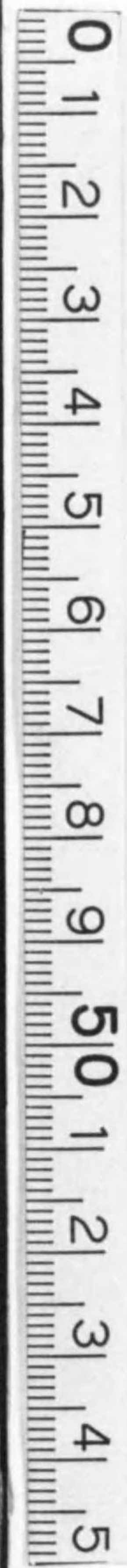


60-1058



1200501272546

0
58



始



34

食養學專攻
農學士

井上正賀著

胃腸の食養療法

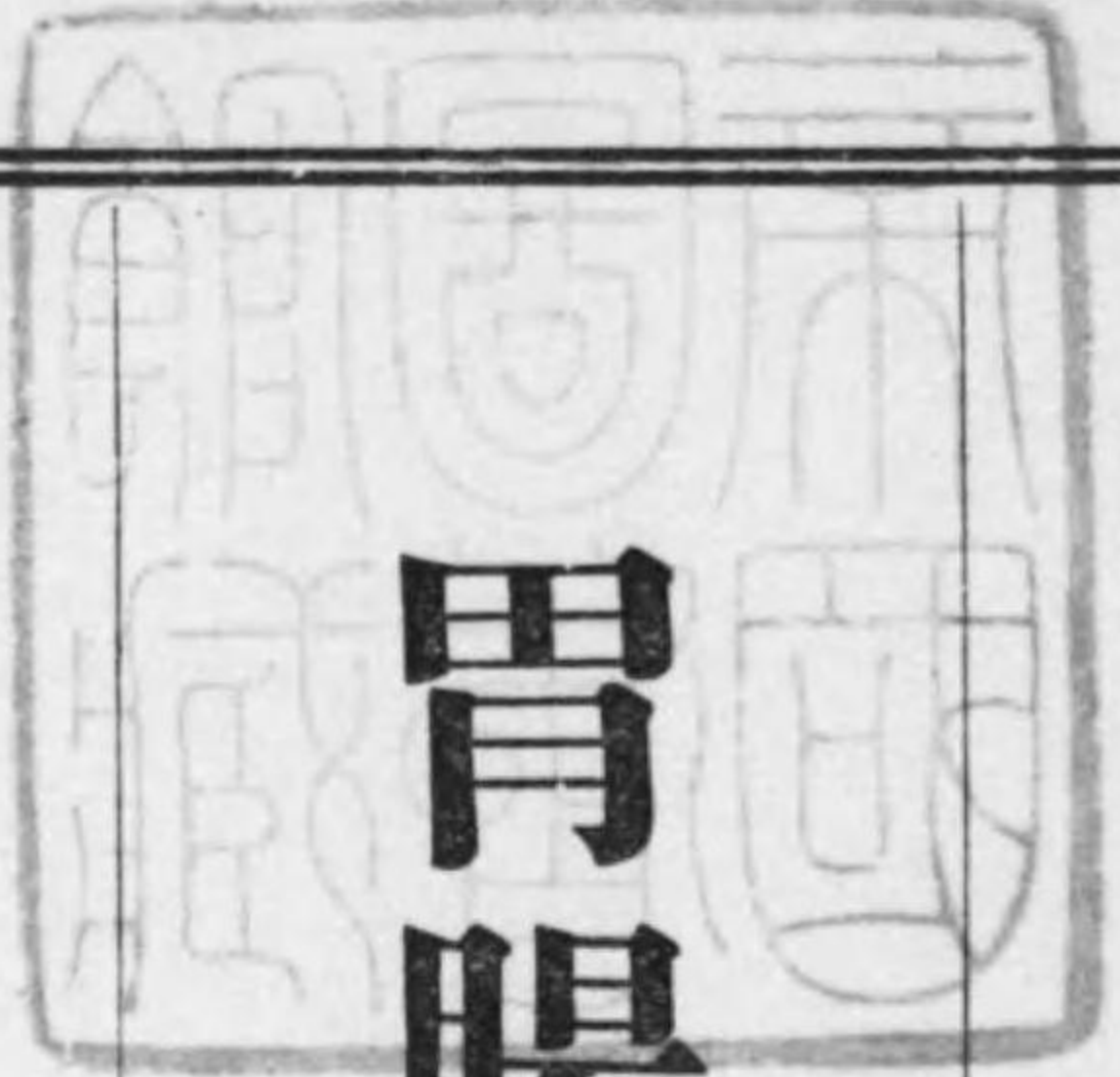
東京

曙書房版

食養學專攻
農學士 井上正賀著

胃腸の食養療法

東京 曙書房版



60-1058

自序

昭和四年九月は、我が首都大震災の六週年當月に當り、且つ、折も、折とて、當日の新聞紙には、我が醫學博士で、性學について相當の名ある某氏の自殺が報ぜられた。自殺や、情死を朝飯前の仕事の如くに考えて居るかの如き觀ある、我邦、現代の世相では、或は、敢而驚くに足らぬ事であるかも知れないが、さりとては、生を輕んずことの深刻なる、かく迄、人心深く喰ひ入つて居るかと思ふと、その反對に、生の何物よりも重んず可きを主張する本書を世に出すことが、何んだか、馬鹿くしくなる。

然かし、筆者は、どこ迄も、筆者の主張の正しきを信じて居る。古人は、「死に就くは、易く、生に就くは難し」と云ふ意味のことを述べて居る。從來、人々が、「只一死あるのみ」てなことを唱えて、そして無責任な行動を取つて居る場合が少くない。死んだら、すべての責任が逃がるものと思ふて居る。それは、大なる誤解と思ふ。もしも、自分の行動が悪いならば、イヤでも

應でも、神が、何れかの方法を以つて、死に到らしめる。吾等は、その道を以つてせざれば、幾ら生に執着しても、その目的は達することは出来ないが、正當なる方法で、生を欲し、死を厭ふことは、人生、之れより大なるものはないと斷定したい。

古代支那人は天道は、是か、非かてなことを嘆じたとあるが、天道は、是でもなく、非でもなく、嚴正中立だ。時の経過は、萬事を判定し、賞罰寸毫の誤りなく明らかにして呉れる。惡漢は、如何にモガいても、無病長生であり得ない。無病長生で、大きな目を明けて、自然の成り行きを見て居る程面白いことはない。而して、無病長生の研究の根元として、本書を世に提供する。本書には、斷じて、無責任の事は書いて居ない。實は、本書の大半を書く時期が、極めて、炎暑殿く、思ふ様に、筆が取れず、従つて、本書が良く書かれてあると云ふ自信は少いが、讀者は、よく、全體を通覽して隨分と大膽なる程になる余の創説に耳傾むけられて信ずるところあらば、幸ひである。

昭和四年九月

著者識

胃腸の食養療法 目次

農學士 井上正賀著

- 一、胃は宇宙の中心……………一
- 二、胃腸と切腹の意義……………六
- 三、胃腸と靜坐法……………一〇
- 四、腹巻は胃腸に有害……………一六
- 五、思想と胃腸の機能……………二四
- 六、齒と胃腸……………三〇
- 七、消化器の組織と機能……………三五
- 八、胃腸の特異性……………四三
- 九、胃腸の消化作用……………四八

二

| | |
|----------------------|-----|
| 十、胃腸内に於ける醗熟作用..... | 五 |
| 十一、過食の意義..... | 五九 |
| 十二、少食の意義..... | 六六 |
| 十三、一日何回食が良いか..... | 六九 |
| 十四、胃腸の機能と斷食..... | 七五 |
| 十五、咀嚼の意義..... | 八三 |
| 十六、消化上から見た料理の意義..... | 八七 |
| 十七、消化と運動..... | 九三 |
| 十八、消化と精神状態..... | 九六 |
| 十九、消化と氣候..... | 一〇三 |
| 二十、消化と天候..... | 一〇九 |
| 二十一、消化と性交..... | 一一三 |
| 二十二、消化と睡眠..... | 一二七 |
| 二十三、消化上に於ける偏食の害..... | 一二〇 |

| | |
|--------------------|-----|
| 二十四、消化と生食..... | 一二七 |
| 二十五、消化と生水飲用法..... | 一三三 |
| 二十六、燻燒食品と消化作用..... | 一三六 |
| 二十七、消化と喫烟..... | 一四〇 |
| 二十八、消化と飲酒..... | 一四七 |
| 二十九、消化と牛乳..... | 一五〇 |
| 三十、消化と鶏卵..... | 一五九 |
| 三十一、消化と胡麻ミルク..... | 一六二 |
| 三十二、胃腸の機能と米飯..... | 一六五 |
| 三十三、胃腸の機能と雜穀..... | 一六八 |
| 三十四、消化とパン類..... | 一七一 |
| 三十五、消化機能と豆類..... | 一七四 |
| 三十六、消化と肉類..... | 一七七 |
| 三十七、消化と魚類..... | 一八〇 |

三

| | |
|-----------------------|-----|
| 三十八、胃腸の機能と野菜..... | 一八一 |
| 三十九、胃腸の機能と果物..... | 一八六 |
| 四十、胃腸の機能と漬物..... | 一八八 |
| 四十一、消化とソース..... | 一九〇 |
| 四十二、消化上に醬油や味噌の應用..... | 一九二 |
| 四十三、胃腸の機能と海藻..... | 一九五 |
| 四十四、胃腸の機能と肝油や脂肪..... | 一九六 |
| 四十五、蜂蜜は消化を助ける..... | 一九八 |
| 四十六、胃腸の機能と香辛料..... | 二〇〇 |
| 四十七、胃腸に良い梅素液..... | 二〇三 |
| 四十八、消化機能と諸動物の内臓..... | 二〇六 |
| 四十九、胃腸と草根木皮..... | 二一〇 |
| 五十、胃腸の機能と酒類..... | 二一四 |
| 五十一、消化と食鹽..... | 二二二 |

| | |
|----------------------|-----|
| 五十二、胃腸の機能と砂糖..... | 二二四 |
| 五十三、胃腸の機能と醫藥..... | 二二〇 |
| 五十四、食物の撰擇と胃腸の機能..... | 二三六 |
| 五十五、胃腸の種類について..... | 二四一 |
| 五十六、胃腸病と料理..... | 二四五 |
| 五十七、胃腸病と血管硬化..... | 二五五 |
| 五十八、胃腸食養強健法體験記..... | 二六〇 |
| 五十九、胃腸強健法漫話..... | 二六〇 |

目次終



胃腸の食養療法

井 上 正 賀

胃は宇宙の中心

天文學者は、殆んど吾等の數的觀念を脱したる、遙か彼方に、宇宙の中心點があるてなことを計算上から唱へたりするけれども、昔から、哲學者は、吾等の身體、それ自身を一つの小宇宙に比喩して居る位で、もと、この大宇宙も、吾等の實在に依つて、始めて認識されるのであるから、やはり、宇宙の中心點は、吾等の身體中に求むる方が、早分りがする。而して、吾等身體の中心は、腦でもなければ、心臓でもなく、實に、胃であることを考へたい。之れを形態上から考察

しても、胃は、大體に於いて、身體の中心點に位し、それを中心として、口に始まつて、肛門に終る一條の長き管が、縦に、身體の中央を貫いて、食物の消化系統を構成して居る。かくして、その系統に依つて、始めて、外部から入り來る多様な食物が、生命に喚算さるゝのである。

近來、世界的に特に、我邦に於いて人類の食糧問題が、大分、八釜敷い様であるが、元來、吾等の食糧は、それに關する生産上の科學の進歩に連れて、寧ろ、容易に解決す可きものであるから、吾等の力を注ぐ可き點は、食糧品の生産供給と云ふことよりも、却つて、食物を生命に喚算する方法の主要なる部を司どる胃腸の消化機能の旺盛を計ることであらねばならぬ。

如何なる山海の珍味が、食卓上に陳列されてあらうとも、それを食す可き胃腸の機能が強健でないならば、吾等の身體に、何等の營養を供給することが出來ずして、却つて、シヤクの種となり終る位のものであるから、吾等は、先づ、食物を充分に活用し得る様に、胃腸の機能の旺盛を計ることから出發しなければならぬと云ふのである。

而して、吾等は、もしも胃腸の機能が、常に、不健全であれば、之れを經濟上から考察しても、日々、非常の損失を蒙らねばならず、個人にして然り、之れを社會全體から見れば、食糧

經濟上、年々、少なからざる損失であることを考えねばならない。

二云ふまでもなく胃腸が、不健全であれば、日々、食するところの食物は、充分消化せられずして、その不健全の程度に應じて、多少たりとも、未だ、有用なる營養分を含むまゝで、不消化分と成りて排泄せられ、もしもその不健全が甚だしければ、それに従つて、多量の營養分は、無益に費さるゝと云ふことになつて、多大なる食糧經濟上の損失と成るのである。

加ふるに、胃腸の不健全は、直接、間接に、精神状態や神經系統に不快なる感を與へ、その結果、仕事の能率を低下すると云ふことになり、苦痛を感じた上に、物質上にも損害を來たす外、身體が、營養不良に陥入ることに依つて、種々の病氣の襲來を餘儀なくし、所謂、泣き面に蜂の比喻を如實にするものであるから、胃腸の不健全は、萬害の基となることを考へ、従つて、その反對に、萬善を希望するならば、かゝる意味からしても、先づ、どうしても、胃腸の健全を計らねばならぬのである。

從來、多くの營養學、食養學なるものは、主として、食品それ自身の成分、生理作用、消化率、其他の性状に關してのみ、研究するの傾向があつたが、如何なる營養食品も、それを消化す

る胃腸の機能の健全率を度外視しては、その食品の研究が全きを得ると云ふことは出来ないうで、何れの場合たりとも、榮養のことを論ずるには、どうしても、胃腸の機能の程度を慮外に置くことは出来ない。

かゝることは、何人にも、容易に了解し得らるゝことで、最早や之れ以上述ぶる必要を認めぬのであるが、然かも、我邦では、現今は、胃腸病は、一名國民病と云はるゝ位に、一般人々の中に廣く瀰漫し、胃腸の不健全を訴へぬ人は、却つて少ないと云ふ様な状態にある故に、胃腸の強健を計ることが、吾等の中心點であらねばならぬ。

乃はち、宇宙の中心點とさへも、たとへらる可き、胃腸の機能が、一般的に損はれて居る様では、之れを大にしては、我が國家、我が民族の前途それ自身が、實に懸念に堪えぬと云ふも敢て、誣言ではないと思ふ。人々は、口を開けば、常に、國民思想の惡化、甚だしきは、それと連關せる國難來！を高唱して居る。然かし、獅子身中の虫と云ふ諺にも、例ふ可き、自己身中の胃腸の惡化と云ふことに、あまり、氣付かずに、従つてその善化を唱ふことの少いのは、實は甚だしく、本末を轉倒したるものにはあらざるか。

四

胃腸が強健で、従つて榮養が優良で、身體の諸機能の整へる眞の健全なる兒童や、人々の顔には、自然に、輝きと、平和と、喜びと、満足と感謝の氣が充ちて居る。彼の便々たる腹を抱へてさも健全なる胃腸の持主であるかの如き布袋の顔は、いつも、ニコ／＼して居る。かゝる顔の所有者には、斷じて、惡化思想も、不平も、不満も宿らない。之れに反して、惡魔を表徴する顰面の所有者は、必ずや、胃腸の惡化、不健全が想像せらるゝのである。

されば、胃腸の健全と云ふことは、單に、身體それ自身の健全の基と成るばかりでなく、實に、思想を善化し、社會を幸福に導く大なる原動力であると云ふことを考へねばならぬ。胃腸の不健全なるものは、如何なる場合にも、健全な國民であり得ないし、従つて、世界的に大國民であり得ない。されば、胃腸の問題は、單に一身上の問題ではなく、大にしては、國家社會の重大なる中心問題であるから、人々は、何事を差し置いても、先づ、胃腸を如何にして健全に、強健に導くかと云ふことに精神を傾倒せねばならぬ。

乃はち、萬事は胃腸の健全と云ふことから出發しなければならぬのである。然かも、それはたとへ、萬人の希望であつても、中々六ヶ敷いことではある。特に、人々の思想が、不自然に陥

五

入り、科學それ自身が不自然に解釋されて居る時代に於いてそうである。世には、胃腸病専門の醫學博士であり、大なる病院の院長である身ながら、胃腸病に斃れた人さへある位だから、現代の醫學は、未だ眞に胃腸を健全に導くの域に達して居らぬ。

筆者一般健康、特に、胃腸病治療に關する研究、並びに、主として食養上からして、胃腸を強健に導く研究に従事して居ること多年、曾て、大正三年頃、三百頁大の「胃腸病食餌療法」なる書を世に出したことがあり、爾來、約十五年の研究と體験とは、多大なる新説を加へて、益々、獨特の確信を得るに到つた。敢て、微力ながら、世の人々の参考の爲めに、所信を公開して、多少共、世に貢獻するところあらんとするのである。

胃腸と切腹の意義

外人の驚嘆する、我邦固有の腹切りは、之れを自殺の方法としては、或は、拙劣なものであるかも知れぬ。何ぜかと云ふと、頸動脈を切斷したり、或は、心臟を指して胸部を貫いたり、

其他の方法に依る方が、生命を斷つには、早道であるからである。(それよりか、尙ほ簡單で、迅速な方法は、ピストルを用ゆることであるが、我邦切腹の全盛時代には、未だその輸入が、現今の様に無かつたから、勿論、之れは、計算には入れられないが)然かも、吾等の祖先が、死の間際になつても、堂々たる方法として、切腹を選んだことは、單に、生命を斷つと云ふこと以外に、より大なる眞理に接せんとするの意氣を示して、思へば、その心根の奥床しさを嘆ぜざるを得ない。

と云ふのは、東洋古來の教として、吾等の精神は、腹に宿るとさへ云はれ、且つ考へられ、アノ人は太つ腹だとか、腹が黒いとか云ふ言葉それ自身が、腹が、よく、精神や、性状の根元であると思ふ思想を示して餘があるのであるが、それは、現代の眞の科學上から考察しても、誤まつた思想ではなかつたのである。成る程、生理學は、體内に於ける精神や、思想の發源地は、腦髓であることを教へて居る。然かしその腦髓も、腹の大部を形成する胃腸の作用に依つて、養はれねば、その機能を發揮することが出来ないから、やはり精神や、思想の發源地は、胃腸と云ふことが出来る。乃はち、深く眞理を考察すると、身體中で、精神の宿るところは、結局腹と考

ふることが出来るので、古人が武士の面目を保つ自殺の方法として、切腹を選んだのは、眞に精神の宿る中樞に向つて、一撃を加ふると云ふ意味から出たものと思ふことが出来るので、自殺の方法としては、眞に見事なものと云はねばならぬ。

たとへ、吾等の祖先が、所謂、武士の體面を保つ爲めに、切腹の方法を選んだことを禮讃する意味のことを以上述べたと云へ、筆者は必ずしも、切腹黨でもなければ、またそれを獎勵するものでは勿論ないが、たゞ、然かし、吾等は吾等の祖先の切腹の事實からして、一つの重大なる眞理を見出すことについて大なる注意を拂はねばならない。

乃はち、それは、如何に、腹部が、古來から、我が東洋に於いて生理的に、重大視されたかと云ふことである。例へば、吾等が精神を籠めて、何事かを爲さんとするや、先づ所謂、臍下丹田に力を入れて、エーツ、ヤツ！ の掛聲諸共、萬事を片付けてしまふと云ふ様な風のあるのはやはり、腹部に重きを置くことを示したのである。

かゝる意味に於いて、切腹そのものの論評は、別問題として、吾等の東洋には、哲理上に於ける眞理が、より多く發見せられ、且つ、それを基礎として、萬事が行はれて居たことが考へら

るゝのである。思ふに、之れを、生理上の眞意義から考察して、すべて吾等の身體の形態上から見ても、腹部が最も安全な位置にあつて、他の部はそれを保護す可く、位置付けられてあるが如く考へらるゝ。例へば、吾等が劍を採つて、相手と立ち向ふや、身體中最も安全で、敵の攻撃から逃がるゝに一番好適な部分は、乃はち胃の存在するところたるを考へたい。かゝる場合に、胃は兩手に依つて完全に保護せらるゝのである。

要するに、如何なる場合たりとも、胃を最後迄、安全に保たんとするのが、自然の吾等の身體の構造した設計の目標であつたらしい。乃はち、胃さへその存在を失はず、且つその機能さへあれば、他の部は自から、それに依つて養はれ、病は治癒し、よく生命を保有す可き可能性のあることを、自然は示して居る。

かゝる自然的の啓示について、吾等は大きな教訓を得ねばならぬ。それは、乃はち、健康法の第一義は、先づ胃腸の健全を計らねばならぬと云ふことである。だから、吾等が、先づ健康になるには、先づ胃腸の機能を丈夫にせねばならぬと云ふことになる。

思ふに、吾が東洋哲學は、その出發點をば腹部に見出した。と云ふ意味は、必ずしも、腹部

を充たす可き食物に重きを置くと云ふことでなくして、その機能の健全、安全と云ふことを計るにあつた。腹部が健全にして始めて、宇宙の眞理をよく了解し、それと合致し、以つて人生を安全幸福に導くことが出来るものと考へられた。而して、この考へは、決して、誤つては居なかつた。

胃腸と静坐法

静坐法と云ふことも、大分古くから、唱へられて一向、珍らしくない様であるが、眞理は、常に、卑近の所にころがつて居る。胃腸の健全を企圖するには、どうしても、一應静坐法のことを述べねばならぬ。筆者、本年六十歳にして、幸ひにして、胃腸が健全であつて、本書などを著して、讀者と相見ゆるを得る所以は、今から約十四、五年前、この静坐法を行ふたことに起因する點が多いので、讀者は、この點に關して相當注意せねばならぬ。

この静坐法と云ふ名は、割合に、近代に起つたものであるが、その實は、遠く數千年前の古代支那、若くは、印度などから來たので、彼の坐禪などは、やはり静坐法と大同小異のもので、その目的とするところは、精神的と肉體的とに亘り、中々深遠のものと考ふことが出来るけれども、茲に述べんとするのは、極く簡明な、その要點だけであつて、何人にも、常に、容易に實行され得るところのものである。

乃ち、静坐法の主旨とするところは、その名の示す如くに、静坐（正座）して、心身共に安らかに、自然の姿勢にして、而して、成る可く虚心で、所謂、無念、無想の境地に入つて、下腹部の臍下丹田と稱せらるゝ部分に、ウンと力を籠めて、呼吸を静肅にすることである。

かくて、一日間に短くて卅分、永くて二時間位をそれに費し、毎日繼續して居ると、日を経るに従ひ、その効果が現はれ、下腹部が自然に膨大し、云ふ可からざる快ろよさを感じ、胃腸は爲めに健全となり、健康の増進するを覺ゆるのである。

然かし、僅か、それを、數ヶ月や一ヶ年位繼續したとて、直ちに効果の現はるゝものではなくて、筆者の経験では、先づ、約滿二ヶ年位の後に、始めて、その効果を充分に感じたのであつた。

現代の人々は、ソンの氣の永い事を云ふと、笑ふかも知れないが、元來、現代人が、あまりに多病不健康であると云ふことは、セツカチで、氣短で、只、早く目的地（あまり的確でない）に到達せん事のみを考へるからで、それよりか、ユツクリと構へて、歩一步確實に進む方が、この悠々たる天地に生を享けたもの、健康長壽である所以と思ふ。

乃はち、吾等の單に、黄金を目標とする事業には、或は寸秒をも争ふて、自轉車や、飛行機や、或は、磁車（筆者の將來の想像に依る）で飛び廻る必要もあらう。然し、この永遠なる天地で、永く生を楽しまんとする意味から見れば、支那人の所謂、山中曆日なしの心境に依つて然も怠らず、屈せず進む方が良いと思ふ。靜坐法の目的自身が、かゝる境地に遊び、心身の疲勞を免ぬかれ、眞の健康幸福を得んとするにあると考へらるゝので、靜坐法の要點を述ぶるに當り、特に以上の意味を説明したのである。

而して、靜坐法と云ふ言葉も、古いし、且つ、それが説明に、種々の書籍などがあつて、從來、色々と、細かな、六ヶ敷きことが説明してある様であるが、その多くは、形式的に關するこゝとで、筆者などの體驗に依ると、前述せし如き主旨に依り、單に、閉目正座して、下腹部に力を

入れ、呼吸を自然に、且つ、靜かにすると云ふこと丈で、その効果が却つて顯著であると云ふことを斷言し得るのである。

元來、靜坐法は、佛敎の坐禪から來たので、その目的とするところは、精神の修養を主としたもので、所謂、無我の境地に入ることを主要な事項とするのであるが、もと、心肉一致と云ふことは、近代の科學上からも説明され得るので、肉體の健全は、必ずや、心靈の健全の發露に依るものなることは、近來、科學者でも認め來つたところで、かゝる點から考察しても、如何に靜坐法が、眞の心身の健全を目標として、古くから行はれ來つたものたることが明らかである。

さて、之れを、胃腸の生理上、且つ、健全上から考察すると、吾等が精神を下腹部に集注して而して、力をそこえ入れることに依つて、自から全身の血行を調節するばかりでなく、簡單に説明すれば、よく、腹部の發達を促がし、依つて以つて、胃腸の健全を齎らすと云ふことが出来るので、彼の下腹部の寧ろ、收縮、縮少して、裸體になつた場合に一種の畸形的に成つて居る様な人々では、到底、他の如何なる方法を以つてしても、永く胃腸の健全を計ることは出来ない。之れ、筆者が特に、茲に胃腸の強健上、靜坐法の必要を説く所以で、それが病的でない限りは、

成る可く、靜坐法に依つて、下腹部の膨大、發達を計る必要があるのである。

之れを、吾々、人類の嬰兒を始めとして、豚、犬其他の家畜の生兒の健否を、最初考察する場合に見るに、その標準として、腹部の發育の状態を見るのであるが、腹部がよく發育して、却つて、異常に膨大して居るもの程、健全で、將來よく、その發育するを見るのである。

勿論、吾々人類の大人について云ふ場合に、その腹部が過度に、異常に膨大して居るのも宜しからざれども、それが形態上、適度に膨大して居るのは、外觀、内觀共に宜しく、かくて眞の健全の相を現出するのであるが、それは、どうしても、靜坐法に依つて到達するのが、近道であり、合理的であり、且つ、目的を達し易い。

然るに、近來は、腹部の、眞の自然の膨大強健を計らずして、腹部に所謂、腹帶なるものを巻いたり、特に、その目的に向つて、考案せられたる毛糸の腹巻きを用ゆる人々の多いのは、遺憾至極のことと云はねばならぬ。(この腹巻の事については、後に、特に述べることにするから茲には述べない)

尙ほ、靜坐法について述べたい事は、多々あるけれども、讀者は、大體以上の所説を、よく

玩味せられたならば、その要點を了解せらるゝことと思ふが、茲に、どうしても述べ置かねばならぬことは、靜坐法を非常に熱心に行ふても、短命、不健康の人々のある場合も、勿論、少なからずあるが、それは決して、靜坐法そのものゝ罪でなくして、靜坐法に伴ふ他の健康法の不適當なるに依ることを考へねばならない。

例へば、靜坐法に依つて、單に腹部の發達を促がしても、平常の食養法、運動其他の生理上必要な方法を俱に行はざるに於いては、却つて、有害な場合が無きにもあらずである。乃ち、靜坐法にあまり熱心の餘り、他の種々の衛生法等閑に附してはならぬと云ふ意味である。

今や、我邦に、「先づ健康」と云ふ標語さへ、歡迎せらるゝ様になり、今更らの如く、所謂、猫も杓子も、健康！ 健康！ と云ふことを口にするに到り、それが爲めに、自彊術とか、屈伸法とか、其他寧ろ、靜座法と反對の方向に走れる種々の運動法が盛んに行はれて居て、靜坐法などを顧みるものは、寧ろ時代遅れの觀があるが、吾等の生理状態が變更せざる限りは、眞の健康法は、あまり昔も、今も變りがない。

