

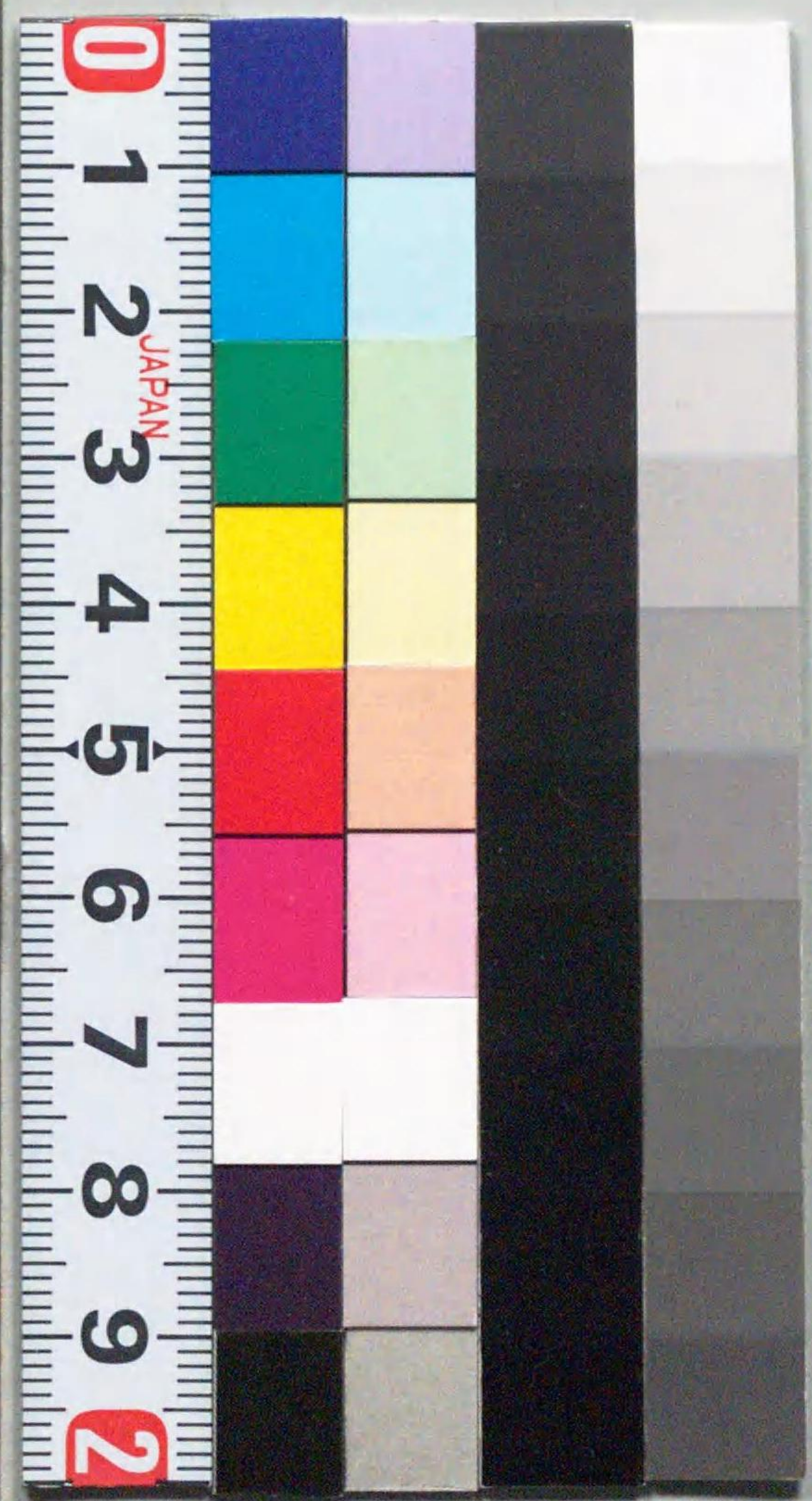
Y994

J7826

食物叢書第一 第十七版

正しい食物について

社団法人 食養會事業部





I 種  
W

Y994

J7826

食養道場 瑞穂寮

一、初めて食養會に御入會のお方には、たゞ鹽氣油氣を利かしてと云つただけでは良く御諒解が出来にくい場合も有らうと存じます。其の時は皆様の食養道場瑞穂寮に御出下さいまして御研究下さい。百聞は一見にしかずであります。

