物は主として磷酸石灰から成立つてゐるから、有機の滋養分が少いやうに人々は思つて居るけれども、實際にはまだ、膠質や脂肪が澤山に含まれてゐるのです。然し普通の骨は固いから、之を食用にすることは困難であるが、鳥の骨などは軟かであるから、之を打ち砕いて謂ゆる骨たゝきとして食用に供するが宜いのであります。

東京などでは、小鳥の小さい骨でさへ之を取つて捨てるやうであるが、こんなことは折角の養分を實に不經濟な用ひ方をして居るのであります。

お茶の粕を菓子代りに

尙また極端に食物の經濟といふことを考へるならば、野菜の切端や皮なども、

之を食して少しも差支はないのです。即ち固い物はよくすりつぶすとか、長く煮るとか、其他調理法を變へるならば、充分消化することの出来る物ともなり、又おいしいもなつて、あたら滋養分を棄てるやうな不經濟をしなくても済むのであります。

茶粕のやうな物も通例は捨て、ゐるのであるが、此中には種々の成分が含まれてゐるのであつて、外國では之から「テイン」といふ薬品を取つてゐることもあります。玉露や煎茶の上等物では、その粕を食用とすることも出来ます。

昔、玉露の茶粕を乾して、之に砂糖をまぶして茶菓子にした人があり、また西藏あたりでは、茶の葉を鹽漬にして食用にしてゐるのであるから、茶粕も鹽漬にすれば、或は美味なる物になるかも知れないのであります。

このやうに注意さへすれば、日常廢てゐる物の中にも貴い滋養分があることを見出すことが出来るのであるから、ますます研究して食料の窮乏を防ぐと

同時に、生活の不經濟を一日も早く止めたいものであります。

◎寧ろ廢物の出ぬ様に苦心せよ

廢物利用と天産物利用

近頃廢物利用といふ聲が高くなつたが、廢物なる言葉の意味は、一度使つた其のかすを言ふのであらうと思ふ。石炭や石油の如き天産物は、昔は之を利用する事を日本人に知られなかつたので、越後あたりに産する石油などは、只これる不思議なものとして眺めて居たので、これも一つの廢物でありました。然るに今日はその利用法を知つて、石油は越後の富源となつた。之は天産物の利用を知らなかつた爲に廢物となつて居たので、眞正の廢物では無かつたのであります。かく天産物利用の研究も非常に必要であります。然し一度使用した廢物の利用を計ることも決して無用の業ではありませせん。

今日廢物利用と言はれて居るのは、後者の場合を意味する事が多いやうであります。従つて廢物利用が十分行はれても、其の効果は前者の場合よりも少なからうと思はれます。

廢物利用の最も古い例は、支那の謂ゆる牛溲馬勃であります。牛溲馬勃といふのは、牛の小便と馬の陽物のことです。これが薬になるといふので、つまり支那人は、此の如きものまでも利用の途のあると云ふ事を示したものであります。

牛溲馬勃の廢物利用

牛溲馬勃が支那人の言ふやうに薬になるか何うかは頗る疑はしいが、然し今日でも牛溲馬勃が全く利用されては居ないではない、現に牛馬の小便からは立派な香料が取れます。牛や馬の小便には馬尿酸といふ化合物があります。牛馬の小便に鹽酸と硫酸アンモニヤを加へて放つて置くと、馬尿酸は溶けなくなつ

て底の方に沈みます。そこで之を濾して、さうして少しばかり製法を加へると、安息香酸といふものになります。この安息香酸を變化すると、いろ／＼の香水や香油の中に入つて居る安息香酸アルデハイドといふ非常に香ひの好いものになります。牛馬の小便も利用すれば此の如く利用が出来るのであります。

次は馬勃であります。これは現在に於ても支那人は薬用にするやうであります。けれども果して薬になるか何うかは頗る疑はしい。然し最近臓器療法と稱へて眼の悪いものには動物の眼を食へさせ、心臓の弱い者には動物の心臓を食へさせるといふ一種の療法があつて、甚だ有効であります。この臓器療法の一つの方法として生殖作用の鈍つた場合に、男ならば睪丸のエキス、女ならば卵巢のエキスを飲ませることがあります。睪丸から拵へる薬はスペルミンと云つて、老衰を防ぐ力のあるものと云はれて居ります。

又青年などに身體が太り過ぎ、神経が非常に遲鈍になることがあります。

これは生殖腺の發育が悪い爲で、かういふ場合には動物の罌丸を食べさせる
と、生殖腺が適當に發育するため、肥み過ぎることが止んで頭腦も普通の發育
をするやうになります。それゆゑ牛洩馬勃といふことも全く法螺ではない、多
少事實のある事と言つて宜しいのであります。それで世間の廢物に就て、いろ
／＼其の利用法を考へるといふことも、決して無駄になる事では無からうと思
ひます。