だから、人々は、やはり、この靜坐法にも注目する必要がある、特に、胃腸の強健法を計る

上に於いては、どうしても、この關門を通過せねばならぬことを茲に、特に警告したい。而してこの靜坐法の骨子は、下腹部に力を込めると云ふことであるから、吾等が歩行するとき、電車内や、室内で椅子に腰を掛けて居るとき、若くは野球、スケートダンス其他の運動を爲す場合に、常に、この下腹部に力を入れて居ると云ふことは、靜坐法の延長とも云ふ可きもので、所謂、常住座臥に、その法を行ふことを必要とし、且つ、有効とするのである。

要するに、常に、身體の中心點を下腹部に求め、そこへ、心力を注ぐと云ふことは、心身の健康上必要であり、それと連關して、胃腸の健康上必要であるのであつて、それが靜坐法の眞意義である。

腹卷は、胃腸に有害

毎度、理窟を云ふ様であるが、おおよそ、事の起るや、起るの日に起るに非らず、必ずや、その依つて來たるところありで、現代の様に、胃腸病が、恰も、我が國民病でもあるかの如く、

それに犯かされて居らぬ人が少ないと云ふ様な遺憾の状態を現出したのは、元より、その原因は多々あるであらうが、その一つとして、茲に現代の多くの人々が、常に腹卷を爲して居ることを擧げねばならない。

現代に於いて、吾等の最も奇異に感ずることは、而して、最も不自然、不衛生と考ふことは、多くの人々の用ゆるマスクと腹卷とである。マスクについては、すでに、マスク亡國論を唱へた人がある位であり、且つ、それは胃腸と直接に關係がないから、茲には述べぬが、腹卷のこゝについては、一應どうしても述べなければならぬ。

以前は腹卷を用ゐたのは、下痢をするとか、腹痛其他、胃腸の特に病的の場合のみに限られて居た。成る程、かゝる病的の場合に、その病を治する目的に向つて、その治する迄、一定の間、腹卷をすることは、元より必要のこともあらう。それは丁度、病人が藥を飲んだり、飲食物に注意すると同様の意味であるからである。

然るに、現今では、別段に、胃腸病でないと思はるゝ人々が、尙ほ寒を防ぐ爲めに、衣を重ねると同様の意味に於いて、乃はち、平常必要であると云ふ意味に於いて、常に腹卷を用ゐる、特

に、その目的に向つて、輕便なる毛糸の腹巻なるもの考案せられ、恰もそれが、身體の必需品、附屬品であるかの如く商品として販賣せられて居るなどは、益々、腹部を人爲的に虚弱に導びき胃腸の機能の悪化を促がし、人命を短縮する所以で、不衛生、非合理、此上もなく、全く、合理的衛生上から見て驚嘆せざるを得ないのである。

特に、況んや、子供の時分から、かゝる腹巻を爲すことを教へ込み、且つ、實施し、親が子の胃腸の將來の不健全を招來して、却つて、それを良しとし、衛生的とし、然かも、何人の、立ちて、大々的に、その非合理を唱ふる専門家の無いのを見ては、かくも、現代の人類は、衛生上誤つた路を辿りつゝあるを嘆ぜざるを得ないのである。

乃はち、平常、腹巻をすることを以つて、却つて衛生的と考ふるなどは、何人が教示したと知らぬが、これを以つて見ても、如何に現代の衛生學なるものに、誤謬が多くて、胃腸を不健全に導くものたることを指摘せざるを得ない。古人は、不可能のことを爲すことの比喩として、耳を蔽ふて鈴を盗むの類だなんて、中々旨い言を云ふて居るが、平常、腹巻などをして、そして、胃腸の健全を計らんとするなどは、丁度、その言葉を如實にするものと云ふ可きで、それ

は、到底出來ない相談である。

成る程、胃腸の機能が、悪化して、腹部が、チク／＼痛みを感じる様なきには、腹部にかイロを當てたり、腹巻をすることも良いであらう。然かしそれは、所謂、變に應ずる方法で、斷じて、平常行ふ可きことではない。今少しく、何故に、腹巻を平常用ゆることの不可と云ふ科學的説明を試みようなれば、それは、一口に云ふと、元來、腹部には多量の血液が集注して居て、従つて、自然に温かる可きものを、常に外部より、腹巻などに依つて保温することの爲めに、すべて、自然の諸機能、例へば、消化液の分泌作用などを退化せしむること、尚ほ、温室に培養されたる植物が、生理的には虚弱で、外氣に充分に堪え得る力がないと同様な關係となると考ふることが出来るのである。

何れ後篇に於いて詳細に述べると思ふが、彼の世界的の消化劑として、タカチアスターゼなどの發明に依つて、却つて、それが爲めに、人類の胃腸の自然の機能を衰退せしめたこと、多大であることさへ考へらるゝのであるが、腹巻の場合は、より以上に、胃腸を悪化せしむることを考へねばならない。

すべて、人體の生理機能は、人爲的に、或る程度迄、旺盛にし、また、衰退せしむるを得るものと考へらるゝのであるが、然かも、それは、何れも一時的であつて、眞の自然の作用を度外視しては、到底、眞に健全であり得ないのである。吾等は、之れを自然の状態から考察すると、裸體で生れて來たのだから、單に衣を用ゆることさへ、或は、自然に反した行爲であるかも知れぬ。然し、それは熱帯地方とか、或は、我邦では、夏季でない限りは、而して、人體が極度に鍛練せられて居ない限りは、衣を用ゆることは、必ずしも不自然と云ふことは出来なからうが、然かも、衣服にも、生理上から見て、自然的のものがあつたり、或は不自然的のものがあつたりが、それは先づ、別問題として、少くとも、特に、腹部を巻き温める腹巻などを用ゆるのは、不自然の極と云はねばならない。

元來、生理的から見た服装問題は、中々の大問題で、それが職業、氣候、風俗、習慣と連關して、適否があるので一概に云ふことは出来なけれども、原則として、身體の諸部を、成る可く一様に、厚薄なく蔽ふと云ふことでなければならぬと思はるのであるが、かゝる意味に於いて、吾が日本服などは、先づ最良の理想的のものと思ひ、現に筆者は、最早約十年間に亘つて、

日本服のみを着して居るのであるが、それは別問題として、和服、洋服、支那服に限らず、何れも特に腹巻と云ふものは、服装の附屬品とはなつて居ない。

かゝる點から考へても、從來、世界的に、日常腹巻を用ゆる國民はなく、只、現代の日本人のみが將に、誤まれる不合理衛生の見地から腹巻を用ゆるに到つたことを嘆ぜざるを得ない。

この腹巻問題は、胃腸の強健を計る上に於いて中々の重大問題で、決して等閑に附してはならぬのである。筆者は元來、その體質上、廿代から卅代にかけて、あまり、胃腸の強健と云ふ方ではなく、その當時は、實はやはり、誤まれる思想から、常に腹巻を用ゐて居り、用ゆれば用ゆる程、胃腸の悪化を感じて居たのであるが、今から約、十七、八年前、筆者の四十幾歳の時分に（丁度正確に、その時期を覚えて居ない）或る動機から、一種の確信と、決心とを以つて、全然腹巻を廢し、同時代から靜坐法に志し、徐々とそれを行ふ様になつて、漸次に胃腸の強健を覺え、以つて現代に到つて居るのである。

乃はち、前述の靜坐法と、腹巻問題とは、密接な關係があつて、腹巻を廢することゝ相待つて、下腹部に、常に力を入れると云ふ様な方法を取れば、自から胃腸の強健を覺ゆるに到ること

は何人も到達することと思はるゝのである。

右は、筆者の體驗を述べたのであるが、幾ら、胃腸強健法を説明しても、その當人自身が、不健全の胃腸の所有者であるなれば、その説は、所謂、架空の説で、何等の根據が無いものであるから、特に、以上のことを述べたのである。

さて、從來、永らく、腹巻を用ゐて居た人々が、急にそれを全然止めると云ふことは、或は一時的不良の結果を來たす場合もあるから、人々の體質、氣候其他の狀況に依り、先づ、厚き腹巻は薄くし、毛糸の腹巻はネルに代へ、ネルの腹巻は木綿に代へると云ふ工合に、漸次に、その習慣を排除し、結局、それを全然廢すると云ふ様な行動を取つたが良い。

そして、腹巻を止めると同時に、必ずや、靜坐法の主旨に基く、下腹部に力を入れると云ふことを常に行ふが良い。そも、吾等の身體の諸機能は、理的と、化學的と、精神的の作用に依つて、常に影響を受けて居るのであるが、食養上の作用は、主として化學的に屬し、前述の靜坐法や、腹巻の作用は、理學的で、而して、精神的に關係して居るものと云ふ可きで、之れ等が相待つて、その健全を齎らすものと考へらるゝのであるから、人々はよく、この點に留意せらるゝ

ゝことを希望する。

吾等が、よく、湯屋に行つた場合などに見ることであるが、僅か四、五歳の兒童にさへ、毛糸の腹巻を親が爲さしめて居る、それは、兒童のマスクと相待つて、筆者は單に、見た丈けでも、ゾーツとする。それは、かくして父母が、その誤まれる衛生思想から、兒童を生れながら、不健全のものにして、虚弱短命ならしむることの如何に恐る可く、且つ、馬鹿々々しきかを感じるからである。

かゝることを見ると、成る程、我が日本が、世界的の文化國中で、兒童の死亡率に於いて第一位を占むるのは、決して偶然でないことが思ひ起されて、筆者などは、今から六十年の昔に生れて、かゝる不合理の考へを、父母が持つて居ない時代に成長したことを感謝して居る次第である。世の父母たるものは、筆者のこの簡單なる記事から、一つの眞理を發見せねばならぬ。これは全く、眞劍な話である。

思想と胃腸の機能

常に、苦虫を嘔み潰した様な撃め面の所有者を以つて、吾等は、健全なる思想の所有者と見做すことは出来ない。茲に、健全なる思想と云ふのは、先づ、大體に於いて、自然的樂天思想と云ふ意味で、悪化思想とか、赤化、若くは白化思想とか、乃至は善化思想とかと云ふ様な、小六ヶ敷い思想を指すのではない。

思ふに、偽善的ニコ／＼主義でなく、眞の腹から自然的にほと走り出て、顔に現はれたるニコ／＼した表徴は、骨相學者でなくとも、人相見でなくとも、かゝる人々は、身體の健全を表徴し、胃腸の健全を表徴すると同時に、少くとも、思想の健全をも意味するものと考へて差支へがないと思ふ。

お釋迦様や、孔子が、果してどうゆふ人相をして、胃腸が健全であつたか、どうかは、實際に知るに由しなしたても、必ずや彼等は、時に、お釋迦様の像に見る如く、撃め面の所有者ではなからであるまいか。

西洋には、例の「健全の身體に、健全の精神が宿る」と云ふ諺があつて、我邦でも、それを金科玉條として貴んで居る人々が有る様であるが、吾等の見るところに依ると、寧ろそれは、反對で、健全なる精神や思想の所有者にのみ、健全なる身體が附隨するものと考へたい。泥棒や、不自然なる悪化思想の所有者や、悪心を有する人々の形相は、自から悪鬼の如き相を示して、而してその身體も、決して永く健全であり得ない。

吾等が悪事を働いた場合に、色青ざめて、身體がブル／＼震へるのは、神経が如何に、悪影響を受けて、而して、それが、生理を害し、直接間接に、胃腸を害するかを知るに好適の例である。だから、茲に述べんとすることは、眞に胃腸の强健を計らんとするならば、肉體的に、種々の藥劑を用ゐたり、食養法を講じたり、運動、温泉、温灸其他の方法を講ずる前に、先づ思想や、精神の改善、立て直しからして掛らねばならぬと云ふことである。かゝることは、甚だ大掛りで、

六ヶ敷い様なことあであるが、やはり之れも、物の順序として取り行はねばならぬ。勿論、もと、心肉は一致で、相寄り相待つて、始めて眞の健全に到達するのであるから、胃腸が健全となれば自から、脳神経に、純良なる栄養を供給することが出来、従つて精神や、思想も、それと連關して健全と成り得る可能性は、多分にあるけれども、もしも思想にして、悲觀的で、不自然で、非合理であれば、従つて行爲も、不自然となり、非合理に成り、それが、食養法其他に惡影響を及ぼして、結局永く健全であり得ないことと成る。

而して、吾等の思想が、自然的、樂天的であると云ふことは、如何なる方法、若くは、哲理に依つて然るかと思ふに、それも極めて、六ヶ敷問題であつて、吾等は種々なる感情に捕はれ、喜怒哀樂の捕虜となつて居る限り、そこに到達するには、元より容易ならざることであるが、それは修養と、自然の理の了解とに依つて、自から到達す可きもので、要は、自分の個性に従ひ、天分に應じて動作し、努力して、その先は所謂、運を天に任すと云ふ安心立命を得ることにあると思ふ。

かゝる點になると、最早、哲學の領分であるが如く考へらるゝのであるが、何人もその個

性に應じて人生觀を自分で造つて、そこに樂天地を見出して、日一日と進むことに依つて、自から、深く、眞理の方向に進んで、目的地に到達することが出来ると思ふ。

近頃「先づ健康」と云ふ標語が流行して、先日、街路を歩きつゝあつたら、或る銀行の戸口に、「先づ健康！先づ銀行！」と云ふ言葉が貼り出されて居て、「先づ健康！」と云ふ語が、早くも濫用さるゝに到つた様であるが、成る程、先づ健康と云ふ言葉は、素人ダマシに使用するに良いか知らないが、然かも、人々が、先づ健康と云ふことは、恐らく人類發現以來の希望であつて、狂人でない限りは、この世に、不健康で、而して、多病なることを希望するものは一人もなからうと思はるゝ限り、あまり玄人向きではない。

然も、人類發現以來、數十萬年後の今日に到つて、吾等がこの語を操り返へさねばならぬ様になつたのは、如何に人類が、不自然に流れ、自然に反逆し、其結果、多病、短命になつたかを證するものではあるまいか。支那の十八史略には、人も知る如く、古代帝王の壽命が、一萬八千歳などゝ、今人が考へると、途方もない、目を廻す様なことが書いてあるが、その眞偽は、勿論、別問題として、かゝることの書いてある本を讀む丈けでも氣持が良い。

さて、吾等の健康は、先づ健康！ など、健康を得ることを朝飯前の容易な仕事の様
考へるのは、大變な間違ひである。吾等が、眞の自然の道を悟り、それを實行するに非らざる外
は、如何なる方法を講ずるも、到底出来ない相談である。吾等は、先づ健康と云ふ言葉を使ふ前
に、如何にして健康であり得るやの方法を研究せねばならない。尙ほ、之れをズーツと押し進め
て云ふならば、吾等の人生の目的それ自身が、眞の健康に到達するにあるとさへ云ふことが出来
ると思ふ。

もしも、吾等が、眞に健康で、日々自然を楽しみ、而して天與の個性に従つて行動し、人生
社會の幸福に多少共、貢獻することが出来るならば、そこには、期せずして天國が形成せらるゝ
と云ふても良いのである。

要するに、吾等の努力のすべては、健康を以つて償はるゝことを考へたい。而して吾等は、あ
らゆる努力を拂ふて健康である可く勉めることが、天與の幸福を全ふする所以であると思ふ。か
ゝる意味に於いて、吾等は、その境遇と事情の許す限り、何事を差し置いても、先づ、如何にし
て健康であり得るかの研究に従事す可きと思ふ。

然も、現代の醫學、衛生學、醫學博士が、ドレ丈けの程度で、眞の健康に寄與するところが
あるか、或は、種々なる間違つた説が多分にありはしないかと云ふことについて、茲にあまり
多くを語ることを好まぬ。筆者は、只筆者の良しと信ずる、而して多年の體驗上、効驗多かりし
創説を讀者の参考に供するのみである。それにしても、以上述べ來つた通り、吾等の肉體の健康
は、精神、思想の健全からして掛らねばならぬと云ふことを先づ注意したい。

乃はち、先づ健康であるには、先づ自然の眞理を知るより始まると云ひたい。空を飛び交ふ
鳥、地を這ふ虫、野を駆ける獸類など、何れも、自然の理に依つて行動して、而して、彼等は健
康であることを考へ及ばねばならぬ。自然の眞理は、何人の前にも公開してある。孔子は、「心、
こゝにあらざれば、見て見えず、聞いて聞こえず、喰ふてその味を知らず」と曰ふて居る。吾等
の眼前に展開されたる自然の眞理も、心をそれに注がず、徒らに他方面を眺めて居るものには、
何等の教示を爲さないと考へたい。

齒と胃腸

三〇

筆者の兒童時代には、勿論、ハミガキも無ければ、齒ブラシもなかつた。従つて父母から、齒を毎朝磨くことも教へられなかつた。(筆者が、ハミガキを使つて齒を磨くことを始めたのは記憶の存ずるところに依ると、確か廿歳前後の時代からだと思ふ)かくて、六十年が経過した。而して、今では、東京あたりの小學兒童で、ハミガキを使つて、齒を磨き口を清潔にせぬものは、殆んど無い位に衛生(?)が進歩した。齒醫者は幾萬を數ふる程に全盛を極めて來た。ハミガキを積んだ自動車は、西よ、東よと飛び廻つて居る。而して兒童の齲齒、入齒、金齒の全盛時代となつて來た。

然も、廿歳前後迄、齒を磨くことを敢てせざりし筆者は、六十歳の現在で、幸ひにして齒が健全で、殆んど全部完全であることの事實を持つ。

人は云ふ。それは、生れながらの健康だと、然かし、茲に特に、讀者の参考として述べたいことは、筆者は、過去数十年に亘つて、殆んどハミガキ劑を用ゐしことはないが、竹の齒ブラシのみで、毎朝、割合に丁寧に齒をコスリ、そして口中を清潔にすることは人一倍であることは、確かであるが、その外、指頭にて、齒齦を強くコスつて、その部に血行を促がすことを勉めて居るが、それが著しく、齒の健康に有効である様であると云ふことである。

乃はち、以上のことを述べた意味は、胃の健康上、どうしても、齒の健康を保つことが必要であつて、それはすでに、多くの人々の現に知るところであるに拘はらず、その齒を健康にする方法について現代人は、大なる欠陥があることを示さんが爲めである。

元來、齒は、外部から、クツ付けたものでなく、内部からの榮養に依つて養はるゝもので、従つて、如何なる食物が、齒を健康に保つに必要であるかと云ふことを知ることが大切であるがそれと同時に、只、外部からハミガキ劑などを用ゐて清潔にして、それで、齒の衛生健康を保つものと思ふことは愚な話である。

乃はち、口中、並びに、齒を清潔に保つことは、誠に良い事には相違ないが、多くの人々はその方面にのみ、あまりに意を注ぎ過ぎて、齒を健康に保つ食養法其他の合理的衛生法に注意し

三一

ないことを難ずると同時に、この點に注意しなければ、如何に口腔衛生を唱えても、齒科醫が増加しても到底、人々の齒が健全であり得ないのは、論より證據が示して居るではないか。

胃腸を健全にするには、どうしても先づ、齒を健全にする必要があるが、人々の知る如く、永久齒は、一度脱落したならば、再び生えることは出来ぬのであるから、すでに、齒の抜けた人に齒を健全に保つ方法を述べるのは、泥棒を捕えて繩を縛ふより、一層馬鹿らしきことであるが、然かし、未だ、多少共齒のある人、若くは兒童の時分から、齒を丈夫にする方法について、一應個條書を示すと。

- 一、齒ミガキや、齒ブラシなどを用ゐて、口中を清潔にするのも良いが、それは必ずしも、齒そのものを奇麗にすると云ふ意味でなく、恰も、風が木の枝葉を動かすことに依つて、根がシツカリと大地に喰ひ入ると云ふ理を考へて齒齦を丈夫にし、その部を血行を促がす爲めの意味で、成る可くならば、色々なハミガキを用ゐないで單に、齒をコスルが良い。
- 二、成る可く、常に、煎り豆、澤庵、煎餅其他のガリ／＼と齒を使用する様な堅き食物を用ゆるが良い。

三、齒を丈夫にする食物は、大體に於いて、種々の纖維多き野菜類、大根、ニンジン、牛蒡などを始めとして、ヒヂキ、昆布、甘藷、里芋などで、肉類は概して良くない。

四、甘蔗糖（普通の砂糖）を多分に用ゐた菓子類、餅若くば、料理は齒に良くない。

五、齶齒や、其他の齒痛を惹起する齒とても、成る可く抜かぬが良い。

六、一つの齒を抜くことは、恰も、石ガケの石を除く様なもので、他の齒の根にも、ユルミを生じて、種々の害がある。

七、全身の健、不健が、勿論、齒の健、不健に、直接、間接に影響するから、齒の健康を計るには、先づ全身の健康を計らねばならぬ。

八、口中を洗ふ時分に、左右の手で交代に、中指と、人サシ指を用ゐて、上下の齒齦を適宜に成る可く強く摩擦するが良い、これは恐らく、如何なる他の齒の健康法よりも、有効で、筆者の創案の一つで、筆者の齒の健全は、この方法に歸する點が多い様である。乃ち、その方法は、人サシ指で、上齒齦を、中指で、下齒齦を同時に摩擦することである。

九、曾て、或る外人が、我邦に觀光に来て、我が日本を世界第一等の金齒國と評したとあるが

それは恐らく、眞實であらう。この世界第一等の金齒國と云ふ意味は、云ひ代えれば、世界第一等の齒の不健全の國、入齒の邦、齶齒の國と云ふ意味になるので、あまり有難くない評ではあるまいか。

十、眞に必要上、金齒を入れるのは良い。然かし、オシヤレを意味して、ムザ／＼健全の齒を抜いて金齒を入れる人があると云ふから驚く、虚榮と、虚飾と健全は、如何なる場合にも一致しない。

十一、齒科醫の繁榮と齒の不健全な人の數は正比例する。猿や、其他の野獸は、生れながらにして、健全な齒の所有者である。

十二、すべて、不自然の行動は、齒を不健全にする。

要するに、齒の健否が、直接、間接に胃腸の健否に關係を有することは、事實であるが全然、齒の無い老人、若くは總入齒の人でも、割合に健全で長生して居るところを見ると、齒の健全が、絶対に、胃腸の健全に必要と云ふことは、斷定出来ない。乃ち、胃腸の健全は、他の種々なる要件に依つて左右さるゝことを考えねばならない。

だから、例えば、曾て、米國あたりで、食物の消化上、若くは胃腸の健全上、絶対に必要の様
に唱えられたフレツチャリズム（咀嚼を本位としたフレツチャー氏の説）も、必ずしも眞理では
ない。吾等は、齒を要しない軟かい種々の食物、流動食のみに依つても、その用ゆる食物の種類
が適當なれば、よく胃腸の健全をも計られ得ることも考えらるゝから、胃腸の強健を計る上に於
いて、齒が絶対に必要と云ふことの出来ないことは考え得らるる。

乃ち、吾等の健康には、食物の種類、食養法の合理的で、宜しきを得ることが絶対に
必要で、齒のことなど、必要上から云えば、第二段のものとも云ひ得らるゝことを述べて置き
たい。

消化器の組織と機能

茲に、表題の如き題を設けたとて、必ずしも、醫書や、其他の衛生書にある様に、解剖的に
その形態や、細胞的組織や、構造について述べるのではない。と云ふのは、かゝることに關して

は、大體に於いて、今や多くの學校の教科書に載せてあり、且つ、民衆的にも、種々な機會に於いて、公開せられて、人々の知るところと思はるゝからである。

だから、筆者の述べんとする點は、その組織や、構造と連關して、主として、その機能と、生理的狀態とについてである。

元來、本書の主旨とするところは、決して、醫者が、營業的に、一つの法を學んで、他人の胃腸の病を治する爲めに資する様なことを述べんとするのではなく、專ら、自己の胃腸の健全を計るのみを目的とする人々の参考に資せんが爲めである。

筆者の見るところでは、自己の諸病や、健全の法は、決して醫者や、他人の説のみに信頼して行はる可きものでなくして、尙ほ、吾等が、雑多の食物を攝取して、それを自己の胃腸に依つて消化吸收して、始めて、自體の榮養と爲す如くに、他人の説を参考として學んで、それを自己に適する様に消化吸收して始めて、到達せらる可きものと考ふるのである。

と云ふのは、たとえ、吾等の身體の諸器官の形態や、構造は、大體に於いて一樣に見えても各々、その特異性を有し、従つて、その機能にも相違があり、甲に適するもの必ずしも乙に適せ

ずで、斷じて、神でない限りは、人が人の治病健康法を完全に指導することは出來ないからである。

吾等の身體の構造や、諸機能は、尙ほ、各人の指紋が異なる如くに異なつて居る。而して、その個性的相違は、それについて各人が自己の自覺に依つてのみ知ることが出來るのである。かかる意味に於いて、この點に、各人が、自覺せざる限り、幾萬の醫學博士が製造されても、斷じて一般の人々の健康は増進しない。

餘談はさて置き、吾等の消化器は、人々の知る如く、口に始まりて、肛門に終る一條の長き管であつて、それが、胃の部に於いて膨大して、一つの囊となり、それより、細き管となつて腸と成り、曲り曲つて、大腸を経て、終に肛門に終るのである。

その間、各所に於いて種々の消化液を分泌する種々の腺、例えば、その主なるものは、唾腺、脾腺、肝腺などが、開口して、必要に応じて、消化液を分泌して、消化を助くるのである。而して、消化器は、大體に於いて、數層の極めて強靱なる纖維組織に依つて構成せられ、容易に、それが、損傷せられざる様に成つて居り、且つ、常に、その組織を構成する物質そのものが、新陳

代謝して、合理的生理方法を講ずるに於いては、日に日に新らたで、その老化する所以を知らぬ様に出来て居る。

乃はち、かゝる性状は、一般身體を構成する組織についても見るところであるけれども、消化器は、全身を養ふところの栄養分を消化供給する部分であるだけに、一層、精巧に構成せられて居ると云ふことが出来る。と云ふ意味は、例えば、種々の障害に依つて、その内壁が、損傷されても、他の器官に比して容易に恢復するが如き機能を有して居ると云ふことである。

而して、如何に、その組織や、機能が精巧に出来て居るか云ふことは、吾等が、軟硬、甘酸、多種多様な食物を食する場合にも、もしも、胃腸の機能が健全である場合には、それが、何れも、一樣に消化し盡されて、よく身體を養ふに見ても明らかである。かゝることは、一寸考ふると、吾等があまりに、平常慣れ過ぎて居て、左程に不可思議に感ぜないけれども、如何なる人爲的化學作用も、未だ胃腸内に於いて行はるゝ、消化的化學作用の様な精巧なる作用は行はれない。

成る程、人工的に澱粉が、酸類や、酵素の作用に依つて、葡萄糖となり、蛋白質は、ペプト

ーンや、アミノ酸などに成り得る。然し、胃腸の様にあらゆる食物中に含む成分を適當に理化學的に所理して、一方は全身を養ふ養分に化成し、他方は大便して、體外に排除する様な精巧なる作用を爲すものは他に無い。

而して、吾等の胃腸の構成や、組織について注意することは、如何に、それが理學的に強靱に、化學的に靈妙に出来て居るか云ふことである。

先日も、報ぜらるゝところに依ると、或るロシア人が、一種の精神病の然らしむるところか知らないが、好んで多量の釘を喰ふ習慣を有して居ると云ふことである。成る程、もしも、多量の釘を喰ふならば、種々の障害を起して、生命を保持することが出来なからうが、少量ならば、釘をも或る程度迄は消化し盡す丈けの、そして、釘の如き堅牢なるものに、よく抵抗して行く丈けの強靱性をば、胃腸が保有して居ると云ふことが、かゝる事實に依つて示さるゝことに注意を要する。

或は、また、よく、手品師が、ガラスのコップを、ガリ／＼と齒で、嚙み碎ひて、嚙下して別段、それに依つて害をも受けずに、平氣で居るのを見るが、之れ等の事實を見ても、如何に、