一、可愛いお子さん方が御上京勉學中、一般の下宿や食堂では正食する事が出来ませんと云つて自炊は出来兼ねます。その不便をお省きする爲の皆様の瑞穂寮でありますからお子さん方の御勉學中は瑞穂寮で正食を守り優秀の成績をあげられる様おすゝめいたします。

一、病後の養生、上京中の宿舎、無病強健で活動したい人々、其の他各種の場合、是非共、皆様の食養道場瑞穂寮にお出下さる事をおすゝめいたします。

交通至便、光風明媚、費用低廉

社団法人 食養會 瑞穂寮

東京市荏原區下神明町四七七  
目黒蒲田電鐵大井線戸越驛際  
(大間窪尋常小學校正門前)



\*1200801153714\*

正しい食物について

(一) 最も恐ろしくて大切なもの

我々にとつて、一番大切なものゝ一つは云ふまでもなく『いのち』である。その『いのち』の『素』は朝夕に頂く食物である。だから『生命』を大事に思ふならばその根本の『食物』に、充分氣をつけねばならぬ。

『食物』は『いのち』にとつては大變大切なものであるが、人々はこれを忘れてしまつて、ものを食べるのは主に『たのしみ』や『だて』の様に思つてゐる。然しこれは大きなまちがひで、食べ物人は人を殺しもすれば生かしもする程の恐ろしい力を持つてゐる。

草でも木でも、それ／＼定まつた食べ物があるから、場所をかへたり、肥料をかへたりすると、きつと出来が悪くなる、インドのくだ物の木を日本に植ゑることは出来ぬし、日本のをあちらにうつす事もむづかしい。みんな長い／＼數千年數萬年の習慣と本来の性質が異つてゐる爲で、人間も同じである。

同じ人間でも國によつてそれ／＼食物が違ふ。これが自然に定められた『きそく』で、法律の様になつてゐて、それにふれる人々は皆きびしく裁かれ、その大切な『いのち』をいろ／＼な病で苦しめられたり、ちぢめられたり、切つたりせられる。

世の中が開けてゆくほど。皆が横著になり、この『自然の法則』天の定めを忘れてゆくので、病人がふえるばかり。如何に醫者がふえても追つゝかない。またよし醫者が如何に澤山出来ても、『病のもと』を取り去る事が出来ない。辯護士や刑務所が如何にふえても罪人がなくならないのと同じことである。皆自然のきそくを守ら

ないからである。

罪人や病人になりたくなければ。法を守ることが第一である。我々は大切な『いのち』を養ふために、正しい食べ物を攝らねばならない。

## (二) 正しい食物 (その一)

新しい學者によれば、澱粉、蛋白、脂肪、水等が我々の食物の主成分で、これだけあれば人間は大丈夫だと云ふことであつた。處が最近になつて大問題が起つた。これだけでは人間は生きていけない、もつと／＼大事なものがあつた。これを攝らねばいけないと云ふやかましいことになつて來た、それは無機鹽類とビタミン及び類脂肪と云ふものである。無機鹽類は廢物として棄て去る食物の部分に多く含まれてゐるし、ビタミンは殊に調理や手をかける程失はれてゐると云つて

それらを棄てない様に全體的に攝取する事は所謂文化生活を恥しめる事になるから薬品として攝らねばならないと云ふ。まだ追々と色々な発見で出てくるから驚かぬがよい。

扱、とにかく、今日ではこれらの成分を適當に攝らねばいけないと云ふ事になつてゐるが、正直に學者の云ふ通りやらうと思つたら、とてもむつケしくて出来るものではない。

世の中が只さへウルサイことばかりふえてゆく時に、ヤレ澱粉を何十匁、蛋白質を何瓦などと計つて見てやる事は出来ない。然し生命は惜しい病氣はいやだ。長生きはしたい。何とかよい方法はないものか。一體人間が生きてゆくのは、そんなに六ヶしいものか？ 人間と生れたものが生きてゆくのは、ごくあたりまへのことで、そんなに七メンドウであるはずがない。魚や獸を見ても分る。彼等は全く幸せな活

しをしてゐる。雀が大病だと云ふ事も聞かないし、猪が神経衰弱になつて死んだと云ふ事がない。肉食をする猛獸は近眼だと云ふが、それは人間の近眼とは大分意味が違ふ。とにかく生物が生きてゆくのは自然な事である。

でなければ、六ヶしいことを知つてゐる人だけは病氣にもならず、長生きをし、何もしらぬものは多く病氣になつたり若死をしたりせねばならないわけになる。ところが、かへつて、物知りの方がよけいに苦しんでゐる。第一長生きがまづ少くない病氣や弱い人が多い。近眼齒疾はザラに多い。

