

出て咳をして機嫌が悪い、その時には必ずよく息づかひの荒いかどうかを見ることと、小鼻を動かしながら呼吸をするかどうかを見るのが大切です。若しこの鼻翼呼吸があれば、先づ肺炎にかかつてゐると思つて差支へありません。反對に熱があつたり、咳が出て呼吸も餘り速くない、鼻翼呼吸もない時には、肺炎でないと思つてよいと思ひます。ですから家庭での肺炎の診断には、この鼻翼呼吸のあるなしは最もよい方法です。

お子さんの肺炎の食餌

お子様の肺炎の時に、一番間違つた手當は食餌に就いてだらうと思ひます。昔から高い熱があると、直ぐに流動食にするとか、或はおかゆにするといふ弊風が一般にしみ込んでゐる爲に、兎角肺炎の時もおかゆ又は重湯などといふ食物にすることが多いのですが、これは大變な誤りで、肺炎にかゝると食慾が減るので、出来るだけ

澤山色々なものをあげて榮養を高めなければなりません。従つて便が悪くなければ、軟かな御飯と消化し易い副食物、例へば野菜の軟く煮たもの、裏ごし、お豆腐、でんぶ、煮豆等を與へる。果物や果物の絞汁、パンとバター、ゼリー或は杏のチャムをつけてやるとかいふ様に、量の少ないものでカロリーの多い食物を與へることが肝要です。重湯やおかゆ等を餘り長い間與へてをりますと、却つて榮養がとれない爲に、治る病氣も治らずにしまふことも稀ではありません。又熱の高い時にはビタミンBの要求が高まりますから、何でもビタミンBの製劑を、澤山お醫者の藥に關係なく與へられることも、忘れられない家庭の手當の一つです。

お子さんが肺炎の時の部屋のあたゝめ方

部屋をどんな風にするのがよいか、部屋の温度、換氣に就いてお話しませう。昔から部屋を六〇度位にするのがよいといはれてをります。然し日本間では仲々六〇度に

室温を保つておくことは難しいので、障子や襖に目張をしたり、甚しいのは紙帳を立てたり、炭をやたらについだりする家庭が少くありません。こんな事をする、部屋へやの空気が汚れて却つて肺炎を重くします。室温も大切ですが、新鮮な空気が最も大切なもので、現に獨逸等では大氣療法といつて、よくお子様の身體を着物でくるんで、風の無い時には室外に出して大氣浴をさせる方法が、最良の療法であると主張する人もあります。ですから室温を適當に保つと共に、時々部屋の空気を入れ換へて換氣をすることが大切です。この時、室温を保つためには電氣ストーブが最もよいので、ガスや、石油ストーブはよくありません。炭火もよく起してから部屋に入れます。炭の中で最も一酸化炭素の少ないものは、備長といふ堅炭ですからこれがよいのです。又必ず蒸氣を立て、適當な湿度を保つこともお忘れにならぬ様心がくべきことです。

子供さん達の風あげに就いて

子供さん達は一事に熱中すると、他事を省ないものですから、風かぜに許り氣をとられて、石につまづいたり、溝どぼに落ちたりしないやう御注意下さい。殊に電線のある所で風揚げをしないやうに、風が電線に引かゝるために停電を起す原因になることが随分あるのですが、それよりも電線に引かゝつた風を取らうとして電柱でんちゅうに昇つたり、電線に觸れたりすることは非常に危うございますから、御家庭で嚴重御注意願ひます。そのために怪我なさつた子供さん達がこれまで度々ありました。

人工栄養とビタミンC

乳兒にうじに、長い間煮沸した牛乳、重湯、乳粉で人工栄養を續けてゐますと、往々バルロー氏病バルロー病に罹ります。この病氣になると齒ぐきが腫れて出血したり、又其他の粘膜、皮膚から出血したり、大腿骨が腫れて痛みが激しく、又貧血が起ります。これはビタミンCの缺乏によるもので、ビタミンCは新鮮な生の野菜、果物、例へば大根、レモ

ン、夏みかん、白菜、トマト又は牛乳、卵黄に含まれてゐますが、熱に對する抵抗力が弱い爲め、煮沸した牛乳では全部破壊されてゐますから、乳兒に煮沸した牛乳を與へる時、先に述べた野菜、果物の汁を一匙づゝ加へなければなりません。

赤ちやんのお乳の飲ませ方

日本には昔から「泣く兒に乳」といふ諺があります、これは大變に間違つたことで、赤ちやんを丈夫に育てる秘訣は、規則正しく時間を守つて、お乳をお飲ませになることだといつてもよい位に、哺乳の時間を厳守する事は大切です。では何時間位の間隔でお乳を飲ませたらよいかと申しますと、生後一二ヶ月までの赤ちやんは、三時間毎に一日六回、それから先は四時間毎に一日五回哺乳する事が最も適當です。ですから一、二ヶ月までの赤ちやんは、朝六時から初めますと、午前の六時、九時、十二時、午後の三時、六時、九時の六回、その後は午前六時、十時、午後二時、六時、

十時の五回といふことになります。然し必ずしもこの時間を一分も違はずにやる必要はありません。要は三時間、或は四時間以上の間隔をおけばよいのですから、一時間位は遅くなつても支障はありません。

何故こんな時間に時間を守る必要があるかと申しますと、赤ちやんの飲んだお乳が、胃から腸の中に完全に送られるまでには、母乳と牛乳では多少の違いがありますが、三時間二十分位かゝります。ですから餘り度々飲ませると、胃の休む暇がなくなつて、遂には消化不良を起してしまふからです。

もしこの間に赤ちやんがお泣きになつたなら、薄い番茶かお湯に一%のサツカリン水を、一〇〇互に二、三滴の割合に入れてお飲ませなさい。番茶の量はお子様の欲しがるだけ上げて障りありません。

お子さんの皮膚の鍛練

可愛いお坊ちゃんやお嬢さん方に、寒い思ひをさせたくないのは、御両親のお氣持として御尤もな事ですが、餘り大事にしすぎて厚着をさせますと、却つて弱くなります。人間の體には自ら備つた調節作用がありまして、暑い時には皮膚の血管を擴張して熱の發散を促し、寒い時には皮膚の血管を收縮させて熱の發散を防ぎ、常に體温を一定に保つ様に出來てゐます。所がこの巧みな調節作用が、あまり皮膚を保護しすぎますと、鈍くなりまして、暑い寒いに對して速かに反應しなくなります。それで一寸寒い風に當つても風邪を引く様な結果になりますから、お子さんの中から鍛練するのが大切でございます。皮膚を強くしますのに種々方法がありますが、冷水摩擦は新たにお始めになるには、寒い時はやりにくいものですから、寒い時の最も簡単な強健法として、朝お目覺めの時、又夕刻床にお就きになる前に、着物を着更へる時を利用致しまして、乾いたタオルで全身をゴシゴシ摩擦する方法をお奨め申し上げます。皮膚が赤味を帯びてポカ／＼とほてる迄摩擦すると、大變結構でございます。室に風が

入らぬ様に締切つておいておやりになれば、裸でも決して寒くは感じません。なほ厚着をしてゐる方が急に薄着をなさるのも賛成出來兼ねますが、かうした方法で自然に皮膚を強くして、成可く薄着させるのが宜しうございます。

弱いお子さんと紫外線

虚弱なお子様方には、特に冬は厭なものでございます。最も必要な日光は薄く、假令日當りの良い場所でも、普通の土地では、私達の身體に必要な紫外線は少いので、特殊な學校や、又建物では、紫外線電灯を使つて、此冬の不足な紫外線を補つてをります。弱いお子様達は、冬になると尙更外へも出られない方が多い様ですから、子供部屋とかお風呂場等に、紫外線電灯を使つて、日光の不足を補ひますと、夏海水浴に行くのに近い良い結果を得る事が出来るやうでございます。紫外線を出す装置には種々ありますから、専門のお醫者が使ふ様な太陽燈をお使ひの時には、一度お醫者に御

相談なさると宜しうございます。又普通の様な電球で、紫外線を出す安全なものもありませんから、御家庭で可成り手軽に出来る様になりました。

赤ちゃんと電氣行火

赤ちゃんをあまり寒い思ひをさせまいと思つて、炭火のこたつ等に入れますと、火加減がうまく出来ないで、却つて赤ちゃんの脚を火傷させたり、豆炭の中毒で赤ちゃんが窒息死をしたこともございました。こんな事等御心配の方々は、電氣行火をお使ひになると調節器が附いてるので安心でございます。赤ちゃんに熱すぎもせず、悪いガスも出さず、電氣の量も六十ワット位の一人用のものでも、使ふ時間の半分位は電氣が切れてをりますから、丁度三十ワットの電燈を點けてゐる位しか要らないのでございませうから、さう高いものではございません。又お醫者の往診を受けて裸になる時など、五百ワット位の反射ストーブを使ひますと、寒かつたり、診察を急いだりする

ことなく、十分に診て頂くことが出来て便利でございます。

子供の夜泣きと蟻蟲

人體を害ふ寄生蟲にもいろいろありますが、氣づかすにお子様方を苦しめてゐるものに蟻蟲といふのがあります。蟻蟲といふ寄生蟲は、よく糞便の中に見られるものです。子供さんが寝てゐる中に、肛門の外に這ひ出て産卵するので局所がかゆくて困るもので、安眠を妨げられる爲たうとう神経質となり、夜泣くものもあります。それ故に一名夜泣蟲ともいわれます。女の兒だと、このために、膀胱炎、膣炎、ひいては子宮内膜炎等を起こすことさへありますから、理由が分らずに肛門などをかゆがる時は、便の検査を受ける方が宜しうございます。そして適當の薬をおのませなさいませ。

蟲は蟲の卵の發育が甚だ早いので、家族の間の感染が多いのです。これには、家族の者は手の指、殊に爪の内を清潔にして、衣服も不潔にならぬ様注意をせねばなりま

せん。蟻虫のみでなく、すべての寄生蟲の豫防法としては、年に數回の檢便を皆さんが實行していただきたいものです。

種痘した赤ちゃんの手當

種痘を致しますと、赤ん坊は入浴させられませんので、よく股ずれが出来やすいものでございます。その様な時に普通天華粉をつけますが、その前にべつたりワセリンを塗りつけて、その上から天華粉をつけますと、すくなほります。

牛乳の適はない離乳期の子供さんへ

離乳期の子供さんで牛乳が體質に合はない方がありますが、お米からとろ火で二時間位煮たおかゆ、又はおじやに鰹粉のスープ、卵黄、ほうれん草の裏ごしなどをおかずに與へますと、大變に肥ります。それは流動食から固形食に變るわけですから、少

しづゝ進めることが大切で、一日は茶さじ一杯、二日は二杯の程度として、盃一杯までを一週間位かゝるつもりで進めてゆくとよろしいでございます。

試験期の食物

試験期或は受験の準備期には、滋養分を澤山攝らないと精力が消耗するやうに考へて、平常より澤山食べる方がありますが、あれは間違つてゐます。この期間はとにかく運動不足ですから、食量も控へ目の方が好いのです。餘り大食をすると消化を害し、或は睡眠を催して勉強が出来ません。又どんな物を食べればよいかといひますと、これも平常と大して變りなく、只この期間は出来るだけ消化のよい物を選ばねばなりません。たとへば肉類では鳥肉類は獸肉類よりも消化よく、同じ獸肉でも牛肉は豚肉より消化がよろしいでございます。魚肉では白身のもの、たとへば鯛、鰈などは赤味のものより消化がよろしいのです。更に調理法におきましても、消化良好な方法を選ば

きで、たとへば玉子は半熟卵が最も消化良く、生卵、玉子焼、ゆで卵の順です。魚肉は刺身が一番よく、牛肉はビフテキなどよりも、スキ焼の方が宜しうございます。そして酒精飲料は絶対にいけません。

麻疹の食餌

はい、かは皆様御承知の通り、小児の急性傳染病で、肺炎を併發しやすいものですから、この病氣にかかりましたら、學校に行つてゐる子供さんは早速お休みさせて、温かくして床につかせ、冷たい外の空氣にあてない様に、一時も早く手當をしなければなりません、大變氣むづかしくなつて、食慾も減退して参りますし、この時不消化物を與へて腸加答兒を起したりすると、衰弱が永く續くものですから、できるだけ消化のよいものを病狀に従つて流動食にしたり、おかゆ狀にしたりして與へるやうにいたします。

特に食餌療法といふ程のことでもありませんが、刺戟の強い辛いもの、鹽辛いもの、チヨコレートやコーヒー等は禁じて、蛋白質の食品も、肉類や貝類加工品等は避けて、卵、牛乳、白身の魚、麩、豆腐のやうな物を用ひ、流動食にしたり、クリーム、卵、豆腐、プディング、白味の魚や麩やほうれん草を入れた茶碗蒸し、薄味にした煮魚や麩、豆腐の煮付等にして用ひます。お豆腐は煮すぎると不消化となりますから御注意下さい。含水炭素の食品としては、普通に用ひる重湯、おかゆ、葛湯、オートミールかゆ、うどん類、時には食パン等を用ひます。けれどもこれらは味が單調すぎて食慾を促しませんから、重湯等は梅干を入れてつくとか、葛湯のときには裏ごしにした煮りんごをまぜるとか、或はブドウ汁を入れるとかしてさしあげると、お子さん方はよろこんで召上るものです。野菜類は香の強いねぎや春菊、セロリーの様なものや、纖維の多い消化の悪い筍、茸類の様なもの、醗酵性の豆類等は避けて、馬鈴薯、にんじん、八ツ頭、蕪、大根のやうなものを裏ごしにした形で纖維を除いて用ひたり、ほうれん

草、花野菜、芽キャベツ、大根のやうなものは柔かく、而も薄味に料理して用ひます。油類はあまり結構ではありませんが、バターだけは多過ぎないやうに用ひますのは差支へございません。果物は生のまゝは避けて、煮たり、或は果汁にして用ひます。お菓子類も甘いものを餘計にとると、醗酵して下痢を起しますから、軽い手製のプディング、クリームやウエハースの様なものにとどめておきます。飲物は番茶がよろしうございます。恢復期になりますと、病氣の時とは反對に、急に食欲が出て來ますし、食欲のあるにまかせて召上ると、餘病を起し易いものですから、餘程注意をして少し宛量を増して下さい。