胃腸が、かゝる硬き物質に堪えて、然も一向に害を受けぬかを知ることが出来る。其他、時として、誤つて、梅干の種、其他の植物の強韌なる外殻を有する種子を嚥下しても左程に、胃腸は害を受けぬかの事實を總合して考ふるときは、ヤレ、如何なる食品が、不消物であるから有害であるとか、無いとかと、ひたすら、食物の消化の程度に氣を揉む人々の胃腸の機能は、如何に薄弱であるかを知ることが出来るのである。

思ふに、吾等が實に、多種多様な軟硬雜多の食物を食しても、胃腸が自然的に健全である場合には、よくそれを消化し盡す丈の組織と機能を有することは、篤と、深く考え置かねばならぬことである。

要するに、以上述べたことの主旨は、吾等の胃腸は、その本性として、殆んど、すべての硬き物質に堪えて、或る程度迄、それ等を消化し盡す丈の機能を有するに拘はらず、現代人の様に、日常の食物に、よく注意して、消化物、若くは、不消化物を判別して取捨撰擇せねばならぬ様に立ち到つたことは、如何に人爲的に、胃腸の組織や、機能を悪化してしまふたかについて、充分に反省せねばならぬと云ふことである。

多くの人々は、原始人若くは、古代の人々と、現代の文化人とは、永年の習慣に依つて、胃腸の組織や、機能が異なつて居るから、かゝる古代人の眞似をすることは出来ず、また、それは間違つた考えだと云ふか知らないが、もしも、原始人の有する胃腸の機能が旺盛で、而して、それに依つて、吾等よりも彼等が長壽で健康であるならば、少くとも、その健康と長壽を欲する人々は、やはり原始人のそれを學ぶことは賢き方法ではあるまいか。

もしも、猿の胃腸の組織や、機能が、吾々人類よりも強健であるならば、吾等は、それに到達する方法を猿から學ぶのは、斷じて愚な方法と云ふことは出来ない。なぜかならば、人類の幸福は、一つは懸つて、胃腸の健全にある。と云ふても差支えがないからである。如何なる山海の珍味も、金殿玉樓も、美女も、あらゆる世の財寶も、飄々來れば、一つの健全なる胃の腑には如かないからである。

種々な點から考察すると、現代人の様に、胃腸の機能の悪化して居る程度の劇しいのは、餘程、無理をして居るからだと思ふ。乃はち、不合理な方法があまりに度が過ぎて居ることを考へて、どうしても、それを自然的方法に返すことを考ふるより外に仕方がない。本書の説くところ

はその自然法を最も巧みに行ふ方法に過ぎない。

或る人は、犬などは、野生状態では、生食であらうけれども、家畜として、多年飼養せられて以来、次第に生理機能が變化して居るから、犬でもやはり、煮た物を用るねばならぬ様なことを唱えて居るが、成る程、犬の様に、人が勝手に、その意に従つて、特殊の目的に向つて飼養して居るものは、それが良いであらう。然し、人は、人に飼はれて居るのではない。勿論、生命を短縮してもかまわないから、特殊の目的に使用されることを欲するものも先づ無い。

人は、人として、自主的に健康長壽を欲するなら、尙ほ、犬について云えば、やはり、犬の本来の野生状態に適當なる生食をすることが必要である様に、人は、人に適するあらゆる方法に依る必要物を食することが肝要である。然し、吾等は、必ずしも、原始人の状態に食物を復歸するの必要は認めぬが、只、それを参考として、文化的食物を完成し、以つて、胃腸を健全に導く必要がある。

胃腸の特異性

吾等の身體を構成する諸器官や、組織は、大體に於いて、勿論、各人同様に構成せられ居る如く見えて、而して、その相似點が、多分にあるけれども、決して、絶對的に同一でないこと、尙ほ、吾等の指紋が、萬人萬様であるが如くであると考へねばならない。

指紋の相違は、單に、指頭にのみ現はれて居るのだけれども、その相違は、尙ほ、彼のお多福飴（棒を爲して居る飴の切断面に、お多福の面が浮き出されて居て、何れの部を切るも、その断面に必ず、その面が現はれて居るもの）の如くに、頭の先きから、足の先きに到るまで、個性として種々なる形に於いて現はれて、人々の各内臓諸器官の微細の點に到るまで、織り込まれてあるのである。

之れを大にして云えば、歐米人と、日本人との胃腸に於ける個性は、主として、その日常の食物の相違の然からしむるところか、大變に相違して居て、例えば、歐米人の腸の長さは、概し

て、その體長に比して、比較的短かきに反し、日本人のそれは、主として、纖維質を、永年間、多量に攝取するが爲めか、體長に比して割合に長いと云ふ様なことがある。だから、歐米人の胃腸の、よく消化し難き纖維質食物も、日本人には、却つて、生理上良好な食物であると云ふ様なことがある。

而して、この腸の長短が、種々の點に於いて、胃腸の機能上に於ける相違を來たし、従つて歐米人に良き食物、必ずしも、日本人に宜しからず、日本人に宜しきもの、また必ずしも、歐米人に宜しからずと云ふことがあるから、決して、歐米人が好むからと云ふて、日本人が、その眞似をして用ゆることの悪い食品が色々あると云ふことになる。然かも、かゝる胃腸の特異點を考へずして、ムヤミと、歐米の食品を用る來つたと云ふことか、我が日本人の一般的胃腸の悪化を來たした一つの原因であると云ふことも考へらるゝ。

かゝる關係は、吾々日本人同志の個人々々間にもあつて、従つて、甲に宜しきもの、必ずしも、乙に宜しからずで、吾等は、何れの場合とても、人の眞似のみを事としてはならない。かゝる關係を深く、考察することに依つて、例えば、一つの胃腸病藥にしても、それが萬人に同様に

適すると云ふことは出來ないに關はらず、多くの人々は、他人から、若くは、新聞や、雑誌の廣告に依つて、煽動せられて、他人に良いと云ふことだから、自分にも、良いと思ふて、眞に取捨撰擇するの能力に乏しくて人眞似をするところに、大なる間違と悲哀が宿る。

殊に、沉んや、胃腸の機能は、腎臟や、肝臟や、其他の内臟諸器官の機能とは、大いに、その趣きを異にし、直接、間接に精神作用に依つて左右せらるゝこと、極めて大なるをやで、自分のイヤと思ふものを無理に食することの如何に有害であるかは、何人も、體驗せらるゝことと思ふ。

茲に、その著しい例の一つとして、筆者の體驗を述べて見ようならば、それは、今から、餘程、古い以前のことであるが、筆者が會て、或る農學校に在勤して居たとき、生徒に生理學の講義の必要上、豚の解剖をしたことがあつた。何がさて、それが片田舎の學校の事だから、そして、その豚が相當大物であつたから、その豚の肉の處分に少なからず困つて、教師中で、大部分分配して、(勿論相當の代金を拂つて)各々、宅に持ち歸つて、焼く、煮る、その他の料理法に依つて、ウンと喰ふたことがあつた。

かく、豚肉を一時に多食したこと、それから、自分で解剖したのだから、その間に於ける一種の豚肉、若くは、豚の内臓物の特有の臭氣が、鼻にコビリ付いたが爲めか、その後、全く豚肉を食するのは勿論、その臭氣さえも、厭ふ様になつて、それから、數年間と云ふものは、全く、豚肉を喰ふことが出来なかつた。

そして、また、今から、三年前、日比谷のある鰻食堂で、蒲焼を喰へたところが、その際に於ける鰻が、蛹を多量に餌として、用ゐた養殖鰻であつたが爲めか、例の蛹の惡臭が蒲焼にあつたが爲めに、コリ／＼して、それから約三ヶ年を経た今日、未だに、何れの鰻でも、口にすることが出来ずして、非常に不便を感じて居る。かゝることは、筆者特有の一種の癖からか知らないが、定めし、世には、同様な體驗を持つ人も少なからずあると思ふ。

筆者は、自から信ずるところに依れば、決して、神經過敏家ではなく、寧ろ、遲鈍の方である様に感ずるが、それで居て、かくの如き事實があるのを見ても、如何に、胃腸に關係ある神経が、概して鋭敏で、この神経作用を、充分に考慮することなしには、胃腸の機能を論ずることが出来ぬと思ふ。

若しも、吾々が、かゝる神経作用を無視して、自分の嫌ひなものを、無理に喰べたならば、忽ちにして、嘔吐、下痢、腹痛などを起して、胃腸の機能を惡化することは云ふまでもないことである。

そこで、吾等の考えざる可からざることは、吾等の個性上、最も、その特異性の多かる可き神経作用が、かくも、胃腸の機能上、密接な關係のあると云ふことは、益々吾等がよく、胃腸の特異性に重きを置かねばならぬと云ふことである。

而して、その特異性は、極めて微細の點にまで及び、前述せし指紋の例の如く、例えば、胃腸内壁の皺の状態、その組織細胞の性状、組織の強靱性等に到るまで、悉く、萬人萬様であることが考えられ、従つて、日常の食物の種類、分量、其他胃腸の機能に關係ある萬般の事項が、それに適應して、萬人萬様であるから、甲に適當なるものを以つて、乙に強ゆることの如何に不合理、不自然なるか、明らかではあるまいか。

然も、世の多くの營養學者と稱せらるゝ人々の中には、滋養素説、カロリー説を固守して而して、人體を、千篇一律に鑄型に入れて造られた一種の機械の如く考へて、何人にも、ヤレ、

日々、蛋白質が幾ら、脂肪が幾ら、若くは、カロリーが幾ら必要であるとか、或は、何れの食品は、滋養素や、カロリーに富むから、何人にも、好適であると云ふ様なことを唱ふるものがあるが、それは、人々の個性、特異性を無視し、且つ、年齢、體質、先天的、若くは、後天的の變性を無視した話で、かゝる説に従つて、日常の食物を攝取し、健康を保たんとする人々は、禍なる哉で、到底、健康長壽であり得ないことは確かである。

だから、この胃腸の健全を計らんとする場合には、徹頭徹尾、各人の個性を、よく研究考慮し、且つ尊重して、以つてその宜しきに従はねばならぬのである。

胃腸の消化作用

身體を構成するところの諸器官は、各々、その特異の個性的機能を持ち、その機能を完全に行使發揮するところに、眞の健康が宿るのであるのは云ふまでもないことであるが、さて、胃腸は、外部から、攝取するところの食物を消化吸収して、養分を各器官、若くは、全身に補給し、

依つて以つて、生命を保持するところの根本的の任務を有するので、その重大性は、絶對的である。

近年になつて、頻りと、養分の注射、注腸などが行はれ、口、食道、胃腸の大道に依らずして、他の部から、養分を供給する方法が、病人の場合に行はるものであるけれども、それは、所謂、萬一止むを得ずして、一時的の危道に依るものであつて、到底、かゝる方法は繼續的、永續的に、行はる可き性質のものでないのである。

然も、胃腸に依る消化作用たるや、思えば、全く、神變不可思議とも云ふ可きものであつて、化學者は、事もなげに、消化作用を、主として消化酵素の作用にのみ歸して居るけれども、消化作用に關する從來の研究は、極めて、初歩に屬するもので、その眞相が、充分に究められて居ないからこそ、世に胃腸病者の根絶することがなく、人類が、多病、短命に終るものと考えねばならない。

從來、世界的に、世に、大學者(?)に依つて推奨されて居る幾百千種とある胃腸藥なるものも、その大部分は、實は、この不可解なる胃腸の消化作用を、勝手に、寧ろ、獨斷的に解釋し

て、それに應じて製劑したるもので、その製劑の動機が、自然的でなく、獨斷的である丈けに、たとえ、一時的に、その効果が見えても、それが永久的でなく、結局、人命を短縮し、人々をして、早く、鬼籍に上らしむると云ふに到るのである。

例えば、最早や、約、三十年前に發案せられ、而して今に到るまで、一部の人々に用ゐらるゝタカチアスターゼの如き、一寸考ふると、科學的に研究、考案せられたる消化酵素であつて、優良なる胃腸薬と考へられながらも、かゝるものを常用するに於いては、結局、自然の胃腸の消化機能を退化、悪化せしめて、取り返しの付かぬ不良の結果に人をして陥入らしむると云ふものである。

其他、殆んど、すべての從來の胃腸薬と稱せらるゝものは、忌憚なく云えば、一時的には、効能がある如く見えて、胃腸の機能を誤魔化すには良いか知らないが、決して、永く、胃腸の機能を健全に保ち、健康を増進する所以のものではないのである。

元來、胃腸の本職が食物の消化にあつて、その機能の悪化は、日常の食物の種類、分量、用法などの、その宜しきを得ないことに基づくのは確かであるから、それ等の點について、

よく研究し、その宜しきを得ない以上は、如何なる胃腸薬も、何等の施す可き術のないのは明らかではあるまいか。

何人の胃腸でも、すでに、種々の不合理の原因に依り、すでに極端に悪化して居ない以上はその本職たる食物の消化機能を發揮せんとするのであるが。然かも、ドシ／＼入り来る食物の種類が、不良であつたり、時期に適しなかつたり、或は、分量が過ぎたり、不足したり、若くは、その料理方法が不良であつたり、腐敗して居つたり、有害物を含んで居たりしたのでは、その本職も、發揮するに由なしで、全く、胃腸に取つては、迷惑、この上もなしと、云いたいところではあるまいか。

さて、胃腸の消化作用として、從來、知られたるところに依ると、唾液、胃液、腸液、胆汁、膽汁には、各々、特殊の消化酵素なるものが存在して、澱粉を糖化し、蛋白質をペプトン化し、脂肪を乳化して、血液に吸収するに都合良からしめ、且つは、身體、各組織を養ふに適せしむる様にするに云ふことであつて、これは、或る程度迄は、動かす可からざる事實であらう。

然し、澱粉や、蛋白質や、脂肪や、その他の成分にも、幾多の種類があつて、例えば、そ

れを、米、麥、甘藷、馬鈴薯、百合、葛、里芋、粟、粟、其他の幾多の食品に含有するものについて見るに、各々、その理化學的性状を異にし、香味や、消化の状態程度などを異にし、尙ほ、肉類、魚類、豆類、其他の多種多様な食品に含まるゝところの蛋白質や、脂肪について見るも何れもその特異の性状を有し、従つて、その消化状態を異にする複雑さがあるのだから、消化作用を、中々簡単に考ふことが出来ない。

而して、それを消化液、消化酵素について見るのに、例えば、唾液の消化作用、消化力について見ても、やはり、各人各様であり、且つ又、同一人について見ても、その人の年齢、體質、日常の食物の種類や、分量、精神状態、季節などに依つて、刻々に變化があるのだから、消化作用の如何に複雑なるものなるかを想像するに難くない。

かくも、非常な複雑なる消化作用を、あまりに、簡単に、無難作に取扱つて來たと云ふことが、大なる間違ひで、世界的に、胃腸患者を極度に多からしめ、それが、直接間接の原因となつて、人々をして、多病、短命に終らしむるに到つたと考ふことが出来る。

ご云ふのは、かゝる複雑なる消化作用を一片の藥劑や、種々の方法で治さんとするのが、そ

もく、根本的の誤謬であると云ふのである。されば、現代の食物料理法に於けるが如く、單に、主として食物の味を良くすることを目標として、消化液の分泌を促がすと云ふことよりも、先づ消化液の性状を良好する方法を講じなければならず、それには、常に、かゝる目的に向つて、日常の食物の種類や、分量について注意するの必要がある。

要するに消化作用に關係のある範圍事項を列擧すれば、

- 一、食物の種類、分量、性状。
- 二、年齢、體質、健、不健。
- 三、個性的嗜好の相違。
- 四、氣候の寒暖、天候の工合。
- 五、運動の多少。
- 六、精神状態。
- 七、料理方法。
- 八、食養上に於ける習慣。

- 九、一日中に於ける食事時間。
- 十、消化液の性状。
- 十一、先天的、若くは、後天的の胃腸の状態。
- 十二、飲酒、喫烟の有無、多少。
- 十三、先天的、後天的の境遇の良、不良。(之れは主として精神状態を左右する)
- 十四、性的關係。(主として、性交のことを指す)
- 十五、恐怖心の多少(所謂、膽玉の据つて居るとか、いないとかを指す)
- 十六、信仰心の有無、強弱。
- 十七、自然道を悟るの程度。
- と云つた様な複雑なる關係が、消化作用と、直接、間接に關係があるのであるが、その根本に於いては、勿論、日常の食養に依るのであつて、たとえ、茲に、一つの偉大の効果ある消化劑が發明されて、それを用ゐて、一時的、胃腸の消化力が旺盛となつたとするも、それは、前述のチアスターゼの場合の如きものであつて、根本的に胃腸自身の消化力を旺盛活潑にしたのでは

ないから、却つて、胃腸本來の消化機能を減退するに止まるのであり、且つ、又、人々が過食、悪食をすることに依つて、益々、胃腸の機能を悪化する様に立ち到るのであるから、どうしても日常の食養法に依つて、根本的に且つ、自立的に胃腸の消化力を旺盛にするより外に道がないのである。

要するに、胃腸の強健法と云ふことは、一つに懸つて、消化力の旺盛を計ることであつて、消化作用を離れて、胃腸の機能はなく、その必要はなく、胃腸の強健法と云ふことはない。だから、本書の説くところ、勿論、消化力の旺盛を計る方法に外ならない。

胃腸内に於ける釀熟作用

從來、胃腸内に於ける消化作用と云ふ言葉はあつても、釀熟作用と云ふ言葉は、用ゐられて居ない。思ふに、普通の意味に於ける消化作用と云ふても、その程度、順序、生成物などに關して精確な研究は、食物の成分が、複雑であるだけに、未だ、判明して居ない點が多にある。と

云ふ意味は、例えば、澱粉は、糖分に變じ、牛肉などの蛋白質は、ペプトーンに化成すると云ふことは明らかであつても、さて、昆布、ナマコ、種々の貝類、其他複雑なる成分を有する諸動物の内臓と云つた様な、従來分類されたる滋養素以外の諸成分は、如何に消化せらるゝか、その消化の結果、如何なる成分が化成せらるゝかと云ふ様なことに關しては、未だ、不明の點が多い。

彼の昆布の如き、ナマコの如き、現代の榮養學說に依る滋養素の點から云えば、一向に榮養價值が無い様に思はるゝけれども、之れ等のものが、生理上、種々なる有効な作用を爲すことは今や多くの人々の知るところであるが、さて、それが、如何に消化せられて、如何なる成分の化成に依つて然かるものかと云ふことは、不明である如く、他の多くの食物の成分についてかゝる關係が多だにある。乃ち、實を云ふと、吾等の身體を養ふ可き滋養素なるものは、決して、蛋白質、脂肪、澱粉質、ビタミン、礦物質にのみ限定せられずして、尙ほ、他に幾多の滋養素なるものゝ存在が豫期さるゝのであるが、それ等の榮養質物は、何れも、單なる従來、知られて居る様な消化作用に基づいて榮養と成るのではなくして、胃腸内に於いて、恰も、味噌や、醬油や、酒などが醗熟變性せられて特殊の味と、榮養成分が出来る如くに、榮養化するので、従つて、胃

腸内に於ける消化作用は、極めて複雑なるものたることを考へねばならない。

かゝる胃腸内に於ける醗熟作用なるものは、日常の食養法乃ち、食物の種類や、分量、料理法などが合理的である場合には、順調に、且つ、良好に進むけれども、もし、その食養法にして悪しければ、種々なる有害成分を化成し、それが血管に吸収せられて、體內を運行することに依つて、種々の障害を起すに到るのである。

例えば、彼の血管硬化なども、その一例で、身體に不適當なる食物を過量に、且つ、不調和に攝取することに依つて、胃腸内に、悪質の醗熟作用を起し、有害物質を化成し、それが體內を運行することに依つて、血管硬化を促がすものと考ふる事が出来る。

思ふに、胃腸内は、一つの化學的の變性室とも見做す可きもので、然かも、その材料たる可き食物は、必ずしも一定せず、刻々に變化するに拘はらず、それに適應して、よく、それを血液に化成する様に變性する奇妙不可思議の作用を行ふところで、生命が、依つて以つて生ずるところの基底の作用を爲すところである。

以上述べたる醗熟作用と云ふのは、従來の所謂、消化作用と連關して行はるゝのは、勿論

であるが、それよりも、一步を進めたもので、もしも、吾等の食養法が宜しきを得れば、依つて以つて、その作用が良好に行はれて、生理上、最も有効なる作用を爲して、それに依つて化成せらるゝ物質は、身質の若返りをさえ爲さしむる可能性があるのであるが、それに反して、食養法が不良なれば、醗熟作用が、完全に行はれざるのみならず、種々なる中毒性物質を化成して、時としては、生命にさえ關することのあるものだから、最も、この點に重きを置かねばならぬのである。

乃はち、吾等は、かゝることから見ても、食養法の如何に生理上、重要なものなるかを知らねばならぬのであつて、例え、吾等が、中毒性を帯びた、不良に腐敗したる肉類、卵類、魚類を食したりとて、何か、それと、相良く調和して、その中毒性を中和するものを食するならば、この醗熟作用に依つて、その毒性を緩和し、無害となすと云ふ様なことに立ち到るのである。

而して、この胃腸内に於ける悪質の醗熟作用を防止する上に有力なる作用を有するものは、勿論、種々の消化液であるが、特に、肝臓より分泌する膽汁は、よく、その効多きもので、一種の防腐的作用をさえ有するのである。

然かし、膽汁のかゝる有効なる作用の強弱は、肝臓の機能の健否に關係し、肝臓の機能の健否は、主として、日常の食物に依つて定まるものであるから、この點から考察しても、如何に、食物の撰擇の重大性を帯びて居るか、明らかである。

例え、近來、世界的に、諸動物の肝臓を食用に供することが、推奨せられ、獨逸や、米國にては、すでに、以前から、諸動物の肝臓を用るたる肝臓療法なるものが、行はれ居て、それは榮養不良者、一般衰弱症などに有効とせられて居るが、それは、諸動物、例え、牛、馬、豚などの肝臓には、人體の肝臓の機能を旺盛にするの成分を含むところから、それを食することに依つて、吾等の肝臓を健康にし、かゝる健康なる肝臓より分泌する膽汁其他の消化液は、よく、その食物の消化力が旺盛であるばかりでなく、腸内に於ける前記の醗熟作用上に於ける防腐的效果を齎らし、依つて以つて、その醗熟作用を良好に導くと云ふ様なことがある。

以上、肝臓の例は、その一例であるが、脾臓から出る脾液にしても、或は、胃液、腸液などにしても、すべて、之れ等の消化液の性状、若くは、消化力は、決して一定して居るものではなく或は、強く、或は弱く、依つて以つて、食物の消化作用や、醗熟作用に多大の影響を及ぼすもの

であるが、かゝる消化力の強弱、それ自身が、日常の食物の種類分量、其他の食養法に依つて定まることのあるものなるを考えねばならない。

例えば、昔から、梅干其他の果物、漬物などが、胃腸の機能を促進すると云ふことのあるのは、かゝる食品が單に胃腸の消化後の分泌を促がすばかりでなく、よく、その消化の性状を良好に、且つ、強力ならしむると考ふ可きで、茲に、特に、讀者の注意を促がしたいことは、消化液の性状、消化力の強弱が、食物の作用に依つて、多大に變化するゝと云ふことである。

かゝる事實は、何れも、胃腸の醗熟作用が、食養法に多大の關係あることを示すもつて、如何に、消化上に於ける食養法の重大なるかを先づ讀者に知らしめんが爲めに述べたのである。

過食の意義

胃腸の強健、引いては身體の健全を期するには、先づ、日常の食物の分量と云ふことから、充分に、合理的了解を得てからでなければならぬ。何人も、喰ひ過ぎの害と云ふことをば知つて

居る。而して、割合に識者として知らるゝところの人々の説としても、世には、幾ら、食糧問題が八釜敷き時代でも、喰ひ過ぎの爲めに生命を失ふ人は、多くあつても、少食の爲めに餓死する人は殆んどないと云ふことが唱えられる。

乞食でさえも、餓死と云ふことは、殆んど稀である。神は、空を飛ぶ鳥、野を駆ける野獸に迄も、食を與えて居る。況んや、人おやてなことを茲に述べなくとも、要するに、人は、あまりに、多く食を與えらるゝことに依つて、若くは、用ゆることに依つて、生命を人爲的に短縮する場合の多大なるは事實である。

が、さて、それでは、その過食と云ふのは、どれ丈けであるが、イヤと云ふ程、腹一杯に喰べることであるが、どれ位から過食であるかてなことを的確に質問されると、即座に明答を與えるものは、先づ少ないと思ふ。

成る程、普通、一食に、茶碗に三杯の飯を用ゐつゝあつた人が、五杯も、六杯も喰べることは、過食と云えよう、されど、運動をしたり、物見遊山に出掛けたりして、腹の空ひた場合には、平常の倍喰べても、それ以上喰べても、必ずしも、過食と云ふことは出來ない。

或はまた、飯を減じて、他の好むものを喰べる場合には、驚く程、喰べられる場合がある。例えば、嗜好物として用ゆる場合の麥トロ、其他の汁掛け飯、茶漬飯などは、普通の場合より、ズーツと多量に喰べても、却つてよく、消化すると云ふ様な場合がある。

其他、種々なる適當なる食物の種類を選び用ゆる場合には、驚く程、喰べらるゝのであるから、一向に過食の意義が無くなる。云ふまでもなく、食物の種類たるや、千差萬別で、中には、極端のことを云えば、喰べる傍から尙ほ、氷や、アイスクリームの如く消化し去るものがある。そして、吾等の身體は、その生命のある間は、瞬時も、無變化に過ごすことなく、時々刻々に新陳代謝して行くのであるから、食物の種類に依つては、尙ほ、水滲し機械の如く、一方にツギ込めば、他方に小便其他の排泄物と化して流れ出ると云ふ様な状態であるから、中々、過食の程度を定めることが困難である。

然かし、何れの場合でも、何事も程度問題で、事實上吾等は、過食の場合が多くあり得る。けれども、それは、飯なら飯についてのみ云はるゝことで、吾等の食物の調和宜しきを得て、前述せし如く、一方に食すれば、一方で直ちに、容易に消化され得る様なものを用るれば、過食の

程度は、多大に緩和さるゝのである。

そこで、過食と云ふことは、勿論、相対的の意味を含むものではあるが、それは、食物の種類や、習慣、食事の度数、胃腸の構造などゝ云ふことゝ伴ふて、その程度を判定せねばならぬ。

世には、近來とても、日に一食主義を唱え、且つ、實行して、健全を誇る人もあるが、それは、或は、當人には適するか知らないが、年齢や、體質や、職業や、習慣や、境遇や、日常の食物の種類異なる他の人々にも適當と云ふことは出来ない。

吾等は、百姓や、労働者の様に、割合に呑氣で、運動をするものが、日に四食も、五食も攝取するかと云ふて、その眞似をすることは出来ない。

けれども、吾等は、動物共通の一つの眞理からして、尙ほ、熊や、猪や、狐や、猿などの野生の動物の様に、餌に有り付くときは、毎日満腹し、また、餌の無い場合には、數日間も、若くは、それ以上の長期間も一食もせずとも、必ずしも、生命に關する程のことも無く。食量に關して伸縮自由の可能性を有することも考えねばならない。

思ふに、吾等、文化人が、身體を一つの機械視して、キチンと日々三食と普通に限定してあ

ることは、却つて種々の不健康を招来し、特に、胃腸の機能の悪化を齎らすと考えられぬでもない。彼の宗教上に於いて、若くは、古くから、故意に、且つ、任意に行はるゝ斷食なるものが、却つて、身體や、胃腸を健全に導くと云ふ事實のあるのは、之れを生理科學上から見ても、肯定さる可きものである。

要するに過食と云ふことは、一時に腹一杯喰べることか、若くは、未だ食物を欲せざる中に續々と、次から次へと喰ひ込むことかと云ふに、有害の過食と云ふことは、寧ろ、後段の意味に取ることが至當である様だ。