醫者や病院の澤山ある都會ほど病人が多くて、不便な開けない田舎ほど丈夫な、親切な人が多い、新しい薬がふえて、醫學が進んでゆくのと共に、病氣が殖え、命がみぢかくなつてゆく。

それと反對に、聞けば聞くほど驚かれるのは昔の人々のことだ。昔ほど人々は丈

夫で、近頃ほど人が弱い。開けない處ほど人は丈夫で、開けた處ほど人が弱い。田舎へ行つて見るといまでも、百姓さんの子供などは一年程はフゴの中で寝かされたまふ、時々乳をもらふだけで、それから後一年程はフゴから出たり入つたり、ひとり遊んで育つてゆく。都會ではまだ生れたばかりだと云ふのに、薬をのませたり、注射をしたり、六十五度の温度の室を作つて子供を寝かせたり、いや生れるのに機械仕かけで引つぱり出したり、それは散々なのがいくらでもある。

その傾きは、日夜進んで止まる處を知らない。彼等は自然を征服することは不自然を完成することだと思つてゐる。病氣の出てくるのが不自然からだとは思はないで、それを征服する爲にさらに不自然をもつてしてゐる。……我々は考へねばならぬ。

我々は弱くなつた身體や病をなほすことばかり考へずに、なぜそんなになつたか

をまづ考へねばならぬ。

### (三) 正しい食物 (その二)

醫學の最も高い理想は病氣をなくすることであつて、なほすことでない。醫學及其思想の最も發達した國とは、病氣になる様な人がない、皆健康な國を云ふので、決して病院や醫者の數が多く、如何なる病氣が來ても手術や藥物で救ふ事が出來ると云ふのをさすのではない。

我々は考へねばならぬ。

船に例へて見れば、何んな大波にも嵐にもよく堪へる様な船を造ることを研究するのが眞の造船學で、被れる原因を探ることはさて置いて、破れた時に直す方法ばかりを研究するのは間違つてゐる。病氣の手當ばかり進んだとて何もならぬ。

見渡して見ると病人でない人が極めて少ない。胃病と肺病は世界第一と云はれる日本である。近眼や齒疾、神經衰弱、月經不順の數は統計こそないが、勿論世界第一に違ひない。これらの病をすべて自然の法則を破つたものゝ牢獄だとすれば、實に恐ろしい罪人の數である。見る限りそれらの人々は永久不斷にバチルスと云ふ眼に見えぬ赤鬼青鬼に追ひ立てられ、火あぶり（熱病）水責め（濕性腎臟病其他の諸疾）無邊苦（近眼）針の山（注射）劍の刃渡り（手術）其儘の姿を現はしてゐる。哀れと云ふもなかく、おろかである。

この地獄へ落ちる程の者は皆原因がある。平常の心掛けが悪い、正しい食物を攝つてゐない。西洋輸入物崇拜の一つで、あちらの榮養化學などを信じて、我國二千年來の歴史をも氣候風土の重大なる化學的關係をも顧みなかつたなれの果である。榮養化學は最近少し幼稚ながら進歩を始めたが、まだ一萬里の道の第一歩にもなら

ない。何しろ實驗室と試験管の中だけしか視ない、歴史的哲學的實際的研究と、眞の理想を忘れた精神的近視の人々のやる事であるから、卑近な事でもなかく分らぬ。

然るに今から五十餘年以前に石塚左玄氏は獨り醫化學的研究に没頭され遂に食養法を建設され、數十萬人の患者を自ら救はれたのである。最近醫學界で新しく認められて來た醫化學なるものゝ研究は、すでに五十年前に、もつと綜合的に哲學的に同氏によつて觀破され、その適用の方法ももつと實際的に簡易にされて萬人に行ひ易くなされてゐる。例へばビタミンや類脂肪の如きは、糠の中に多いが、之を今日の學者は多大の勞力と金をかけ時を費して藥劑としてのビタミンを作り出す如き大迂回路を取つてゐるが、石塚先生の説に従つて無砂半搗米として取れば恰度最近の學者の云ふ定量だけ一文の金もかけずに毎日取つてゐる事になる如きであ

先生が哲學的立場から化學的研究を進めて完成された化學的食養法は、最近醫學者等のチラホラ口に始めた食養とは全然性質を異にしてゐる。醫學者の云ふ食養は、擬似食養で西洋人の爲に西洋人の間で研究された西洋醫學から出發してゐて、しかも氣候風土に關する化學的根柢原則は忘れ、枝葉末節の技術及理論にのみ走つてゐる。