なほお子さんの傳染病である猩紅熱は、時として腎臓病を併發しやすいものですから、よく注意を要しますが、腎臓病が併發しました時には、腎臓病の食餌に變へなければなりません。猩紅熱だけの場合はほど前のはしかと同様にいたしまして、病状によつて流動食にしたり、かゆ状の半流動食にしたりいたします。

新入學生の御家庭へ

新學年も間近になりますと、新らしく入學するお子様をお持ちの御家庭では、いろいろ御心配も多い事と存じますが、新入學のお子さん方の衛生方面の御注意を申し上げますと、第一に、學校は團體的の生活でございますから、我儘がきかず、一定の規律に服さなければなりません。今までは自由に遊戯をしてゐたのが、相當の時間、正坐したり、時間が定められた規律生活をする事となります。第二には、始めて社會的集團の中に入りますので、子供に多い色々の傳染病の危険に曝されることとなります。そこで御家庭で注意して頂きたい事は、入學前にさういふ生活に堪へられる様に、少しでも用意なさることで、それには子供の日常生活を成可く時間的に規則正しくさせること、そして我儘をある程度に制限することです。學齡期は精神的にも身體的にも、恰度集團生活に堪へられる抵抗力の出來はじめる時期になりますから、少し家庭

で注意すれば、それに慣れるやうになります。朝早く起き、夜早く寝る習慣をつけること、食事の時間を正しくすること、間食を自由にさせないことなどがさし當つての準備です。

又病氣に對する注意としては、いふまでもないことですが、體を丈夫にしておくこと、入學の時に風邪氣でもあつたりしますと、抵抗力の弱い子供のことですから、始めて集團生活に入ると、すぐ色々な病氣に侵され易いことになります。常に手を洗つたり、うがひをしたりする習慣をつけておくことも望ましいことです。尙、身體に異状がありますと、病氣ばかりでなく、學課にも影響しますので、そんな點も入學前にしらべて、癒されるものは癒しておくやうにせねばなりません。例へば、目、耳、喉、鼻、鬚、皮膚病などに注意して下さい。視力、聽力なども、怪しいと思ふものは検査しておく必要がございます。

新入學期と食事の注意

新學期から幼稚園、小學校に通ふお子様の食事について、次のやうな注意が必要でございます。

まづ朝は相當早く起して、朝食をできるだけゆつくり、しかも相當澤山あげて下さい。登校して正午までは時間もながく、相當運動が激しく、しかも間食をとることが出来ませんから、朝の御飯は十分にとる必要がございます。

晝食を家へかへつて召上る方は、これは量も相當多く、且つ朝、晝、夕の三度の御飯のうち、一番御馳走にするとうよろしうございます。

三時の間食は今迄の習慣上、餘り過量に互らない程度に與へます。次に夕食は出来るだけ分量を控へ目に、且つ消化の早い食物を選ぶのでございます。夕食から就寢までの時間は、翌朝の起床時間が早い關係上、幾らもありませんから、夕食を多量

にとつたり、或は胃の中に長く停滞する食物等、例へばあまり脂肪の多いもの等と與へると熟睡ができません。さうすると、翌日の元氣が著しく阻害されますから、夕食は控へ目にいたします。

新入生の身體検査の注意

新學期がはじまると、身體検査もすぐ行はれますが、子供さん方が始めて身體検査を受ける時は、恐怖し勝ちのものですから、豫め恐ろしいものでないことを、よく子供さんに云ひ聞かせておくのがよろしうございます。

なほ前日には入浴して、身體をよく洗ひ、頭、耳、口、爪などもよく注意して綺麗にしておきます。特に検査前は排便をよくし、着物も清潔なものを着せて下さい。そして検査の時は、成可く保護者が一緒に行つて、平生かゝり易い病氣、癖、食物の好き嫌ひ、今までの病氣、その他疑はしい點などは、検査するお醫者様によく話して、

出来るだけ十分に診て戴くやうに心掛けたいものでございます。

學童辨當としてのパン食

學童辨當としてパンを用ひることは、お獻立の變化といふ點から考へても好ましいこととございますが、この際に副食物のことをよく考へねばなりません。元來パンは含水炭素を主とした食物でございますから、これにジャム、蜜、餡などをつけるだけですと、熱量を増すばかりで栄養上缺陷を生じます。是非副食物として、其他の營養素を具へたものを加へねばなりません。このため肉類と野菜を添へることが必要でございます。又パンは米飯に比べますと、水分の少ないものでございますから、水分の多い副食物を用ひるのは調和上宜しいので、此點からも牛乳などを添へることは大層良いと存じます。

幼児とみつ豆

花時になると、皆様みつ豆を召上りますが、みつ豆は、寒天と豌豆が主となつて居り、これらは何れも不消化物ですから、普通學齡前の幼児には與へない方がよろしうございます。學齡に達した兒童でも、これを與へる時には次のやうな注意が要ります。即ちみつ豆の豌豆は軟かく煮てゐるといつても相當硬く、消化の悪いものですから、胃腸の悪い子供には不適當で、その上添へられてゐる果物類でも、罐詰フルーツや苺、バナナ其他新鮮なものならばよろしうございますが、往々時が経つたものがあります。消化不良のものとゝなります。又容れものや、用ひ水も衛生的でなければなりませんから、できることなら、御家庭でお作りになりますのが望ましくございます。みつ豆ばかりでなく、お花見など混雜する時には、御家庭外での召上りものによほど御注意下さいまし。

おむつの乾し方に就いて

赤ちゃんのおむつは、一日に何度となく、お洗濯いたさなければなりません。雨天續きの際など、これを炭火で乾かしてお使ひになりますと、赤ちゃんの肌が爛れて困るもので御座います。その様な時には「ワセリン」を指の先で軽く塗つて上げますと癒りますが、天日で乾かしたおむつをお使ひになれば、爛れるやうな心配は御座いませんから、おむつは成可く日光で乾上げたものをお用ひになるやう、お勧めいたします。

離乳期にいゝ食物

離乳期の食物は、第一、消化の良好なことを條件とせねばなりません。生後一年から一年半の幼児の食物として適當なものは、おカユならば三分ガユ、煮うどん、豆腐

麩、茶わんむし、マツシユドポテト、にんじん、ほうれん草裏ごし、野菜スープ、ブ
ディング等がよろしうございます。

一年半から二年になりますれば、全カユ(米一合に水千グラム入れ、弱火で三分の二位に
煮詰めたものを全カユといひ、米の量を三割にしたものを三分カユとします)。軟かい御飯、ほ
うれん草、キヤベツ(軟かい部分)の煮たもの、馬鈴薯、甘藷の軟かく煮たもの、半熟
卵、魚肉(鯛又は鰈のやうな白身の魚、鶏肉ささみ等)が適してをります。

麻疹の流行

四月の末頃から麻疹の流行が猛烈になつて來ます。皆様方の御愛兒を奪ふ麻疹は、
隔年に流行する正確な周期性がありますが、昭和十年は全国的に其流行年に當つてを
ります。又季節から云ふと麻疹は二月から六月に亘つて流行し、小兒を侵す特有の傳
染病で、殊に生後六ヶ月位から満三才以下の幼兒が最も多く登されてゐるのでござい

ます。而して從來の統計によりますと、五月は流行の最潮期でございまして、六月に
入ると次第に衰へて來るのでございますから、特に皆様方のお家庭で、この豫防と、
罹つた場合の手當に十分の御注意を拂つて頂きたいものでございます。尙東京府下の
方には、警視廳防疫課で麻疹の患者の在る家庭で、外に未だかゝつてゐない満三才以
下の幼兒が、若し麻疹に感染したと信ぜられて其潜伏期中にある場合には、醫師の請
求に依りまして、希望者に麻疹用の血清を交付してをります。これは發病のとき容體
を軽くさせて生命を護るのが目的でございまして、昭和十年には四月末までに一、〇
二五人に使用して極めて良好の成績を擧げたさうでございまして。

子供に手を洗はせる習慣

これは何も子供に限つたわけではございませんが、手を洗ふ事と、爪先を清潔にす
る習慣をつけて頂きたいと存じます。學校から歸つてからも、その他の外出先から

歸つてからも、又外出しない時でも、物を食べる前、食卓につく前には必ず手を洗はねばなりません。飲食物だけ注意して、どんなに衛生的なものを選びましても、汚い手がこれに觸れましては、衛生的にしないのと同じことになります。又種々な皮膚病、眼病などもかうしたところから媒介されることが屢々ございます。電車やバスの吊皮、ドアの把手、手洗水のネヂ、階段の手すり等、何れも多数の人々がこれに觸れてゐることを考へなければなりません。それですから外観綺麗な様に見えましても、實は無数の細菌が附着して汚染されてゐることが多うございます。手の爪先も清潔にする事が大切でございます。爪を長く伸しておくことは、美容上感心しないばかりでなく、無用な話で、爪垢が溜りますのは、細菌の巢をつくる様なものでございますから殊に遠足などで、戸外で食事する事も多い期節には何卒御注意下さいませ。

齒並を醜くする悪い習慣

齒並が悪くなる原因はいろいろありますが、特にお母様方に御注意申上げたいのは、小さい子供時代の悪い習慣でございます。たとへばいつも唇を嚙んだり、唇を吸つたり、舌を出したり、指や乳首等を咬んだりしてゐると、永い間には上の前齒が二本だけ突出て出齒になつたり、又下の前齒が内側へ傾くとか、上下の前齒の間が開き過ぎてうまく口が結ばなくなつたりすることがございます。又幼児のうちから腕や手を枕にして寝たり、高い硬い枕をして一方ばかり向いて寝たりすると、一部又は全部の齒並が亂れたりすることがございます。こんな小さな力でも絶えずそれが同じところに働けば、柔かい子供の顎の骨や齒の位置は、どの様にも變るといふ實例が澤山ございます。どうぞお母様方は御注意下さいませ。

枇杷と子供

初夏の果物として喜ばれる枇杷は、四才以下のお子さんのおやつにするのは餘り感

心出来ません。枇杷はそのままですと、消化の點で思はしくございませんが、お砂糖水で煮て、コンボートの形にしたり、或はジャムとして用ひますれば、お子様にもよろしうございます。

乳齒の生える時

乳齒は子供が生れてから、大體七―八月目に下の前齒二本、次いで上の前齒二本、八―十ヶ月目に二本の前齒の兩側の齒、十六ヶ月―二十一ヶ月目に犬齒、十四―二十ヶ月目に犬齒の次の臼齒、二十三―三十三ヶ月目に其の次の臼齒といふ順序に生え、大體二年か二年半の内に、上下十本づゝ、全部で二十本の齒が生え揃ふのが普通でございます。そして下齒の方が一般に上の同じ齒よりも早く生えて來ます。時には生れながらに齒が生えてゐる様な事もあります。之は齒の根が本當に出來ない内に生えたものである爲に、大變不安定で動きもし、又抜けやすいのでございます。若しお乳

を飲むのに邪魔になる様な時には、進んで抜かねばなりません。一本齒が生える時は、時として三十八度位の熱を出し、子供の機嫌が悪くなり、食欲が減り、嘔吐をしたり、又下痢の爲に便が變る様な事がございます。これはすつかり生えて了へば、大抵なほるものでございますが、重い場合には、化膿する恐れがありますから、早く専門家の治療をお求めになるのが安全でございます。

小兒と蟻蟲

他の原因がないのに小兒が屢々不眠症に陥りましたり、或は神經質になつてむづがる様な場合に、その原因が蟻蟲にあるといふ事は前にも述べましたが、これは大腸中に寄生する小さい虫ですが、糞便中に虫卵は發見されません。夕方及び夜間に肛門から出て其の周圍に卵を産みに出ます。此際に非常に痒みを覺えるもので、このため不眠に陥るものでございます。又知らずく搔い爲に掻きまして、その時汚れた指から

口に入つて新しく傳染致しますから、指先を清潔に保つやうに注意することが大切でございませう。療法としては、夕方又は夜間に肛門部をお酢で拭きますか、或は水銀軟膏を塗り、又は食酢を二〇—三〇倍位にうすめた液で灌湯致しますと効果がございませう。内服薬としてはフトラン等がよいやうでございませう。

學校辨當の保温と量

冷えたお辨當は、發育ざかりの子供には、大變悪い結果を及ぼします。殊に寒さに向ひますと、體が冷えてをりますところに、温かいものでこそ體が温つたまつて元氣も出ますが、冷たい御飯を頂きますと、一時的ですが餘計に寒く感じます。大體冷たいものを頂きますと、唾液の分泌が少なくなつて、口の中の消化はうまく参りませう。それと同時に、胃液の分泌も腸液の分泌も害されて参りますので、自然と消化吸収が不良になり、従つて下痢をおこしたり、その他の障碍をおこします。保健上からいつ

て、是非學校に保温装置を作つて頂いて、温かいお辨當を食べさせたいものです。若し設備がなかつたならば、朝温かい御飯をつめましたら、フランネルに包み、その上を新聞紙で包んで、之を毛糸の袋にでも入れますと、お晝迄位はすつかり冷えきらずに、幾分温つたまつてをります。なほ學校辨當を主食と副食物に分けて申しますと、主食の御飯は成るだけ澤山持たせてやることに必要で、とかくお子さんは朝は登校の時間にせきたてられて、十分にとり得ない場合が多いものですので、登校後は相當運動をしますから、お晝には可成り空腹を覚えるからでございませう。そして、副食物は成るだけ毎日變化のある様に致しませんと、知らず知らず偏食の習慣が醸されます。前日のお惣菜の残りでも結構ですが、この場合は必ず一度火を入れることが必要でございませう。それから兎角、お辨當の副食物には野菜が缺けがちになりますから、これも注意して添へるやうにして下さい。副食物も、先方に加温設備のない場合は、冷えて著しく味の變化するやうなものを、成るだけ避けねばなりません。尚、お辨當の