だから、吾等は、必ずしも、習慣に拘泥せず、また、日に三食と云ふ習慣を必ずしも、重要視せずして、食慾の進まないときは、日に、二食、或は一食とし、若くは、種々の事情に依り、大いに食慾の進むときは、日に四食、或はそれ以上に攝取する方が、却つて、胃腸に對する自然の方法で、胃腸を健全にする方法だと考へねばならない。

從來、一部の人が、人體を一つの死せる機械視して、食慾の如何に拘はらず、無理に、云はゞ、詰め込み主義で、一定の食量を一定時に攝取したと云ふことは、大なる誤つた方法と云は

ねばならぬ。特に、種々なる病氣の原因で、一向に、食慾の無い病人に、營養分が不足して、身體が衰弱すると云ふ意味の下に、無理に病人に飲食物を勧めたり、甚だしきは、滋養灌腸を爲すと云ふ様なことは、筆者の斷じて取らざるところのものである。

勿論、人體が營養分不足で、衰弱して、生命を失ふことは有り得る。然かし、無理に、身體の拒絶する營養分を強制的に注入することの却つて、早く、生命を失ふ所以たることを考へねばならない。幾ら、人工的に努力しても、水は、重力に反して、上に向つては流れない。無理に、營養分を注入するのは、この不可能のことを爲さんとすると同じことで愚かなことである。

要するに、どこ迄も、吾等は自然の食慾を尊重して、それに従はねばならぬ。かゝる意味に於いて、行動を取りさえすれば、過食の害と云ふことは、殆んどない。乃ち、食慾旺盛であれば、滿腹主義で押し通して差支えがないと云ふことになる。勿論、滿腹主義と、過食とは、自から、意義を異にするけれども、要は、やはり、程度問題で、吾等が、よく自然の生理機能を悟ることに依つて、自から、その好適の程度を知ることが出来るのである。

孔子は、心の欲する所に従ひ、則を越えずと云ふた。たとえ、孔子たらずとも、吾等とて、

よく、自然の理を悟り、且つ、修養を積むことに依つて、自から、その域に達せられ、自から、食物の過不足なきを得ることが出来ると思ふ。

少食の意義

喰ひ過ぎて死するものは、多くあつても、食物が少くて、餓死する様なものは、それが、何か事變の際にあらざる限りは、極めて、少いとは、何人も認定するところである。要するに、食物を喰べ過ぎることの害は、何人も知つて居て、胃腸の機能の悪化、それに基づく種々の胃腸病乃至は、チブス、赤痢、其他の色々の傳染病などが、特に、夏季や、氣候の不順の際に起るのは何れも、喰ひ過ぎが直接の原因と成ることは事實である。

だから、過食の害は、別段、説明しなくつても、分り切つたことである。然らば、その反對に、吾等が少食の場合には、どうであるかと、考えて見るのに、勿論、少食と云ふても、程度問題であるが、日常の吾等の生活機能に依つて消費せらるゝ栄養分を補ふに足らぬ位の程度の少食

は、生理上、良くないと同時に、胃腸の機能をも、萎縮せしむることを考へねばならない。

而して、近來は、多くの栄養學者の説として、カロリー説が、極めて重きを置かれ、それから割り出した、標準食、若くは、日々の食物の分量などが算出せらるゝのを見るのであるが、人體が、死せる機械であらざる限り、かゝる栄養法は、多少の参考とす可きではあつても、殆んど眞の栄養上、あまり價値の無いものとの説を筆者は、兼ねてから有して居るのであるが、たとえ同一の體重で、同一の職業に従事して居るものでも、その先天的、若くは、後天的體質、食物に對する嗜好、精神状態、年齢などに依つて、その要求する食物の種類や、分量が大いに異なつて居るのだから、カロリー説などは、全然、重きを置くことは出来ない。

だから、過食とか、少食とか、適量食とかと云ふ食物の分量に關する食養問題は、極めて、六ヶ敷いのであるが、何れの場合たりとも、胃腸の機能に障害の無い程度で、常に食物の分量を定めるのを必要とする。

思ふに、吾等の身體は、常に、或る程度迄は、種々の事情に適應する性を有し、食物の分量の身體の生理上の要求より少い時は、身體を構成する組織そのものから、生活機能發揮に必要な

る成分を消費する作用をさえ有するのであるから、數日間、何等の食物を攝取しなくても、容易に斃るゝ様なことがなく、彼の斷食療法の場合の如く、却つて、身體の組織を更新して、より健康に成り得る位のものであるから、過度の少食も、時としては、生理上有効と云はれ得るのである。野生の動物は、恐らく、人類の様に、食物の需要供給が完全に行はれないから、餌のあるときは、満々腹する代りに、また、餌に有り付かぬときは、自然的に強制的に、斷食せざるを得ないので、却つて、それが、彼等の健康上良いと云ふことが出来るのである。

だから、吾々人類としても、時としては、カロリー其他を度外視して、過度の少食に甘んずることは、却つて、生理上、若くは、胃腸の機能恢復上、必要の場合もあるが、さりとて、永く少食を繼續することの種々の點に於いて有害なるは云ふまでもない。

要するに、吾等身體は、どこ迄も、生きた人智を超越した靈妙なる機能を有する器械として取扱ふ可きもので、従つて、時としては、満腹、満々腹可なり、また、時としては、少食、過少食、若くは、斷食可なりで、日々、必ずや、一定の分量に食物を攝取することの却つて、生理機能を萎縮、悪化せしむる所以であることを、先づ、茲に述べて置きたい。況んや、吾等の攝取す

る食物の種類が、多種、多様で、極めて、不定であるをやで、それに伴ふて食物の分量も大いに變更しなければならぬ。

而して、茲に述べんとする主要なる主旨は、從來、胃腸の機能を、すでに、悪化せしめて居る人々が、自分に適する少食主義を、他の健全な人々に迄押し擴めて、その主義に引き入れんとする様なことは、大なる間違ひで、少くとも、食物の分量は、人々が胃腸の機能の健康の度を異にして居る以上は、この點に關して、他人に干渉す可きものでなく、人々は、よく、自分で、自分の適量を定む可きものであると云ふことである。

然かも、生理上、少食の害も、また、尙ほ、過食の害と同様であるから、よく、臨機應變的に、その適量を定める丈の知識に堪能でなければならぬのである。

一日何回食が良いか

少くとも、我邦では、現に、一般的に、一日間に、朝、晝、夕の三回食事を爲す習慣に成つ

て居て、多くの人々は、それを守つて居て良しとして居る様である。時としては一日二食主義、若くは、一食主義を、随分、頑強に主張する人がある様だけれども、あまり、人々が、それに對して注意を拂はぬ様であるが、然かも、一日間に、果して幾回の食事が、保健上、特に、胃腸の强健上、最良であるやは、極めて重大な問題である。

而して、現にある如く、人々が、普通に日に、三回の食事を爲すことが、何れの時代から始まつたか、古代からか、中古からか、或は、近代からかと云ふことは、明らかに分り兼ねるが、定めし、相當、古き時代からであつたらうとは思はるゝけれども、勿論、それが人類の原始時代からではないと云ふことは明らかである。

思ふに、すべて、吾等の日常の生活様式は、習慣的に捕はるゝこと極めて多く、従つて、現代の始く、日々三食の習慣も、大部分、それが、生理上の必要と云ふよりも、やはり、習慣的から來つたものとも考えられぬでもない。

而して、之を生理上から見て、吾等が日々、三食を適當とするか、二食を適當とするか、或は、また、四食、若くは、それ以上を適當とするかと云ふことは、年齢や、職業や、體質や、

氣候、天候、習慣其他の種々なる事項に關係がありとは云え、その用ゆる食物の種類や、分量に直接に多大の關係のあること勿論であつて、實は、この一日間の食物の最良の回数を定めると云ふことは、中々困難な問題である。乃ち、吾等は、只、無意識的に、習慣的に、日々、三度の食事を攝取して、當然の事として居るけれども、それが、當然であるや、否やは、論議の餘地が多大にある。

乃ち、吾々が、現にあるが如く、永き習慣に依り日々、米飯を主要食物として、それに伴ふ種々の副食物を用ひて居る場合には、日に三食を適當とするか知らないが、虎や、獅子の如く肉食をするとか、或は、その他の濃厚なる食品を主要食物とする場合には必ずしも、日に三回を要しないし、且つ、三食を用ゐることは、甚だ生理上不可であるかも知れぬ。

之れに反して、概して、我邦の農家に見るが如く粗食をして、肉類や、魚類を用ゐることが少く、麥や、粟や、稗や、菜葉や、大根や、芋類などを主として用ゐて居たのでは、そして、相當劇しき労働を爲すに於いては、日に、四回も、五回も食事を取る必要があるであらう。

だから、日に、幾回の食事が最適であるかと云ふことを定めるには、食物の種類、一食の分

量、労働の多少、精神状態其他の複雑なる関係を考慮するの必要があり、従つて、現に、吾々が普通行ふが如く、一日間に必ず三食を取ると云ふ習慣を何れの場合にも、固守し、また、固守せんとすることは、生理上必ずしも良いと云ふことは出来ない。

筆者の見るところでは、現代の如く、世界的に文化國の人々が、胃腸の機能の悪化を憂ふる傾向があり、特に、我邦では、胃腸病が、國民病であるかの如く考えらるゝに到つて居る所以は他の種々なる複雑な原因と共に、この一日、三回食を固守（寧ろ嚴守）する習慣のあること依ることをも考えたいと思ふ。

毎度述ぶるが如く、吾々人體を恰も、有機的の機械であるかの如く考え、且つ、取扱ふところに、多大の不健全が潜むのであつて、一日三回食を固守すると云ふことも、また、この人體をあまりに機械的に取扱ふ一端とも考えられ、この點に關して、吾等は相當の注意を拂はねばならぬのである。彼の赤ン坊が、自然的に母の乳房に依つて養はるゝ状を見るのに、似て非なる衛生思想にかぶれたる近代式（？）の母親にあらざる限りは、一晝夜間、不定時に、主として赤ン坊の要求に任かせて哺乳し、却つて、かくして育てた赤ン坊の方が、丈夫に健全に育つ事實のある

のを見て、吾等は、大人の食事に、それを參考としなければならぬと思ふ。

不幸にして、我邦は、乳兒に對する育兒法が八釜敷なるに従つて、乳兒の死亡率が却つて増加し、今や、乳兒死亡率の多きことに於いて、世界第一等と云ふ名譽（？）を擔ふに到つたことについては、勿論、深き原因があらうけれども、あまりに、すべてを規則的に、機械的に取扱ふことに起因することをも考えねばならないのであるが、それは、大人に取つても同じことで、どこ迄も、臨機應變的に、人體に關するすべてを取扱はねばならず、従つて、この一日間の食事の回数などに關しても、決して、一日三回食と限定す可きものではないと思ふ。

されば、筆者は、必ずしも、一日一食主義でもなければ、二食主義でも、三食主義でもない。或は、また、必ずしも、一日四食、若くは、五食主義でもないが、筆者自身としては、普通、一日間に、二食乃至四食を實行して居る。と云ふのは、運動不足や、天候不良の場合、若くは、あまり食事を欲せざる場合には、一日二食の事もあり、その反對の場合には、四食のこともあると云ふ意味である。

思ふに、習慣の力は、偉大であつて、自分に別段、食事に對する意見が無く、只習慣的に、

一日三食主義を實行して來つたものに取つては、欠食は、何んだか、自分の職務でも果さないかの如く、物足らぬ感がして、食慾のあまり旺盛でない場合でも、無理に、掻き込む様にして、食事を取る場合があるが、かゝることは、胃腸の機能を悪化して、生理上極めて、不良の結果を來たすより外、何等得るところのない愚かな事であるから、嚴に慎しむ可きである。

要するに、一日三食と云ふことは、必ずしも悪しくはないが、種々なる内界、外界の状態の如何に拘はらず、それを固守、嚴守すると云ふことは、生理上、極めて良くないことで、今日、一日幾回食が良いかと云ふことを定むる上に参考とす可き個條を示すと、

- 一、成長中の兒童は、一日四食、若くは五食（間食をも含む）を良しとする。
- 二、老人若くは、胃腸の悪しき人は、一日一食、或は二食が良い。
- 三、大人で、普通健康體の人々は、運動の有無、多少、食慾の旺盛と否と、氣候、天候、食物の種類、分量などに依つて、臨機應變的に一日間の食事の回数を定むること。

右は、大要を示したのであるが、筆者の述べんとする主要なる意味は、吾等は、よく、野生動物の自然的状態を考察して、あまり人爲的に、且つ、機械的に、一日間に於ける食事の回数や

時間を定むることは、却つて、胃腸の機能を健全にする所以でないと云ふことである。

思ふに、現代の社會状態は、あまりに機械的であり過ぎる。成る程、彼の公衆食堂其他の食堂に於いて、經營者の例から見れば、食事時間を限定して置くことは、經濟上其他に便利が多いであらう。然かし、吾等は、養鶏家が鶏を飼ふ場合の如く、若くは、養蠶家が蠶を飼ふ場合の如くに、食堂の意義を考えて貰ひたくないことを附言して置きたい。

胃腸の機能と斷食

斷食療法と云ふ様なことは、相當古くから行はれ來つたもので、斷食が治病上、時としては偉大なる効驗のあることは、一般に知られて居て、特にそれが、胃腸病を治療する上に効のあることも古くから知られて居る。

而して、吾等が、極めて興味多く考えらるゝことは、佛教、キリスト教其他の多くの宗教、若くは、古代からの教示とも云ふ可きものに、必ずや、この斷食と云ふことが作はれて居ること

である。キリストは、神の導きに依り、四十日間断食したと聖書に示されてある。佛教などに於いても、断食は、嚴肅なる意味に於ける修行の一つとなつて居る。現に我邦では、成田の不動尊其他に於いて、信者が常に、一つの祈願の爲めに断食するのを見る。

思ふに、断食は、精神上、若くは、肉體上に亘つて、極めて、意義深いものであることは、確かであるが、その精神上に關する限りは、別問題として、肉體上に於ける断食の影響については、生理上から、寧ろ、深く考察して、大いにその理を利用するところがあらねばならぬ。

近代の一部の榮養學者の信じ、且つ、唱ふるところに依つて見ると、吾等人體は、日々、幾カロリー、若くは、所謂、滋養素と稱せらるゝものゝ幾何かを、日々供給せねば容易に健康を害し、且つ、生命を失ふものゝ様に考えらるゝけれども、吾等人體は、最初から、ソナナに薄弱なものに造られてなかつた。

吾等は、幾日かを断食しても、別段、生理上に、左程の害もなく、却つて、治病強健上、有効である場合があり得ることを信ぜねばならぬ。

朝鮮人は、吾々、内地人を見て、「彼等は、一日でも食物を取らなければ、容易に死ぬる」と

云ふて笑ふそうだが、勿論、この評は當らぬまでも、現代の虚弱なる體質を有する吾々に取つては、この評について、大いに顧みるところがなくてはならぬ。

と云ふのは、現代人は、あまりに喰ふことのみを考えて、食糧が別段、不足もしないのに、ヤレ、食糧問題がどうの、ここのと騒ぎ立て、今にも國民が、餓死でもしそうなことを云ふて食物そのものを巧みに利用する方法を知らない。

その結果は、體質の悪化と云ふことに成つて、成る程、現代の多くの日本人の體質から見れば、断食でもしやうものなら容易に斃れると思ふのは、無理からぬことである。

然かし、吾等の身體は、或る程度迄、断食しても、そう易く、斃れぬ丈の生理機能を備えて居る。イヤ、或る一定の期間、相當の方法に依つて、断食することが、種々の點に於いて、生理上、有効で、特に、すでに悪化せる胃腸の機能を、善化する上に、時としては偉大の効果を齎らして居る幾多の事實があるのを見る。

かゝる意味に於ける断食は、現代でも、世界的に行はれ居て、歐米諸國にても、それに関する種々なる書籍や、パンフレットがある。今断食に依る生理上の作用や、變化を考察するに次の様

である。

- 一、**斷食**は、体内の老廢物質を排除する上に効があつて、その作用たるや、徹底的である。
- 二、從來、斷食すると頭腦が、明晰になると云はるゝのは、腦神經に配布されたる毛細血管自身、若くは、その四周に於ける老廢物質を排除するからだと云ふことが出来る。
- 三、昔から仙人、道士など云はるゝ一種の修驗者が、山に籠つて一定期間、斷食して、特殊の靈能、靈力を得ると云はるゝのは、かゝる理に關係があると云ふことが出来る。
- 四、而して、一般、内臟諸器官の機能の悪化は、勿論、その原因複雑であつても、主として、老廢物質の沈滯に依る故障と考ふことが出来るので、従つて、斷食する場合は、それに依つて、全身に亘つて、この老廢物質の排除が行はるゝから、従つて、内臟諸器官の機能も、自から、良化するものと見ることが出来る。
- 五、之れを、胃腸の場合について考察するに、胃腸は、消化する食物が無いから、先づ休業と云つた様の形で、自から、靜養が出來、その間、悪化せる機能を恢復することが出来ると思ふ様な關係がある。

- 六、思ふに、身體の諸機能中、肺臟に依る呼吸作用や、心臓に依る血液の循環作用などは、現在の人體の生理機能では、瞬時も休むことが出來ぬけれども（この呼吸や、血液の循環作用とても、將來、生理學が進歩すれば、適當の方法に依つて、或る期間、生命に異状なくして休止の状態に置くことが出来るか知らないが）幸ひにして（？）胃腸の消化機能だけは、從來の事實に依つて見ても、よく、數日乃至、數十日間に亘つて、生命に別條なくして、休止せしむることが出来るので、吾等は、この點を巧みに利用せねばならぬのである。
- 七、乃はち、斷食して、消化機能は休止して居ても、呼吸や、血液の循環は、刻々に行はれて居て、その運轉に費やさるゝ物質は、先づ、身體の老廢物質の消費に依つて行はるゝと云ふことが、斷食が、身體組織の更新を根本的に行ふ作用の重要な場面を司ると云ふことが出来るのである。

- 八、かくて、斷食に依つて、成る程、胃腸の機能は、一時休止の状態になつて居ても、胃腸を構成する組織そのものは、自然と、老廢物質が除去せられ、多少共、その更新が促がされ、その機能をも、従つて、恢復良化せらるゝのであるから、再び、食物の消化作用を營む場合

には、自から、その力が倍加して、全身の健康に資することが多大であると云はれ得る。

九、かく述べ來つて見ると、例えば、喰ひ過ぎ、飲み過ぎ、悪食、其他種々なる原因に依つて胃腸の機能の悪化した場合に處する最良の方法は、徒らに、色々な藥劑を用ゐたり、方法を講ずるよりも、寧ろ、適當なる斷食であり得ると云ふことが出来る。

十、多くの人々は、斷食などすると榮養が不足して、却つて、身體の疲勞を來たし、身體を衰弱さすから、良くないと考ふるか知らないが、すでに、胃腸の機能が悪化して居る場合には如何なる滋養物も、消化吸収するに由なしで、無理に、食物を攝取せんとすることは、頂度一杯水の滿ちたる盃に、尙ほ、水を注入せんとすると同理で、それが徒勞であるばかりでなく、却つて、害があると云ふ様なものであるから、それよりか、斷食するにこしたことはない。

十一、要するに、吾等が、健康上、最も注意すべき點は、榮養分そのものでなくして、榮養分を攝取する機能を旺盛にすることである。云ひ替えれば、榮養分が、どうの、ここのと考ふる前に、先づ、その榮養分を攝取する方法、乃ち、如何にして消化力を旺盛にするかと云ふ

ことについて充分に考慮せねばならないのである。

十二、斷食と、榮養と、胃腸の機能を考察する上に於いて、赤ん坊のことを考ふると、極めて興味深いものがある。と云ふのは、生れたての、眞の健全な赤ん坊は、單に、全身の器官が、完全に備はつて居ると云ふ丈で、體內に含む榮養分と云ふものは、先づ無い、あつても、極めて少量である（生れたまゝの赤ん坊の目方を計つて見て、目方が多いと、健康だと云ふのは、當らない。赤ん坊の健、不健は、體重では定まらずして、諸器官の健全に依つて定まるのだ）乃ち、赤ん坊の生れたては、頂度吾等が、適當に斷食をした時の様な饑餓状態にある。然も、その身體に備ふる諸器官、特に、將來、榮養を供給する器官たる胃腸の機能は極めて、健全で、大人の胃腸には、寧ろ、不消化な乳汁を、よく消化吸収するに足るのである。吾等が、斷食をするのは、云はゞ、この赤ん坊の生れた當時の生理状態を現出するを目標とすれば、先づ、大なる間違ひはなく、かくして、一般組織を更新し、特に、胃腸の機能を恢復旺盛にする上に大なる効があることを、この赤ん坊の例に鑑みて、大いに悟るところがなくはならぬ。

以上は、斷食に依る生理状態を大體説明したのであるが、要は、斷食の期間、若くは、その方法が、一つの問題である。然し、これに對しては、人々の年齢、體質、榮養状態、健康の程度、氣候、天候、病氣あらば、その程度、精神状態、境遇、職業などの極めて複雑なる關係を考慮して、後に取り掛らないと、却つて不良の結果を來たすのであるから、最も、慎重の態度を取らねばならぬのであるが、その關係が、複雑であるだけに、もし、この方法に成功すれば、何物も及ばない丈けの偉大なる効果のあることは、確かである。

で、筆者は、今茲に、適當なる斷食の期間や、方法について、人々に指示することは出來ないが、何人にも、二、三日間の斷食は、時としては、有効と思はれ得るが、要は、よく上述した斷食の原理とも云ふ可きことを了解して適宜に行ふことを良しとする。

而して、何れの場合でも、斷食中に、清水、果物汁、重湯、スープなど、特に清水を適量に用ゆることは有効である。

要するに、斷食は、何れの場合たりとも、極めて嚴肅の意味に於いて行ふ可きもので、決して、不真面目の精神に依つて行ふ可きものではないことを、特に、述べて置きたい。

咀嚼の意義

曾て、米國の富豪ロックフェラーが自己の胃病を治せんとして、數萬金の懸賞付きで、その最良の方法を廣く、天下に募集したことがあつた。その多數ありし應募者の中に、フレッチャーと云ふ人があつて、その人が、胃腸の健全を計るには、食物を咀嚼するにありと云つた様な意味のことを唱えたが、その説が、計らずも、ロックフェラー自身、若くは、多くの民衆に歡迎さるゝところとなつて、所謂、フレッチャリズムの名の下に、主として、食物を、極めて、丁寧に咀嚼することが、今や、全米國並びに、その他諸外國に於いて行はるゝに到り、我邦にも、現に、少なからず、この信者がある様である。筆者曾て、横濱フェリス女學校に教鞭を取つて居つた事があつたが、その當時同校の校長（米國人）がイッも生徒に演説の度び毎に、この食物を丁寧に咀嚼することを教えて居つたが、今から考ふると、彼は、このフレッチャリズムの信者であつたのであらう。

成る程、多くの動物の如くに、我が人體にも、齒が備えられてある限りは、それに依つて、食物を噛み砕く可きものたることは、自然に示されてあるのだから、食事中に、食物を咀嚼して細碎することは、必要であらう、然かし、それは、程度問題で、この咀嚼と云ふことが、食物の消化上、絶対に必要であるものではないと云ふことは、全然、齒の無い老人が、別段、入齒をすることなしに、口をモグ／＼させながら、食物を食して、而して、相當、永く健全に生活し得るところを見ても明らかである。

乃はち、胃腸の健全を計り、食物の消化を助ける上に咀嚼は、或る程度迄は必要であるが、彼の鯨其他の種々の動物が餌を丸呑みに食する習性のあるに見ても、(人類と、鯨などの諸動物と同一の機能を有するものと見るのではないが、生物學上、或る共通の點のあるのは事實である)食物の消化上、咀嚼が、フレチャリズムの唱導する如くに、殆んど、絶對的に必要のものでないことは確かである。元來、食物の種類が、千差萬別であり、その成分や、組織や、硬軟の度などが、色々である以上は、かゝる食物の消化が、單なる咀嚼度の丁寧である位のこととて、著しき影響を蒙むるものではないのである。

思ふに、多種多様な食物の消化なるものは、極めて、複雑なる關係に基づくもので、その複雑なる要件が、良好に進行することに依つて、完全に行はるゝもので、決して、單に、注意して、食物を咀嚼する位のこととて、消化が完全に行はるゝものと考ふるには、大なる間違である。然も、筆者は、茲に、食物の消化上、咀嚼の効能を否定するものではないが、彼の一部の父母や學校の先生などが、未だ、西も東も、充分に分らぬ様な、イタイケな兒童に向つて、寧ろ、不自然的に、食物を良く嚼んで喰ひなさいと云ふことを教え込むのは、かゝる兒童の頭に、食物は、どんな物を、どんな風に喰べても、よく噛みさえすれば、よく消化するものだ云ふ觀念を先入主的に與えて、食物の消化に關する他の必要なる事項を輕視する習慣を與ふるから、必ずしも良いことではないと云ふのである。

自然が、吾々人類に齒を備ふる主なる理由は、勿論、食物を細かに噛み砕く爲めと、それから、美容を保たしめんが爲めでもあらうが、その主要なる目的たる食物を細碎すると云ふことは、必ずしも消化を良からしむるが目的ではなくして、種々なる大形の食塊を適當に、細かにして、嚥下するに容易ならしむるとか、或は、咀嚼することに依つて、食物の自然の香味を誘増せしむ

るなどの複雑なる目的に依るもので、元來、食物の消化と云ふことが、主として、化學的作用に依るものである以上は、食物細碎の程度を越えて、常に、咀嚼を過度に行ふことは、却つて、胃腸内に於ける消化液の分泌機能を衰退する傾向あること、尙ほ、チアスターゼ其他の消化劑を外部より餘計に加えて、それが爲めに、胃腸の消化機能を減退せしむると同様の關係がある。

要するに、食物の眞の消化機能は、胃腸そのものに、自然に附與されてあるので、料理法や、咀嚼などは、單に、その機能を補助するに過ぎないのであるが、もしも、その補助が、度を過ぎると、却つて、胃腸の本來の機能を悪化さすに到るのであるから、この點に關して、人々の注意を促がしたのである。

思ふに、食事中に、食物を咀嚼することは、何人も、機械的に、無意識に行ふもので、やはり、その無意識に行ふ程度に咀嚼することを良しとする。勿論、すでに、胃腸の機能の悪化して居る人には、故意に、よく、咀嚼することは必要であらうが、然も、かゝる習慣を永續することは、却つて、胃腸の機能を悪化せしむる患があるから、フレツチャリズムの如く、咀嚼を以つて、胃腸健康法の主體と爲すことは、間違つて居ると云ふことを述べるのが本文の主旨である。

消化上から見た料理の意義

近頃は、料理と云ふことに、人々の注意して來たこと、前代未聞と云つても良い位で、所謂、猫も杓子も、料理通であらざることを恥とするが如き傾向さえある。

而して、元來、料理の意義たるや、極めて深く、且つ、複雑であつて、近來、一部の人間に榮養料理と云ふ言葉さえ行はるゝ様に、料理は、決して、單に、榮養的である可きことのみを目標とす可きものでなくして、すべての食品は、何れも、その用法宜しきに従つて、時と場合に依つて榮養となつたり、或は、その反對に不榮養となつたりするのであつて、時としては、澤庵の尻ポでも、牛肉のロースよりも榮養上、大なる價値を有することさえ有り得るのだから、中々、容易に、料理のことを論ずることは出来ない。

従つて、料理は、單に、食物の消化を良からしむることのみを目的とするのではないが、然し、食物の消化を助けると云ふことは、料理の主要なる目的の一つであらねばならぬ。而して、

従来、普通一般の意味で解せらるゝところに依れば、料理は、主として、種々なる食品の味を良くして、人をして、マズイ材料でも、ウマクして喰べさしむるところに、その真髓がある様であるが、これは、料理に對して、あまり誤つた考えではない。

と云ふのは、食品は、そのウマきことに依つて、消化液の分泌を促がし、従つて、同一の材料でも、料理法に依つて、その消化を一層佳良ならしむることは確かであるからである。然し、料理と云ふことは、深く、考察すると、それ自身で一つの天地を爲して居るので、味覺そのものは、消化作用とか、榮養とか云ふことを超越して、人生享樂の一つの本體を爲すとさえ考えらるゝので、料理は、他に何等の交渉を持たざること、尙ほ、睡眠能や、性能の相對物と同様なものであるが如き觀がある。