石塚先生のは、眞の日本國民數千年來の食物の歴史的考察に、嚴正なるその化學的批判を加へた眞正の食養である。その化學的理論たるや頗る高遠徹底せるもので到底この小冊子にてはその一部をだに紹介することは出来ないから、之を先生の著書に譲り、こゝには實際的な方法を大略紹介する。

(四) 正しい食物 (その三)

日本の水田産の粳玄米は、その化學的成分の分析から云つて、日本人の體質に必要な滋養をすべて完全に含んでゐる、之を常食とすれば只副食物としては鹽少しか、澤庵二三切又は味噌汁一杯で充分榮養分は足りる。歴史的に之れを調べれば(岡崎桂一郎博士日本米食史を見よ)太古以來玄米は貴族及中流以上の主食物で、中流以下は稗、麥、粟等を食つてゐた。副食物として正式に上げられる程のものは殆んどなく、たゞ宴會や式等の時には野菜や魚、稀には獸肉もあつた様である。

大寶の制に兵士は毎一人に糲六斗鹽二升を給せらる。などとあり。加藤清正の家憲には……一、食は玄米たる事とある。太古以來日本人の食物は極めて質素なものであつた。そして國民は全てそ

の體力剛健無双且つその精神は東方君主國の名に反かなかつた（食物の亂れが思想の悪化を來す事は容易に實驗證明が出来る。）

然るに世も末になり姫米などと云つて白米（と云つてもまだ今日の半搗米位）が出かけ、一般人民の氣風が文弱華美に流れ始めたのは元祿年間、明治年間になつてから、恐るべき混砂米が始まり、化粧砂をふりかけて白く見せる事が流行し、人間の榮養を全然無視してゐる。それに加へて外國から異種異様な食物が忙しく入つて來て、一日々々とそれが殖えるばかりである。これで國民の體質は根本的に改悪され、明治初年以來徵兵の標準は十年毎に低くされ、遂に最近にはその極度をすでに超えて反對にヒヨロ長くなつて來た。實に國民の健康状態は恐るべき危險に瀕してゐる。肉體の病氣は勿論、精神思想上に於て神經衰弱的、妄想的惡主義が無數に、そして最も迅速に、恰も黴菌の如く増しつゝある。

吾人は太古以來日本人の主食物が玄米であつたからと云ふ理由だけで玄米を獎勵するのではなく、更に化學研究によつた上なのである。然し乍ら白米食になれた一般人に對し、直ちに玄米食にせよと云つても無理である、故に順序として無砂半搗米をすゝめ、半搗にするために失つた玄米の成分をつぐのひ、榮養分を充分ならしめる様な副食物の分量を化學的の立場から教へるのである。これを我々は正しい食物と云ふ。（最近の醫化學はビタミンの所在を知りながら、之を直接に、安價に取る方法をすゝめない。我々はそんな不親切を許さぬ。）

半搗にすると搗べりが少くなり、之を國民全體がやれば一年に數億圓の利益がある。その上ビタミンや其他の無機鹽類が保存され、數百萬圓の混砂及化粧砂を節約し、淘ぐ手間と淘ぎべりを救ひ、健康を進め、藥代を除く、其上種々なる利益が澤山ある。國家經濟から云つても非常に重大な問題である。



これを正しく實行する人は、偉大な健康と崇高なる人格を自ら養ひ壽命を全うするので、病氣のない人は勿論、益々健康が進み、頭がよくなり、病氣の人は身體を改造するから、病氣を驅逐する。(藥石の力を借りるのは病をなほすのでなく、くさい物に『ふた』をするのである。)

### (五) 毎日の食物(その一)

#### 一、主食物 絶対無砂の半搗米

『主』食であるから『副』のものより尊まねばならぬ。即ち、飯七割菜三割の割合を嚴重に守らねばならぬ。(但病人は別に定む)

#### 二、副食物 時季々々の野菜を全て皮つきで、鹽からく、油(ゴマの油を入れよ)こく煮て攝る。

時候はづれのもの(はしり)國ちがひのもの(外國から來たもの)日本内地でも遠くはなれた土地のもの)はいけない。その土地その時候に適してゐるもの、その土地その時に出来るものこそ、その土地の人々が取つて役にたつのである。外國へゆけば外國のものを食はねばいけない。郷に入つては郷に従はねばならない。日本にゐて西洋のものを食ひ、胃袋だけ洋行させてゐる人は必ず病氣になる。