廢物利用に就ての注意

然し家庭に於ける廢物利用は、思ひの外に其の効果が少なからうと思ひます。
勞力のかゝるのを厭はずに行れば、古切手で襖を貼るとか、古葉書で鐵瓶敷を
造るとか、古傘の骨で簾を拵へるとかいふ事も出来ませんが、之がため澤山の勞
力を費すといふことになる、却つて新らしく買つた方が經濟なやうな事もあ
りませう。

昔、青砥藤綱は滑川で三文の錢を落して、之を拾ふ爲に五十文の松明を使つ
たといふ事があります。此の行ひは藤綱時代には大變良い事と思はれて居たの
ですが。今日の經濟學上の學理に照せば、誠に價値の無いことになります。錢
の三文は松明の五十文より貴いといふ事は決してありません。それ故つまらな
い廢物を利用する爲に多大な勞力を使ふといふ事は考へものであります。
私の知つて居る人で廢物利用に非常に熱心な人がありましたが、其の仕事の
一例を挙げると、他人から來た封筒を裏返して、モ一度使用するといふやうに
して居ました。それほど廢物利用に熱心でありましたので、この方が殖産興業
の重要な公職に就た時には、定めし我國の殖産事業の上に有効な適切な計畫
をされるであらうと思つて居た所が、餘り眼のつけ所が細かい爲に、思ひの外
に功績を擧げることが出来ませんでした。

然し斯様に注意の細かい人であるから、定めし分自の家は富んで居るだらう

と思つた所、案外に貧乏で身を終つたのであります。廢物利用といふことも程度があるので、何れも彼も利用するといふ事になると、それが爲め却つて損をしなければならぬやうになります。

廢物を出さぬ苦心

然しながら廢物の出るために、更に多くの出費を要するといふやうな事もあります。かういふ場合には仕方なく廢物を利用しなければなりません。一例を挙げると、大きな都市では古折や古箱などが澤山出ます。之を塵捨場に捨てる時、塵埃の量が殖えます。すると其の掃除の爲に其の市でも困るし、其の家でも掃除賃を多く拂はなければならぬやうになります。所が、さういふ古折や古箱を燃料にすれば焚付の代用になり、掃除代が減れば市の仕事も減るといふやうになつて大變に經濟になります。

概して言へば、廢物利用よりも、廢物の出ないやうに初めから苦心すること

が必要なのです。初めから廢物の出るやうに仕組んで置いて、後で廢物の利用に苦心するといふことは、つまらない事でありませぬ。

廢物の出るやうな事を言へば、例へば刺身のつまのやうなものです。刺身のつまに使はれる大根や胡蘿蔔の干切、また海苔、菊などは大抵誰も食べませんから、皆廢物になります。これは初めから食べない事が分つて居るのですから、つけない方が宜しからうと思ひます。又鉛筆の短くなつたものを利用する方法が廢物利用展覽會などにも出て居りますが、これなどは鉛筆を造る時に、心が半分か又は三分の二位入れて置けば、廢物の出る憂ひはありません。どうせ鉛筆が短くなれば使ふことの出来ないのは分つてゐるから、初めから心を十分に入れずに置いて、捨てても差支ないやうにして置いた方が宜しからう。又麴麩の焦げた所は大抵の人が食べませんが、これなどは焦げないやうに焼けば宜しい。日本では英吉利流の麴麩の焼方が行はれて居りますから、必ず一方が焦げて居

る。もし獨逸流の焼方であつたならば、これほど焦げることはありません。麵の喰残を利用することを心配する位ならば、英吉利流の麵を買いはしない事にすれば宜しい。さうすれば英吉利流の麵は自然店頭には現はれないやうになります。

又廢物利用に苦心する位ならば、初めから廢物の出るやうな物を使はない方が宜しい。廢物展覽會に行くと、煙草の吸残りを利用したものがありますが、煙草の如く用ひて健康に有害であり、失火の危険の多いものは用ひない様にすれば、吸残りの利用に苦心する必要は無くなります。それゆゑ今日は廢物利用に苦心するよりも、廢物の生せぬことに苦心することが一層必要であります。