今、茲に、料理の意義全般に亘つて述べることは、紙面と、本書の主旨の許さざるところであるから、主として、胃腸の消化機能と料理との關係について述べることにする。

それについて、先づ、茲に述べたことは、従来、一部の人々に我邦人が、古來から、習慣的に行い來つた、茶漬物に香の物を添えて喰べると云ふ様なことは、(勿論、それは、料理と、名の

付く程のものではないが)消化上面白からざるものであつて、特に、それを、急いで、掻き込む様なことは、慎しむ可きものだとして居る。その理由とするところは、多分に、茶の如き液體を用ゆる場合には、消化液を稀薄にし、従つて、その消化力を減殺するにあると云ふのであつた。

成る程、胃腸の機能のすでに甚しく悪化して居る人々には、茶漬飯は、あまり良くないか知らないが、普通の健康體の人々には、必ずしも、それは、有害ではなくして、却つて、消化上好結果を來たすと云ふことがあり得る。と云ふのは、胃腸の消化液は、常に一定の分量に分泌せらるゝものでなく、且つ、又、その消化力も、必ずしも、一定するものでなくして、香の物や、茶漬飯の如き少くとも、吾々、日本人に習慣的に嗜好に適するものは、豫想外に、良質の消化液の分泌を促がすと云ふ關係から、決して、消化不良と云ふことは出來ないからである。

筆者などは、永らく、日常、それを體驗して、その美味に接して居る。思ふに、香の物に、茶漬飯が良いと云ふ様なことは、香の物は、之れを多方面から考察して、食物の消化上、極めて、有効なるものであると云ふ關係にも依るならんが、然し、多汗多液なる食物必ずしも、消化液を薄めるが爲めに不消化でないと云ふことを考えねばならない。

元來、食物の、消化の良否は、非常に、複雑なる關係に依つて左右せらるゝもので、單に、同一材料に於ける料理法の良否のみが、直接に消化に關係するものではなくして、鯛は、如何なる料理法によるとも、その根本に於いて、鯛たるの本質を失ふものではなくて、従つて、元より、多少の差異はあつても、煮たり、焼いたり、フライにしたり刺身にしたりするなどのことに依つて、人々の思ふ程に消化上に大なる差異を來たすものでなくして、料理上に於ける重要なことは、實に、料理材料の種類、撰擇に重きを置かねばならぬのである。

そして、それと連關して、料理を喰べる當人の嗜好、體質、年齢、職業、境遇、病の有無などの複雑なる關係を考慮して献立を撰ぶことに全力を盡さねばならぬのである。

献立てなるものは、何れの邦でも料理上、重要な意義を有するので、依つて、以つて、材料の種類 of 撰擇、料理の方法の種類などが、全く、その趣きを變更し、人々をして、更新の氣を添えしめ、それに依つて、著しく、食慾を起さしめ、従つて、消化を良からしむると云ふ様な關係になるのである。

だから、本文で述べんとする主要なることは、單に、同一材料を用ゐて、種々なる料理方法

を變更することも、勿論、必要には、相違ないが、それよりか、尙ほ、一層、必要なことは、料理材料の種類と、その料理方法との撰擇が、臨機應變的に適當なることである。元來、吾等の食慾なるものは、多分に、精神状態に依つて左右せらるゝもので、直接に腦神経系統と關係があるので、料理は、實に、その神経を最も強く刺激して食慾を猛烈に起さしむる様なものを撰ばねばならぬところに料理上の苦心があるのである。

尙ほ、料理と連關して、吾等は、こうゆふことを考えねばならない。それは、例えば、こゝに、コップに、水が、満々と、一杯注がれてあるとせんに、尙ほ、その上に、水を一滴たりとも注ぎ込まんとしても、不可能で、たとえ、一滴たりとも餘計に注げば、それだけ、外部え落ちこほれるのであるが、もしも、水でなくして、砂糖や、鹽を加える場合には、之れ等の物質の分子は、容易に、水分子中に溶解すると云ふ理由に依つて、或る分量迄は、水が、こほれることなしにこれ等の物を添加し得るのであるが、これと同様の理が、やはり、吾等の胃腑を満たす食物についてもあることである。

乃ち、或る料理を喰べて、最早や、満腹と思ふ場合でも、そこに、何かしら、自分の好ま

しき、淡泊なる消化良き料理があれば、別段、それに依つて、胃腸の機能を害することなしに、よく、消化吸収されて、身體の榮養と成り得るのである。

思ふに、吾等の生理上の活力は、何等、消化吸収機能若くは、その他の一般内臓の機能に、障害を與えざる成分を有して、而して、眞に、身體に純良なる榮養となるものである限りは、何れの食物や、料理でも、成る可く、充分に用ゆる程、益々、多方面に亘る身體の活氣を旺盛ならしむるのであるから、よく、常に、料理の種類を撰擇して、それを適當に用ゆる様にすることが良いのである。

茲に於いてか、料理の研究は、食養上、はた、胃腸の強健を計る上に於いて、實に重大な意義を有することになる。乃はち、食物は、その料理方法（材料の撰擇、献立など、一般を含む）の適、不適に依つて、容易に生活機能や、活力に喚算さるゝか、否かの岐路に置かれてあるのである。

尙ほ、胃腸の機能と料理の具體的説明は、それが、本書の重要事項であるだけに、何れ、後項に順を追ふて述べることにし、茲には、單に、料理と消化の一般説明に止めて置く。

消化と運動

從來、「先づ健康！先づ運動！」と云つた様な工合に、健康を齎らす重要な事項として、運動が擧げられてある。

而して、歐米諸國では、かゝる意味に於いて身體の運動を爲すことが、盛んであると云ふので、我邦でも、その眞似をして、相當、古き以前から、學校などで、種々なる運動方法が獎勵されてあり、近頃では、それが益々盛んで、遂に、競技化するに到り、最初健康を目的として起つた諸種の運動方法が、恰も、健康をソツチ除けにして、只、單に、競技そのものを目的とするが如き觀あるに到つた。

なぜかと云ふと、競技を目的とする運動は、却つて、健康を害し、後の撰手なるものゝ多くが、割合に病弱で往々、年若くして斃れる事實を目前に見るからである。乃はち、運動興國と云ふ言葉は、運動亡國と云ふ言葉に変更せざるを得ざるに到らんとするのは、嘆ず可きの到りだ。

チト、話が、ワキに往く様であるが、近頃、路傍其他に張り出されたる拳闘試合の廣告の繪畫を見るのに、拳闘探手の體格が、腹部が、小さくて、手や足が、割合に太くて、却つて、不健全な體格の標準を示すが如く書き出されてあるなどは、我が、古代の力士が、彼の便々たる大きな腹を前に突き出して、骨格偉大、眞に健全そのものゝ如く書き出されてあるのに比較して、實に著しき差異があつて、思はず悲しくなる觀がある。甚だ、悪口を云ふ様であるが、近頃、健康を表徴する意味で、書き出されたる色々の繪畫が、之れを、生理上から見ると、却つて、不健康を表徴するが如きものゝ多いのは、皮肉の到りだ。

適當なる方法に依る適度の運動が、全身の血行を促がし、新陳代謝を促がし、食慾を増進し、胃腸の健全を導くことは、確かである。之れを事實に徴するのに、概して、一般労働者、農夫、車夫などが、健全なる胃腸の持主であることは、人々の知るところであつて、彼等の體格は、見るからに、他の職業の人々に比して、勝るとも劣つて居ないことは確かである。然も、自動車の運轉手などの如きは、車は疾走しても、それは、機械に依るので、運轉手自身の身體は靜止して、而して、割合に、神經のみを使ふが爲めに、概して、體格劣等で、さも、不健全の胃腸の持主で

あるかの如き形相を示して居る。

かゝる例を引かなくても、職業上、運動、労働に従事するものは、概して、食慾旺盛、健康なる胃腸の持主であると云ふことは拒む可からざること、之れを生理上、科學上から見ても、運動が、胃腸の健全を期する上に必要なは明らかである。

太古の原人が、何等生理上の智識を有して居らなかつたと想像せらるゝに拘はらず、現代人より體格偉大、健康長壽であつたと考ふ可き種々の事由のあるのは、彼等が、雨露を物ともせず、山野を駆け廻り、必要上運動を盛んにして居つたからだと考えらるゝのである。

然るに、現代人は、特に、都會人は、所謂、文化的生活の然らしむるところか、家庭には、瓦斯あり、電気あり、出づるには、自動車あり、電車、汽車があり、萬事、居ながらにして事を辨ずるを得るなどの關係からして、太古の原人生活に比較して、その身體を動かす點に於いては實に雲泥の差があると云ふことは、その健康を害し、多病短命ならしむるに於いて、遺憾のない生活を爲して居ると云ふことが出来る。

筆者は、現代の文化生活を呪ふ様な馬鹿らしき考えを有するものではないが、現代人が、あ

まりに、その文化を悪用し過ぎて、それを善用する方法を考えず、自から、不健康に陥入りつゝあることを嘆ずるものである。

要するに、適當なる運動は、どうしても、人體の生理が現在の如くある限りは、健康上必要なるは、争ふ可からざる事實である。而して、或る科學者は、數萬年後の人體の變化を想像して、一種の奇形兒の様に、人體が漸次に變化するが如く、想像する様であるけれども、筆者の想像の範圍では、現在の吾等の生理状態は、中々、ソナナに容易に變化すべきものでなく、現在の生理状態は、それを良く操縦しさえすれば、完全無缺のものと考えらるゝので、只、現代人は、その操縦方法について大なる缺陷があると云ふことが、人類をして、不健全、短命ならしむる所以であると考へたい。

茲に述べつゝある運動なども確かに、生理上必要な操縦方法の一つであるが、然かも、問題は、その適當なる方法程度などについてである。それに關して、近來、色々運動方法が人々に依つて案出せらるゝけれども、それ等が、果して、ドノ程度迄有効であるやは、尙ほ、研究の餘地が多だにある。今、茲に、それ等の點について述べることは出來ないが、どうしても、運動が

胃腸の健康を保つ上に重要な場面を有することだけを述べて置きたい。乃ち、初期の胃腸病などは、單に、適當な運動のみに依つて治癒せらるゝ場合が多い。

然し、胃腸の健全を保つ上に於いて、運動が、勿論、絶対に必要と云ふことは出來ないで、吾等は、彼の半身、若くは、全身不隨の中風患者が、割合に胃腸が健全で、人に食物を口に運んで貰ひながらよく、數年間、生存し得ることや、若くは、負傷其他の外科的手術の爲めに、身體を横臥したまゝ、相當、永く、胃腸の健全を保ち得ることなどを考ふるとき、運動は、必ずしも、時としては、胃腸の健全を保つ上に於いて、左程に、必要なものでないとも云える。

然も、かく、運運を殆んど全くしない場合には、それ相當の適當なる食物の種類や、料理を撰ぶ必要があるので、用ゆる食物の種類や、分量や、料理の方法に依つて、或は運動を必要とし、或は、それを要しない場合があることを考へねばならない。

乃ち、食物の種類と、運動とは、胃腸の強健を保つ上に於いて密接の關係があるもので、彼の歐米人が、古くから、我邦人に比して、盛んに運動をするのなどは、彼等は、我邦人に比して肉食を多くし、従つて、より多く運動する必要があると云ふことが考へらるゝ。

もしも、普通の意味に於ける粗食をし、精進料理的菜食を主として用ゆるに於いては、左程に、運動の必要はない。彼の坐禪を爲す坊さん見たいに、終日、靜坐瞑目して居ても、別段、胃腸の機能を害せないのは、粥其他の水氣多き淡泊なものを喰べて居るからである。

要するに、運動と食物の種類や、分量との關係が適當であることは、胃腸の强健上重要なることであるから、すべて、臨機應變的に行ふを必要とする。

消化と精神状態

吾等の身體を一つの船に例ふれば、精神は、實に、その船長の様なものだ。たとえ、船が、ボロ船であつても、船長さえ、しつかりして居れば、どうにか、こうにか、萬里の波濤をも、乗り切つて、彼岸に、船を達する様なものだ。船は、ボロ船であるし、而して、船長も、あまり、しつかりして居ない場合には、たとえ、水波濤かでも、往々にして、暗礁に乗り上げたり、衝突したりして沈没の運命を免ぬかねないのである。

されば、吾等の身體を健全に保つには、先づ、その船長に例ふ可き精神が確かではなくてはならぬ。特に、胃腸の機能の健全を計る場合に於いて、そうであつて、精神修養が不健全で、徒らに、恐怖に襲はれたり、神経過敏であつたり、ムヤミと、慾望が深かつたり、争鬭心のみ強かつたり、頑固であつたり、偏屈であつたり（オット、筆者として、チト、かゝることを云ひ兼ねるが）したのでは、到底、完全に、その目的を達し難い。

然かし、茲に、精神修養と云ふ意味は、智者であつたり、學者であつたりすると云ふ意ではない。普通に、馬鹿とか、愚者とか云はるゝものは、却つて、健全な胃腸の所有者であるからである。思ふに、愚者は、決して、自然に對して罪人ではない。天は常に罪人でないものに組みする。孔子は、大賢は、愚なるが如しと云ふて、大賢と愚とは、隣同志のものであることを示して居るところを見ると、愚人と云はるゝところのものゝ、却つて、自然の恵みを受けて健全なる胃腸の所有者であることに不思議はないと云ふのは、非か。

さて、吾等が、ハツと、物事に驚愕したり、急激に恐怖心に襲はれたり、或は、過度の喜怒哀樂の情に襲はるゝ様なことがあると、忽ちにして、顔色青ざめ、食慾絶無になると云ふ様なこ

とが常であるのは、如何に精神作用が、胃腸の機能に直接の影響を持つかの適例である。

かゝる際に、實際上、よく、修養が積んで、所謂、しつかりして居る人々は、かゝる喜怒哀樂の情に精神が動かさるゝ事が少く、従つて、胃腸の機能に影響が少い。乃はち、何れかと云へば、胃腸の機能を健全にする上から云えば、あまり、神經過敏であつてはならず、チト、鈍感の方が良い。

だから、神經過敏のものは、どうしても、健全なる胃腸の所有者ではあり得ないし、従つて、かゝる人は、胃腸の健全上、他の種々の方法を講ずることが必要であると同時に、先づ、この神經過敏と云ふことから直して掛らねばならない。然かし、この吾等の身體を左右する無形的の精神作用に關しては、それを改善することは、一寸、容易なるが如くにして、その實、中々、困難である。

將來、もしも、人々が、先づ健康と云ふ標語の、その健康と云ふことについて、眞に自覺するに到つたならば、その目的に向つて、第一に必要なことは、先づ、精神状態の改善と云ふことに氣が付くであらう。

古くから、「病は氣から」と云ふ諺もあるが、それは必ずしも、眞理ではなくして、形而上と、形而下の兩方面が、相待つて、密接に關係して居ることは、云ふまでもないことであるが、その何れを先きにするかは、どうしても、形而上の精神状態の改善からであらねばならない。

要するに、少くとも、胃腸の機能には、直接間接に、精神状態が關係し、彼の人々の嗜好を尊重する意味に於いて、種々の料理が考案せらるゝなども、やはり、精神状態を良好に導びくと云ふ意味が多分に含まるゝと考へらるゝのである。

思ふに、現代の、文化的な生活状態なるものは、種々の交通機關に依る雜音其他に依つて、何んとなく騒々しく、特に都會生活に於いて然りであつて、例えば、田舎から、東京に始めて出て來たものは、先づ、その騒々しさに度膽を抜かるゝと云ふ様なことが、有り勝ちで、従つて、田舎に於けるが如く、何んとなく、心に落ち付きがなく、神經過敏になる結果は、その他の種々なる衛生上、不良なる事項と相待つて、諸器官の機能、特に、胃腸の機能の悪化を招來することがあるから、餘程精神を落ち付ける工夫を考へねばならぬ。

而して、上述し來つたが如く、精神状態の悪化に基づき、胃腸の悪化は、主として、消化液

の分泌する分量の減少、血行の運行の不順などから來ることが考えらるゝのであるが、尙ほ、それと同時に、消化液の性状の悪化をも考えねばならない。もしも、精神状態が、平靜で、樂天的思想を有して、自己の業務に盡すことに熱心でありさえすれば、何等、心に不安がなく、よく、胃腸の機能の順調を保つから、従つて、消化作用が旺盛であり得るのである。

筆者、一般健康法、特に、胃腸の強健法について研究體驗すること多年、幸ひにして、現に、胃腸の健全を得て居ればこそ、本書の如き、不肖ながら、人々の胃腸の悪化を矯正指導する意味のことを書するのであるが、そうすると、さも／＼自分は精神修養に於いても堪能のものであるかを自から誇るかの如く考えらるゝけれども、實は、未だ、その方面に於いては、進歩の途上にあるので、聊か、汗顔の到りである。

然も、茲に、附言したいことは、精神修養と云ふことを履き違えて、從來、多くの人々に依つて唱導せらるゝが如き、消極的、克己的、偏屈的の修養を説くのではなくして、寧ろ、その反對に、積極的、從能的（自然の本能に從ふことを意味する）開放的の修養のことであつて、例えば、飲酒問題、性問題などに関しても、決して、禁酒、禁慾を説くのではなくして、寧ろ、飲酒、

性能等、すべて、合理的に、その宜しきに従つて行動す可きであると云ふ、その行動を合理的、宜しきに従はしむ可き方法を講ずると云ふ意味である。

されば、その説くところ、修むるところ、從來の多くの識者（？）と云はるゝ人々のそれと大いに、その趣きを異にする點があるが如くなれども、すべては、全然、人爲的の修養法を捨て、眞の自然的修養法に従ふ可きであると云ふので、筆者の考へとしても、どうしても、かゝる法に依らざる限りは、如何なる方法を以つてしても眞の健康に到達することは出来ぬと信ずるのである。

消化と氣候

何人も少くとも、我邦に於いては、年々、五六月の候、天候がジメ／＼して、梅雨頻りに到り、日に増し、溫暖の氣を加え、何んとなく、身體の倦怠を覺ゆる様になると、食慾も、また、他の季節に於けるが如くに進まず、胃腸の悪化を患ふる場合が多いのであるが、それは、主とし

て、氣候の關係に基づくものたるや、云ふまでもないのである。

然も、かゝる氣候に伴ふ胃腸の悪化は、自然的であつて、何人も、免かることの出来ないものかと云ふと、必ずしも、そうではない。乃はち、それは、決して、氣候が、人々の胃腸の機能を悪化せしむるのではなくして、人々が、かゝる氣候の變化によく適應する食養法を用ゐざるに原因すると云ふことが出来る。

と云ふのは、成る程、四季の運行につれて、自から、自然に産する食品の種類も異なり、従つて、人々は、季節々々に適應する季節向きの食品を用ゆることは普通であつて、例えば、初夏から、夏季にかけて、夏野菜とも稱せらるゝ胡瓜、茄子、莢インゲン、若くは、豌豆、夏大根其他季節々々の魚類、果物などを食用に供するけれども、要するに、それは、吾等の日常の食物の一部であつて、副食物の變更に過ぎないので、我邦人は、依然として、その主食物として米飯を用ゐる（時としてはパン）る傾向があり、従つて、食物の種類の変更は、根本的にはなされて居ない。而して、その用ゆる分量に到つても、溫暖の氣、増すにつれて、勿論、それが減ずるけれども、その減じ方たるや、やはり、徹底的でない傾向がある。

乃はち、人々の食物は、氣候に應じて、多少の變更はあつても、それが、眞に、氣候に適する様に徹底的でないのは事實である。よし、それが、徹底的であつても、その徹底的變更が、果して、人々の體質、年齢、職業、境遇などに應じて適當であるや、否やが、問題で、筆者の考えでは、多くの場合に、不適當であると云ふことが、氣候の變化に依つて、食慾が減じたり、胃腸の機能が悪化したりする最大の原因であることを考えねばならないと思ふ。

成る程、冬季よりか、夏季の方が、體熱を發散、消費するの量が少く、カロリーを要するところが少く、従つて、大體に於いて要する食物の量の少いのは事實である。

然し、それは、食物の種類について考えらるゝことで、氣候が暑氣であれば、また、その暑氣に對して、特に必要な食物があるのだから、之れを全體から見れば、必ずしも、氣候溫暖の際には、否らざる際より少量の食物で、健康が維持さるゝと云ふことは間違である。

四季、氣候の暑き印度其他の熱帯地方の人類も、中に大食家であつて、必ずしも、北極地方に住する寒地の人々のみが大食家と云ふことは出来ない。只、其用ゆる食物の種類に變更があるのみだ。例えば、印度其他の地方の住人は、主として、茶食を爲し、寒帯地方の住人は、主とし

て、肉食、若くは、特に動物の脂肪を好んで用ゆると云ふ様なことがあるのは、何れも、自然の氣候に適應せんが爲めである。

かゝる簡單なる事實から、吾等は、食養上のことについて深く學んで、よく、四季の運行につれて、その用ゆるところの食物の種類や、分量や、若くは、料理法に注意することは、胃腸の健康を保つ上に必要なは、云ふまでもない。

彼の我邦に於ける現在の農作物に對する四季の自然の移行を考察するのに、麥が、初夏に稔り、米が、秋季に稔るのは、少くとも、人類の食物としては、麥は、夏季の食物に適し、米は、秋冬の候に適するものたることを暗示するもので、現に、我邦の各地方では、夏季に成ると、特に、麥飯を用ゆる習慣のところが多い様であるが、それは、麥飯は、よく、夏季に、人々の嗜好に適し消化宜しく、且つ又、脚氣其他の病を防ぐ効があるなどに依るもので、特に、夏季に麥飯を用ゆることなどは、一般健康増進、引いて、胃腸の強健をも保つ所以であるから、かゝる點を輕視してはならぬ。

然るに、少くとも、現代の東京其他の都會に住する人々は、食養上のかゝる變化を行ふこと

なく、夏季でも、やはり、同様に米飯を用る、主食物の變更を爲さよると云ふことは、食養上、決して、良い事ではない。

要するに、人體の生理は、外界の變化、特に、氣候の變化に伴ふて、重大なる變化を受くるものであるから、よく、その變化に適應する様な食物の種類や、分量や、料理法に一層、重きを置かねばならぬのである。

思ふに、少くとも、現代の日本人は、四季を通じて、主食物として、米飯を用る、それが吾等の食養上、最も有効であるが、多く考えて、恰も、米以外に、好適なる主食物なしと、觀念せるものが多い様であるが、それは、大なる間違ひで、何も、吾等が、先天的に米食人種たる可く運命付けられて居るのでもなければ、また、それが、最良の主食物であると云ふことも出来ない。

元來、米の原産地が、支那の南部、印度支那の地方であるとの學説がある位で、現代の我邦人の様に、四季を通じて米飯に對して、あまり執着心が強過ぎると云ふことは、あまり良くないし、少くとも、胃腸を強健に保つ所以ではない。成る程、上等精白米の米飯は、うまい。そして習慣上、吾々とても、米飯を、毎食事に用るざれば、何んだか、食事をした様な氣がしない。然

かし、それは、全く習慣の力であつて、もしも、吾等が、他の種々な米食代用と成る可き甘藷、馬鈴薯、南瓜、里芋、百合、玉蜀黍、粟、粟其他の澱粉質を多量に含むものを用ゐて、少くとも、二、三日置きに米飯を用ゆる様にすれば、尙ほ更ら、それが、うまく喰べられて、更らに、胃腸にも良いのである。

筆者は、兒童時代に、父が農業を營んで居た關係上、且つ又、境遇上、日々の主要食物は、甘藷、玉蜀黍、麥飯、粟飯などであつたが、今から考えると、それが爲めに、寧ろ、健全に育つて、それ等が因を爲して、本書の如き、民衆に向つて、不肖ながら、胃腸強健法を教示するの域に達したのを感じて居る。

そして、かゝる關係からか知らないが、今でも、何んとなく、多くの人々程に米飯に親しみを持たず、寧ろ、前記の米食代用品となる可きものを好み、且つ用ゐて、而して、却つて、胃腸の健全を得て居る。

要するに、上述し來つた要點は、我が邦人が、あまりに、米飯に執着心を持ち過ぎ、四季を通じて、日々、三度づゝ、それを主食として、用ゆる習慣のあることは、却つて、胃腸を悪化

する所以であるから、少くとも、季節に應じて、その量を増減するか、若くは、或る期間全廢するを良しすると云ふ一新説を述べたのである。

歐米人は、パンを食すると云ふけれども、それは分量から云えば、必ずしも、主食物と云ふことは出来ないで、我邦人が、米飯を主食物にするに比すれば、その用量に於いて大なる差がある。

だから、筆者は、例えば、馬鈴薯の出來時には、馬鈴薯、甘藷の出來秋には甘藷、麥の季節には麥飯と云つた様に、少くとも、その季節に應じて食物の種類を徹底的に變更することは知らず、胃腸の強健を計る所以であることを述べて置きたい。

消化と天候

雨天の日と、カラリと晴れ渡つた日と、曇天の日とでは、何人も、その精神状態を異にするは、勿論、それと連關して、食慾の多少に影響を及ぼすことは明らかな事實である。元來、吾等

の身體生理は、實は、自身には、左程に感ぜなくとも、外界の狀況に極めて、敏感なもので、それは、尙ほ、草木の葉に存ずる氣孔が、曇天や、雨天には閉ぢて、晴天には、開放せらるゝ如くで、恐らく、それは、草木自身には、無自覺であつても、自然の作用は、かくも、天候に敏感である如くであるから、吾等の日常の食物の種類や、分量についても、天候の如何に依つて、臨機應變的に變更することが、胃腸を健全に保つ方法の一つと考へねばならない。

例えば、分りきつた様なことであるが、雨天で、多濕な天候の際にも、尙ほ、晴天の場合と同様に、種々なる飲料を多く用ゆることは、胃腸の吸収力に過重の負擔を加ふる様なもので、大いに慎しまねばならぬなどは、その一例である。

且つ又、雨天の際には、どうしても、晴天の際に於けるよりも、身體の運動が少なく、其他精神上から云ふても、食欲が、晴天のときの如く進まざるのは、云ふまでもないことであるから、成る可く食量を控へ目にする必要であると云ふ様なことがある。

而して、雨天其他、天候不良の際には、たとえ、その量は少くとも、その質の良い優良な食物を奮發して用ゆることは、よく、體力をして、不良の天候に對抗せしむると共に、胃腸の機能

をも阻害せぬことに成る。乃はち、成る可く、自分の好むもので、經濟上あまり、平常用る難かりしものを用ゆるが良いのである。

思ふに、我邦でも、關東平野に位し、海に近き我が東京の如きは、天候の變化、割合に劇しく、特に今年（昭和四年）の如き、寒暖の變化劇しく、風強く、天候不良の場合の多きに際しては、特に、それに適應する食品を撰ぶことが必要で、その食品の撰び方が不良であれば、胃腸を悪化し、引いて、種々なる疾病を惹起する場合が多いのは云ふまでもないことである。

要するに、吾等の身體には左程に感じなくても、吾等の食養法が、天候に適應しないならば、必ずや、早晚其結果が現はるゝのであるから、この點に關して豫め、充分の注意を拂はねばならぬのである。

從來、よく、平常身體の頑健を以つて誇りとする人々が、急に、ボクリと斃れて、知人が、案外の思ひをする場合が、少なからずあるのであるが、かゝる人は、自身の身體の頑健をあまりに信頼し過ぎて、天候其他、外界の變化に適應して行動する方法について、あまりに、無頓着であるの結果で、吾等の身體の所置については、常に出来る丈け、細心の注意を拂はねばならぬ

のである。

たとえ、身體は、あまり、頑健でなく、却つて、病弱な人々が、彼の柳に雪折れ無しの例えの如く、斃れそうにして、然も、容易に斃れないのは、畢竟、衛生上に注意周到で、天候其他の外界の状況に對して臨機應變の所置を誤らぬからである。