容器は主食と副食物を別々にする方がよろしうございます。

子供の秋の消化不良について

乳兒又は子供の消化不良症は、十中八、九までは、何時も人工榮養兒に見るもので、母乳兒にはずつと少く、又あつても比較的軽くすむのが常でございます。それですから、豫防法としては、成可く母乳を與へる事が第一要件でございます。牛乳や其他、色々の穀物の粉を用ひてゐる人工榮養兒が、過食、偏食、不攝生や、秋の夜の冷氣でお腹を冷したり、ねびえをすると、之に續いて發熱、下痢、嘔吐等を起しまして、所謂、消化不良症を來し、屢々全身中毒の症狀となり、痙攣等を起して驚く場合がございます。之も軽い時も、重い時も色々ありますが、先づ最初は二十四時間位は番茶位しか與へず、絶食をさせる事を必要とする位でございますから、牛乳とか、お粥、重湯、葛湯等でも、勝手に與へる事は絶対に禁物でございます。出來るなら一定時間絶

食をさせて後、人乳を與へ、順々に流動食とし、食物を増してゆくのでございますから、こんな場合は差當り、御家庭では患者に浣腸でもして、掃除してからお腹を温めて、醫師の命を待つやうに致します。假令、子供が欲しがりましたも、ほんの少しの流動食でも、勝手なものは與へない方が宜しうございます。

お子様が誤つて毒草を口に入れた時

秋の野山を彩る草や實の中で、紫や赤の殊に色の濃いものに、よく毒の強いのがございます。その色の美しさにつられて、時々お子様がそれらを口に入れる事がありますから、その時の應急手當法を申し上げます。毒草と甲しましても、毒草の種類も多し、又お子様方では何の毒草を食へたか、急に判断のつかない事が多うございます。その時は、取り敢へず二合から五合までの量の、温い食鹽水を飲ませるのがよく、餘り時間の経つてゐない時は、兎に角、指を喉の奥へ押し入れて吐かせて終ひます。

大分時間が経つて、毒物が腸へ廻つた時は、吸着劑を飲ませて、それに毒物を吸ひ取らせるのもよく、吸着劑を飲ませてから二、三十分も経ちましたら、下劑で下瀉させます。此下劑には蓖麻子油などを用ひずに、硫酸マグネシア（瀉利鹽）とか、煨製マグネシア一〇瓦を約一合（二百ミリリットル）の水に溶かしたものがよく、此下劑は又毒消しともなります。それらの應急手當として、後には申すまでもなく、お醫者の手當を受けねばなりません。

六歳臼齒に就いて

子供が満六歳から七歳の頃になると、乳齒の一番奥齒の後に大きな齒が生えてきます。之が一番最初に生えてくる永久齒であつて、凡そ六歳位の時に生える爲に、六歳臼齒と呼ばれてゐることは御承知の通りでございます。この六歳臼齒は永久齒の中で一番大切な齒で、大きさも大きく、食物を咀嚼する力も一番強いものであつて、其上

この齒が後から生えてくる他の永久齒の標準となりますので、六歳臼齒が健全であつて始めて美しい立派な齒並を作るのでございます。若しこの六歳臼齒が早く齲齒になつて、子供の内に抜いて了はなければならぬやうになると、全體の齒並が悪くなるもので、又食物の咀嚼も不完全になります。所が六歳臼齒が生える頃は、子供の口中が一番不潔になり易い時であるばかりでなく、子供自身で口の中を清潔にしようといふ心持がまだ起らない時である爲に、うつかりするとすぐ齲齒になります。又一方家庭にあつても、親達がこの六歳臼齒を之から抜け變る乳齒と間違へて、つひ不注意に過す様な事もありますから、六、七歳位のお子さんのある御家庭では、常にこの六歳臼齒に注意して、これを齲齒にしない様、又若し齲齒になつてゐたら、一刻も早く適當な治療をうけて、齲齒の進行を、早いうちに食ひ止める様に心がけるのが肝心でございます。

家庭薬

薬の貯へ方

皆様の御家庭には、多少ともお薬をお持ちでございませうが、お薬を貯へますには、大概湿気と光線と高温とが禁物でございませう。それですから、お薬を入れる場所に、臺所や日當りのよい場所の戸棚等は不適當でございませう。生薬類は、澁紙又は良質ハトロン紙の袋に入れて、天井裏につるして置くのが一番宜しうございませう。過酸化水素水は日常御家庭でよく使はれるものでございませうが、特に光線と高い温度とを忌みますし、少しの塵埃に依つても分解し、酸素ガスを放出して無力になり易うございませう。尚又、過酸化水素水と晒粉の長く貯へたものは、時々その瓶の中にガスを發

生して高壓を生じてゐますから、そのやうな憂のある時は、人のゐない方へ向けて栓を抜くのが安全でございませう。この注意を怠つた爲に、大怪我をした例がありますから御注意下さいませ。油類は概して空氣によつて酸化され易いのですから、特に栓をよくせねばなりません。ヨードチンキ、アンモニア水、鹽酸等の瓶は、栓が十分にしておつても、常に少しのガスを發散しまして、附近の金屬物を腐蝕させたり、他の藥品を變質させる虞がありますから、別の場所に貯へて置く方が宜しうございませう。なほヨードチンキは瓶の栓の上に銅網をかぶせておくと、ヨードが銅に吸收されて、ヨードの發散を抑へる事が出来ます。お醫者様や藥劑師の調劑された水薬や散薬は、普通は二日分、遠方の地にある患者は、一週間とか十日分とかになつてをりますが、それを何かの都合でその期間内に服用しなかつたり、又は前回の病氣の時の残り薬を持ち出して飲んだり致しますと、往々危険な事がございませう。例へば水薬は腐敗し易いものですから、夏や又は長い間の投薬には、指定の期間だけは腐敗しないやうに、調

劑者は防腐劑を加へておきますが、防腐劑の多すぎるのは有害ですから、決して永く防腐力を保つだけの量是用ひません。又散薬も、光線や濕氣や配合した薬の關係で、長い間には、重大な化學的變化を生じますから、調劑者は指定期間中は變化の恐れのないやうに考慮しておきますが、それ以上の期間に對しては責任を持たない譯でございませぬ。例へば下劑の甘汞は不注意に貯へると、酸化して猛毒のある昇汞に變化しますし、アスピリンは薬包紙に包まれたまゝで早く分解し、胃腸を害ふ遊離酸を生じるといふやうな種類が澤山ございますから、調劑されたお薬類は、決して指定期間以上は貯へないやうに御注意下さいませ。

お薬の量り方

どこの御家庭でも、常備薬をお持ちでございませぬが、それらお薬を量ります爲には、御家庭用としては、液量器としては一〇cc及び一〇〇ccのメートルグラス、重量用に

は秤量一〇〇g、感量〇・一g、即ち一〇〇gまで秤量できて、〇・一gまで感じる、上皿天秤があれば十分でございます。この上皿天秤は十一圓内外致しますから、間に合せには竿秤(骨秤)の二圓内外のものでもよろしうございます。竿秤は小形ですから、持ち運びには便利でございますが、使ひます爲には上皿天秤の方が便利でございます。竿秤はお薬をはかるだけの目的には、一〇g用のものがよろしうございます。なほ液を量りますには、一立方厘(一cc)を俗に一瓦(一g)といつて居りますが、實際は水の場合ばかりが、一cと一ccが一致しますので、他の場合には可成り違ふことを御記憶下さいませ。例へば、グリセリン一ccは一・二g、アルコール一ccは〇・八三gに當ります。又、一プロセント(一%)の溶液一〇〇g中に、薬品一%が溶けてゐる事で、俗に百倍の溶液とも云ひます。

お薬の買ひ方

お薬は變質し易いものが多いございますから、普通のお家ではなるべく少しづつ買つておく方がよろしうございます。たとへば過酸化水素のやうなのは、一度栓をあけると細かい塵埃が入つたりして、貯藏中に効力が減少します。薬局では普通の薬、殊に薬局方の薬は大抵少量でも分けて賣つてくれます。値段の方からは度々使ふ薬は五百瓦入りを買ふと餘程安くなります。例へば硼酸などは含嗽に使ふ硼酸水を買ふより、五百瓦入りが約三十錢ですから、それを買つて自宅で水に溶かした方が経済的です。なほお薬は醫藥品と工業藥品とありますから、買ふ時に使ふ目的を述べることが肝要でございます。そして只外國品なるが故に尊重するやうな事や、又廣告に惑はされぬやうに、正しい知識を持ちたいものでございます。

里芋の效能

里芋は食用の他に、外用薬に使ひまして、種々效能がございませう。齒のいたむ時は、まづお医者様へ行かれるまでの應急手當として、里芋の皮をむき、すり卸してつなぎに少しのメリケン粉を入れまして、生姜のすり卸したのを、ほんの少し混ぜて、紙に二分程の厚さに貼るだけの大きさに展ばしまして、ぢかに貼り、乾いたら取替へますとよく治ります。齒は寝てからいたむことが多いございませうから、夜中急に痛みの起つた時など、お試し下さい。

また神経痛や、リョウマチで痛む時にも、打撲傷などで腫れた時にも、里芋を前の通りにして、大きく紙に展ばして患部に貼り、軽く繃帯をして、乾いたら取替へますと、熱を吸収して腫れもひき、痛みもよくなります。また蜂にさされた時にもよく効きますし、窓や扉などで指をはさまれました時、重いものを足の上へ落した折など、直ぐ里芋を下して貼ると腫れずにすみます。

へちま水の作り方とその薬效

へチマ水は化粧用として肌を整へ、又ヒマ、アカギレにも效きますので、御婦人方に非常に愛用されてゐることは皆様御存じですが、その他に利尿劑として、脚氣やその他の原因で來る水腫（ムクミ）を取るのに效があります。へチマ水を取ります時には、秋に地上一、二尺の處で莖を切りまして、根に附いてゐる方の莖を曲げて廣口壘の中へその先を挿込んでおきます。かうしますと、多い時には一晩で一升（二立）以上も取ることが出來ます。化粧水として之を永く貯へておきます時には、取りましたへチマ水一〇〇に對して、二から三位の割合にアルコールを混ぜておきます。又水腫を去ります爲には、お砂糖を適當に加へて味をつけましたものを、食前に小匙に三、四杯づつ頂きます。

肝油を飲みはじめるとは

肝油が榮養劑として有效なことは周知の事實ですが、寒さに向つては特におすゝめしたい榮養劑の一つです。肝油を服用し始める時には、時期としては初冬が一番よい時でせう。少量からはじめて暫時量を増すこと、及び食前よりも食後に服用することが宜しいのです。空腹時に服用すると食慾を害つたり、又は下痢をおこすことがありますから注意いたしませう。

咳と痰

咳と痰には、梨の汁をしぼつて、砂糖を入れて飲むのも效きます。又蜜柑の皮を日蔭干ししておき、少量煎じて砂糖を入れてのむのもよろしうございます。蜜柑の皮は、其他種々の漢法藥に入れられますが、又お風呂に入れてもあたゝまります。痰を切るには昔から漢法に使はれる烏瓜の種子、桔梗の根、竹節、にんじんなどは、皆痰を切るのに效きます。少量を煎じて召上るとよろしうございます。多過ぎると胃腸をいためる邊がございます。

りんだうの根

龍膽の根は十一月一杯が採取の時期です。これは健胃劑ですが、まづ根ごと採りましたら水でよく洗ひ、日にあてゝ干しまして、白く仕上げる方がよいのです。日がよく當らないと色が黒ずみます。これは賣値が一斤十五錢位です。但し、山龍膽の根は苦味が足りません。

黒豆と氷砂糖

黒豆と氷砂糖とを、水から煎じた汁を一日に何回となく、うがひした後にはのみますと、せきが止ります。薄いのよりもなるべく濃く、ベタ／＼する位に煮つめたのを、盃一杯位づゝ回数多く用ひます。のどがカサ／＼する程度の中から用ひますと、一層早く快くなります。これは子供でも喜んで頂きます。

凍傷の初期には

タウガラシの實を二個刻んで、金盞一杯の温湯に混ぜ、時々手足の凍傷部を浸して温めると餘程效目がありますし、又吳茱萸の實二、三十粒を同様に用ひることも、昔から行はれて居つて同じ様なわけでありますし、又、吳茱萸はお風呂に入れると芳香の添ふばかりでなく身體をよく温めます。

カミツレの效

寒い夜は、寝る前にカミツレの花十グラムに、湯呑一杯の熱湯を注ぎ、尙一寸火にかけて沸騰させて、すぐ火から下し、熱い内に飲みますと、身體がよく温まり、風邪氣味の時には、之を大きな湯呑に一パイも飲みますと、軽く發汗を催して非常に氣持が宜しいものです。

柚子湯の効

冬至は昔から柚子湯を立てる日でございますが、柚子をお風呂に入れる事は、香がよいばかりでなく、その中に含まれてゐる植物性揮発油、その他の成分のために身体をよく温める效があります。又其中にあるベクチン質は、皮膚の乾燥を防ぎ、なめらかにします。

お屠蘇の藥效

屠蘇は桂皮、白朮、防風其他の藥種をお酒に浸したものでありますが、是等の藥種はいづれも健胃劑で、胃の働きを助け、消化を良くする藥ですから、兎角食べ過ぎ勝になるやうな時に、少量に頂くことはよいことでございます。

感冒や咳の漢法藥

感冒や、その咳、また喘息や百日咳に、皆さまが近所の藥屋やお宅で、お手に入るやうな手軽な漢法藥を申上げませう。感冒の始めに悪寒などある時は、何より先に十分發汗することが必要でございます。これにはどなたも葛根湯をお使ひになりますが、又は芥葉（よもぎ草）と黑豆を一緒にして煎じまして熱い處を飲みます。又生姜酒を飲んでも宜しうございます。

感冒のために扁桃腺や咽喉を痛めて起る痛みや、咳嗽の出るのも、早目に發汗しますと早く癒ります。そして咽喉の痛いには梅酢を飲むのが宜しく、咳嗽は生姜湯の效く事もあります。