ハイカラの家の子供が、米の飯よりパン、牛乳を多く取されキヤラメル、ビスケット、肉、果實で育てられ、吹けば飛ぶ様な身體になるのは當然の天罰である。

三、鹽氣と油 何れ程使へばよいかと云へば、鹽は適宜、飯に入れて炊く。其の上ゴマ鹽(ゴマ六分鹽四分)を絶やさないうやう。

三  
醬油は平均一人一ヶ月一升二三合（五人家内なら六升と云ふわけ）油は純粹眞正（これがなかく市場では得られない。よし純粹であつても、きつと満洲産の原料が使つてあるから、本會では特別に精製して會員の爲に頒布してゐる）のゴマの油で一人平均月二三合、全ての野菜料理（煮上げて火から下ろす前に數滴入れ蓋をしないで一寸煮る）又はみそ汁に入れ又天ぷら等をして用ひるのである。この油が切れ易く怠り易いから餘程注意が要る。

四、消化吸収 西洋流の醫者はよくこんぶは消化しないとか、澤庵は吸収がいけないとか云ふが、こんな事は耳にかける必要がない、我々は澤庵だけを一日喰ふ事もなし、こんぶばかりで暮らす日もない、必ず色々なものと合はせて喰ふ。この食べ物の合せ方で化學的變化が起り、消化吸収は醫者が試験管で承知してゐるのは全然實際では違つてくる（こんぶと小豆、芋と棒鱈の

如き、煮てゐる中からその化學的變化相互消化は目に見える）却つて牛乳やかゆ、玉子の如きものゝ方が不消化である。日本人は數千年來の日本人の祖先の取つて來たものを食ふのに少しも恐れることはない（如何に輸入學說商がおどかしてくれても）

五、悪いもの 混砂白米

主食物をへらすもの（間食や副食物を澤山たべること）  
副食物に遠い處から來たもの、時候はづれものを取ることに。  
鹽氣をへらすもの（湯水の呑み過ぎ、水くさい物、過度の入浴、房事等）  
果實。こしあん入の菓子。（殊に洋風の菓子一切。）パン。ビスケット類。  
肉スープ。ジャガ薯。サツマ諸。  
貝類。牛乳。豆乳。上茶。

酒類。殊に西洋酒（ビール、ブドウ酒）

サイダー。シトロン。氷。アイスクリーム類。

魚、鳥、肉一切、玉子等は少しはよいが澤山はいけない。副食物全體の三割以上はいけない。殊に労働をしない人々や、勉學中の青少年學生、婦人等は動物性のもので出来るだけ少くするがよい。殊に婦人は妊娠中これをつゝしむこと。

(六) 毎日の食物 (その二)

良き食品

一、主食物

無砂半搗米（ゴマ鹽澤山かけて）

赤飯（同上）

小豆飯（同上）

二、副食物

味噌汁（白みそはいけない。八丁味噌、からみそがよい）

味噌漬。てつかみそ。ごまみそ。ごまみそ汁。みそ焼。みそ煮。ごまあえ。

蓮根。牛蒡。鳥肉の油炒り。竹の子。にしん。昆布の油炒り。小豆とこんぶ

こぶ巻。（ふな、にしん、鮭の頭や背骨）がんとどき（ひろづ）。薩摩汁。けん

ちん汁。鯉こく汁。ひじき。あらめ。その他海藻類。乾魚の油つけ焼。天ぷ

ら。（大根おろしと醬油を澤山つけること）そば。玄米團子。せんべい。つく

だに。（小魚）ぜんざい。あべかは。餅類。食養コーヒー。

注意

- 一、野菜で皮をむくもの。筍、ふき、いもがら、うど、此外はすべて皮付の事。
- 二、魚等はなるべく小骨のものを、骨も頭も尾も全體食がよい。  
鮭の骨の太いのはゴマ油のつけ焼にすれば大へんうまい。  
鮭の頭はこぶ巻にするとやはらかくなる。  
鯉こく汁は、鯉一疋（苦玉を取り去り其他ウロコもヒレも取らないまゝ輪切にして）牛蒡三本位（鯉の二三倍）さゝがき、鍋に入れ、番茶の出がらしを袋に入れて水煮をする、その後袋をあげ、味噌を加へてよく煮ればウロコやヒレは勿論どんな太い骨でも、とけてやはらかくなる。番茶を入れずとも長く煮ればよい。