筆者なども、幸ひに、自身、頑健で、病氣と云ふことを知らず、不肖ながら、本書などを著はして讀者に相見ゆることの出来る所以は、極めて、物事に無頓着であるが如くにして、實は、之れで、衛生上に關しては、中々、用意周到で、人々の知らぬところに苦心して居る點の多いことが預つて、力のあることを述べて讀者の参考に供して置く。

勿論、何人も、生命の大事なことは云ふ迄もないことであるから、定めし、衛生上、注意周到なのは、云ふまでもないことであらうが、その如何に注意す可きかと、大問題で、彼のマスクを掛けたり、腹巻きをしたりすることは、注意周到の方法を履き違えて誤まつて居るもので、かかる注意は、周到であれば、ある程、却つて、身體を病弱に導びく所以であるから、吾等は、よく、自然的、合理的方法を行ふのみに注意周到であらねばならぬのである。

消化と性交

實は、表題の様な事を茲に持ち出すのは、あまり好まぬのだけれども、之れを一般、生理衛生上から見ても、はた、胃腸の消化上から見ても、性問題と、それと連關する性交問題は、それに関する科學の進歩するに伴ふて、益々、密接の關係のあることを、吾等に悟らしめるので、どうしても、真相を説明し、それが解決を得ざれば、眞の合理的科學的説明に到達することが出来ないから、忌憚ないところを、少しく述べる。

本書は、一般人々に、参考に供せんが爲めに著はすのであつて、單に、學生とか、その他一般青年男女の未だ、學業其他職業習得の途上にあつて、性的問題を成る可く除外する必要ある境遇にある人々のみを目標とするものでないから、その意味にて述べんとするのである。もしも、將來、人類社會が、一層進化(?)して、何人も、すでに、性情を解する年齢に到達すれば、容易に、欲するがまゝに、性交を遂げ得る黄金時代(?)を現出するに到れば、そこに、性問題に關す

る煩悶が、甚だ軽減さるゝと思ふけれども、現代では、一寸、望み難い傾向がある。

然かし、かゝる社會的、社交的問題は、別として、吾等は、性學、若くは、性交學について、眞面目に研究す可き時代に到達した。

その第一歩として、胃腸の消化機能を研究する上に於いて、どうしても、性交を除外するわけには行かぬ。と云ふのは、性交の希求は、健全體には、必ずや起る可き自然の本能であつて、何れの本能とても、それを適當に充すことなしには、健康を永く保持することが出來ず、然かも、吾等人體に備ふる自然の本能は、之れを三大本能に區別することが出來るので、それは、食能、睡眠能、性能と云ふ可きであつて、この三能は何れも、相倚り相待つて、心身の健全を計るものである以上は、かゝる簡單な理論上から見ても、食能を完全に保つには、やはり、性能の遂行が必要と云ふことは、明らかである。

尙ほ、之れを詳細に説明すれば、性能に關する内分泌物は、その量から云えば、他の内分泌物に比して割合に多く、且つその身體の生理を刺激する作用多く、もし、之れを適當なと云ふ方法に依つて、體外に排出せざれば、それが體内を運行して、諸組織に一種の中毒作用を起す

とは、それに關する科學の證明するところである。

かゝる中毒作用は、直接、間接に、腦神經、それと、連關せる胃腸の消化機能に悪影響を及ぼし、引いて消化不良を惹起することは、明らかな事實である。而して、性的内分泌物とも云ふ可き精液は、その一滴の生成に對して、血液の數十滴が消費さるゝと云はるゝ位のものであるから、その排出は、却つて身體の諸機能を覺醒して、新陳代謝を旺盛ならしむる動機となり、従つて、適度の性交に依る、その適量の排出は、却つて身體一般の新陳代謝を促がすことゝなるから、それと連關して、胃腸の機能をも促進することは明らかである。

彼の、娼妓などは、所謂、籠の鳥と稱せらるゝ位に、殆んど、終日、外出の機會さえなく別に、普通の家庭に於ける主婦の如く、臺所の業務や、其他の雜務に捕はれて身體を動かすと云ふ様なこともなく、況んや、近代の或る部分の女性の如く、特に種々なる運動方法に従事することなくして、割合に健全で、食慾も、旺盛である如きは、彼女等に、性交の機會が多くて、依つて以つて、割合に身體の新陳代謝が旺盛で、従つて、食慾も、また旺盛であるの致すところと考ふることが出來ると思ふ。

勿論、過度の性交は、生理上良くないことは事實であるが、その抑壓の有害なることも、また、事實であつて多くの場合に、性能の抑壓が、種々なる變形に於いてその害を現はし、直接に、消化機能にその悪影響を及ぼすことも、また、事實である。

要するに、吾等の身體を構成する物質は、成る可く、よく、常に新陳代謝することを良しとする。されば、もしも、吾等が、その量に於いて、血液の數十倍に匹敵する精液を消耗するともそれに伴ふて、榮養を攝取して、かゝる消耗に伴ふ血液を補給しさえすれば、古き血液の停滯する場合よりも、身體組織を更新して、却つて、一般健康を増進する上に於いて有利なるや明らかではあるまいか。尙ほ、茲に附記す可きは、如何に精液を適當に排出することが良いと云ふたとしても、精液の排出は少なからず精神状態に影響するものであるから、彼の手淫その他の不自然の方法、若くは、精神状態に不安を感じる様な、所謂、姦淫的性交は、却つて、種々の點に於いて生理上害のあることを考えねばならないことである。

要するに、消化問題も、また、性問題と連關して幾多の研究事項のあることを考えねばならない。

消化と睡眠

睡眠が、或る意味に於いて、生命を保持する上に於いて、榮養にも増して、必要なことは、種々の實驗、體験に於いて證明せらるゝところで、吾等は、時としては、よく數十日に亘つて、生命を失ふことなしに、斷食され得るけれども、僅か、數日間でさえ全く、睡眠することなしに、生命を保持することは、困難の場合が多い。乃ち、充分に睡眠を取らざる場合には、色、青ざめて、全く死人同様の状態を呈するのは、人々の知るところである。

今茲に、睡眠の原理、若くは、生理上その必要な所以などについて説明する餘裕がない。而して、睡眠が果して、生理上、何れの必要に依つて、來るものかどれだけの程度で、睡眠するか、最良であるやと云ふ様なことについて、從來、色々の説がありながらも、尙ほ、多くの榮養に關する學說の如くに、一定したものがない。

恐らく、それは、やはり、人々の體質、年齢、境遇、習慣、氣候、精神状態などに依つて、

睡眠の必要な程度を異にするのであるから、必ずしも、尙ほ、食物の如く一定することは出来ないであらう。曾て、米國の一學者が特殊の薬品を用いて、吾等が、全く睡眠することなしに、生命を維持することが出来るだらうと云ふ様な意味の事を唱えたを記憶して居るが、筆者の考えでは、かゝることは、恐らく空想に過ぎないと思ふ。

睡眠は、自然にすべての生物に、寧ろ、恵まれたものと云ふことが出来るので、生物の本能上、重要な位置を持ち、吾々、人類に取つても、彼がよく、快眠を食ほり得ると云ふことは、萬人平等に恵まれたること、如何に、金殿玉樓に住するとも、常に、不安の念に驅られて、夜中、よく、快眠を食ほることの出来ぬものは、時としては、橋の下で、グウ／＼眠つて居る乞食にも、この點に於いて劣ると云ふことが出来る位のものであるから、睡眠それ自身が、尙ほ、食能、性能の如く、一つの天地とさえ見做さる可きものである位である。

かゝる、人類に取つて、強烈なる本能が、食能、それと連關した、食物の消化に、直接、間接に、大なる影響を有せぬと云ふ筈がない。

之れを事實に見るのに、常に、よくグウ／＼眠る位の人には、必ずや、食欲も、また、旺盛であつて、何れの食物も、よく、消化し盡すのを見る。されば、どうしても、睡眠と云ふことを度外視して、食物の消化や、胃腸の健全を論ずることは出来ない。

以上、かゝることを述べた理由は、多くの人々が、管只、胃腸の健全のみを計らんとして、種々な、消化劑を用たり、食物を撰んだり、運動や、その他の方法を講じながらも、あまり、睡眠に重きを置かずして、常に寢不足に過し、それが爲めに、漸次、胃腸の機能を悪化し、終に、容易に、恢復す可からざる状態になることを警戒せんが爲めである。

成る程、少々の睡眠不足は、直ちに、健康上、特に、胃腸の機能上に、左程に影響を及ぼさぬ様である。そして、睡眠は一時、不足したりとも、その後、よく熟睡することに依つて、容易に恢復が付く様に見ゆる。然かし、吾等の不健全、若くは、種々の病氣に罹ることは、畢竟、平常の無理の行爲の總合であるから、吾等は出来る限り、乃ち、事情の許す限り、常に、適當に熟睡することを念としなければならぬ。

要するに、如何なる他の方法を講ずるとも適當に、睡眠することなしには、到底、胃腸の強健を計ることは出来ないことを結論として茲に述べて置く。

尙ほ、茲に附記したいことは、例えば、夜間の一時間を、運動に費すが良いか、睡眠に費が
 良いかと云ふに、それは、特に満腹して居て、食物の不消化を訴えざる限りは、その一時間を睡
 眠に費した方が良い場合が多い。なぜかと云ふと、食物は、胃腸中に於いて、睡眠中たりとも、
 休むことなく消化吸収されるものであるからである。そして、消化や、胃腸の機能と連關して、
 横臥方法などにも、相當の注意を拂ふことが必要である。

と云ふのは、胃から、腸に移行する方法は、左から、右に向つて居るのであるから、成る可
 く、右側を下にして、横臥することは胃で適當に消化した食物が、腸に移行するに都合が良いと
 云ふ様なことがある。それは、勿論、重力の關係で、米國では、かゝる横臥方法を、特に奨勵し
 て居るといふことが傳えられて居る。

消化上に於ける偏食の害

吾々、日本人は、之れを、歐米人、若くは支那人に比して、概して、著しく偏食を爲して居

る。と云ふのは、吾等、日本人の普通の食物としては、先づ、米飯、若くは、麥飯を主食物とし
 て、それに、少量の野菜類、肉類、魚類などを、所謂、副食物として用ゐて居て、然かも、その
 主食物と、副食物の割合が、普通に、食養上から見ても、主食物に偏し過ぎて居て、例えば、多くの
 人々は飯を成る可く多く喰ふことを以つて、一つの誇りとして居る傾向がある位などは、如何に
 偏食して居るかを示すと云ふのである。

かくの如く、飯を多く喰べて、腹を膨らして、而して、割合に少量の副食物で、満足して居
 ると云ふことは、色々の原因があつて、習慣上から來た點もあらうけれども、それは多分に、經
 済上から來たもので、例えば、近來、東京などで一つの流行的になつて居る、公衆食堂などに往
 つて見ると、大井に、飯を一杯盛つて、そして、割合に少量の副食物が提供せられてあるが、成
 る程、一食十五錢位では、かゝる方法に依らなければならぬであらうが、之れを食養上、特に、
 消化上から見れば、かくの如く、主食物として、米飯を多く用ゆることは、決して良いことでは
 ない。

乃はち、多くの人々は、腹さえ膨らせば、それで良いとして満足して居るらしい。イヤ、必

ずしも、満足はしましけれども、財布の都合上、止むを得ないのであるか知らないが、筆者の考
えでは食堂經營者が、より多く食養上の知識があつて、客に對して、親切心がありさえすれば、
菜葉でも、大根でも、馬鈴薯其他の野菜や、肉類や、魚類の様なものでも、尙ほ多量に、同様の
値で提供することが出来ると思ふ。

どうも不合理な慾心と、合理的食養法とは、一致しない場合が多いらしい。筆者の子供時分
に、よく父母から聞かされたことに、こうゆふことがあつた。それは、或るケチン坊の人が、毎
日、鹽や、梅干のみを嘗めて、飯を喰べて、それで金を溜めたと言ふ話であつた。そして、たま
に、他家から、魚でも貰ふと、それが爲めに飯を餘計に喰べるからと言ふて、折角、貰つたその
魚を、また、他人に使ひ物として遣つて、やつぱり、自分は、鹽を嘗めて過ごしたと言ふことであつた。

成る程、かやうな方法では、金が溜つて貯金が殖えるであらう。彼のムヤミに貯金奨励を主
張する人々は、かゝる人が殖えたら喜ぶであらうが、かくして、貯金は増したが、また、それと
同時に、顔色の青い、瘠せ衰えた、今頃の田舎の百姓見たいな國民も殖えるであらう。それが國

家社會のためかどうか、とくと、考えて貰ひたい。

話が、少しく横道にソレた様だが、さて、たとえ、從來の様な我邦の偏食が經濟的であつて
も、それが、健全的で、少くとも胃腸を健全に保つ所以でないことは確かである。筆者の考
えで、我邦に現代の如く胃腸患者の多いのは、その主要なる原因として、上述せし如き偏食が行は
るゝからだと断定したい。

乃はち、たとえ、それが、必ずしも、米飯のみを、偏して多く用ゐること丈けでないにして
も、之れを歐米料理や、支那料理に比して、概して料理材料が偏して居ることは事實である。成
る程、歐米人は、我邦人の米飯の代りにパンを用ゐて居るけれども、その分量たるや、全體の食
品から云つたら、誠に微々たるものであつて、例えば、我が日本食の米飯が、全食物の七分で、
副食物が三分であるとすれば、頂度、歐米人の食物は、その反對で、パンが三分で、肉類、馬鈴
薯、その他の副食物とも稱す可きものが、七分であるよりも、それ以上、パンの量が、少量であ
ると云ふ位である。

また、之れを支那食にしても、勿論、支那は大國であり、その氣候風土、物産など地方に依

つて、大變に異なるから、一概に云ふことは出来ないけれども、一般に、彼の支那料理なるものは、その材料として、多種多様なものを用ゐる、決して、一種の材料に偏することがなく、よく材料や、成分上の調和が取れて居ると云ふことは事實である。

例えば、之れを支那料理の五色揚、若くは、五目ソバなどについて見るのに誠に、その材料に多様なものが用ゐられてあつて、肉類、葱、筍、椎茸、ナマコ、青菜、魚肉など種々雑多なものが同時に用ゐられ、喰べて旨く、而して、生理上、若くは、消化上誠に好適に出来て居るのを見る。

されば、支那人は、その上等の料理などを用ゐる場合には、その分量から見ると非常に大食家であるかの如く見えて、必ずしも、然らずで、その意味は、喰べる傍から消化して行く様に、よく材料の調和が取れて、極端なことを云えば、従つて、喰べれば、従つて、消化して行くと云ふ様に出来て居るからだ云ふのである。

要するに、何れの場合たりとも、偏食と云ふことは、單に消化上に不利であるばかりでなく、一般生理上から見ても、不良なことで、彼の、肉類を多く偏して食する場合に懷血病が起り、

白米食に偏する場合に脚氣病が起るなどは人々の知るところであつて、その著しき例である。

だから、胃腸を健全に保たんとするには、どうしても、たとえ、多く手數や、金が掛つても、成る可く、事情の許す限り、穀類、豆類、肉類、魚類、野菜類其他の食品の調和宜しきを得た食物を用ゐることがどうしても必要である。

この食物の調和宜しきを得ると云ふことについては、近來、大分、人々の注意が促がされて來た様であるけれども、筆者の見聞するところでは、未だ、その當を得て居ない點が多く、前述の如き、公衆食堂などの例に見ても、そうであつて、人々は、この點に一層充分の注意を拂はねばならない。

之れを科學的に考察するに、例えば、或る一種の食品を多量に偏食すると、それを消化するが爲めに、特殊の消化液のみが、多量に分泌されて、従つて、他の成分を消化する消化液の分泌が、充分でないと云ふ様なことがある。それが爲めに、全體から見れば消化不良に陥入して、知らず／＼胃腸の機能が悪化すると云ふ様なことに成る。

また、之れを嗜好上から考察するに、吾等の食物嗜好上に於ける精神状態から見ても、あま

り、同一のものを永く續けて用ゆることは、甚だ好ましからざることは云ふまでもないことであつて、時々、後からく々と珍らしき物を喰べる方が、常に、胃腸の機能の更新を促がして有利な状態になると云ふ關係がある。

然かも、茲に、不思議なるは、永年、吾々日本人の様に、小供時代から、常に米食に慣らされて居るものは、どうしても、米飯を用みざれば、食事をした様な氣持ちにならないと云ふ程に、米食に執着心が強いのであるが、それは、恐らく、先天的、後天的の嗜好上の遺傳性の然からしむるところの考えらるゝのであるが、米食も、常に適量に用ゐて居る場合には、何等、生理上の悪化は伴はない様であるから、要は、その過食、若くは、副食物に對しての偏食を戒む可きだと云ふのである。

要するに、大概の胃腸病は、食品の調和さえ宜しければ、そのみにて治癒さる可きものでその調和が宜しきに從つて、食物は胃腸内に於いて、相互に消化し合ふものと考ふる事が出来る位で、どこ迄も、この點に注意しなければならぬのである。

消化と生食

吾等の祖先とも稱す可き人類は、恐らく、幾萬年かの間、火食の道を知る以前に、尙ほ、現在野生の種々の動物の如くに、全く、生食で生活して來たことであらう。而して、かくて、彼等は現代の文化人より、より以上、健全で長命であつたらうと想像さるゝ種々の理由がある。

たとえ、現代人が、火食の法に依り、火熱の作用で、蒸したり、煮たり、焼いたり、煎つたりして食物を調理して食するとは云え、それは、食物の全部でなくして、随分、生のまゝで、普通に食するものも澤山にある。例えば、我邦の刺味の如き、或は、種々なる蔬菜の漬物の如き果物の如き、若くは洋風に於けるサラダ其他の種々の料理に添えて用ゆるキャベツ、チシャ、トマト、種々の果物の如き、多くの場合に生食さるゝのを見る。而して、彼のピフテキの如き、洋人は、その内部に火熱の通らずに、切ると血潮の滴る様な、半ば以上、生の肉を好んで食するの風のあるのは、彼等の祖先の生食の風の一端を示すものと考へらるゝが如くに、生食の風は、

西洋にも、東洋にも、現に行はれ居るのを見る。

然かも、割合に、支那人が、生食の風が少い様に見えて、彼等は、生水などは、殆んど、口にするものなきか如く見ふるのは、それは、支那には、概して、その風土の關係上、我邦などの様に、純良なる清水を得ること、殆んど出来難く、到るところの河川を始め、井戸を掘つても、良き清水を得ること困難であるなどの理由に基づくのであつて、必要上、かゝる習慣を有するものと考ふることが出来る。

而して、近來、世界的に、殆んど、すべてのものを生食するを主義とし、且つ、實行して居る人を見るのであるが、かくの如く、全く、生食主義を實行することは、尙ほ、肉食主義を實行するが如きは、之を深き生理的意義から見て、必ずしも、稱讚す可きものではないかも知れぬ。

要するに、筆者の意見としては、吾等は必ずしも、生食に偏するを必要とせずして、勿論、米麥其他の穀類や、豆類たりとも、尙ほ、牛や、馬や、其他の動物の如く、生食し得可しとしても、それが、必ずしも、胃腸の機能上、若くは、消化上良いと云ふことは出来ない。況んや、吾

等は、永年間遺傳的に、火食に慣れて居るのであるが、必ずしも、すべての食品の生食を可とすることは出来ないけれども、食物の種類に依つては、生食の方が、概して、消化佳良であると云はれ得る。

例えば、牛肉の如き、鳥肉其他の肉類の如き多くの魚類の如き、大根、ニンジン、甘藷、キヤベーツ、胡瓜、トマトー其他の瓜類の如き、或は、果物の如き、生食の方が却つて、嗜好上、若くは、消化上、良好の場合があり得る。

然かし、火熱を用ゆる種々なる料理の方法は、その目的とするところは、肉類や、蔬菜類に存する寄生虫の害毒を無くしたり、また、料理方法に依つて、有害成分を除去したり、若くは、人々の嗜好を唆る様に考案せられたるものであるから、勿論、生食のみを主張すると云ふことは愚かなことである。

だから、尙ほ、刺身に於ける場合の如く、時として料理方法の一つとして生食を用ゆることは、嗜好上、人々の好ましきことであると。同時に、また、生食には、火食の及ばない種々の生理上、栄養上の利益の伴ふことを考えねばならない。

要は、現代の料理方法の如く、あまりに餘計に人工を加味し過ぎるのは、料理そのもの、本意を失し、栄養上、消化上、甚だ面白くないことである。思ふに、料理は決して、現代の一部に行はるゝ如く、閑人、特に、閑婦人連の玩弄物視す可きものでなく、單に、享樂的に口腹の慾を充たすことを本體とす可きものではなく、より眞劍により研究的に行ふ可きものたることを注意したい。

今、次に、生料に伴ふ種々な利益について、個條書きを擧げようならば、

- 一、生食は、食物に含む、ビタミン其他の生理上、有効なる有機成分を火熱に依つて破壊し、分解さるゝことが少いから、その點に於いて有効である。
- 二、例えば、生卵子が、火熱に依つて料理せられたるものより有効であると云ふのは、かゝる理由に基づく、尙ほ、すべての蔬菜や、果物について同様の關係がある。
- 三、近頃牛乳の低温殺菌が行れ、それが爲めに、その腐敗が早く、少なからず、人々が、それが爲めに惱まされて居る様であるが、然かも、この低温殺菌の効能は、依然として存する。出来ることなら、乃ほち、事情が許すならば、牛乳は、全然、生のまゝで用ゐたい、筆

者は、曾て、數ヶ月間、毎朝、牛の牧舎に通ふて、この生乳を飲用して、その効力を試みたことがあつたか、生乳は、第一、特殊のウマ味があつて、消化の良いことは確かである。

四、思ふに、將來、冷蔵方法が進歩して、人々が容易に、生乳を得らるゝ時代が來ることを希望する。例えば、牛舎で、搾り立ての牛乳の容器を直ちに、氷冷し、そのまゝ、各所の一定の場所に運送して、飲用者は、そこ迄、出掛けるなどの方法は、將來、注目す可きことである。

五、この牛乳を始め、その他の蔬菜や、果物などが、概して、消化佳良である理由は、火熱の爲めに、その含む蛋白質其他の成分が、凝固することなく、その含んだ、自然に備はる消化酵素が分解されぬからである。

六、概して、消化酵素なるものは、自然に、殆んどすべての食物の生のものには、備はつて居て、生食をするときは、それを利用することが出来るからである。

七、例えば、生の甘藷など、甘味を帶び、且つ、多分に消化酵素をも含みて、食後など用ゆるときは、消化を助くる上に効がある。すべての果物なども、その通りで、近來の様に、焼き

林檎だとか、焼きバナ、などを用ゆることは、かゝる點から云つてあまり、良いことではない。

八、肉類や、魚類などは、生食する場合には、その蛋白質が火熱に依つて凝固して居ないから、その點に於いて消化が良いばかりでなく、尙ほ、空中に浮遊して、而して、かゝるものゝ表面に附着して居る、寧ろ、無害、有効の細菌類の有する消化酵素の爲めに消化が良いことを考えたい。

九、すべて、特殊の細菌以外の細菌は、何れも、胃腸内に入つて、その自體に有する消化酵素の爲めに一般食物の消化を助くるものであるから、生食をする場合には、遺憾なく、その作用を利用することが出来る。

十、彼の冷飯や、冷粥の方が、熱度高き煮立ての飯や、粥よりも、消化が良いと云ふのは、何れも、空中の細菌が飛來附着することに依つて、上述の作用に依るものと考ふことが出来る。

十一、だから、これを一般的に云ふと、成る可く、生食に傾いた方が、消化や、生理上良い。

十二、従來、チブス、コレラ、赤痢などの細菌に依る胃腸に關する病氣の流行する際に、生食を嚴禁するの風があるが、勿論、かゝる病氣の流行する場合には、それも、宜しからんが、かゝる細菌とても、健全なる胃腸中では、何等、その病氣を逞ふることが出来ないのだから、寧ろ、積極的行動に出て、悪質の食物でない限りは、而して、食物の消化を佳良ならしむる限りは、或る程度迄は、生食をして、胃腸の消化力を旺盛にし健全を保つ方が良い場合が多くあり得る。要するに、生食も、尙ほ、菜食の場合に於けるが如く、必ずしも、一方に偏することなく、食物の種類や、時と、場合に依つてその宜しきに從ふ可きものたることを述べて置きたい。

消化と生水飲用法

生水飲用が、種々の意味に於いて、生理上、有効であると云ふことは、もう一般に知れ亙つて居る様である。筆者も、勿論、その禮讚者の一人である。

然かし、生水が、何故に、そんなに生理上良いかと云ふ理由については、必ずしも、人々の説が、一致して居ないし、そして、徹底的でない。今、それに關して、筆者の説を述べると次の様である。

- 一、生水は、酸素を含んで居るから、それを飲むことに依つて、胃腸内壁の粘膜の機能を促進し、且つ、それが、粘膜に吸収せられて、血液に混じて体内を運動する際にも、適宜に酸素を供給して、生理機能に活氣を與える。
- 二、生水は、その運行し來たる際に、種々なる消化酸素を溶解し來たり、特に、その含む無害微菌から發する一種の消化酸素の爲めに、食物の消化を助ける。
- 三、生水は、その多少共、含む炭酸瓦斯の爲めに、石灰分を溶解保有すること多く、彼の、生水を煮沸して、かゝる瓦斯を放散することに依つて、今迄、溶解して居た、石灰分が、凝固沈澱するの見るのであるが、かくの如く、生水が、より多く、煮沸水よりも、石灰分を含むと云ふことは、兒童其他の石灰分を多量に生理的に要求するものに取つては、特に好適の飲料である。

四、從來、世に行はれて居るラムネ、サイダー、ソーダ水、礦泉其他の人工的飲料は、糖分其他の種々の、寧ろ、生理的に有害なるものを含むのであるが、生水は、別段、有用成分を含まぬ代りに、有害成分をも含まず、この點に於いても他の飲料に勝つて居る。

五、但し、時としては、生水は、例の赤痢、チブス其他の病菌を含む場合があるから、かゝる病氣の際に、それ等に關して、注意することの必要なるは、云ふまでもないことであるが、筆者の考えでは、平常から、生水飲用などに依つて、膽練された健全の胃腸には、かゝる病菌も、何等、その作用を遲することは出來ぬから、決して、多くの人々の考ふる程、恐るべきものではないと思ふ。

生水飲用は、先づ、大體に於いて、上述の如き効がある。彼の古き傳説に、大蛇が、人や、其他の動物を丸呑みにした場合に、彼等が生水を飲むと容易に、それが消化さるゝと云ふことがあるが、すべて、野生の動物は、一種の消化劑として、生水を飲む傾向があるらしい。

而して、吾等の生水飲用について注意すべきは、その分量と、飲用の時期などについてである。從來、歐米人の食卓には、普通に、生水が必ず備えてあつて、食事中に、任意に、それを飲

用するの風があるが、かゝる風習は、寧ろ吾等の學ぶ可きことと思ふ。

かくの如く食事中、若くは、食事後に、任意に生水を用ゆることは、先づ、大體に於いて良いことであるが、世には、殊更に毎朝とか、若くは、その他の時間を定めて、一定の水量を飲用することを奨励する人がある様であるが、かゝる方法は、必ずしも、良いと云ふことは出来ない。

乃はち、吾等は、天候、氣候、食物の種類運動の多少其他に依つて飲料を欲することの多少があるのだから、要は、生水の飲用も、その欲するに任かせて自然的に放任して置くが良く、故意に、分量や、時間を定める可きものではないと思ふ。

燻燒食品と消化作用

茲に、燻燒食品と云ふのは、その範圍が極めて廣くて、從來、古くから一種の藥用に供せられたる、種々の動植物の黒燒、半ば炭化されたる、煎り豆、煎り胡麻、外部の一部を炭化したる燒き魚、燒き肉と云つた様なものすべてを含むのである。