又咳嗽が聲のかれる位にひどく頑固な時に、胡桃肉と鬚にんじんを煎じて飲むと鎮まることもございます。

感冒のため、急性の關節痛を引起す方が時々ございます。これも最初は十分に發汗させて、局部には芥子泥をぬれば宜しうございます。喘息の發作は麻黄を煎じてのむと鎮まります。これに甘草を加へて煎じますと味もよく、飲み易くなります。小兒の百日咳には、鬚にんじんの粉末と天華粉を、一と四の割合に混じ、これを蜂蜜でねつて與へますと效目があります。又民間藥としては、土龍の黒焼、又はほうづきの根の黒焼が有效だといはれてをります。

しもやけに效くソバ粉と梅酢

春めきますと、しもやけがかゆくてお困りになる方もございませう。それにはソバ粉を熱湯で搔いて、皆様が召上る「ソバ搔き」と同じものをつくりまして、熱いうちに患部へ貼りつけ、乾いてぼろぼろになるまでそのまま置き、又貼りかへるといふやうに致しますと、大層よく效くものでございます。

又梅干を黒焼きにして貼るのも效き目がございませうし、漬物屋で賣つてゐる「白梅酢」を筆などにふくませて塗りつけるのもよろしうございます。しもやけの重い方は二三次續けて塗りますとよく癒ります。白梅酢はごく安いものでございますし、ソバ粉もどちらにもある品ですから、お困りの方はお試し下さいませ。

セキ止めの民間藥

セキ止めの民間藥としては「赤トンボ」の黒焼を飲めば效があるともいひ、又「赤トンボ」を乾して、粉末として咳の出る時に、其粉末を筆などの先につけて咽喉佛の邊へ吹込んでやれば奇妙に利くとも申しますが、それよりも簡單で效果があるのは、萬年青の根の太いところを、おろし金で磨りおろし、その絞り汁を布巾でこし、少量の砂糖をまぜて飲みますと、大抵のセキならば二三次でとまります。また百日咳や扁桃腺がはれたりして苦しむ場合には、萬年青の實四五粒を茶のみ茶碗一杯の水で煎じて

酒盃一杯ほどに煮詰めたのを飲めば、これも二三回で効果が目に見えます。三月初旬は丁度萬年青の實が眞赤に熟してゐますから、二三十粒取つておき、咳が出て困るやうな場合、お試しになることをお勧めいたします。

つるなの薬效

葉を摘んで使ひますと、春から秋までの長い間、芽が伸びますので重寶なお野菜のつるなは、又利尿劑としても大層よく效くものでございます。腎臓病の方などは、お茶の代りに常用になさいますとよろしうございます。これはよく乾かしたものでも生乾しでもよいのですが、お番茶を濃く出した位の色に煎じて召上ります。これは栽培なさる他にも、伊豆の諸島や、暖かい地方の海岸などに澤山自生してゐます。そして強いもので、日向に乾しても色が青々してをります。

チサとその薬效

チサは其葉や莖を切ると、白い乳汁が出るので乳草といひ、之れを略してチサと呼ばれるやうになつたと申します。緑葉の生で食べられるものとしては唯一のものでございまして、年々賞美され、年毎に其需要が盛となり、特に春先からは本格的な需要期に向つて参ります。チサの莖や葉から出る乳汁は、微弱ながら阿片と同様に麻酔性の成分を含むので、この乳汁をあつめて、「ラクチユカリウム」といふ麻酔劑を作られたこともある位で、チサを食べると神経を鎮靜させる効果があり、又青葉の中には鐵分が豊富なので増血劑として貴ばれ、ビタミンも含まれてゐます。チサは他の葉物とは違つて、生でも青臭くなく、柔軟で、一種の清涼な香味を持つので、一般にサラダとして賞味されてゐるのでございます。申し上げた通り、蛋白質や脂肪等の營養分は澤山に含んではをりませんが、特殊の

成分を含んでゐるので、醫藥的にも副食物として貴いものです。皆様御記憶下さつて、殊に頭を多くお使ひになる方は召上つて下さい。

どくだみとたんぼの薬用法

どくだみもたんぼも、春の散歩の折にどこでも見かけるものですが、どくだみの葉は、火に焙つておできにつけると、早く膿が出てしまふ效があります。又煎じてつけてもよろしうございます。尚、どくだみの葉は、お風呂に入れますと蒼毒下しになります。

たんぼは、花の開く前の根を掘り、かげ干しにして煎じて飲みますと健胃劑となり、又緩下劑とも強壯劑ともなるもので、殊に白花のたんぼの方がよく効きます。

枇杷の葉と水腫

腎臓病その他の水腫は、なか／＼取りにくいものでございますが、六月下旬に實が出盛つてをります枇杷の葉の生のものでも、蔭干しにしたものでもよろしうございますから、數枚を一合五勺位の水で凡そ半量に煎じつめて、一日分として服用致しますとよく効きます。又どこにでも生えてゐる車前草も蔭干しにして煎じて飲みますと水腫をとります。

下痢止めの民間薬

寝冷えや腹下し等の多い夏、下痢止の民間療法としては「ゲンノシヨウコ」を煎じて飲んだり、「梅酢」、即ち梅干の漬汁を飲んだり致しますが、何れもよく効きます。軽い程度の下痢ならば、鶉の卵二個ほどを飲めば癒る方もありますし、また川蟹を黒焼とし、これを押潰して粉末としたものを、一回に一瓦乃至三瓦ほど服用すれば止ります。

又「キンミズヒキ」といふ野草（アカマンマ）……即ち「ミズヒキ草」に似て秋黄色な花をつける雑草を、莖、葉、根共に採集して、蔭干としたもの三匁ほどを、水一合五勺にて煎じ、一合程に煎じ詰めて服用するものも、不思議に下痢が止ります。

下痢のはげしいもの、即ち赤痢症状に近いものには燕の黒焼が効果があると申しますし、昔の傳によれば、鵜の黒焼も痢病に效くと申します。實驗上、最も手軽で效能が多いのは、梅酒でございます。梅酒の作り方もいろいろありますが、次の様にするのも宜しうございます。六月頃、青梅の稍未熟なるものを取つて、梅一升に三盆白二百匁の割合で麴に漬込み、「かぶせ蓋」をした上に重石をのせ、梅の浮上らぬ様にして置きますと、八月頃にはドロ／＼の液となつて、梅の形をとどめなくなります。其時、布でこしまして、瓶に貯へておきます。用ひる時に水を加へて薄めるなり、また砂糖を加へるなりして與へますと、美味しく大層效能があるものでございます。

土用の薬草取り

昔から土用の薬草は效くといはれるので、土用になるといろいろ薬草をお取りになる方がございます。七月中旬頃に採るものは、手近な所では、白屈菜、田ウコギ草、車前草、蒲公英、毒だみ等、山が／＼つた所では、げんのしようこ、せんぶり、蒼述、錨草、一薬草など種々ございます。採集したものは、先づ水洗して汚れを去り、最初の一、二日は、日に當てて干しても宜しうございますが、其後は蔭干に致します。そしてカラ／＼に乾上つたら、一々紙袋などに入れ、草の王とか、毒だみとか、名を記して置きまして、入用の時に出して使ふと宜しうございます。俗に土用の丑の日の丑の刻にとつた物は、何でも薬になると申しますが、薬草の採集は丑の日に限つたものではございませんが、湿度と温度との関係から、七八月の暑い盛りが一番乾いてゐる時に取りましたものが、水気が少なくていゝといふわけでございます。しかも概して土

りもよく、煎じた汁の色合も艶があつて、效能も多いやうに思はれますから、薬草をお採りになりたい方は、土用中の晴天続きの間に採集なされると宜しうございます。

浮腫と西瓜

西瓜は利尿の效がございませぬもので、この西瓜の汁を氣永に煮つめました西瓜糖が、腎臓病に特效があるばかりでなく、その他の浮腫にもよく效く事は御承知の方が多うございませぬが、生の西瓜を頂きましても、西瓜糖よりは弱うございませぬが、やはり利尿の效はありまして、軽い浮腫はよく癒るものでございませぬ。夏は健康人でも兎角軽い浮腫を起し易いもので、殊に妊娠中の婦人は浮腫を起すものでございませぬから、丁度この眞夏に出盛る西瓜を召上るのはお身體にいゝ譯でございませぬ。なほ、西瓜を召上りました時に残る皮についた青白い部分はお捨てにならないで糠味噌に入れて召上るのも美味しいものです。鶏を飼つていらつしやる方は、この西瓜の皮を食べさせ

ますと、丁度夏になると鶏にわいて困る羽蟲を防ぐ事が出来ます。

薬を誤つて飲んだらば

お薬の中毒を起した時の手當は、勿論お醫者の指圖をうけねばなりません。それまでの應急處置として家庭ですることは、まづ多量の水又は食鹽水を飲んで、手の指で咽喉を刺戟して嘔吐させることです。さうすると胃の中に入つたものが出ますから次に藥用炭二十瓦を水三百ccにまぜて與へます。苛性ソーダや苛性カリ、アムモニアなどを、誤つて飲んだ時には、食用酢か梅酢を二倍に薄めて五十一百cc飲ますか、夏みかん汁、レモン汁等を與へます。モルヒネやアトロピン等のアルカロイド類の場合には、濃い番茶やゲンノショウコの煎汁を與へます。亞砒酸その他の砒素劑の時は、亞砒酸解毒劑といふのを藥屋で調合してくれませぬから、これを三十五瓦づゝ、始め十分毎、次に三十分毎、後に一時間毎に温湯でのませませぬ。昇汞の場合は卵の白味三つ乃

至五つ、及び牛乳を飲ませます。又薬用炭約三瓦與へるのも效きます。

天華粉の作り方

あせしらずを家庭で簡単に作る法を申し上げませう。

第一の方法 酸化亜鉛の粉末を、乳鉢か、摺鉢に出来るだけ細かくすりつぶしたものに、同じ分量の片栗粉をまぜ合せて用ひます。

第二の方法 酸化亜鉛をなるべく細くすりつぶしたものの三十瓦、タルク三十瓦、片栗粉三十瓦、炭酸マグネシウム三十瓦、この四つをまぜ合せて用ひます。之等のものは、いづれも薬種屋で求めることが出来ます。

水虫と民間療法

靴をはく方がふえましたにつれて、水虫でお困りの方も多いやうですが、水虫の根

本的治療は中々困難でございますが、空気の流通を悪くしておいた爲に、患部が蒸されることや濕潤されることは絶対にいけません。療法としては紫外線やレントゲン線を照射する理學的療法、化學藥品を塗布する方法等あつて効果多いものがございます。一方民間療法としても澤山ございます。例へば糠の油をぬる事、番茶の出しがらの乾燥したもの、白粉、白ペンキ、干大根の焼灰を油に溶かしたものを患部に塗布するのでございます。これ等の中には、なか／＼侮りがたいものがあつて、よく效きますから一度お試し下さいませ。

水母とアムモニア

海は秋水になりますと水母の多いものがございます。水母にもいろ／＼ありまして刺されると全身症状を起して激しい熱の出るほどのものもあり、それだけでなく痒くて困るものがございます。水母に刺されましたら、時をうつさず、すぐアムモニアを塗

るとよろしうございます。さもないと、幾日も痒くて苦しみますから、若し手近にアムモニアの無い時は、少し汚いのを我慢なさつて一時御自分のお小水をおつけになつてから洗ひ落すとよろしうございます。

盲腸炎と民間薬

この頃はどこの御家庭でも一般に衛生知識が進みましたので、お医者様をお迎へするまでに適當の手當をなさる方がふえて、まことに結構なことでございますが、それと共に時折は、間違つた手當をなさつた爲に、病勢を悪化することが無いでもございませぬ。夏は寝冷えや冷いものゝ食はずぎで、とかく腸カタルを起す方も多うございますが、同じお腹が痛みましても、時折盲腸炎のことがあります。腸カタルや食當りの時は下劑をかけるのでございますが、盲腸炎には下劑をかけるとなほ病勢がすゝんで悪化するので、この區別を見分けねばならないのでございます。素人にはなかく

むづかしいことでございますが、お腹のいたみ方が普通と違ひましたり、熱の出方が違つたり、熱が出なかつたりしたら、無やみに下劑をかけずに早く醫師の診察を乞はねばなりません。御存じの通り、盲腸炎は症状の速かなもので、且つ動かしてもいけないものでございますから、不便な土地でこれにかゝると、まことに困るものがございます。そのやうな時には、よく小鳥の餌にやる草の、あのハコベを飲むとよく効いて、をさまるものでございます。ハコベは、どこの山野にでもある細かい葉の草でございませから、これを蔭干にして煎じて飲みましてもよし、又は生の葉を摘んでよく洗ひまして味噌汁の身にして召上つてもよろしいので、味噌汁の身にして氣永に毎日食べて慢性の盲腸炎を癒した方もございます。山や海に旅行なさる方の多い時節には、皆様覚えておいてお役に立てゝ下さいませ。

夏の日焼けをなほす薬草

最も簡単で有効な日焼け止め、又は日焼を治すには、夏蜜柑の果汁を掌中に少々しぼり出し、これを顔にすり込む様に塗ります。これを湯上りにやりますと一層有効でございませす。

冬瓜の果肉を日本酒でドロドロになる迄よく煮こみ、その汁を湯上りの顔にすり込むのも甚だ有効でございませす。

薏苡の種子の事を、漢方では薏苡仁といひますが、これを生薬屋で買つて、一つかみ程を一合位の水で文火にかけて半量位に煎じ詰めます。そしてその汁を續けて服用すると、皮膚を美しくし、鮫肌等もなほるものでございませす。