(七) 栄養料理と食養料理

世間で云ふ栄養料理は栄養學上から（つまりいろ／＼な食物を試験管や動物試験で研究して、物それ／＼のよし悪し、ねうちのあるなしをきめ）よいものを取るやうにきめるのであるが、食養料理とは一歩進んでもつと化學的綜合的研究を重ね、歴史的批判を加へて、物それ／＼のよし悪しを云ふのみでなく、悪いものでもよいものでも、取り合せ方でよくも悪くもなることを示し、ずつと廣い應用料理の根本原則を教へるのである。

如何なる栄養も單一に取れるものではない、單一でなく、色々取合はす時にはその取合はせ方に深い細密な研究が必要である。今の栄養料理は只栄養を各種取入れると云ふ以外その取合せ方に化學的な研究は忘れてゐる嫌がある。

早い話が、アヒルの玉子をトロ、汁に使用すれば中毒を起す如き、或は小豆に、昆布を化學的に相互作用せしむれば速かに相消化する如きことである。氣候と土地の

關係等を全て綜合して適當な榮養を取る方法を食養料理と云ふ。

右の如くすればカルシウムや其他の無機鹽類は無論ビタミン等の未知の貴重な成分を多量にしかもごく手軽に取ることになるから、健康人は云ふまでもなく、弱い人、病人等には特に偉大な効果を與へる。

### (八) むすび

あらまし食養の話をした、右の如く食物を腹八分に取つてゐれば、無病長壽は間違ない。頭腦は明晰に、精神は向上し、心はつねに平和である事が出来る。この法を世に廣めることは、一身一家の幸福を増すばかりではなく、國家人類の爲になるのである。同志の人々は直ちに來つて社団法人食養會々員となり、協力一致されん事を切望する。

### 注 意 !!

御飯のたき方 米は必ず決して砂を入れないで搗いたものに限る。古風なら水車つき、新式ならタイム式が最もよい。

其の無砂搗米は水で、餘りといではならぬ。米洗器に水を入れて後、米を靜かに上より流し入れ、ゴミを浮かして流すだけ。水かげんは白米よりやゝ多くする。火かげんは太閤記の通り『始めチヨロ／＼、中げつは』吹いての後は火をよわめ、決してふきこぼさぬ様重きフタをし、(或は上に重しをのせ)火を引去つてからも、『赤子が泣くともフタとるな』三十分以上よく蒸さねばならぬ。

御飯の喰べ方 必ず腹八分(大人普通一日二、三合、正確な事は講義録を見よ)一口を必ず八十邊以上かむ事。おかづ(おさい)は必ず飯三口に一はしの事。

肉や魚、玉子、鳥 別に食はねばならないものではない。むしろ日本内地では害がある。だから神代の昔から禁じられてゐる。然し食ひたくば『食養道の原理に』従つて害を消して養へば病は免れる。

詳細は日本精神の生理學、講義録、食養雜誌等御参照。

### 入會のおすゝめ

**本會の目的** 本會は故陸軍藥劑監石塚左玄先生御唱導に係る、食養法を紹述普及し、正食により疾病を治癒せしめ、世人の健康を増進し、體格を改善し、精神を陶冶し、身心共に健全なる日本國民を養成する至誠奉公の團體であります。日本人は誰彼と云はず、萬人こぞつて本會に入會し、至誠を盡すと共に一家及各自の健康平和、幸福を得られん事をお奨めいたします。

#### 本會の事業

- 一 各地に於て食養に關する演說會、講話會、講習會を開催する事。
- 二 毎月『食養雜誌』を發行し、病氣治療、正食指導、體験、研究等を發表し、尙食養に關する書籍を出版し食養の徹底を謀る事。
- 三 各地に食養研究所、食療院を開設し會員の便を謀ると共に一般人に實地指導

をなす事。

四 正食法に適合する食品の撰擇、鑑定、製造及び各種食料品、藥品等を頒布し會員の健康確保に資すると共に廣く社會を正食に導く事。

入會するには 食養雜誌購讀會費として、一年分金二圓五十錢お拂ひ込み下されば可いのであります。本會の會員となり忠實に食養を御實行せられなば、無病長命健康幸福となること疑ひありません。只管御入會をおすゝめ致します。終身會員 一時金參拾圓以上を本會基本金に御寄附下されしお方は、終身會員として終生毎月食養雜誌を御贈呈致します。