普通の人々の考えとしては、種々の有機物が火熱の作用に依つて、すべて炭化しいものゝ主成分は、炭素であつて、最早や、何等の榮養分を含まず、従つて、生理上、何等の効能を有せず早く云えば、生理的には、無害無効のものであるかの如く考え、また、専門學者も、一向に、あまり、それについて研究せず、彼の古くから藥用として用ゐられ來つた、種々の黒燒などの藥効についても、現在でも、洋風醫學者などは、尙ほ一笑に附しむる傾向があるが、それは大なる間違ひであるとの筆者の説を、先づ述べたい。

今から、約二十年以前のことであつた。或る名もなき一老農が、燻炭農法と云ふものを唱えそれは主として、稻藁其他の植物の枝葉を適當な一つの方法に依つて、燻炭炭化して、それに人糞其他の肥料を吸収せしめて燻炭肥料と唱え、それをを用ゐるところの創案的農法であつたが、それに依ると、米作、麥作其他の農産物が偉大なる發育を遂げ、事實上、勿驚、從來の二倍、三倍若くは、五倍の實收獲を擧げたのであつた。(現に、東京、下二番町新農法社では、その法を唱導してかゝる偉大なる農法を宣傳して、實際上の成績を擧げて居る)その當時、筆者は、それについて大いに研究し、その偉大の効ある所以を悟り、殆んど、すべての農學者の反對せるにも拘

はず、その宣傳に従事したことがあつたが、かゝる燻炭農法の研究上から、すべて、有機物の炭化したものは、(勿論、木炭でも)生物の生育上、若くは、生理上、偉大なる作用を爲すことを発見したのであつた。

それは、恐らく、かゝる炭化物は、生物體に接觸することに依つて、一種の電氣、磁氣を傳導する作用があるからだ、その當時から考へて居た。

かくの如く、種々の炭化物が、何故に生物體に生理作用上、偉大の効があるかと云ふことの説明は、ヌキにして筆者は、支那の古書にて、黒燒其他の炭化物を人體に用ゆることは、大なる効があることを知つたことなど、相待つて、その當時から、胃腸の機能の悪化した場合、若くは、下痢した場合などに、木炭末、若くは、よく炭化した煎り豆、煎り胡麻などを用ゐて、體驗して大いに、そのかゝる方面に向つて、効能のあることを知つて居た。

その後、引き続き種々なる機會ある毎に、それに關して研究體驗した結果、種々なる炭化物質は、之れを適當に粉碎して、用ゆることに依つて、よく胃腸の粘膜に、特殊の刺激を與え、消化液の分泌を促がし、その一般機能を進進する上に於いて、一種の神秘的靈効を有することを知

つた。

思ふに、前述した如く、炭食物を肥料として、植物の根に施して、その活力旺盛なる細胞組織に、外部から接觸せしむると、吾等が、それを食物と共に、嚥下して、胃腸の内壁の細胞組織に接觸せしむるとは、何れも活力旺盛なる細胞組織に、炭化物を接觸せしむると云ふ點に於いては、一致して居るので、従つて、炭化物を肥料として施して、偉大の効があるのと、それを胃腸内に嚥下して効があるのとについて何等の不思議はない。

元來 炭化物が、汚臭を吸収し、若くは、色素や、病菌迄も、吸収淨化する特殊の作用のあることは、従來、炭末が衛生上、若くは、工業上に利用されてあることに見ても人々の知るところで、この理から推して、吾等が、もしも、種々なる炭化物を用ゆる場合には、それが胃腸内に於いて、不消化や、不良の醱酵に依つて、生成せられたる不良物質を吸収淨化して、胃腸内に於いて種々なる有効な作用を爲すことが考へらるゝのである。

要するに、種々なる炭化物が、胃腸を強健に保つ上に於いて、有効な場面を働くと云ふことは、上述せしところに依つて、その一端を知ることが出来る。

而して、炭化物は、すべて、その性状が、必ずしも同一でなく、その材料の種類炭化の程度の異なるに従つて、生物體に對する生理作用が自から異なり、さればこそ、世に、イボタの虫の黒燒が、何れの病氣に良いとか、猿の頭の黒燒が、何に良いとかと傳えらるゝ所以で、それ等が、果して傳説の如く、藥効があるか、否かは別問題としても、その材料の異なるに従つて、自からその香味、細末の狀などに相違がある所以で、その間、複雑なる關係のあることは、確かである。かゝる關係について、今、一々、茲に述べることはしないが、之れを種々なる炭化食物とも云ふ可きものについて考察すると、例え、トーストパンの半ば、炭化したる部分と、燒き魚の炭化したる部分とは、その香味の異なるのは、勿論、また、その間多少の生理作用の相違もあるのであるが、何れの場合たりとも、すべて、上述の如く、種々なる燒燒部分に依る、胃腸に對する生理的効果は、相當にあることは云ふまでもないことである。人々が、特に、胃腸の機能を良化せんとする人々は、この種々なる燒燒食品を適宜に用ゆることについて、大なる注意を拂はねばならぬばならぬ。

尙ほ、茲に、附記したいことは、現今、普通に用ゐらるゝ珈琲は、所謂、コーヒービーンズを適宜に燒燒炭化して、用ゆるので、たとえ、そのビーンズを直接に用ゆるのではなくても、それを湯で煎出することに依つて、よくその炭化成分が、浸出されて、従つて、胃腸の機能上人々の思ひ設けぬ様な効能がある。

我邦で、コーヒーの直輸入元の元祖とも云ふ可き現、京橋區、歌舞伎座向側のカサイ珈琲店主の話に依るに、(同人は、約十五年間も、米國ローサンゼルスに於いて、新しい、珈琲研究に従事して居られたのであるが)米國人は、常に珈琲を飲用しながらも、特に、その煎り方に注意したものを、胃腸の機能の悪化した場合に用ゐると云ふことで、かゝるものは、現に、米人は、一種の胃腸藥とさえ考へて居るそうである。

思ふに、アノ苦味澤山なるコーヒーは、苦味のもものが、胃腸に効能があると云ふ東洋の古き傳説と相待つて、その適當に、炭化されて生ずる苦味に依つて、胃腸の機能を促進することは確かである。だから、かゝる意味から云ふても、コーヒーは、その煎り方、煎り加減が大事で、それは、一種の専門的技術と成つて居る位で、それに依つて、特殊の芳香と、味と、而して、生理的効果を増進するものと見える。前述のカサイ珈琲店などで、最も、苦心するところは、その煎

り加減であると云ふ話である。

思ふに、多くの珈琲を用ゆる人々は、必ず、牛乳や、砂糖を割合に多量に混用することを好む風があるが、少くとも、胃腸の機能を良化せんと欲する人々は、何物をも、混ぜざる、純質のアノ苦味澤山のコーヒーを用ゆることは、その生理的効果から云えば、極めて良いことである。

筆者は、かゝる純なるものを常に用ゐて居るが、コーヒーの眞の味は、寧ろ、その苦味満々たる黙にある。然かも、よく味ふと、その苦味の中に、一種云ふ可からざる佳き甘味の存するのを見る。されど、かゝる方法は、一般の人々には、望み難いことであるが、コーヒーを一種の胃腸薬として用ゐんとする人は、かゝる方法を採るが良いと思ふ。

要するに、上來、述べ來つたところに依ると、人々の常に用ゆるに良き燻燒食品として、トリストパンあり、燒き肉(良く燒いたもの)燒き魚、煎り豆、煎り胡麻などがあつて、之れ等は、その適宜に燻燒することに依つて、實に、その香味を佳良ならしむる許りでなく、上述の如く、その生理的價值、特に、胃腸の機能を促進する上に於いて効能の多いものであるから、よくその價值について知つて知つて、常に、適宜に用ゆるが良い。

彼の我邦で、煎り豆と唱えて古くから、子供等の間食として用ゐる來つた、米を狐色位に煎つて、尙ほ、それに、黒大豆を煎つたものを加えて、そして砂糖に依つて甘味を附したものは、何人が用ゐても、決して、不消化なものではなく、寧ろ、適宜に用ゐれば、胃腸の消化機能を助けるものと云ふことが出来る。

消化と喫烟

喫烟問題は、之れを世界的人類問題としても、實に、重大問題である。少くとも、我邦ではその事の是非は、別問題として、國家が、その專賣に作つて、年々擧ぐる利益は、數億圓に上り、邦民の消費量極めて多く、また、之れを喫烟する人數について見ても、極めて多數に、上ることは、敢而想像するに難くない。

然かも、古き明治初年の小學校讀本にさえ、酒と煙草は、養生に害ありとあり、また、近代の衛生家と云はるゝ人々の説、若くは、一部の生理學說に依つても、その害が擧げられてある。

然かし、喫烟者の数は依然として減じない。

筆者は、自家専攻の食養生理學の立場からして、數十年に亘つて、喫烟の生理的利益について、随分、眞剣に、科學的に研究し、且つ、體驗した。而して、筆者は、元來、先天的には、あまり喫烟を好まぬ性質であるが、やはり、半ば、無意識的に、人の眞似をして、學生時代から、少しく喫烟癖を有して居た、そして、四十歳前後の時代には、一日、バット、一箱位の割で用ゐて居た。かくて、六十歳の今日に到る迄、殆んど幾十回に亘つて、用ゐたり、止めたり、禁煙を斷乎として行つたりして居た。

現に昨昭和三年中一年間は、全く斷煙を實行して、その生理的経過を見て居たが、勿理、斷煙した當時、或る期間は、その効果が現はるゝけれども、人事の複雑なる、精神的、肉體的に亘つて、内外の狀況に依つて、必ずしも、禁煙、斷煙の生理的に良好なることばかりを認めなかつた。

乃はち、或る時は、喫煙の害を認め、また、或る時は、認めないと云ふ様なことであつた。それは、恐らく、何人にも、本當であらう。と云ふのは、吾等の生理状態は、何れの場合でも、

無變化であることと、その變化に應じて、或る時は、有害であり、また、或る時は、却つて、有効であると云ふことは、有り得可きことであるからである。

だから、要するに喫煙が、何れの場合にも、有害であると云ふことは斷定出来ない、例えば、筆者が、昨年著述したる食養に關する書には、喫煙の害を唱えて居ても、それは、その當時に於ける説であつて、必ずしも、固定的不變の説でないから、本書には、必ずしも、その後の研究の結果に依つて、喫煙の害を認めぬ場合には、前説と異なつたことを記したとて、讀者は、その矛盾を答へることは出来ない。

今、喫煙に關して、筆者が多年に亘つて、研究體驗した結果、現在の説の要點を個條書きにする。

- 一、喫煙は、それが適量なれば、食後など、消化を助ける作用がある。
- 二、喫煙すると、烟中に含まれたる成分は、口内、鼻腔内などの粘膜に接觸吸收せられて、その一部は、血液に混じて体内を運行し、神経を刺激する作用を爲すのであるが、その量が適量なれば、疲勞を慰し、興奮せる神経を沈め、消化液の分泌を促がすなどの作用を爲す。

- 三、だから、喫烟をして、害なからしむるには、どうしても、その適量を用ゆることが必要で、勿論、其の適量と云ふことは、やはり、人々の年齢、職業生理状態などに依つて異なるが、先づ、平均、一日間に、朝日一個位ならば、大體に於いて、有効無害であることが出来る。
- 四、要するに、喫烟は、精神状態をも左右するの作用があり、之れを適量に、善用するに於いては、種々の生理的効能のあることは確かで、特に、消化上良好な結果を來たす。
- 五、然かし、餘程、注意す可きことは、喫烟の量が、過度で、そしてそれが、慢性的になると、漸次に、胃腸の機能を悪化して、容易に恢復することの出来ぬ様に、立ち到ることである。
- 六、喫烟は、その性として、尙ほ、飲酒の如く、一度び、その習慣に染むと、容易に、その習癖を脱することが出来ず、知らずく過度に、且つ、慢性的になるのであるからこそ、人々が喫烟、そのものをあまり、良く考えないのであるが、その點に行くと、やはり修養問題に觸れるに到るのであるが、之れを科學的に説明すると、喫烟の適量なる場合には、前述の如く、察ろ、食物の消化を助けることは確かである様である。
- 七、要するに、人々は、喫烟に關しては、自分に最適の量について、充分研究するの必要がある。

る、勿論、喫烟しなくとも、直接に、生理状態や、生命に、影響はなからうけれども、それは、多分に、人生問題、精神問題と關係があり、喫烟は、人生の行路をして、多少たりとも趣味あらしむ可く、自然に備えられたものと考えられぬこともない。

八、筆者の祖父は、八十六歳でこの世を去つたが、甚だしく喫烟家であつたのであるが、之れで言ても現代で、所謂、高齢とも云はるゝ年齢迄長生するにも、喫烟は、必ずしも害にならぬらしい。或は、喫烟は、一種の精神的慰安其他の生理的有効作用を及ぼして、それを適量に善用するに於いては、却つて、生理的に長命を齎らす具となるかも知れない。

消化と飲酒

煙草のことを述べた筈手に、順序として、茲に、酒と消化との關係を述べて置きたい。喫烟問題と共に、飲酒問題は、人々の知る如く、生理問題、若くは、人生問題に亘つて、世界的の中々の重大問題で筆者は、最早や數年間、酒専門の雜誌に、毎月、三回に亘つて、酒に關する意見

を述べて居て、その専門的の讀者には、相當、筆者の意見に關して、了解を持たるゝことと思ふが、然かし、世には、またそれに對して、多數の異見を有する人々があつて、米國や、我邦に於ける禁酒主義者なども、その中に含まれてある。就中、兎に角、米國は、國法に依る禁酒國である以上は、たとえ。同國內に、多數の反禁酒主義者があつても、先づ、大體に於いて、同國民の大多數は、禁酒主義者であると考えらるゝのであるから、かゝる多人數を相手として、反禁酒主義を唱え、生理的にも、人生的にも、禁酒主義の非合理を主張しつゝある筆者には、之れでも、中々、それに關して相當の確信がなくては出来ぬ仕事であることを先づ述べて置きたい。

禁酒、非禁酒に關する問題は、別として、茲に述べんとする、消化と酒と云ふ問題に對しては主として、筆者の約四十年以上にも亘る研究と、體驗とを基礎として述べるのであつて、全く學說の受け賣りや、空理空論の受け賣でないことを斷言する。世には、單に、他人の氣に迎合せんとしたり、或は、自身の偏見を基礎としたりして、眞の學說や、事實を大膽率直に言明することを避くる人が少なからずある傾向がある。(こんなことを述べるのは、筆者の本意ではなかつた。筆者は、他人の主張や、學說に對して、批判したり、反抗的態度を取ることを好まぬ。只、自分

の說を正直に述べさえすれば、それで良いのであつた)それに依つて、多くの人は、すべて、物の眞相を知ることが出来難い場合があることを遺憾とする。

さて、酒と云ふても、その種類が、現に、我邦に行はれて居るものでも、數十種からあり、何れも、その成分を異にし、ウキスキー、ブランデー、燒酎などの強烈な酒と、日本酒、葡萄酒、ベルモットなどの如き、アルコール分の割合に少き酒類とでは、大いにその生理状態を異にするので、一概に云ふことは出来ないが、茲に、酒と云ふのは、純良な日本酒を標準としての話である。

すべて、一事は、萬事であつて、非禁酒主義の人と、禁酒主義の人とは、自から、思想、行爲、嗜好其他、諸般の事からに關して、色々異なるた點があつて、従つて、米國と我邦とは、大變に根本的に思想に相違があるといふことを述べ立てる段になると、中々容易でなし、また、それは、本書の主旨でないから、以下、茲に、酒と消化に關する點について述べることにする。

勿論、酒類は種々なる生理作用を有し、或は、神経系統に影響を及ぼし、或は、腎臟或は、心臓、胃腸其他の内臟諸器官に、直接、間接の影響を及ぼすのであるが、酒の一般生理状態に關

する點を述べることは、中々、僅かの紙面で、出來難いことであるから、それ等の詳細のことは別問題として、さて、酒が適量に用ゐらるゝに於いては、よく、胃腸の機能を促進し、食物の消化を助け、一般、消化器系統に良好なる作用を及ぼすことは、確かである。今、それに関する要點を摘記すると、

- 一、酒類が、血行を促がし、体内の新陳代謝を促進することは、一般に知られたる事實であるが、かゝる事實は、身體を講成する物質の消費を伴ない。單に、之れ丈の事實のみに見ても、自から、食慾を増進することは確かである。
- 二、酒類中に含むアルコール分は、その強度のものは、勿論胃腸壁を構成する粘膜に接觸すると不良なる結果を及ぼすのであるが、酒には、澤山の種類があつて、中にも、我邦で、普通一般に用ゐらるゝ日本酒の如きは、多く含むアルコール分は、僅か十數パーセントに過ぎないに加ふるに、その外に、生理的有効なる種々の有機酸類其他の成分を含んで居るから、かゝる點から考察しても、胃腸の機能を促進することは、確かである。
- 三、酒類中で、胃腸の機能を特に促進する上に有効なものは、前記の日本酒の外、葡萄酒其他

の果酒で、之れ等の酒類の、食慾を増進する効のあることは、何人も、容易に、體験上知ることが出来る。

- 四、從來、胃腸薬と稱せらるゝものは、和漢洋の醫藥として、その數、幾百、幾千種と云ふ程あり、何れも一長、一短ありて、その是非を判定することは、困難であり、その胃腸の機能上に及ぼす作用の狀況、また、一樣でないのであるが、然かも、酒類の様に、血行を促がし、その粘膜を自然的に、且つ、良好に刺激して、その機能を促がすものは、先づ、他にはないのである。

- 五、而して、酒類は、之れを極端に過量に用ゐざる限りは、少くとも、胃腸に對する限りは、何等、他に副作用を起して、胃腸の機能を漸次に悪化する様のこととは斷じてない。

- 六、酒の一般生理作用に關しては、筆者は、多年研究、且つ、體験して居るのであるが、酒を過量に用ゐることの有害なるは、勿論のことながら、之れを適量に用ゐる、且つ、その用法宜しきを得る場合には、眞に、百藥の長と云ひ得ることは、確かであるが、元來、古人の藥と云ふ字を用ゐた起原は主として、胃腸に關したものであつて、従つて、酒が百藥の長と云ふ意味は、

酒が百の他の胃腸薬に勝つて、胃腸に良いと云ふことを示したもので、この點から考察しても、古人が、如何に、酒を胃腸薬として貴んだか、明らかである。

七、およそ、多くの病氣は、胃腸の不健全から起り、胃腸が健全であつて、食物を、よく消化し、適良なる榮養分を、身體の諸部に、充分に供給し得るならば、自然と、諸々の病氣は、治癒し得る可能性があるから、古人の言は、相當、眞理を云ひ現はしたものと云ふことが出来る。

八、酒の生理的適量は、どれ丈けであるかと云ふことは、人々の體質、嗜好、日常の飲食物其他に依つて定む可きものであるから、具體的に、その量を指示することは、出来ない。然かし、何人も、酒を常に繼續して用ゆることは、良くない様である。

九、それ等の點に關して、筆者は、多年に亘つて、多分に、色々の體験を持つて居る。特に昨年（昭和三年）は、筆者は、殆んど、一年間に亘つて、絶對的禁酒状態にあつた。それは、その期間に於ける禁酒に依る生理状態を體験せんが爲めであつた。その體験に依ると、少くとも、筆者自身では、種々なる他の生理的機能の悪化は、別として、胃腸の機能について云

えば、禁酒は、種々なる點に於いて、寧ろ、胃腸の機能の悪化を見出した。

十、と云ふのは、その主なる理由として、例えば、割合に、不消化な食物を用ゐても、酒（普通）に日本酒、時としては、支那酒と共に用ゆる場合には、それが、よく消化するけれども、然らざる場合には、それが、爲めに胃腸の機能を悪化し、時としては、下痢をさえ催ふ様なことがあつたりして、酒を用ゐた場合の方が、餘計に榮養分の攝取が出来るから、従つて、酒を用ゆる場合の方が、一般、生理機能の旺盛を覺ゆると云ふ意味である。

十一、概して、多くの精力劑的榮養食品は、不消化であつて、例えば、生卵の如き、鰻の如き、其他の脂肪に富めるもの、如き、中に、不消化のものであるが、然かし、之れ等のものも、酒と共に用ゆるに於いては、容易に、その消化宜しきを覺ゆると云ふ様なことがある。

十二、かゝる意味から考へても、酒が、如何に、それを適當に用ゆることに依つて、身體の健康を増進するか、明らかである。

十三、我邦で、古くから、胃腸の機能を悪化し、若くは、下痢の際などに、アメ酒と稱して、日本酒に、適宜に、飴を混溶したものをを用ゆる習慣があり、今でも、常に、地方に依ては行は

れて居るのであるが、之れ等も、古人が、永き體験上から、酒の胃腸に對する効能を知つて、それを善用した一例である。

十四、要するに、酒の胃腸に對する効能は、理論的、科學的よりも、寧ろ、實驗的、體験的から歸納して良いのである。なぜかと云ふに、酒は、原始的時代から、吾等の祖先が用る來つたと考ふ可き種々の事由があつて、従つて、永年の期間に、その効果が、體験的に證明され來つたと考えて、差支えがないからである。

十五、そして、酒が、すべて、料理の味を良くして、直接間接に消化を助けると云ふことも、また、酒の消化上に於ける効能の一つとして見逃がしてはならぬ。

要するに、酒は、過量に用ゆる場合には神經を麻痺し、腎臓の機能を悪化し、生理上、不良の結果を來たすのは、云ふまでもないことであるが、之れを適當に、且つ適量に用ゆる場合には、特に、胃腸の機能を良化して、眞に百藥の長たる可能性は多分にあることを、結論として、茲に述べて置く。

消化と牛乳

たとえ、牛乳が、一般人體の營養物として、理想的のものでなく、寧ろ、それが、老化成分を含むので、或る意味に於いて、他の食品に比して、人々の想像する程に、優良のものでないにしても、少くとも、現代では、我邦に於ける牛乳の需要は、益々、激増する傾向があり、その用量は、之れを全體から見ても、少なからざるものがあるから、日常の飲料と云ふ立場から見ても、その消化の程度について、茲に、一應述べて置く必要がある。牛乳が、人々の考ふるより以上に、そして、他の多くの食品に比して、不消化物であると云ふことは、實は、筆者の創説であつて、すでに、約二十年程の昔に、著書に、その事を述べた次第であつた。

然るに、どうも、それが多くの人々は、勿論、専門學者にさへ、よく、呑み込めぬ傾向があつて、例えば、牛乳は赤ン坊の胃腸が、消化する位のものであるから、大人に取つては、不消化物でないことを堂々たる一方の専門學者でさえ、唱えて居る傾向がある。

然かし、かゝる説は、全く間違ひで、人々は、充分に、よく、次の意味のことを了解せねばならぬ。

元來赤ン坊の體内の諸機能は、却つて、大人よりも、旺盛であつて、従つて、消化機能も、旺盛であるが、種々なる自然的、生理状態の必要上、赤ン坊の胃腸は、乳汁をのみ消化するに最適の様に出來て居る丈に他の食物は、別として、少くとも、牛乳を消化吸収する力は、大人よりも強い。

乃はち、赤ン坊の牛乳に對する消化機能は、大人のそれより強いと断定し得る事由があるので、従つて、前記の様な、赤ン坊の胃腸でさえ消化する位のを、大人の胃腸が、消化せぬ筈がないと云ふ様な説は、成り立たぬ。

然かも、かゝる、事由を履き違えて、胃腸の機能の衰弱して居る病人が、殊更ら、牛乳を撰んで用るたり、下痢の當時に牛乳を用るたりして、益々、病勢を悪化すると云ふことは、全く愚かなことと云はねばならぬ。

人々も、知る如く、牛乳は、蛋白質や、脂肪を割合に、多量に含み、然かも、牛乳の含む蛋白質は、容易に、胃中に入つて、一旦、凝固するの性状を有し、かゝる性質が、割合に多量に含まるゝ脂肪と相待つて、牛乳をして、不消化たらしむるので、この點から考えても、何人も、それが不消化物であると云ふことは明らかに悟られ得ることと思ふ。

而して、牛乳は、あまり、老人にあらざる限りは、健康體にあつては、好適の滋養物であつて、筆者は、決して、牛乳の滋養價值について、茲に論評するのではなくして、單に、何れかと云えば、牛乳は、他の食品に比して不消化物であると云ふこと丈を述べたいのである。だから、牛乳をして、その不消化の點を緩和して、成る可く、有効に用るんとするには、如何にす可きかと云ふ點について研究するを、必要とし、それには、次の様な個條に注意するのを良しとする。

- 一、牛乳を、從來、普通に用るるゝ如く、そのまゝがぶく飲むのは、消化上から見て、あまり宜しくないが、食後などに、用ゆるのは、幾分、消化を良からしむる。
- 二、生乳は、最も、消化上から見て良い。近來行はるゝ低温殺菌に依るものは、高熱殺菌に依るものに比すると、消化は良いが、それとて、生乳には及ばない。
- 三、元來、牛乳は、牛兒が、その生乳を適温の下に、母の乳房から直接に呑むに適する様に、

自然に出来て居るのだが、事實上、一般の人々が、かゝる風に用ゆることは出来ないから、従つて、その消化を良からしむるには、種々の工夫を要する。

四、だから、牛乳は、成る可く、種々なる乳製品、例えば、チーズ、バター、乳果などにして用ゆるを良しとする。

五、牛乳を、その液状に於いて用ゐんとするには、人々の嗜好に應じて、その中に適量の大根オロシ、イチゴ、林檎其他の果物のジャム、葡萄酒、其他の果物汁を混じて用ゆるが良ひ、葡萄酒や、果物汁を混入すると、牛乳は、凝固状態になるけれども、別段栄養上には變化がなく、消化は却つて良くなる。

六、牛乳を普通に用ゐらるゝに如く、珈琲や、紅茶に混入して用ゆることは、單獨に用ゆるよりも良い。

七、牛乳や、卵を主要材料とせるアイスクリームは、消化上から見では良くない。

八、一日間に於いて牛乳を用ゆる最良の時期は、朝食時よりも晝食時が良い。そして夕食時は、あまり良くない。

消化と鶏卵

すべて、原則として、蛋白質や脂肪などの濃厚成分に富み、一般に滋養物と稱せらるゝものは、概して、消化が良くない。然かも、從來、多くの人々特に、醫者などの説としても、胃腸それ自身の機能の悪化して居るもの、若くは、種々なる病氣で、胃腸のすでに虚弱になつて居るものに、身體に養分を供給するの意味に於いて、特に滋養物を用ゆるを必要との考えから、牛乳や、卵などを病人の主要なる食物として居つたことは、根本的に誤謬である。幾ら、滋養、成分を含むものを病人に用ゐて、その養分を完全ならしめんとしたところで、すでに、胃腸の機能の要化して居る人々には、多くの滋養的濃厚成分を含むものは、却つて、その悪化を助長するのみで、寧ろ、有害で、助かる病人も助からぬ様になる。

かゝる意味に於いて、鶏卵は、大體に於いて、消化上から見では、良いものでなく、健康體にのみ恵まれたものと考へねばならない。而して、たとえ、健康體であつても、卵は、元來が不

消化のものであるから、その用法に、多大の注意を拂はねばならない。

従来、生卵が、滋養物として、極めて、有効なものとされてあつた、而して、それは、大體に於いて事實である。その理由としては、尙ほ、生乳が、榮養價値の點から見れば、高温殺菌したものに勝つて、ビタミンなどを、そのまま完全に含み、優良であるのと同様の意味であつて、生卵は、ビタミンや、其他の成分がすべて完全に保有されてあるからである。

然かし、それを消化の點から見ると、生乳が消化宜しきに反して、生卵は、割合に不消化の様である。而して、卵は、その半熟状態に於いて、最も、消化宜しきと唱えられ、その半熟状態の程度などについて、極めて、詳細に、歐米諸國などで、研究せられたのであるが、要するに、消化と云ふことは、多分に、人々の嗜好、味と云ふことに關係があり、従つて、之れを、卵について見るのに、もしも卵が、それをゆるる當人の嗜好に最も適する様に料理せられたる場合に於いて、その消化が、最良であると考へらるゝのであるから、卵の消化のことを論ずるには、どうしても、その料理法と關係して説明せねばならぬ。