胡瓜の芯の所を捨てずにとつて置いて、小さい布製の袋（糠袋の様な）に入れて顔を洗ふのも大變に美しくなるものでございませす。

右の方法によりますと、オキシフルやその他の薬を使はなくとも、それ以上の効果がございませす。

御家庭の下劑に就いて

御家庭の常備薬として、下劑は缺くことの出来ないものでございませすが、盲腸炎、腹膜炎等の場合には、誤つて用ひますと病氣を悪化することもあり、妊娠中の方にも悪影響を及ぼす事があります。一體下劑には緩下劑と峻下劑とあつて峻下劑は作用がはげしいものですから、むやみに用ひられませので、家庭薬としては緩下劑がよろしうございませす。それにも植物性のものが良好で、軽い便秘には植物性食品を多くとれば便通のつくもので、殊に無花果は最もよく、寒天ゼリーも良い緩下劑になりませす。俗にハブ茶(決明子)といふ薬草をほうじて、一日に二十瓦をお茶のやうにせんじてお茶代りに召上ると、よく御婦人がおこまりの常習性便秘に效きます。センナ葉は、それよりやゝ強い下劑で、一日に一瓦から三瓦を煎じてのみませす。又大黄は健胃劑をかねた下劑ですし、痔疾のある方には、甘草に硫黄を配合した甘草散は、一回に七瓦

を服用すると良好の下劑です。其他鹽類下劑と稱するものには、人工カルルス泉鹽、硫酸マグネシア等がありますし、又ヒマシ油を一日に十五瓦から二十瓦服用するのはよく効きますが、味と臭が悪いのでとかく好まれません、この頃は香料を加へて飲みよくしたのも出来てをります。

コレラには篇蓄

俗にミチヤナギといふ木の蔭干にしたものを、煎茶のやうにして飲みます。或は尙現證據の葉や莖を煮出した汁で腰湯を使つて、不思議に治した例も多うございます。又ごく軽い收斂止瀉藥としては、タンナルピンもよい藥で、一日に一瓦から三瓦を三回に分けて食後に用ひます。次硝酸葦鉛は止瀉作用が相當に強いもので、下痢止の賣藥もいろいろありますが、多く次硝酸葦鉛を主として、健胃藥、整腸藥、芳香藥等を適當に配合してゐますから、素人には都合のよい場合がございませう。

消化藥に就いて

腸の中には澱分、蛋白質、脂肪等を消化する種々の酵素が自然に分泌されて、食物の消化作用が行はれてゐるのでありますが、消化器が衰弱すると、この消化酵素の分泌が衰へますから、これを補ふ爲に出来てゐるのが消化藥でございませう。それ故、健康な人が胃腸を丈夫にするといふ様な意味で消化藥を常用することは、それは非常な誤りでございませう。

まづ、澱分を消化する藥には、ヂアスターゼがございませう。一日にヂアスターゼ一瓦を三回に分けて、食後に用ひると宜しうございませう。これは濕氣を吸ふと効力が減りますから、保存に注意して下さいませう。

蛋白質の消化藥には、含糖ペプシンがあります。含糖ペプシンを一日に一瓦半から三瓦用ひませう。蛋白質消化酵素は、果物の中ではパイヤ（臺灣で木瓜と云ふ）の中に

多量に含まれてゐて、肉食の後には殊に宜しうございます。肉類を煮る時に、このパイヤの一切を入れて煮ますと、肉が大層軟かになります。パイヤに次いでは無花果とパイナップルが蛋白質酵素を多量に含んで居ります。

蛔蟲を驅除する藥

驅除藥にもいろいろありますが、蛔蟲驅除に最も多く用ひられるものはサントニンですが、サントニンは劇藥ですから素人には買へませんが、日本藥局方のサントニン錠は誰にでも買へます。サントニン錠は、一錠に〇・〇二瓦含んでをりますが、サントニンは一回に〇・〇二瓦から〇・〇六瓦を、朝のうち食事の一時間位前に服用します。のんで三十分たつと、黃視、頭重を訴へる事がありますが、數十分後には治ります。同じく蛔蟲の驅除に使ふ海人草は、暖い地方の海にあるマクリといふ藻を乾燥したもので、一〇瓦を水一〇〇瓦程で煎じて、空腹の時にのみます。味と臭が悪いので

みにくい方は、オレンヂシロップなど一〇瓦加へます。又煎じる時は、海人草の外に下劑のセンナ葉二瓦を加へますとなほ效きます。一體驅蟲藥はすべて蟲を殺すのではなく、たゞ麻痺させるだけなのですから、驅蟲劑に下劑を混ぜますと、蛔蟲をなるべく早く體外に出す目的にかなふ譯でございます。

サントニンの場合には、服用後三十分してから下劑として硫酸マグネシア一五瓦を與へるとよろしうございます。

腸内の殺菌と醗酵素防止藥

秋雨の降る頃は、健康な者でも何となく腸内に醗酵を起したり、消化不良の傾きがあつたりしてさつぱりいたしません。元來、腸の中には生理上に必要な細菌もあるのですから、腸内を無菌にするばかりが良いのではございません。只傳染病の流行する時や、又は飲料水の良くない地方を旅行する時などに推奨できるのは、日本藥局方のク

レオソート丸でございます。このクレオソート丸を食後一、二粒用ひます。但しクレオソートは強い殺菌力を持つてゐると同時に、胃壁を冒しますから、多量にとると害があります。薬用量に御注意下さい。和漢薬の中には、黄蓮といふのが腸内殺菌と健胃苦味薬として優れてゐます。黄蓮を一日に四瓦水一〇〇ccで煎じて用ひます。濕氣を受けたりすると起り易いのが腸内の酸酵です。この酸酵を止める薬として炭酸グアヤコールが用ひられます。これは又強壯薬としても用ひられる薬品でございまして、一日に一瓦から一瓦半服用いたします。乳酸菌は人體に無害で、しかも腸のなかにあつてよく他の菌がふえるのを止める効果があるので、生きた乳酸菌を乳糖とまぜ合せた製品がいろいろ賣出されてをります。これらは生菌を含んでゐなければ、無論無効でございまして、その薬の製造された日附を見て、なるべく新しい品をお買ひになるとよろしうございます。又薬品としてではなく、牛乳の中に乳酸菌を繁殖させたヨーグルトといふ飲物も、この目的に適ふわけでございます。

秋口からの胃腸の薬草

胃腸の薬は西洋薬でも澤山ありますし、又胃腸病の種類も一通りではありませんから、お薬も亦色々ございますが、先づ秋口から起り易い普通の胃腸薬には、皆様の御存じの當薬を薬屋から求めて来て、湯呑にお湯を入れて、それにつけて振り出すか、又は土瓶で煎茶のやうに煎じて、その汁を一回に湯呑に一杯位づゝ飲むのがよろしうございます。

現證據を番茶のやうに煎じて、一回に湯呑一杯を飲むのもよろしうございます。之は腸にも甚だ有効ですから、慢性の方はお茶がはりに始終お飲みになるのが有効でございます。

胃病には榎木の根の蔭干にしたものを、煎茶のやうにして一回に湯呑一杯位づゝ飲むのも大層よく効きます。

ハマヂシヤ、一名ツルナといふ、どこでもある植物の葉や根を蔭干にしたもの、五匁位を三合の水で文火にかけて、二合位に煎じ詰め、之を一日分として二度位に分けて服むのも効果があります。

胃酸過多症には、卸し大根をお醬油か食鹽で程よく味をつけて、熱い番茶をかけたものを、大きな湯呑に一杯位一度分として飲むとよろしうございます。之は寒さに向つては風邪にも甚だ有効でございます。

秋の抜け毛と桑の根の眞皮

桑の根の眞皮を、漢方では桑根皮、又は桑白皮といひますが、この蔭干にしたものを、四十匁水三合位に入れ、文火にかけて二合位に煎じ詰めた汁を、十分に毛の根本に塗りますと、脱毛を止めます。尙これを頭髮に塗つて梳くと、癬毛や縮毛を治しますし、十分に皮部に擦り込みますと禿頭病にも有効でございます。

ひび、あかぎれとベルツ水

ヒビやアカギレも、寒さに向つて出来るものでございますが、これは皮膚の脂氣が無くなつたり、又寒中水遣ひを多くした爲めに、脂氣の少い性質の方は、一層脂氣がなくなるので皮膚が荒れ、乾き、弾性が少くなるので、裂けて痛み、血も出て來ます。これを豫防致しますには、垢などをつけて置かない様に、よく入浴をして皮膚を清潔にし、又朝夕少々脂肪を塗り、手を洗つた後とか、入浴後などは特にワセリン・グリセリンとか、ベルツ水を塗ると宜しうございますが、若しヒビが出來ても軽いものは、亞鉛華、絆創膏を貼つたり、少しひどいのは硼酸軟膏を綿につけて貼ります。ベルツ水の造り方は、硼砂、即ち硼酸ナトリウム、又は硼酸一グラム、苛性加里一グラム弱、グリセリン四十グラム、酒精三十グラム、水二百グラムを能く混入するのでございます。藥草では烏瓜の果實の赤く熟したものを割つて、日本酒に浸けて置き、その汁を

つけるのもよく、麥門冬の根をすり潰し、その繊維を去り、アカギレの割れたところへ入れるのを效があります。

お湯に入れて身體のあたたまる薬

寒さに向ひましては、御老人や、冷え症の御婦人方のために、いろいろの薬をお湯に入れて、身體をあたためるのは效のあることとありますが、皆様のお手近にあつて、而も殊に御婦人の冷えを治すのにいいものを少し申上げませう。之等は濃くして、腰湯にした方が效がございませう。が、薄くしてふだんの入浴にお使ひになつてもいい譯でございませう。

大根の葉を乾したものを造つておいて、この干葉をお釜かお鍋で水煮して、その汁を大盥や浴槽に注ぎ、腰湯をいたします。尙その葉で、腰部や腹部の周圍をおさへて暖めますのも效きます。

無花果の生葉を煮出したので、腰湯をするか、又は前同様に、葉で腰や腹部をおさへて暖めるのも甚だ效があります。現證據の生、又は蔭干にしたもので、同様に腰湯を使つても効果がございませう。そしてこれら三種の方法は赤痢、コレラ、下痢等の時にもよろしうございませう。

口中を洗ふ薬

夜寝る前や食事の後で、口を綺麗にする事は、齶齒や其他の口の中の病氣を豫防する上に、ごく大切なこととありますが、其際には、次の様に調合した薬を用ひますと、防菌をも兼ね、味もよく、口の中もさっぱり致します。それには先づ五〇倍の硼酸水を作りまして、其硼酸水一〇〇〇 珪に對し、薄荷油一〇 珪（立方センチメートル一）、桂皮油五 珪、茴香油一〇 珪、酒精六〇 珪の混合液一 珪を加へます。少し面倒でも、之に重石酸カリ少量（〇・五 瓦位）加へ、十分混ぜ合はせてから脱脂綿で

瀟しみますと、透明な綺麗な液となります。

薬の種類に就いて

薬はその用途により、「工業薬品」と「医薬品」に分けられ、工業薬品は工業上の目的に用ひられ、医薬品は病氣の治療又は豫防の目的に用ひられる薬品でございます。そして例へばヒマシ油は医薬品として下剤に用ひられ、工業用としてはボマードの原料等に用ひられるといふやうに、同種の薬品で両方に使はれる場合が澤山ありまして、この時にはごく純粹なものを医薬品として用ひ、工業用には少し位不純なものでも安価なのが迎へられます。それ故に同じ薬品で名稱は同じでも、工業薬と医薬とを混ぜて使つてはなりません。そこで医薬に對しましては、その純粹の度や品質を、日本薬局方に規定して、これに適合しないものは販賣出来ない事になつてゐます。日本薬局方は、内務省令で公布されて約十年ごとに改正する事になつてゐて、現在は昭和七年

六月に公布された第五改正日本薬局方が行はれてをります。薬局方は文明國各々が何れも各自に制定してをります。薬局方には、極く屢々使はれる薬品のみを收めまして、現在行はれてゐるものは六百五十七種の薬品が載つてをりますが、これ以外の薬品を局方外醫薬と名づけて、普通これを新薬と呼んでゐます。新薬は主として醫師の用に供されてゐますが、これに對して素人の使ひ易いやうに、處法及び用法等の審査を受けて官許を得て發賣するのが賣薬でございます。又薬の種類は普通薬、劇薬、毒薬に分けられますが、普通薬は通常の場合、人體に危害の虞れの無い薬を普通薬といひ、危害の虞れのあるものを劇薬と云ひます。そして極く少量で人命を危くする薬を毒薬と申します。然し普通薬でも多量に用ひれば生命を危くするのですから、この三種の區別も量の問題でございます。私共が日常お料理に使ふ食鹽でも、一回に三〇〇瓦服用致しますと死ぬもので、反對にわづか〇・三瓦で人命を絶つ鹽酸モルヒネといふ毒薬でも〇・〇二瓦内外の量ですと、缺く事の出来ない醫薬でございます。毒薬

と劇薬は醫師の処方箋が無ければ素人には買へませんが、工業薬に属する毒物及び劇薬には、別の規定があつて職業上必要な毒劇物は、その職業に限つて賣られます。例へばブリキ職の鹽酸、農家の硫酸鉛、洗濯業者の砒酸などです。又、一般の家庭では白髮染、黄燐殺鼠劑等に限つて購ふ事が出来ます。

食器の衛生

金屬器具と衛生

金屬製の飲食物具で、最も普通に危険を起し易いものは銅と鉛です。銅が錆びると所謂綠青が出来ますが、これは極めて人體に有害なものでございます。綠青の出たお鍋で製造した餡のため、多人數が中毒した例などは屢々聞くところです。銅の飲食物具を使用する場合には、常に錆びないやう磨いて、銅特有の金屬光澤を保たしめなければなりません。又、綺麗に磨いた銅器でも、調理の際お酢のやうなものをいれたり、或は煮たものを鍋の中に浸けたまゝ冷してはいけません。冷えぬうちに他の器に移すやうに致しませんと、かういふ場合にも屢々有毒な銅の化合物が出来る虞れがあります。

次に鉛を適量に含む飲食器も有害でございます。前に申しあげた銅器の内面は、屢錫の合金で鍍金されて使はれてをりますが、此際、その錫の合金中の鉛の含量が多過ぎるものは危険でございます。其他錫製のお銚子も同様、鉛の含量の多いものはいけません。