時間の廢物利用

又廢物利用といふことに就ては、只食物や器具ばかりで無く、時間の廢物を利用するといふことに就ても考へなければなりません。廢物になる時間は何う

いふ場合に起るかといふと、之が豫期さるゝ場合には讀物などを携へるから、時間の利用も出來ますけれども、豫期しない暇の出來る爲に、時間が廢物になるのです。豫期しない暇の出來るのは、人を訪問した時に長く應接室に待つて居るとか、或は集會などの時は、一二人遅刻する人がある爲に、會を開くことが出來ず、多くの人が無駄に時間を費すといふやうな場合であります。此の如きことは互に注意して時間の廢物の生せぬやうにし、物質も時間も廢物を利用するよりも、廢物の出來ぬやうに苦心することが第一であります。

◎米騒動と生活問題

恐ろしき暴徒の勢ひ

今年(大正七年)の夏は米騒動といふ騒ぎがありました。其の起りは米の値段が騰貴して、一升五十錢以上となつたので、都會の細民が集合して騒いだので

あります。其中に穩かならぬ者は、大勢で米屋へ押しかけて、米の値段を下げやうにと要求した位であります。大阪、神戸、四日市などでは、米屋は廉賣を迫つたばかりでなく、米屋を襲ふて店を壊すといふやうな事まで致しました。中には米屋ばかりでなく、富豪の邸宅を襲撃して器具を破るとか、家を焼くといふやうな事をもし、又暴徒が商店を襲ふて物品を掠奪するといふやうな事までした所もあります。それで暴徒の勢ひが甚だしいので、警察だけでは之を取り鎮める事が出来なくなつて、軍隊の出動を乞ふやうになり、さうして暴徒が軍隊に抵抗した爲に、殺傷された者さへ少くなかつた。誠に天下の大騒ぎでありました。

米騒動は、昔、大鹽平八郎などが大阪で起したといふ歴史がありますし、又その他の地方でも米の相場の上つた時には、多少の騒ぎのあつたといふことは古老から聞いて居ましたけれども、實際米騒動を目撃したのは今回が初めて

あります。

米の騰貴した一原因

一體米は何してこんなに騰貴したかと云ふに、其の原因はいろいろあります。一つは我國の貨幣が増加したと云ふことであります。經濟學の原則によると、物價は需要供給の關係によつて高低するものであつて、そして物價の標準となるものは貨幣であります。それで此の貨幣が増加するか、又は貨物が減少する時には、物價は自ら上る道理であります。

例へば貨物が十あつて貨幣が十ある時には、その貨物の價格は一であります。然るに貨幣が増えて二十になりましたならば、貨物の價格は二になるのは當然であります。そこで若し貨物が減つて五となつたならば、其の價格が四に騰貴するのは亦當然の事であります。

我國では歐羅巴の戦争が始まつてから船舶、石炭その他米穀雜貨いろいろの

物が外國に賣れ、之が爲に少からざる貨幣が我國に入り、その結果今日は戦争前に比べると、通貨が倍にもなつて居ります。かやうに一方に於ては貨幣が殖え、他の一方に於ては貨物が外國に輸出されて、在高が減少した爲に、物價は自然騰貴する事になつたのであります。

日本はこれまで長い間輸入超過でありましたのに、この戦争以來反對に輸出超過になりましたので、人々は非常に喜んで居りました。然るに其の結果は今日の如く物價騰貴となつて、國民一般の爲には餘り幸福ではありませんでした。米の相場の騰貴も他の物價と同じく、一つは貨幣の増加によつて促されたのであります。

農家の賣惜みと奸商の買占

昨年は平年よりも日本の米の收穫が少なく、平年に比べると五分程の減收でありました。それで今年は半月餘り食ふだけの米が不足する勘定であります。

その上今年は麥の出來も良くなかつた。さういふ事からして米の値段は自ら騰貴したのであります。

然しながら一升五十錢など、いふ小賣相場は、貨幣の増加や收穫の不足などばかりの直接の結果ではありません。近頃總ての物價が日に増し騰貴するので、物を持つて居る人は、成るべく賣控へをする方が利益であるやうに思つて居ます。米の相場も日に々々騰貴するので、農家は餘り早く賣らないで、持つて居る方が利益であると考へ、町で米の相場が上れば上るほど、農家は賣惜みをすると云ふやうに爲つたのであります。その上奸商が居て、米を買占め、相場を上せて私腹を肥さうとする。かやうな所からして、一升五十錢といふやうな暴騰をしたのであります。