何人も、一種の生臭い様な不良臭のある生卵をば、特に、嗜好せぬであらう。特に卵の香や

味は、鶏の飼料に、直接に關係があり、鶏が、常に多分に掃き溜を漁つて、餌を求むる様な場合には、その卵には、多分に、坩臭其他の悪臭が伴ふと云ふ様なことがある位で、彼の支那卵が概して、我が卵より、その品質劣等とせられてあるのは、主として、その香味が不良なるに基づくのである位で、生卵の、割合に嫌厭せらるゝのは、全く、その味が、あまり良いものでないと云

點であつて、従つて、それが不消化であると云ふ點も存在するのである。
だから、卵の消化を佳良ならしむることは、必ずしも、それを、半熟状態に料理することなくして、和洋支に互る種々なる料理法に依つて、その料理法を研究することである。卵の料理法に關しては、吾等は、支那料理に學ぶ可き點が多い様である。

元來、支那料理が、世界的に料理法として、甚だ、進歩したものであるとの評のあるのは、概して、支那に産する多くの食品は、所謂、大味で、大陸的風味を持ち、その味が、我邦のものなどに比して、不良であるから、その不味食品の材料を如何にして、美味たらしむ可きかと云ふ研究の結果に外ならずとさえ考へらるゝのである。

かくの如く、料理法に依る味と、食物の消化とは、密接の關係があるのだから、この卵に關

しても、その消化を佳良ならしめて優良なる食品と爲すには、よく、その料理法について研究するの必要がある。然かし、茲で、その料理法について詳細を述ぶることは出来ないが、卵は、大體に於いて、支那料理で用ゆる様に、時に應じて多種多様な方法に依つて、その中で、最も嗜好に適する様にして用ゆるを良しとする。

消化と胡麻ミルク

消化と牛乳、若くは、卵などのことについて、以上述べ來つた順序として、茲に、表題の如きことについて、一應述べたいのである。と云ふのは、一體、以上多數の頁に亘つて、種々の食品と消化關係を述べ來つたのであり、尙ほ、以下の頁に亘つても、色々な食品と、消化の關係について述べんとするのであるが、かく、多數の食品と消化との關係を述べる主なる理由は、人々が、之れ等の關係を、成る可く、詳細に知つて、而して、それを自身に適する様に巧みに應用することが、胃腸強健法の第一義であるからである。

何れ、如何なる場合にも、吾等は自身の身體の状態を中心點として、萬種の食物をその性狀に應じて、巧みに應用することに依つてのみ身體の健全と、胃腸の健全が保たれるのである。少くとも、それには、萬種の食物について、その消化狀態を、最も委しく、且つ、本當に知る必要があるのである。

茲に述べんとする、胡麻ミルクは、實は、最新、具體的に出現したものであるが、胡麻の食養價值、並びに、その製品について、多年研究せる筆者は、將來、必ずや、それが、世界的に牛乳に取つて代る可き性質を帯びたものであるとの見地からして、特に、本書に記載して、世人の参考に供したいのである。

胡麻ミルクとは、白胡麻の皮を特殊の方法で剥脱して、それを適宜に炒つて、機械的に良く磨り潰したものを、本體として尙ほ多少加工して製したもので、純胡麻の精とも云ふ可きものである。而して、それが、脂肪や、蛋白質や、ビタミン其他の生理的に有効なる成分を含むことは自然の牛乳に似て、然かも、その食養上、生理上の價値は、牛乳より、遙かに、勝ることは、勿論であつて、加ふるにその味は佳良で、誠に、濃厚美味で、將來、牛乳に取つて代る可き時代が

來ると云ふことは、この點からも、判定さるゝのであるが、かゝる事實にも、増して、吾等の注目すべき點は、胡麻の含む、脂肪や、蛋白質は、牛乳其他の滋養食品と稱せらるゝものゝ含む、それに比して、消化宜しきと云ふ點にある。

乃はち、筆者の説としては、牛乳や、卵は、たとえ、滋養成分を含むとも、その消化があまり宜しきものでなくして、従つて、一般病者衰弱者、並びに、胃腸の機能の弱き人々には、生理上宜しきものでないことは、すでに、前に述べたところであるが、胡麻ミルクは、かゝる缺點がなく、その消化が宜しいから、老幼男女、病者健者を問はず、何れの場合にも好適であると云ふことが、その特色で、而して、榮養として價値多き所以である。

胡麻が、古くから、一種の精力劑として、古來から、支那や、我那に於いて用ゐられ來つたことは、廣く、一般に知られた事實で、近くは、乃木大將は、生前常に、保健上の目的で用ゐて居られたと云ふことである。

今茲に、胡麻の種となる精力劑的、若しは、生理上の効果について述べれば記事が際限なくあるのであるが、それは、本書の主旨ではないから、止めるが、要は、將來、牛乳其他の多くの滋養品に取つて代る可き運命にあると考えらるゝ胡麻ミルクは、之れを消化上から見ても宜しきものであるから、世人は、よく、數多ある食品について玉石混交して、その取捨を誤まらざらんことを兼ねて、参考として、以上、述べた次第である。

胃腸の機能と米飯

これは、中々、重大問題であると云ふのは、將來は、イザ知らず、少くとも、現代に於いては、我邦人は、世界中でも、米食人種と云はるゝ位に、米飯が、日常の第一位の主要食物であるからである。

特に、近來は、單に、精白米ばかりでなく、玄米、半搗米、胚芽米などが、人々の注意を引くことゝなり、その何れが眞に、最良であるかと云ふことについては、たとえ、一部の専門學者の説として、色々と、世に傳えらるゝところがあらうとも、未だどの説が本當であるかと云ふことは出來ない。

大體に於いて、之れを、胃腸の機能上から見れば、無砂搗の精白米が、最良であると云ふことが出来る。従來、玄米、半搗米、胚芽米などが、ビタミンその他の有効成分を、精白米に比して多量に含むと云ふ理由の下に、これ等のものが、一部の人々に推奨されてあるが、成る程、米の糠には、種々の營養上の有効成分を割合に多量に含むけれども、筆者の説としては、米の糠にはかゝる成分を含むと同時に、老化成分とも云ふ可き、生理的に寧ろ、不良なる礦物質をも多量に含む、血管硬化、其他の生理的悪化の原因を爲すものが多いのであるから、この點から見て、無砂搗精白米の方が良い。

而して、之れを動物成驗其他、體験上から考察しても、精白米の方が消化が宜しいのであるが吾等の精白米について見逃がす可からざる點は、實に、それが、味が玄米や、半搗米に比して佳良であると云ふことである。

味が、食物の消化上、大なる影響を及ぼすことは、今更ら、茲に、述ぶるの必要がない位であるが、其他、廣い意義から見た食物の價值について考察しても、味の佳良と云ふことが大切であるが、吾等の祖先が、漸次に、玄米を脱して、白米、精白米などを用ゆるに到つたことは、一

種の食物上に於ける進化の道程を辿るもので、今更ら、一部の誤まれる營養學説に基づいて、昔を、今に引き戻して、玄米や、半搗米などを用ゆるには、當らない。

別段に、脂肪や、蛋白質や、ビタミンBを糠や、胚芽に求めなくとも、他にそれを求む可き食品は、多々ある。然かも、食物は、何れの場合たりとも、人に強制するわけには行かぬ味の悪、いものは、何人も好まない。之れを色々と、眞の營養學上から考察して見ると、佳味佳香のものは、必ずや、概して、生理的にも優良なものであつて、而して、それ等は、必ずや、消化が良いのである。自然は、全く、周到の注意を食物について拂つて居る。近來、精白米を用ゆることを法律で、禁じたら良いなど云ふ暴論を吐く學者もある様に聞かぬが、それは米國の禁酒説以上の愚論であることを述べて置きたい。そして、かゝることは、如何なる壓制な政府も、到底實行困難のものたることを考えたい。

さて、米飯は、勿論、他の多くの食品に比して、寧ろ、消化宜しきものであり、特に適當に煮た粥などは、誠に、病人などにも、消化上、若くは、嗜好上、良好のものであるが、我が日本人は、經濟上、若くは、食養上に無自覺の點などからして、米飯を他の副食物に比して、あまり

過量に用ゐて、それが爲めに、胃腸を害する場合が極めて、多いことを考えねばならない。

我邦人間に胃腸病が國民病と云はるゝ位に多いのは、一つはこの米飯を、あまりに、過食すると云ふことを擧げねばならない。だから、人には、よく、この點に注意して、よく、その過食に依る害を免ぬかねばならない。それには、從來より一層、米飯の量を少くして、種々の適當なる副食物を割合に多量に用ゐてその缺點を補ふ様にすることが良い。

胃腸の機能と雜穀

茲に、雜穀と云ふのは、米以外の穀類、例えば、麥、粟、玉蜀黍、黍、などを指すのである。之れ等の雜穀は、何れも、澱粉を主要成分とするけれども、各々、特殊の香味と、成分とを有し時としては、人々の嗜好にも適し、一般生理上、特に、胃腸の機能上から見ても、寧ろ、良好のものと云ふ可きである。されば、成る可く、之れ等の雜穀を、米と相待つて、多量に用ゐると良いのである。

從來、麥飯、粟飯、玉蜀黍飯（之れは玉蜀黍を適宜に細碎して、米と混炊したるもの）などは、各地方に行はれ來つたのであるが、都會では、之れを用ゐる傾向が少いけれども、成る可く用ゐる様にするのが、種々の點から見て良い。

特に、夏季など、人々の胃腸の機能の一般的に弱つて居る様な場合には、麥飯を用ゐるのは良いことである。茲に麥と云ふのは、勿論、大麥のことであつて、パンに用ゐる小麥のことではない。麥飯が、消化が良い位のこととは、多くの人には知りながらも、それが、米飯に比して不味であるとか、榮養が少いとかと云ふ様な原因で、都會などでは、どうも、麥飯を用ゐることが少い様であるが、必ずしも、四季を通じて、麥飯を用ゐる必要もなからうが、少くとも、夏季だけでも、それを用ゐる方が、胃腸の機能上から見て、確かに良い。そして、麥飯も、よく、麥の良質のもの、若くは、近來、大分種類が出來て居る加工麥などで、嗜好に適するものを用ゐるが良いのである。

次に、粟飯は、人々の嗜好にも依りけりであるが、糯粟を用ゐたものなどは、粘氣があつて、中々、味の良いものである。筆者は、元來、一般雜穀飯を嗜好する方であるが、時々、變つたも

のを用ゆることは、胃腸の機能上から見て良いことで、多年、千篇一律に、四季を通じて、米飯を用ゆることは、決して良い事ではない。

尙ほ、玉蜀黍飯も消化宜しく、また、風味も、中々、佳良のものである。然かし、玉蜀黍にも、その種類、極めて多く、且つ、加工方法も、色々あつて、一概に云ふことは出来ないが、先年、米價暴騰したとき、白色馬齒形玉蜀黍を、特殊の機械を用ゐて、米粒大に粉碎して人造米として製造發賣されたことがあつたが、その當時、筆者は、親しく、その業に携はり、且つ、それを米と混和して食したことがあつたが、中々、美味で、そして、消化の良かつたことを記憶する。雑穀と連關して、一寸、蕎麥のことを記して置きたい。蕎麥は、昔から、お腹が、冷えると云ふ諺があつて、胃腸には、あまり、良くないものゝ様に考えられてあるが、之れも、決して、消化上から見て、悪いものではなく、特に、彼のソバカキなどは、寧ろ、消化の良いものである。

要するに、之れ等の雑穀は、概して、米に比しては、何れも、消化上から見て良好なものであるから、適宜に用ゆるを良しとする。

消化とパン類

普通にパン類と云はるゝものゝ中には、その種類が澤山あるけれども、何れも、小麥が主要原料であつて、瓦斯の爲めに、スポンジ的に多乳質の軟かいものであることを本體とする。乃はち、喰パンを始め、カステイラ、その他の種々な、所謂、ケーキと云はるゝものが、何れも、パン類の中に總括されてある。

而して、カステイラの如き、喰パンの如き何れも、軟かくて、フワリとして、何人にも消化宜しきものゝ様に考えられながらも、事實、中々、そう簡単に考へてはならない。

勿論消化し易いとか、し難いとか云ふのは、比較的の言葉であるから、その對照物がなくてはならぬが、今、之れを米飯に比較して説明して見ると、筆者は、寧ろ、パン類の方が消化し難いものたることを斷言したい。

と云ふのは、パンは、その性として、米飯などに比して、口中で咀嚼する場合などに、咀嚼

を最も注意して多分にせざれば、兎角、團子の様になりて、従つて、サラ／＼として、消化液の浸透を容易ならしめざる點があり、従つて、消化液と、よく混交し難い點があると云ふことが出来るのであるからである。

例の米國のフレチツヤリズムとて、米國で咀嚼が奨励せらるゝ所以は、それが、パン食國であるからで、パンは、他の多くの食物に比して、一層、咀嚼を必要とするからだと考ふことが出来るのである。

我邦では、パンの原料たる小麦粉は、人も知る如く饅頭、素麺、團子などゝして専ばら用ゆるのであるが、之れ等のものとパンと何れが消化宜しきやと云ふことは六ヶ數き問題であるが、筆者の見るところでは、スポンヂ様の種々のパン菓子、例えば、カステーラと云ふ様なものは、一寸、考へると、消化宜しきが如く考へられて、然かも、割合に不消化であると云ふことは、小麦粉そのものが、粘性に富みて、米其他の穀類の澱粉に比して、割合に、消化が困難であると云ふことである。

かゝる點から考察すると、現代の日本人の様に、種々の原因に依つて、胃腸の機能の悪化して居るもに取りては、パン食は、將來、將勵す可きものであるか、否か、餘程、考ふ可きことと思ふ。

勿論、パン類には、その種類が、極めて、多く、且つ、又、その原料も、小麦粉の外に、卵、牛乳、ラード其他の混交物も多様であり、而して、同じく、喰パンにしても、その食用方法例えば、サンドウィッチ、トースト、などゝして用ゆることに依つて、その消化の點に、色々と、差異があり、或は消化宜しきがあり、悪しきがあり、而して、それが、嗜好と連關して、消化上に影響を及ぼすのであるから、消化上のことに關する限りは、中々、簡單に、斷定することは出来ないけれども、何れの場合たりとも、自分に最適と考ふる食用法に依つて、用ゆることを良しとする。

要するに、パンが、米飯に勝つて、最良の主食物であると云ふことを斷定することは出来ないで、従つて、パンが、多くの人々の考ふる程に良好の食物と云ふことは、出来ないのである。

消化機能と豆類

普通に、豆類と云えば、大豆、小豆、豌豆、蠶豆、等のことを指すのであるが、我邦で最も多く用ゐらるゝものは、大豆である。大豆は、豆腐に製し、納豆、味噌などとなして、多種多様に加工せられてあるから、自から、その加工製品の種類に依つて消化上に、大なる差異がある。

先づ、大豆の加工製品中、その最も、主要なる豆腐の消化の難易について考察して見るに、豆腐は、大體に於いて、消化状態は、牛乳や、卵などに比して、より宜しき方であるが、概して、一般、魚類や、肉類に比したならば、必ずしも、消化が良好であると云ふことは出来ない。然かし、同じく豆腐でも、例の冷ヤツコなどにして、生で用ゐた場合と、煮た場合とは、大變に、その消化の工合が異なり、且つ、又、嗜好に適する様に、色々に料理した場合と、然らざる場合とで、その消化状態が異なるのは、勿論であるが、大體に於いて、冷ヤツコの様な生豆腐に鯉節醬油や、生薑などを用ゐて喰べる場合には、最も、消化が良いと云ふことが出来る。

元來、豆腐は、大豆を一旦水に浸して軟かくして、磨り潰して、ニガリで凝固せしめたもので、頂度、牛乳が、胃に入つて、一旦凝固すると同様な關係にあるもので、たとえ、成分は、その脂肪や、蛋白質を多量に含む點に於いて、相似の關係があるけれども、それが植物性であるだけに、而して、すでに、凝固してあるもの丈けに、牛乳などに比して、割合に消化が良いのである。

而して、焼き豆腐などにして、煮たものは、生豆腐に比して、概して、消化不良であり、それと連關して、豆腐の油揚などは、消化の點から云えば、不良であるが、然かし、人々の嗜好上から見れば、必ずしも、一概に、そう云ふことは出来ないで、料理の方法に依つては、それを多食しさえせば、必ずしも、不消化と云ふことは出来ない。

納豆は、大豆を一旦、煮て、細菌の作用で、醗熟せしめたものであつて、單に、煮たものに比すれば、非常に消化し易いものであるが、もと、成分が濃厚である丈けに、それを、あまり、多量に用ゆることは、良くない。

次に、小豆の消化上のことであるが、同じ豆類でありながらも、大豆と、小豆とは、その成分

が、大分異なり、小豆には、大豆に比して、多量の澱粉が含まれて居るが、勿論、その加工方法に依つて、消化の工合も異なるけれども、大體に於いて、大豆よりは、消化し易いものと云ふことが出来る。而して、人々の知る如く、小豆は、小豆飯に用ゆる外、主として、餅の餡、汁粉其他種々の菓子原料に用ゐらるゝのであるが、近來の人々の多くはムヤミと甘い物を好むせいか、餡や汁粉にあまりに、多量に、砂糖を使用し過ぎて、それが爲めに餡そのものを不消化ならしめ、生理上、却つて、害多からしむる傾向がある。

乃はち、小豆、そのものは、大豆などに比して、消化宜しきものと云ふことが出来るけれども、習慣上、砂糖をあまりに、多量に用ゐる過ぎるが爲めに、寧ろ、不消化物たらしむるのであるから、この點は、大いに注意を要するのである。

豌豆と、蠶豆は、その成分上から見ても、大いに相似の點があり、豆類としては、何れも、大豆や、小豆に比して、消化宜しきものと云ふことが出来、特に、彼の優良なるクリーンピースと稱せられて、近來、多大に、世界的に料理上に使用せらるゝものは、消化は、割合に良ものであるが、往々、有毒なる硫酸銅などで、色彩を美にして、生理上有害のものがあるから、注意を

要する。このグリーンピースに、硫酸銅を用ゐても、その量が少量であると云ふので、法律上許可されてゐる様であるが、飲食物に關する法律上のことに、決して當てになるものではないから、各自が注意して、かゝるものを用ゐるぬ様にする方が賢き方法である。

消化と肉類

普通に、肉類と云ふのは、勿論、牛肉、豚肉、鳥肉、羊肉、などのことを指すのであるが、之れ等の種類の中でも、消化上、自から、優劣があるけれども、大體に於いて、肉類は、他の多くの濃厚なる、成分を有するもの、例えば、豆類、魚類の或る種類に比して、割合に消化が良いと云ふことが出来る。けれども、それは、尙ほ、他の多くの食品と同様に、その質と、料理法とに依つて、消化上に差異を來たすのである。彼のビフテキなどの如きにあつては、肉質が優良で、料理も、上手で、而して、美味であるものは、極めて、消化宜しきものである。

特に、牛肉などには、それが、ヒレであるとか、ロースであるとか上肉とか、下肉

とかに依つて、その味に多大の差異を來たすのであるから、かゝる味の相違が、消化上にも、差異を來たすことは勿論であつて、優良なる肉程、消化の良いのは云ふまでもない事である。

而して、すべて、肉類の消化率は、その含む脂肪の分量に關係して異なるけれども、それも、その體の部分に依る肉質に依りけりて、たとえ、脂肪が多くとも、それが、美味でありさえすれば、極めて、容易に、消化され得るのであるから、肉類は、成る可く、優良のものを撰ぶ必要がある。彼の怪し氣なる榮養學說を振り廻して、例えば、牛肉のコマ切りでも、その他の下等肉でも、馬肉でも、兎肉でも、その分析成分が、上肉と一向變らず、寧ろ、榮養分が多分にあるなど、考えて、コマ切の食用を奨励すると云ふ様なことは、之れを經濟上から見れば、必要な場合があるか知らないが少くとも、消化上、若くば、眞の榮養上から見るときは、下等肉はやつぱり、下等の榮養價值しか持つて居らぬ。

吾々人類を豚や、其他の家畜の如く考えて、味と云ふことを度外視して、食品を撰ぶと云ふことは、消化上から見て、甚だ良くないことである。かゝる意味からして、味覺を度外視した榮養食品とか獻立とか云ふことは、却つて、生理上、不良である。

而して、牛、豚、羊、鳥肉中、何れが消化が良いかと云ふことは、前述の如く、一つの牛肉について云ふても、その肉質の良否に依つて、差異があるのだから、一概に云ふことは出來ないが、先づ、大體に於いて、消化宜しき方から順位に示せば、

一、上等の羊肉、二、牛肢のヒレ、三、ロース、四、豚ロース、五、上鶏肉、六、下等の豚肉、七、下等の牛肉、八、下等の鶏肉、九、馬肉、十、兎肉。

であつて、兎肉の如き近頃、漸次用ゐらるゝ様になつたけれども、どうも、一般人々の嗜好に適せず、恐らく、將來とても、あまり需要多きに到らぬであらう。

以上は、從來、一部の榮養學者が行ひ來つた様な、動物試験や、消化試験に依つたものではないが、人體の生理と、筆者自身の體驗と、筆者自身の說に依る科學とから歸納したもので、大體に於いて確かと思ふ。

尙ほ、すべて、動物の肉味や、質は、日常の飼料、飼養法、品種などに多大の關係があるのだから、その間、問題が非常に複雑となるが、以上のことを標準としたら、大なる誤謬はないと思ふ。

消化と魚類

一八〇

一口に、魚類と云ふても、鰻の如き濃厚味を有して、脂肪に富めるものがあり、また、ヒラメ、キス、サヨリ、白魚と云つた様な淡味で、而して、美味なるがあり、従つて、その成分も、著しく異なる關係上、その消化の點に於いても、また、異なるのは、何人も、容易に理解され得るところである。

従来、イワシ、ニシン、サンマと云つた様な、肥料にする程、年々、大量に漁獲さるゝところの魚類で、然かも、分析上、脂肪や、蛋白質に富めるからと云ふ理由の下に、栄養食品として、價値多きものと唱えられて居た。

然かし、幾ら、栄養成分を多量に含むからとて、消化が佳良でないならば、それは、栄養價値が、少いものと云ふことが出来るのであるが、前記のイワシ、ニシン、サンマと云つた様なものは、概して、美味と云ふ可き魚でなくして、たとえ、サンマの如き、その捕れ始めは、中々、

美味の如く感じながらも、度々、食することに依つて、容易に飽くと云ふ様なことがあるので、永く、継続的に美味のものとして食することが出来ない。

それは、従来の化學的成分以外の成分と連關せる味の關係であつてすでに、不味となつたものは、消化が、良くないのは勿論であるから、従つて、之れ等の魚類は少くとも、消化上から見て良好のものと云ふことは出来ない。

然かし、之れを一般的に考察すると、魚類はその種類と、料理方法に依つては、多くの他の食品に比して、決して、消化不良のものと云ふことは、出来ないが、例えば、ウナギの様なもの、たとえ美味であつても、その成分上の關係から見、消化が良いと云ふことは出来ない。特に魚類中でも、鰻其他の養殖に依つて生産せらるゝところの魚類は、概して、未だ、その養殖方法が、完全ならざるが爲めに、不味で、従つて、消化不良と云ふ様なことがある。

その點から云ふと、すべて、自然に、大海に産する海魚は、味も、大體に於いて一定して居て、貝、産卵期を中心として、多少變化を來たす位のものであるから、その料理方法を宜しければ、その消化も、また、良好となるのである。

一八一

要するに、これを消化上から見ても、我邦に産する多種多様な魚類は、支那料理、若くは、西洋料理を参考として、新らしき最良の料理法を研究することが必要で、それと同時に、種々なる化学的加工方法に依つて、その消化を佳良ならしむる様に勉むることが必要である。

胃腸の機能と野菜

一口に、野菜と云ふても、その種類は、澤山にあり、大根、胡蘿蔔、牛蒡、蓮根、キャベツ、青菜類、葱類、ウド、フキ、ワラビ、ゼンマイ、などを始めとしてクハイ、馬鈴薯、甘藷、瓜類、などをも、普通、野菜と稱せられて居るのであるが、肉類、魚類、海藻類、穀類、豆類など、特に、その性状上異なる點は、大要左の様である。

- 一、野菜類特有の纖維質に富むこと。
- 二、甘味、辛味、苦味などを多少共含みて、食味上、爽快の氣を與ふること。
- 三、種々のビタミンを含みて營養上有効なること。

四、その生の状態に於いては、種々の酵素を含みて消化を助けること。

五、神経系統に清新の氣を與え且つ、血球に一種の活氣を與ふること。

六、概して老化成分を含むことが少く、寧ろ、組織の若返り法上、有効なること。

七、野菜類と稱せらるゝ、甘藷、馬鈴薯、百合、クワイと云つた様なものは、多量の澱粉を含むけれども、その澱粉は穀類や、豆類のそれとは大いにその性状、成分、並びに、生理機能を異にし、概して、生理上良質なること。

要するに、これを一般生理上から見て、野菜は、誠に好適必要なものたることは、すでに古くから、人々に知られて居ることであつて、茶食の生的効果、それと連關して精進料理の生理上の價値もまた、著しきものがある。例えば肉食のみを多く用ゐて、野菜類缺乏の結果は例の環血病に罹るけれども、その反對に、肉類を全く用ゐずして、野菜のみで生活しても心身は健全にはならうが、決して不健全とはならないのである。

だから、野菜が、食養上、寧ろ缺ぐ可からざる大なる價値のあるものであると云ふことについては説明の必要はない、説明の必要のあるのは、野菜が胃腸の消化機能上、どうゆふ作用を有

するかと云ふことである。

以前から、多くの専門學者に依つて、一般野菜類は、その割合に多く含む纖維質に依つてたとえ纖維そのものは、極めて不消化であつても。胃腸の内壁を適當に刺激して消化液の分泌を促がし、以つて胃腸の機能を促進すると云ふことが唱えられたが、これは、事實であらう。かくして、野菜類を適宜に用ゆることに依つて、不自然の秘結を防ぎ、以つて、胃腸の機能を良好に保つ作用を爲すのである。

然かし、右は、主として、機械的作用であるけれども、野菜は、其他、尙ほ、その成分に依つて化學的にも胃腸の機能を促進することも考えねばならないのである、乃ち、多くの野菜の含む、成分は、脂肪や、蛋白質の如き滋養素をば含んで居ないけれども、種々の内臓諸器官の機能と共に、胃腸を構成する組織そのもの、機能を促進する作用があつて、この點に關しては、未だ、何人も、あまり、多く氣付いて居ないけれども、この事は確かで、野菜の生理的効果の大半は、實に、この點にあることを考へたい。

乃ち、野菜類を、適宜に、且つ、巧みに用ゆることに依つて、心臓、腎臟其他の内臓諸器

官の機能が、促進さるゝと同時に、同様の意味に於いて胃腸の機能も、また促進さるゝと云ふことが、野菜の生理上に於ける一大功德と云はねばならぬ。されば、野菜を全然用ゐざる場合か、若くは用ゆるとも、その量が、他の食品に比例して少き場合には、内臓の諸機能が衰退し、従つて、胃腸の機能の衰退も、また、免ぬかるゝことが出來ないのである。

思ふに、從來の多くの胃腸に關する藥劑や、食物は、胃腸の機能遂行上、尙ほ、分り易く云へば、消化を直接に良好にすると云ふ方面にのみ向けられた。

然かし、それは、恰度、赤ん坊や、病人の手を引いて保護して、彼等を歩ませる様なもので到底、何時迄も、かゝる方法のみで、經過することが出來ず、寧ろ、進んで、彼等をして、單獨に、獨立して歩ませる方法を講ずることの、より賢くて、より自然であることが考へらるゝのであるが、吾等は、この後段の賢き方法を胃腸に對して行はねばならないのである。

例へば、從來、並びに、現在とても、食物を、よく、噛み喰へることが、胃腸の健全を計る上に良好なることが、殆んど、何人に依つても主張せらるゝのであるが、筆者を以つて、それを見れば、それは、前述の理に依りて、必ずしも賢き方法ではなくして、却つて、或る意味に於い