鍍錫、或は鉛合金で製られた器具で、鉛の含量の多いものを見分ける簡単な方法としては、清浄にした器の表面を、白紙又は白布で擦ります時、黒い斑點を残します。そしてこの斑點は鉛の含量の多いものほど、濃うございますからそれで見分けられます。又珪瑯びき鍋も廣く使用されますが、珪瑯質の中には、鉛の化合物を含んでゐますから、その製造方法によりまして無害とはいへませぬ。即ち珪瑯質原料の調合の不適當なものや、焼付け温度の不十分なものは有害です。あまり安價な品物にはかういふ粗悪品も多うございますから御注意下さいませ。

陶器の衛生

陶器の釉薬及び繪具には、多くは鉛を含むものでございますが、製造方法が適當でございませれば危険はありません。然し焼付温度が低かつたり、粗悪な原料を使用するため、鉛分が溶かされ易いものがあります。そして一般に外觀の美しい極彩色の種類のものや、極く安價な品物にはこの危険が多いやうです。果物皿等にも、仲々美しいものがありますが、粗悪なものは果實の酸のためにも溶かされ易くて、模様の剥げることなどが屢々ございます。かういふ食器を使用すると、この有害な鉛が飲食物に移行して、急性或は慢性の中毒をおこすことがありますから注意せねばなりません。又これらを發見する方法として最も簡單なのは、普通食酢に五分間程つけておいて、これを綿或は布片でこすりますと、粗悪品は模様があせたり、或は釉薬が剥げたり致しますから、試みて御注意下さいませ。

暑い間の御飯を腐らせないやうにするには

梅雨から秋口にかけて、暑い間にはどこの御家庭でも、御飯がいたむのにお困りのこととございますが、何が勿體ないといつて、御飯を粗末にする程勿體ないことはございませぬ。どうしたらよく保たせる事が出来ませうか。まづ大切なのは、次の様な注意でございます。

- 一、磨いだから水洗を十分にすること。養分を失ふといふ點からは、よく洗ふのは考へものですが、腐らせないといふ點からは、よく水洗して、米糠などの不純物を少くした方が宜しうございます。
- 一、炊く時、お酢を五、六滴、又は梅干二、三粒入れて炊きますと、腐りが遅うございます。

一、お釜の蓋に布巾をはさんで炊きあげるか、又は御飯を蒸す時に、八分間以上蒸さないこと。それは長く蒸すと、水蒸気が御飯の上に落ちますからで、前のは、御飯が煮えたつた時、その湯氣を布巾で吸ひ取らせる工夫で、何れも水滴を御飯に落さない方法でございます。

- 一、お櫃に移す時に、お櫃を十分に干かしてから移しますが、お釜の中心の飯御をお櫃の中央に入れ、お釜底や、周りの御飯は上の方に移して、早く頂くやうに致します。
- 一、三食分は一つのお櫃に入れずに、二つに取り入れること。一回に、三食分お炊きになる方は、それを一つのお櫃に移さずに、二つのお櫃に取り分けまして、夕食に召上げる分は、乾いた布巾を蓋の下にはさんで水氣を吸はせたまゝ置きますと、兎角いたみ易い胚芽米でも、二十四時間保たせる事が出来ます。

一、お櫃に移す時に、御飯杓子で御飯を切つて、米粒を損ふやうなことの無いやうに。これはお茶碗に盛る時も同様ですが、米粒が壊れますと、腐敗し易いものがございます。それですから、お杓子は片端から堅にお釜の中に入れて、中の御飯を崩さぬ

やうに盛り取ります。この御飯の處理と、火加減とが、御飯を保たせる大切な注意でございます。

一、御飯を移すお杓子をお湯でぬらすこと。これは水でぬらさないで、熱いお湯でぬらした方が黴菌を防げるわけでございます。その他、御存じの通り、お櫃の中に梅干を二つ三つ入れておくのも宜しうございます。

それらの注意の他に、お櫃の置き場所を考へて、成るべく涼しい處に置くことが大切でございます。

お臺所と出入の人々に就いて

都會地のお臺所には、日々澤山の御用聞きが参ります。殊に八百屋、魚屋、牛乳配達等は、私共の食品を持つて来てくれる人々で、而も是等の人々は何十戸、又は數百戸に出入して来るもので御座いますから、殊に傳染病の流行期に入る初夏の頃から注

意せねばならないことは、その人々の出入するお得意先の家は、必ずしも病人のない家庭ばかりではないと云ふことで御座います。若しその得意先に傳染病、例へばチブス、疫痢等が発生し、而もその病氣がまだ判らないで消毒がすまない時であるとか、或は結核患者などのある家で、衛生思想の比較的乏しい家庭でもありましたならば、何等かの機會に、その御用聞きの人々が傳染病の媒介をすることがないとは限りません。又その御用聞きが何でもなくても、その人の衣服や持参する品々に、患家の蠅等を運搬し、それが患家でない家を襲ふやうなこともある場合が考へられるので御座います。更に是等の出入商人、其他臺所へ出入する外來者に、若し保菌者でもある様な場合は、その危険なことは申すまでも御座いません。而もその人々が、家に依つては主婦や女中と親しくなつて、お茶を飲んだり、世間話をしたりしてゐるものもある様です。ですから、臺所の衛生としては決して之を等閑にする譯には行きません。殊に臺所に出入する人々の中には、生の食品を取扱ふ豆腐や魚貝類、牛乳等に對しては、夏は殊

に食品そのものに對しての注意が必要で御座います。

冷蔵庫と食物

臺所に冷蔵庫を備へて、腐敗し易い食品の貯藏、殊に牛乳や生魚などを貯へることも一般的になりましたが、冷蔵庫には十分な氷を置かないと、冷蔵庫内の温度が十分冷却することが出来ないで御座います。冷蔵庫の氷を節約しようとした爲に、中の食品が腐敗して、いろいろの疾病の原因となるやうな失敗の例もよく聞く事で御座います。冷蔵庫を信じ過ぎることは注意しなければなりません。殊に宵越しの残り物などを、氷の少い冷蔵庫に入れて翌日に持越し、腐敗したのを知らないで食べると云ふ様なことが随分ある様で御座います。普通家庭で使つてゐる冷蔵庫の中の温度はせいぜい攝氏の十度内外しか降りませんので、この位の冷却では細菌の増殖を全く無くする迄には至らないので御座います。

清涼飲料水の見分け方

夏は汗の出るのが烈しいので、生理的にも私共は飲料の必要を感じますが、然しよく注意しませんと、數ある清涼飲料水には不良のものがございまして、とんだ目にありますから御参考までに申し上げます。

栓をぬいた時、泡の出をみると解るとはよく申す事でございますが、これも泡によりけりでございます。つまり細かな泡が無數に出るのがよいのですが、大きな泡がボク／＼と出るのは腐敗しかかつてゐる疑がございまして。次に透して見て濁つたものや、沈澱のあるものはいけません。これは製法のぞんざいなものや、瓶の洗ひ方の粗末な證據ですから、至極不衛生なものでございます。時に硝子の破片なんかの入つてゐることもありますから、御注意下さい。色も極端にあくどいのは、色素を利用して故意に着色したもので有毒染料の疑がありますから、なるべく色のうすいものを

お選び下さい。香りもあまり高いのは人工的につけたものが多く、飲料水の自然の香りでございませんで、中には有毒のものも交つてゐる懸念がございませす。

極く冷たい食物と胃腸

夏の暑い間、運動の後や又は暑くて盛んに汗の出る様な場合に、大量の水を飲んで身體の水分を補ひます事は自然の要求でもあり、又必要でもございませすが、兎角、夏になると氣温の差別なく、晝でも夜でも極く冷くした食物を攝り易く、冷蔵庫ですつかり冷やした飲料を喜ぶのが普通でございませす。所が餘り冷え過ぎた飲食物を一氣に飲食することは、丁度熱いものを一氣に飲んだと同様に、直接胃の粘膜に加答兒を起しまして、ひいては胃腸障碍の原因となります。夏季に多い急性胃腸加答兒の原因は、屢々この餘りに冷え過ぎた飲料を飲み過ぎた事による場合が多い様でございませす。斯様な胃加答兒の初期には却つて口の渴きが甚しくなり、一層過剰の飲料を攝り易く

なります。之が爲め、特別の治療を要する程の病氣となることがありますから御注意下さい。それ程暑くもないのに、又、發汗する程の運動もしないのに、頑固な渴きを覺えたり、不快な空腹を心窩部(むなさき)等に感ずる様な場合には、もう胃を悪くして居る場合が多いのでございませすから、こんな時には餘りに冷い飲料はひかへる様にせねばなりませんし、同時に食物も一般に注意する必要がございませす。斯様な場合は、鏡で自分の舌を見ても幾分白くなつたり、乾いたりしてゐて、大體よくわかるものでございませす。若し斯様な場合になつたら、前申上げた點に注意をして、重曹を茶匙一杯宛一日數回服用して居りますと大抵治ります。

夏と銅鍋の注意

暑い折や秋口になりますと、よく色々な食當りを起しますが、銅鍋利用の時にも、時々こんな災難にかゝりますから、銅鍋利用の時は綠青の絶對に出来ない様、いつも

きれいに磨いておく事が必要でございます。そして煮物がすんだら、すぐお鍋から他の器へ移して取り、お鍋の方もきれいに拭き清めておく事に御注意下さいませ。又、夏はお酢を多く用ひますが、酢っぱいものや何かは銅のお鍋では調理しないやうに御注意願ひます。

臺所のおぶら蟲退治

夏は臺所におぶら蟲が出て不潔で困るものですが、これを退治しますのには、馬鈴薯をゆで、つぶしたものと同量の硼酸をまぜて團子にまるめ、これを臺所の棚などにおきますと、おぶら蟲がこれを嘗めまして、どこか他の場所へ行つて死んでしまひますので、まことに簡単で效のあるおぶら蟲退治の方法でございます。

食品の榮養、消化、中毒

松茸あたり

松茸は、非常に香りも味もよいので盛んに臺所で用ひられますが、元來あまり消化のよいものではございません。餘り澤山召上つたり、又十分に火の通らないものを召上りますと、皮膚に發疹が出たり、急性の食あたりを來たします。殊に多食したあと、胃痙攣で苦しむ方をよく見受けます。新鮮なものを十分に料理して用ひる様にし、又食べ過ぎない様に氣をつけませう。

温かい食物と果物

不順な雨勝ちの時には、胃腸の健康にも、風邪の豫防にも、温かい食物を探るやうにすべきで、殊に夜のお食事は温かいものを食べ、よく身體を温めて寝ますと、よく眠れもしますし、寝冷えをしたり、風邪をひくのが防げます。かういふ不順の時には、生もの、半煮えものは茸ばかりでなく、野菜でも消化がしにくうございます。果物でも十分の日光を受けて熟したものはかりではありません。殊に、葡萄とか、無花果などは、少し晴れた日の續いた後のを探つた方がよろございます。特に無花果は雨の時のを食べるとお腹を害ねます。一體無花果は便通をよくするので、痔疾の方にいいのですが、雨勝ちの時は生でなく、煮て召上つた方がよろしいのです。子供達の食べる果物には、特に注意が必要でございます。

菌蕈類の栄養價值

秋の菌蕈は食用出来るものの外、恐ろしい有毒成分を持つた毒きのこが、相當多數にありますから、極く知れわたつたものゝ外は、食用を避けることが安全第一です。通常食用菌中の主なるものは、松茸、椎茸、しめじ、松露、かうたけ、きくらげ、なめこ等でありますが、何れも蛋白質、糖分等が相當含まれてをります。一般菌蕈類の味のよいのは、糖分にマンニツト等と呼ぶ美味な砂糖の一種が含まれてゐるからであります。其他蛋白質中にもグルタミン酸が相當含まれてゐますから、これによつても美味となります。

菌蕈類には更にエルゴステロールと名付ける成分が多量に含まれてゐまして、これはビタミンDの母體ともいふべきもので、太陽光線にあたるとビタミンDにかはります。ビタミンDは御承知のやうに骨格を丈夫にしたり、腺病質を治癒したり、感冒の豫防に特效ある成分です。このエルゴステロールの含量は茸の種類によつて違ひますが、椎茸、かうたけ、なめこ等に最も多く、松茸中にも相當あります。又其分布は、菌柄よりも菌褶の方によく含まれてゐます。この成分の存在によつて、菌蕈類が一躍

栄養價値を高めたわけでありませぬ。但し何れのきのも繊維が相當含まれてゐまして消化のあまりよくないものでありますから、幼児に與へたり、又は餘り過食することは慎まねばなりません。

蜜柑のビタミンに就いて

蜜柑はビタミンCを多量に含む食品として重要であります。ビタミンCは、壞血病を豫防する機能があるばかりでなく、骨や齒の發育には、ビタミンDと共に是非必要な要素であります。それ故、殊に發育期のお子さん方には、他の營養素と共に、ビタミンCをも十分に與へなければなりません。それには蜜柑は誠に適當な食品であります。然し出初めの頃は未熟のものが多いため、お子さんが喰べると胃腸をこわす因になりますから決してお薦め出来ません。乳兒其他小さいお子さんの爲めには、よく成熟した蜜柑の汁だけ搾つてあげて下さい。蜜柑にはビタミンCの外にAもBも少量づつ含んで居ります。

新米禮讚

十一月中頃になると、新米が出盛ります。新米と古米と較べて見ますと、普通の成分は前年産の米より水分が少し多い位で、殆んど違ひはありません。然るに營養上大切な特殊成分であるビタミンBの量には、大なる差異があります。即ち、新米はビタミンを最も多く含有するものであります。一ヶ年間に約半分に減少してしまひます。このビタミンB含量を、簡単に知るには、營養研究所で研究された染色法を試みてごらん下さい。それは約百粒の米に1%「パラフェニレンジアミン」五粒、1%「グアヤコール」十粒、及び1%過酸化水素十滴程加へますと、新米なら1—2分間で濃い紫色に染まります。これで新米であることを確かめて、其「七分搗米」のうまい味を楽しむと同時に、豊富な營養價値を禮讚して下さい。