米穀の輸出も其一つ

その上又外國へ種々な貨物を輸出して金儲けをした者があるが、これが一方

に於ては内地の物價を騰貴させて、他の人々に少なからぬ迷惑をかけて居ります。例へば茲に一萬人の人があり、二萬石の米があつて、米の相場は一石十五圓とします。この時には、一人前二石の米がありますから、食米に不足するといふやうな事はなく、従つて相場も普通の所に居ります。然るに其の中の一人が二千石を買占めて、之を一石三十圓で外國に輸出したとする。その商人は十五圓で買つて三十圓に賣たのですから、三萬圓の利益を占めたことになりました。所が、其他の人々は何うかと云ふと、食米が一割だけ減つたのであります故、遂には米の不足となり、米價は暴騰して十五圓のものが二十圓となり、三十圓となり、或は四十圓ともなります。一人の人が金儲けをした爲に、残りの大勢の人は非常に苦しまなければ爲りません。今日吾々が物價騰貴で苦しんで居るのは、一方に於て戦争成金なる者の出來た結果と云うても或は差支ないかも知れません。

政府にも國民にも失あり

この度の米騒動は、之を未然に防がうとするならば、初めの中に政府は食料や燃料など、日常國民の生活に缺くべからざる物の輸出は總て之を禁ずれば可かつたのであります。現に亞米利加の如きは戦争に参加するや否や、この政策を取つて居りますが、日本では之を怠つたので、船舶、石炭、食料などドシ／＼外國に賣り出されて、船舶の不足、石炭の騰貴は運賃の騰貴を促し、運賃の騰貴は食料品その他日用品の集散を妨げ、遂に此度の如き米穀その他の暴騰を惹起したのであります。

かやうに政府も不注意でありましたが。國民も亦多少不注意であつた事は免れません。亞米利加では小麥を食ひ延ばす爲に、『小麥なし日』といつて、一週間に一日之を食へない日を拵へ、國民は此の日は他の食物を取つて小麥の儉約を圖つて居ります。日本で、昨年来に米の收穫が少くないことを知つたとき、直

ちに月に一回位も『米なし日』拵へて、米の儉約をしたならば、米騒動を見るやうな事は無かつたでありませう。兎に角に政府も國民も生活問題に對して、頗る不用意であつたといふ事は誠に遺憾なことであります。

階級間の嫉視

この度の米騒動は米屋を襲うたばかりでなく、富豪の邸宅を襲うた所が多いので、之な見ると單純な米價問題ばかりでなく、多少階級間の嫉視といふやうな意味もあつたやうに思はれます。今日の戦亂で大小の成金が方々に出來て、色々の贅澤をする所へ、一方では物價騰貴で生計に苦しむ者が多く、貧富の懸隔が甚だしくなり、社會の不調和になつた事は確かな事實であります。三度の食事も十分にすることの出來ない貧民があるかと思へば、一方には自働車を飛ばして遊び廻る成金もある。盛装した成金や其の家族が自働車で泥濘の泥を往來の人にひツかけながら遊び廻つて居ます。泥をかけられた貧民は、さういふ場

合に何ういふ感じを持つであらうか、之を嫉み憎むといふ心を起さないものでありませうか。かくして階級の争を生せしむるとは、頗る危険なもので、之が爲に國家の大亂を惹起したことは、往々例のある事でありませうから、吾々は是非これを豫防することに努めなければなりません。

成金も質素な生活をせよ

一體國家から見ても富豪なるものは、有害のものか何うかといふに、之は必ずしも社會に絶滅しなければならぬ階級でも無いと思ひます。公共的事業をするといふやうな場合に、細民は多數集つても其の力が無いが、富豪なれば之を一人で引受け成立たせるやうな例は數次あります。かゝる場合には富豪は無くてもはならぬものであります。たゞ其の富豪が贅澤な生活をして、下級の人々から嫉視されぬやうに注意することが肝要であると思ひます。

富豪は如何に自分の生計は豊かであるにしても、卅間並を外れた贅澤な生活

をすることは社会の憎みを受ける本で、之が爲に争を起すやうなものがあつては、
自分にとつても社会にとつても不幸な事でありますから、富豪の人も成るべく
質素な生活をして、社会の人々の嫉みや怨を受けぬやうに心がけて貰ひたいも
のであります。

人生と食物終

大正八年二月十九日印刷
大正八年二月廿九日發行

人生と食物

定價金壹圓七拾錢



著者 澤村 眞
發行者 原武
印刷者 渡邊 爲藏
製本所 牧祥之助
東京市神田區美土代町一丁目四十二番地
東京市京橋區日吉町十番地
東京市神田區表神保町十番地

印 刷 所 民 友 社

○ 發 兌

東京市神田區
美土代町一丁目

電話神田一九〇九番
振替口座東京三六三番

止善堂書店

東京市立一ツ橋高等小學校長 湯澤直藏先生著
東京市立女子商業補習學校長 玉木愛石先生書

附 國民心得
菊判大和綴百頁

新編實業習字手本

價定 錢五拾金
錢四料送

本書は實業補習學校規定の精神に基き國語科の書き方綴方の練習に充つる目的を以て編纂したるものにて材料は農工商實業に關する事項中最も適切にして實益ある文題を網羅して一方には習字の用書となり、一方又作文の練習書としての經濟的良書にして更に上欄の國民心得は何人も心得置くべき日常必要の事項を掲げたり