東京市蒲田區小林町一六六

入會申込所

社団法人 食養會

振替東京 一四三八四  
電話蒲田 三二四一番

### 社団法人食養會事業部の使命

食養道が我國民生活改善の基調をなす生理學的日本精神運動の中樞たる事は、皇國三千年の歴史に照し、又本會創立以來數十年の實績に鑑み、一點の論議する餘地なき所なり。たゞ憾むべきは商道地に墜ち、利の爲には手段を選ばざる迄に頽敗せる現世に於ては、眞正純粹の食品を得る事極めて至難なることなりとす。しかも殊に貴重なる人命を司る食品に於てこの事は一日も忽にするを許さざるものあり。凡そ偽似食品の害毒は劇薬のそれより恐るべきものあるに是を有効に取締る手段すらも無きを遺憾の極みとす。

茲に會員諸氏多年の要望に依り食養道の實行機關として、事業部の創設を實現せし次第なり。

# 食養法に關する出版物

東京市蒲田區小林町一六六  
 社團法人食養會事業部  
 振替東京七一五〇四番

石塚左玄先生著  
**化學的食養體心論**

半世紀以前すでに生化學研究を創始されたる。生先の食養概論古典なり。

定價 二、〇〇 (送料六錢)

石塚左玄先生著  
**化學的食養長壽論**

先生畢生の大作にして食養の化學的基礎茲に萬世不易なり。

(絶版)

社團法人食養會編輯發行  
**食養雜誌**  
 毎月一回五日發行

時々の食物の心得あり。論說あり、月々種々なる病氣に對する手當詳細。質問應答。其他の研究澤山。

一ヶ年二、五〇

**食養講義錄**  
 原論六卷料理法二卷療法四卷

本講義は食養の精神と知識を分り易く順序づけて初めから終りまで説きつくします。これは人間の講義で、昭和維新の爲に奉公せんとする方々は何よりも(眞の日本人)を造る食養法を知らねばなりません(品切) 定價 拾貳圓

西端學先生原著櫻澤如一解説  
**日本精神生理學**

宇宙の根本的實在の原理としての食養道より日本精神の生理學を説く食養生理學の大學講座なり。(第一編) 定價 一、二〇 送料四錢

石塚右玄先生著  
**食物治療法上卷**

食養の大意から、種々な病氣の原因及手當法をくわしくあげてある。 二圓 送料六錢

鹽田宗澤先生著  
**食物治療法下卷**

著者は石塚食療所にありて親しく診療に従事せらるゝ事二十餘年、其長年の臨床並びに學理的研究の精を集めて茲に本書を公けにさるゝことになりました。會員諸君には是非備へおかるゝ様お勧め致します。 二圓 送料六錢

櫻澤如一著  
**石塚左玄**

石塚先生は、學術と思想とに於ける明治維新の志士なり古今獨歩、萬古不滅の食養法發見者の悲壯なる惡戰苦闘を知らざるものは眞の食養道を信知する事能はず。明治の近江聖人日本の醫聖。 一圓五十四錢 (會員は一圓四十錢) 送料共

胡麻鹽居士角地藤太郎先生著  
**化學的食養の調和**

著者は社團法人食養會有功社員にして、本書は改訂増補第二十三版なり。敢て諸君の一讀をすゝむ (品切) 一圓 送料四錢

飯田彬先生著  
**人事の食養道**

食養讀本と食療讀本を兼ねたる一家に一冊常備すべき書良なり。食養の原理、料理の配合法、疾病豫防法及百二十餘種の食養療法詳述す。 定價 一圓 送料六錢

飯田彬先生著  
**食物養生訓**

食養法と食物療法に關し一般人の疑問の起り易い百數十種の問題を解説す。萬人必讀すべき良書なり。 定價 五拾錢 送料四錢



社団法人 食養會醫務顧問部選定事業部製品

品名	用途	定価	送料
日本一 哺乳粉	母乳代用、玄米製、強壯優秀なる日本人固有の體格を作る下痢便秘を起さず眞の日本少國民を作る。	付味 小中大 罐罐罐 一三二 八五五〇五〇〇〇〇〇	一二四 一五五
芳香美味 食養コーヒー	貧血、食慾不進、消化不良、神經衰弱、便秘に卓效あり、頭腦を明晰にし精神を爽快にす。正食正養の日本人理想的飲料。	付味 小中大 罐罐罐 一三二 八五五〇五〇〇〇〇〇	一二四 一五五
胡麻油	純日本産原料を用ひたる天下第一品眞の油絶対混合物なし目擊にも用ふ	五合入 一、二、五、八〇〇	三四三
黑白純 日本産 胡麻	純日本産を精選せる最上等の品なり	二合半 一、六、八〇	一三三
保馬齡齒磨	齒槽膿漏、齒根炎、齒痛一切に效驗大あるのみならず、之を常用する時は一切の齒牙疾患を免る。	一罐 一、二、五	三罐迄 一五