鍋料理をする時の注意

段々寒くなると、濃い鍋料理を致します。かき鍋、はま鍋等には貝類が用ひられますが、貝の中にはグリコゲンを多量に含有し貴重な成分であります。これは人體内では肝臓に貯藏され、必要に応じて血液中の葡萄糖に變じ、活動力や體温を作る源となります。又盗汗を治しますのに特效のある作用を致します。剝身として料理します時に、長く水中に浸して置きますと、この成分が次第に溶けて失はれますので、手早く取扱ふ事が大切です。

牡蠣の栄養價値に就いて

十一月頃から一、二月頃迄は牡蠣の季節でございます。小粒のものは御飯にたきこむか、又中粒以上のものは「フライ」の鍋物にして食べると、結構でございますが、

この中には動物性蛋白質を多量に含む外、「グリコゲイン」の含量も多く、又ビタミン ABCD を相當含有し、人體の營養分として價値のあるものでございます。尙、牡蠣には他の食品に比して、銅の含量が比較的に多いので、補血劑として効果あるものですが、生で食べることは多少の危険もありますから、必ず一度は熱を通して用ひれば安全でございます。

葡萄と柿の栄養價

葡萄は、果肉の約八〇％は水分であります。固形分中には多量の糖分を含有し、葡萄糖、果糖などがあります。酸味は含有する有機酸のためであり、このほかタンニン酸をも含有してゐますから、微かな渋味があります。またペクチン質と稱する成分があり、これはゼリーを作る働きをもつてゐるものです。又灰分中には相當多量の燐を含んでをります。更にビタミン類では、ビタミン A、ビタミン B、ビタミン C を何

れも少量宛含有してゐます。葡萄を食べる時、種子ぐるみ食べると、盲腸炎の誘因を作り易いことがありますから、必ず種子を除いて食べることです。子供に與へる時は果汁として與へることが安全です。傷んだものや、落ちた葡萄は果汁を絞つて葡萄汁を製り、或は自然に醸酵させれば、味のよい果實酢（ピネガー）として利用できます。柿は成分上、タンニンを多く含んでゐる點で、他の果實と稍々相違してゐます。柿の渋味は、タンニン以外の渋味物質にもよりませんが、主としてこの成分のためであり、成熟して甘くなるのは、糖分が増加する一方、このタンニンが不溶性の物質に變化するからであります。タンニンは又收斂作用を有つてゐる關係上、柿は下痢を止める醫治効果があるといはれますが、果肉のかたい物は咀嚼を十分にしない限り、消化不良をおこします。従つて幼小兒の食物として感心いたしませぬ。成分中の主なるものは含水炭素で、種類にもよりますが、成熟して甘味の十分なものでは一〇%内外の糖分を含有してをります。柿を食べると酒の酔を消すといひますが、それは果實中に

含まれてゐる酸化酵素の存在に因るものと思はれます。

ミカン類の皮

ミカン、ユズ、ダイダイ、レモン等の柑橘類は、皮も汁もビタミンBとCに富んでをりますから、紅茶にレモンの一片を入れ、料理に搾り汁を用ひるのは、非常に宜しいことであります。料理に用ひる酢は、この意味で食酢よりも、新鮮な果汁の方が遙かに價値があり、味もようございます。ユズやダイダイから酢を採つて、皮は捨てずにこれを小さく刻んで、お菜漬にまぜたり、又お吸物に入れますと無駄のない様に致されます。

食べ過ぎと飢餓感

極端な言葉のやうですが、食べ過ぎと飢餓感とは一致する場合があるのでございま

す。食べ過ぎて死ぬ人間は日本にも毎年澤山ありますが、その實多くは部分的の飢餓が原因してゐる場合が多いのであります。例へば偏食の結果が肉食となり、胃腸病其他種々の病氣の原因を作り、死に到らしめるやうな場合でも、素は一部分の成分の不足から偏食や大食を招く場合が多いのです。例へば罹病率の高い脚氣も、その素はビタミンBの飢餓から來てをります。この外それぞれの成分についてかかる現象は常に起つてをります。かく考へる時、満腹の感と飢餓の感は別々のものでない場合があり、人間の心は飢餓を知らずとも肉體は飢餓に苦しむことが多く、部分的の飢餓が如何に多くの人々を苦しめつつあるか、計り知れない現状でございますから、食物の成分についてよく考へねばなりません。

數の子の榮養價

數の子は鰵の卵、即ち卵巢ですが、一般に魚卵は鳥卵と異り、鳥卵の卵殻に相當す

るものがなく、直ちに卵殻膜に相當するものが露出してゐます。これは主としてゼラチン質から出來てゐて、消化の餘り良くないものです。成分中、蛋白質が最も多量で約二〇%ありますが、これは鶏卵の卵黄の蛋白質と同質で養價の多いものであり、このほか燐を含んだ蛋白質も含まれてゐます。又脂肪中にはレチチン、コレステリンなどと稱する類脂肪(リポイド)が比較的少量に含まれ、殊にコレステリンの含量は約一%で、卵黄よりも遙かに多いわけです。リポイドはビタミン類と同様、極く少量でも非常に滋養効果の多いものです。ビタミン類ではビタミンAが中等量含まれてゐます。斯様に數の子は相當養價に富んだ食物ではありますが、消化の餘り良くないものですから子供には嚴禁すべきで、大人も過食にわたらないことが大切です。

大根の漬物中のビタミン

大根にはビタミンCが多量に含有されてゐますが、糠味噌漬に致しますと、漬込日

數に應じて破壊され、一日漬では相當多量にありますが、二日以上になりますと大部分を失ひます。次にビタミンBは大根にはございませんが、糠味噌漬、又は澤庵漬に致しますと、前の場合とは反對で、漬込日數に應じて増加します。これは糠の中にあるビタミンBが滲透したもので、一日以上の漬込で相當の含有量となります。

變り御飯の營養價

從來變り御飯は、松茸飯、栗飯、芋飯、筍飯、小豆飯等、多くは季節の變る毎に、新しく出て來る食品を好む餘りに、御飯にまで混ぜて炊き、嗜好を満足させてゐた迄で營養上の點には無意識で行はれてゐますけれども、これを營養上から考へて見ますと、その爲に成分の殖えたものもあり、又どんなに値段が高く、人々の好ましいものでも、營養成分には何の關係もないものもあります。故に御飯そのものにおかずとなる味があつても、御馳走に見えても、成分がありません時には、從來の如く、變り御

飯の副食物をかるく見て、清汁と漬物式では結局食物としての價値の少ないものになります。例へば松茸飯などは、私共の體には役に立ちがたいので、副食物としてはお米のみの時と少しも變らない成分をそなへてゐなければなりません。栗飯、芋飯の栗や芋も、成分がお米に似て居りますから、お米を多く食べたのと殆んど變りませんので、副食物としては多少野菜を減してもよい位で、蛋白質や無機質ビタミン等、普通に取り入れなければなりません。筍飯も同様の注意を以て副食物を作らねばなりません。ただ小豆飯だけは、御飯に蛋白質溫量が割合多く補はれてをりますので、副食物の成分は餘程少くてすみます。この點今迄に述べた變り御飯の内で御飯の營養價が一番高いと言へませう。併し植物性のもものだけを取り入れた變り御飯には、必ずお魚を添へることを忘れてはいけません。

値段の安いお料理

値段の安いお料理でも、消化吸収率は特別に劣るものではございませんから、その試験の結果を申し上げます。栄養研究所で次の二種類のお献立は、人体試験に依つてその消化吸収率を比較して見ました。お献立は何れも單位式献立法に従つてお料理されたものです。

一人一日分の内容は、

蛋白質 温度 價格

甲献立 五二・八四瓦 七四六カロリー 六九・一錢

乙献立 五三・一一瓦 七六六カロリー 一一・八錢

即ち、甲献立は、

朝 馬鈴薯の胡麻味噌汁

シラス干の大根オロシかけ

焼海苔

晝

鯛肉と馬鈴薯の潮煮

隠元豆のキントン

ホウレン草のお浸し

夕

牛肉のすき焼

ソウメンの清汁

外に、毎食澤庵

乙献立は、

朝

甘藷の味噌汁

野菜の煮付

晝

目ザシ鰯の信田巻

野菜の煮付

夕

鮭と馬鈴薯の炒煮

切干大根煮付

外に、毎食澤庵

その結果は、温量の利用率が平均（甲）九五・六八％、（乙）九五・三一％を示します。一般の人が最も懸念する消化吸収率の観点から見た食物の栄養的效果は、單位式獻立を用ひれば、値段に依らぬ事を證明して居ります。

お餅の栄養價值

お餅はその歴史が非常に古く、私共の祖先は事ある毎に御利益を蒙つたものでございます。今日お正月とお餅とが離れられない關係にあるのも、誠に意義深い事でございます。お餅が重要視される所以は、その味の良き事と、貯藏に堪へる事、固くなつても簡単な手入でたやすく食べられる便利を持つからでございます。之を栄養學上から見ますと、澱粉を主成分としてゐまして、普通一切のお餅は茶碗一杯の御

飯に相當致します。栄養研究所の研究によりますと、御飯よりも消化が良好でございます。よく一般にお餅は腹持ちが良いと申しますが、御飯を食べ慣れたお腹加減で食べすぎるからでございます。又お餅は蛋白質、無機質、ビタミン等が缺乏してゐますから、必ず適當な副食物を取合せることを忘れてはなりません。斯様な意味からお奨めしたいものは、單位式獻立法によつて調理されたお雑煮であります。その外きな粉をつけた阿倍川餅、或は豆入り餅等も栄養の高いものでございます。

乾物の栄養價值

お正月のお煮用に用ひます外に、私共の日常生活上なくてはならない食物の上で、乾物類も、凶作、戦時、航海及び旅行等の際に、水分が少い爲に餘り腐敗しませんし、又蒿の少ないために貯藏及び運搬等に都合なものでございます。乾物類で代表的ものを挙げますと、切干大根及び葉、干芋莖、干ぜんまい、干わらび、干甘藷等

であります。之等の干野菜は生野菜に比較しますと、水分が著しく少くなつてをりますから、その内に含まれてゐる成分は濃厚になり、従つて少しの量で多くの栄養分を攝取することが出来ます。一例を挙げますと、生大根中の蛋白質は〇・六%ですが、干大根では七・二%即ち十倍以上にもなるのでございます。廣い意味での干野菜として、干椎茸はお正月に澤山使ふものですが、ビタミンDの給源として大いに推奨すべきものでございます。

お重詰ものの古くなつた時

お重詰には大抵金とん、伊達巻、玉子焼、煮豆、田作、数の子、金びら牛蒡、お芋、酢のものなどを入れます。お重詰ものの中で最も早く悪くなつて危険なのは、カマボコ、玉子焼、数の子で、いづれも買ったものが多いのですから、暮に作られたものでお正月の三四日には大分腐敗します。腐敗するとネトネトし始めるので、それを布

巾で拭いて使ふ人などありますが、もと／＼カマボコも玉子焼も数の子も、蛋白質が主成分ですから、これが腐敗すると恐るべきプトマイン中毒を起します。それ故これらの品は、ネバリけがついたら決して食べない方がよく、その腐敗しかけのまだごく早い頃は、蒸すか煮つけますと、二三時間は持ちますが、ひどくネバル様になつたら捨てるのが第一です。プトマイン中毒は極く激しいもので、一命を失ふことも珍らしくありませんから、中毒を起したらすぐお医者様の手當を受けねばなりません。お医者様の来るまでの家庭の手當は、下痢をかける事と、微温湯、鹽水などを澤山飲んで、指などを咽喉に突つこみ、嘔吐を起させるとようございます。

お餅と化膿

昔からいふことですが、お餅は傷口のある人に食べさせるなといふのは事實です。永年或る醫學博士の方が實驗なされた結果も、お餅を食べると傷口の肉が盛上つて來

て、浸出物が多くなり、それに化菌がつくので膿がひどくなるのです。それですから、手術したての方、骨折、怪我、産の直後、潰瘍、癌、血喀などの方はお餅を食べない方が安全です。

尚、お餅をたべる時には、果物や青野菜、ことにほうれん草のお浸しを多く使ふとよろしうございます。

春の七草

春の七草、即ちスミシロ、スマチ、ホトケノザ、ハコベ、セリ、ナツナ、ゴギヤウは、草が皆枯れてゐる冬の野で集め得る新鮮な食用植物を昔の人が選んだもので、冬は紫外線の缺乏し勝ちの時期ですから、この様な緑の草を食べることは、ビタミンを補ひ、血を浄めるに誠に良いこととございます。

お正月に召上るもの注意

お餅、なます、数の子等、お正月はとかく食べすぎますからお餅を召上る時はよく噛むと同時に、必ず大根おろしや大根なますと一緒に召上る様にいたしますと、早くお餅が消化いたしましたして、お腹も軽く、従つてお腹をいためる事はありません。それは大根の中に、お餅や御飯を消化する「ヂアスターゼ」といふ酵素を澤山にもつてゐるためであります。又お正月はとかく加工したビタミンの破壊したものを多く頂きますので、そんな意味からも、生の大根やにんじんでつくつた、ビタミンの豊富なお料理を取り合せる事は、體のために大變よろしい事です。数の子も、お正月に必ず頂くもので、大變に滋養の多い食品でございますが、前にも申しました如く、不消化な「ケラチン」といふ膜に包まれてゐますので、消化の點で餘り思はしくないものですから、必ず食べ過ぎない様にいたします。

糠味噌が熟れるわけ

糠味噌は普通水二升五合に鹽二升五合を加へ、これを沸きたせ、冷ましてから、糠五升の中に練り乍ら加へ、毎日よく掻き混ぜると、氣温にもよりますが、十日前後で糠の臭氣がなくなり、糠味噌特有の香氣を生じ、一定の酸味ある糠味噌が出来上ります。糠味噌の出来ることを俗に熟れると申して居ります。熟れるといふ化學的變化は、前半に於ては種々の微生物の作用によりますが、後半に至りますと、微生物の大半は死滅し、數種の乳酸菌に單純化せられます。主働となる菌は乳酸菌です。斯ういふ理ですから、新に糠味噌を作る場合に、古糠味噌の一塊を混ぜることは、熟れを早めることになります。尚ほ後の手入れとしてよく掻き混ぜることは、香氣を悪くし苦味を生ずるところの嫌氣性酪酸菌といふものの繁殖を防ぐ爲めですから、十分に掻きまぜて下さい。