農學士 山崎延吉先生序
農學士 那須皓先生序
久保田正勢先生著

農村青年讀本上

菊判大和綴百餘頁

價定 錢八拾參金
錢四料送

著者は我が農村青年の要求する所を熟知せるの人、今や我が農村青年は其の心甚だ飢ゆ、饑ふたるものは良書によりて心の糧を得ざるべからず。本書は此の要求に應ずべく農村の状況に精通せる久保田先生が孜孜として編著せし物なれば種類多き農村用讀物の内にて尤も傑出して趣味と實益とを兼ね備へたる稀有の一大良書なり

我農生 山崎延吉先生著

農村青年の指導

四六洋裝三百四十頁
總假名付全一册

價定 錢拾六金
錢六料送

著者は農村の先覺者として名聲噴々たるの人、曾つて某監獄に非道の罪人六百有餘名をして三寸の舌頭片言一語宜く幾多教師をしても及ばざるの感激をあたへしめ典獄をして驚嘆せしめたる事有り以て著者の人格を知るを得べく洒脱なる中に嚴肅なる教訓を藏し自ら其溫容に接するが如く全編悉く農村青年の金科玉條に満たされたり

寒川鼠骨先生著

俳句の先生

四六版上製類美本
紙數三百餘頁假名付

價定 錢拾八金
錢八料送

▼著者の序に曰く、俳句はどんなものであるかと云ふ人俳句の常識を得んとする人、遊戯的に俳句を作つて見たいといふ人、教科書中に在る俳句の解を知りたいといふ教員及學生諸君の爲めに此の書を書いたのである、専門家に見せる爲めでないのは勿論だが將來大俳人とならうといふ専門家の向も此の書を読んで少しも差支へはない

大町桂月先生著(忽五版)

模範作文講話

四六判箱入類美本
紙數五百五十二頁

價定 錢拾五圓壹金
錢八料送

文章を作るには恰も身體の組織の様に骨があり筋があり肉があり皮がある様にそれ、骨も筋も肉も皮も備へて居らなければならぬ、本書は桂月先生が小品文、書簡文、講演文、抒情文、抒情文の各項目に付き文章の骨も、肉も、皮も、筋も一々其の作り方、列べ方を説き更に諸大家の名文を文例として付し且購求者は希望に依り先生自ら讀者の文章を添削して下さるの特典ある良書也

大町桂月先生編著(再版)

最新文章辭典

袖珍總クロース製ポイ
ント活字紙數約三百頁

價定 錢五拾七金
錢六料送

文章を作るにも交際上の談話にも其の尤も大切なものは其の文章上の文字或は社交上の言語の用法の如何に有るものである、本書は現代名家の美辭警句を短語長語に分類網羅したるもので一度本書を讀むれば何人にも如何なる景勝奇景も容易に髣髴たらしめ偉人傑士も紙上に躍如たらしめる事が出来ます

大町桂月校閱 雄辯研究會編
馬場孤蝶校閱

祝賀弔祭演說

(忽六版) 四六判箱入類美本
紙數四百五十頁

價定 錢拾五圓壹金
錢八料送

祝詞文弔祭文或は祝詞弔祭演說の總べてを各分類網羅したる本書は大町桂月、馬場孤蝶兩先生の嚴密なる校閱を経たる上更に兩先生の演說に關する心得を添へてある、されば本書一卷之を座右に備ふれば如何なる場合にも應用自在にして眞に交際家の虎の巻社交上必携の好書なり

女子大學教授武島羽衣著

和歌をさなまなび

(忽再版) 四六判洋裝類美本
紙數約二百餘頁

價定 錢五十四金
錢六料送

今の世和歌のたしなみなきものは人の交際も成功も出来ざるべし
本書は著者が何人にも和歌の作れる様丁寧親切に教へられたものにして何人も是非座右に備へて修養に處すべき良書なり

東京市神田區美土代一丁目四十二番 發兌 止善堂 電話東京一三六九番

東京市神田區美土代一丁目四十二番 發兌 止善堂 電話東京一三六九番

386
50

終