食養神祕 妙氷	如何なる熱をも忽ち引下げ奇々妙々り。しかも水分なき乾燥粉末、の(氷)なり。	一袋 一、五〇	三袋迄 一五
大椿油	赤毛チマレ毛を防ぎ毛髪的光澤をよくし頭腦を爽快ならしむ。	一瓶 一、八〇	二
純正本 葛	下痢症に特效あり。滋養豊富にして日常の使用に適す。	一罐 一、〇〇	二
雙鹽石鹼	精練せる原料を使用せる本會選定の品なり。	半打 一、九、五〇	一、二、一、五
櫃の實	十二指腸虫、百條虫、蛔蟲、囊小便秘、油氣不足神經痛ロイマチス等に大效あり。	一升 一、五〇	三三
振出し 藥	婦人内服薬にして頭痛平素は勿論産前産後にことによし。	八日分 一、三、五〇	一五
腰湯の 藥	婦人必須の外用薬、正食と共に子宮諸病に絶対に必要なり。	同	同 一五
外用 藥	神經痛、腫物、(ルイレキ)肺病肋膜炎腸炎其他萬能外用藥卓效如神の效驗に驚くべし。	一袋 一、五〇	三袋迄 一五

霞	根	若	水	鎮	整	調
之	命	酒	治	咳	腸	胃
精	糖	の	散	散	藥	藥
公魚の精粉末にして、結核性諸病、 虚弱者、病後、小兒の骨成分攝取に よし。古來より公魚は肺病、肋膜炎に 特効ありとの定評あり。	肺結核、喘息、呼吹器諸病、腺病質 等に特効あり。甘美理想錠製	酒の過飲、悪酔、宿酔、等に特効有 り。	脚氣（急性、慢性）腎臓炎、腹水心 臓病、便秘症、陰囊水腫等に卓效あ り。	肺結核、肺炎カタル、肋膜炎、氣管 支カタル、喘息、肺炎、百日咳、感冒、 痰症に效驗甚大	急性、慢性の下痢、神経性下痢、腸 結核、大腸カタル、腸アトニ症、腸 消化吸収不良、だ効大なり。	急性、慢性一切の胃腸病消化不良神 經衰弱、貧血、淋巴腺腫及び一般の 食慾増進強壯劑
大瓶入 小瓶入	七十五錠入	二〇〇粒入	同	同	同	十日分
一、五〇〇 五八〇〇	五〇	二一五〇	同	同	同	一、〇〇
二二二 一一一 一五	一五	五袋迄 一〇二	同	同	同	二個迄 一五

大正十三年九月二十三日印刷  
 大正十三年九月二十五日發行（第一版）  
 昭和四年七月二十一日發行（第二版）  
 昭和五年六月二十日發行（第五版）  
 昭和九年十月十二日發行（第十七版）

一部金拾錢

編者 櫻澤如一

發行所 東京市蒲田區小林町一六六  
 社団法人 食養會事業部

發行人 東京市蒲田區小林町一六六  
 林 仁一郎

印刷人 東京市芝區田村町六丁目一番地  
 吉田直明

印刷所 東京市芝區田村町六丁目一番地  
 東洋印刷株式會社

百部以上お求めの方には割引仕候

## 食養法大意

### 小目的 中目的 大目的

國民心身の病を正食正養によりて根本的に退治す。  
正食正養により發病を防ぎ進んで健康長壽の保險を附す。  
明治天皇の大御心にそひ奉らんとす。

國と云ふ國の鏡となるばかり磨け益良夫大和魂

社團法人食養會入會御申込み質問其他の通信は

東京市蒲田區小林町一六六へ願ひます。

會費御送金は

振替東京一四三八四に願ひます。

當事業部の製造發賣にかゝる各種食養品及び藥品は多年皆様方の絶對的御安心且つ御信頼御愛用御賞讃を博して参りましたものばかりで御座います。何卒御自家用竝に御進物として是非是非御愛用の程お願い申し上げます。(多少に不拘御用命下されば急送申し上げます)

社團  
法人

## 食養會事業部

東京市蒲田區小林町一六六  
振替東京七一五〇四

(電話(蒲田)  
參貳四壹)