自然薯の營養價值

冬の中頃から春先にかけて、どこでも自然薯をトロロ汁としたり、摺り芋等にして召上りますが、トロロのねばるところは蛋白質から成つてをりまして、その主なものはグリコプロテインの一種で、リジンやトリプトファンといふ重要なアミノ酸を多く含んでをります。又デアスターゼに富んでゐるので、澱粉質を糖化する作用があります。暖い米飯、或は麥飯に生のトロロ汁をかけて召上ることは、それ故に消化劑をかけて食べてゐる様なわけとなります。尚又、自然薯は他の芋類に比べて、蛋白質が多く含まれてゐるのが特徴でございます。

カルシウム

カルシウムが營養上重要な一成分であることはいふまでもありません。併しカルシ

ウムが如何に重要でも、たゞ單獨にこれだけが体内に攝り入れられたのでは、營養的に十分の効果を發揮し得ないばかりでなく、却つて有害に働く虞が多分にあります。カルシウムは同時に燐、ビタミンD等を適量と一緒に攝ると、初めてその營養上の效能を現すのでございます。即ち營養の目的で、特殊のカルシウム劑や、石灰石粉等のみを用ひるのはさほど効がない譯で、是非、藥としてよりも、食物からこれを攝るやうにす可きでございます。小骨や頭のまま食べられる小魚、お魚の干物、或は海藻類や白胡麻、高野豆腐、椎茸、大根葉等はカルシウムを多分に含む食品でございますから、日常なるべくそれらを使ひたいもので、殊に發育盛りの小兒や妊婦方は、多く召上ると宜しうございます。

營養學的に見た銅

無機質の中で、鐵が血を造る作用に必要な、缺く事の出来ないものであることは論

を俟たない處ですが、この作用を完全に行はしむるために、鐵の補ひとして銅も亦大切な役目を持つてゐるのでございます。殊に貧血にかかつた際などに、鐵が有效なことは皆さん御存じですが、鐵と一緒に相當の量の銅が必要なのでございます。夫故に皆さんの御参考までに、銅を割合に多く含んだ食物の名と、その含有量を上げて見ませう。(以下の數字は一キログラム中のミリグラム數を表してゐます。)

胡桃類 (十種類平均)	一一・六
乾燥した莢豆類 (四種類平均)	九・〇
穀類 (十九種類平均)	四・七
乾燥した果實類 (八種類平均)	四・二
家禽類 (四種類平均)	三・〇
魚介類 (十七種類平均)	二・五
動物組織 (十三種類平均)	一・七

ほうれん草の栄養価多い調理法

寒い間は、ほうれん草のひたしものがおいしくもあり、ビタミンが多いのですから、度々召上るとよろしうございますが、但しその調理法によつては、折角の栄養価を失ふものです。ほうれん草には貴い灰分も多く、ビタミンA B C Eまでありますが、ビタミンBとCは水に溶け易いのですから、普通なざるやうに、茹でてから水に長くつけますと、折角の栄養分が水に出てしまひます。茹でてから成可くさつと水洗ひしてアクを流し、軽く絞つてさますやうに致しますと、それから幾日おいてもビタミンが失はれません。なほビタミンを最も多く含ませるには、茹でるよりも蒸した方がよろしいのです。ほうれん草ばかりでなく、この事は他の青菜でも同じです。

妊娠中の食餌

妊娠中は蛋白質の分解燃焼が悪くなつて、そのために中毒症状を起す事がありますから、妊娠中のカロリ―源としては含水炭素を主とし、蛋白質と脂肪を出来るだけ制限致します。水と食鹽も少量にとどめる様に致します。礦物質のカルシウム、鐵、磷は必要なもので、特にカルシウムは主要なものでございます。ビタミンも亦大事なもので、普通の時より多く攝る様に心がけねばなりません。不足いたしますと、ビタミン缺乏症を起しますし、その結果、早産したり、生れた子供が虚弱兒だつたりいたしますから、出来るだけ多量に攝る様にいたします。

石灰や磷は青野菜、果物、卵黄、乳汁、豆腐、チーズ、バター、小麦等に澤山含まれてゐます。鐵はほうれん草、大根、芋類、オートミール、パン、卵黄に相當多く含まれてゐます。ビタミンのAは肝油、獸肉の肝臓、鮭の子、牡蠣、卵黄、牛乳、バター、鰻、にんじん、大根葉、ほうれん草、トマト等に多く、ビタミンBは臓物、胚芽、小豆、隠元豆、蠶豆等の豆類、キヤベツ、ほうれん草、トマト、玉蜀黍、そば等に多

く含まれてをります。

ビタミンのCはレモン、オレンジ、橙、みかん、豆もやし、大根、キャベツ、ほうれん草、トマト、オランダせり等に澤山含まれてをります。

妊娠中の方はこれ等をよく考へ合せて、栄養分に不足のない様召上りものに氣をつけ、健康な赤ちゃんをお生みになります様お願い申上げます。

産褥時の食物

一二月はお産が多い時でございますが、分娩は可成りの勞力を費しますので、産後一週間は特に栄養に注意し、而も消化しやすいものを與へて體力の消耗を回復する様にいたします。お産をした當日は重湯や三分粥位にして、二日目、三日目とだんだん濃いお粥にし、分量もだんだんに増して七日目頃には普通食に致します。然し食品は妊娠時の様に植物性食品を主にして、動物性食品を少な目にいたします。カルシユ

ウムや鐵の様な礦物質とビタミン類は十分に補給する様に致します。それには青野菜や果物を用ひます。刺戟性の香料や興奮性の飲物は避けた方がよく、食鹽も少し控へ目にしてお料理も淡味につくりまます。御参考迄に産褥一週間の獻立を申上げます。

				朝
一日目	重湯 果汁	重湯・野菜スープ・ 卵黄	無 し	三分がゆ・鶏肉スープ 梅びしを
二日目	三分がゆ・野菜スー プ・半熟卵・梅びしを	五分がゆ・鯛みそ・ 麩煮付・野菜スー プ	牛 乳 ウエフアース	五分がゆ・野菜スー プ 卵豆腐薄葛あんかけ・ 百合根甘煮裏ごし
三日目	ジャーマントースト 野菜スープ 煮リンゴ	月見うどん	牛 乳 ビスケット	七分がゆ・鰯煮付・野 菜スープ・ほうれん草 の葉のひたし
四日目	全がゆ・蕪みそ汁・ しいんげん豆煮裏ご し・海苔・蜜柑	全がゆ・蒸し鯛白ソ ースかけ・野菜スー プ・冬瓜含め煮	牛 乳 ホットケーキ	全がゆ・野菜スー プ 鯛さしみ ふろふき大根

五日目	全がゆ・豆腐みそ汁・鯛でんぶ・大根卸し・花鮠・林檎	全がゆ・茶碗蒸(鮭百合・三ツ葉)・ほうれん草ひたし	牛乳 カステラ	全がゆ・野菜椀 さわら・燕むし 里芋・柚子みそ
六日目	全がゆ・ほうれん草みそ汁・半熟卵・ポテト梅びしを煮	トースト・シチュウ(鶏肉・マカロニ・人参)・果物サラダ	牛乳・スウ キートンポテト	全がゆ・白みそ汁 鮮紙包み焼 白菜スープ煮
七日目	全がゆ・蕨みそ汁・野菜入オムレツ梅びしをみかん	全がゆ・野菜スープ 鮮さしみ 小燕あんかけ	牛乳 アップルパイ	全がゆ・すまし汁・小鯛鹽焼・八ツ頭含め煮 三ツ葉ひたし

おさしみのつま

おさしみには必ず大根おろし、海藻のオゴ、茗荷、生姜、うど、三つ葉、芽じそ、その外色々の植物性食品がつまとして添へられます。これはたゞ飾りとなるのではなくつて、食素の調和と、食味の調和、更に中毒作用を中和するために用ひられてゐるものでございますから、おさしみを召上る時は一緒につまを必ず召上つて下さい。

牛肉の消化率

牛肉の蛋白質の調理法による消化率の變化を申し上げます。肉に含まれてゐる蛋白質は一般に煮る時間が長い程消化率が低減されるもので、牛肉の消化率は一般に良好なものです。焼肉にすると「九五、三一%」、炙肉にしますと「九五、八二%」、スープをとつた肉は「九二、七三%」消化されます。又肉類は消化率がよいのですが、相當長く胃の中に滯つてゐて所謂胃にもたれます。硬軟の程度にもよりますが、一〇〇瓦の肉(大切一個)は、約三―四時間位も胃に滯つて居りますけれども、裏ごしにしたり、挽肉にいたしますと比較的早く胃を去りますし、よくかみしめるのも消化を早める一つの方法になります。

砂糖の甘味

砂糖の甘味は、精製すれば精製する程減じます。それはお砂糖の種類によつて、例へば精製糖と呼ばれてゐる蔗糖は、これを分解すれば葡萄糖及び果糖に変化しますが、これらは何れも蔗糖より甘味強く、果糖の如きは蔗糖の三〇%も甘いものです。精製された上物のお砂糖に比べると、精製されない下等品はこれらの蔗糖以外の甘味強いお砂糖を含んでゐるからです。俗にいふ白砂糖は蔗糖が主成分で、不純物少く、キザラ等になればこれに果糖などが混入してまゐります。従つて甘味はキザラの方が強いわけです。それでございますから、経済的にいたしますには、その用途によつて上等の砂糖ばかりを使はない方がよろしうございます。

煮物をする時にお砂糖を最初に加へるわけ

煮物をする時、砂糖を最初に加へると效きめがよいといはれますが、それは次のやうな理由によるのでございます。

白砂糖其他、純度の高いお砂糖は、蔗糖が主成分ですが、この蔗糖は一〇〇度に加熱すると、葡萄糖と果糖といふ二つの砂糖に分解されます。

この變化は單に加熱のみならず、酸によつても亦酵素の作用によつても分解されるものです。

これ等の砂糖は蔗糖に比して甘味が強いのですが、葡萄糖は約二〇%、果糖の如きは約三〇%も甘味が強いものです。

それですから煮物のとき、煮る前にお砂糖を入れますと、加熱するに従つてこれらの甘味の強い糖分に分解されて行くわけでございます。

それですから、煮物の最初に砂糖を入れるのが効果が多いのでございます。

種々のお漬物の效

どんなお漬物でも、お漬物特有の芳香と風味があつて、大變に食欲を旺んにさせま

すし、従つて消化液の分泌を促して食事の利用率を高めるものでございます。大根漬や蕪漬の様なもの、口中を清潔にいたしますし、齒齦を刺戟しますから齒の血液循環を良好にいたします。又一夜漬などは、消化酵素のヂアスターゼを含んでゐますから消化を助けますし、皮ごと頂けるものは、色々のビタミンと灰分を利用することが出来ます。又纖維が相當含まれてゐますので、腸の蠕動を促して便通をよくいたしますし、従つて便秘を防げます。寒い頃はとかく便秘しがちですから、食前なり食後なりに必ず召し上ると宜しうございます。

食品の着色と有毒性

子供は一般に濃厚に着色されたお菓子を好みますもので、商人もその心理状態をよくのみこんで、駄菓子や干菓子に、濃厚なタール色素の眞赤なローダミンや、眞黄色なオーラミン等が用ひられてをります。又餡パンの餡の色をきれいにするために、

ゲンチャナ・ヴァイオレットが用ひられてをります。この外、色のよい澤庵にもオーラミンで着色されてゐるものがあります。又でんぶや鱈の子等の着色にも用ひられてをります。以上の様な色素は熱で溶かされて、一樣に混つてをります場合はたいして危険はありませんが、溶けないで粒のまま混つてゐますと、かなり強い中毒作用を起します。又中毒を起さないまでも、消化酵素の作用を鈍らせて、大變食欲を減退させるものですから、子供を持つ親御さんは特に間食に氣をつけて、好き勝手に金を持たせて買はす習慣をやめさせる様にして、出来るならば子供に與へるお菓子類は、家庭でおつくりになる事をお奨め致します。

要するに、着色されたものをお求めの時は、出来るだけ色のあつさりした、粒々のない、而も香のきつくないものをお選びになる様にして下さい。理想的に申しますと、食品の天然の色に近いものをお選びになるのでございます。

芽の出た馬鈴薯

二日下旬頃の馬鈴薯はよく芽を出し始めます。店で賣つてゐるものでも、注意して見ますと芽を折取つた跡があるのを見受けます。この芽が出る頃になりますと、「ソラニン」といふ毒素が殖えて参ります。而も芽の周圍に多いのでございます。この「ソラニン」に中毒いたしますと、腹痛や吐瀉などを起しますし、妊娠してゐる人は流産したりするさうです。けれども、この「ソラニン」はよく煮ると分解して毒が消えて了ひますから、芽の出た馬鈴薯をお料理する時には、庖丁で芽のところを深く掘り取つて、十分によく煮る様に致します。

雑料理と貝類

季節の食べ物、殊に雑料理に用ひられる貝類はこれを成分から考へますと、貝殻を

除いた總ての部分が食べられるところ、即ちからだ全體を食ふことが出来るので滋養の効が大きいございます。即ち蛋白質を相当多量に含有し、また動物性食品には分佈の少ないグリコーゲンを多量に含んでゐます。脂肪は大概少量なので、味が淡泊となり、格別の風味がございません。灰分としては魚類其他水産品に含まれてゐる沃度を含むほかに、血を造る成分として重要な鐵分を相當に含んでゐます。ビタミン類では牡蠣はビタミンA、ビタミンBを豊富に、又ビタミンC及びビタミンDをも含有し、蛤はビタミンAを相当多量に、又ビタミンD及びビタミンEを含有してゐます。あさり、しじみにはビタミンAがありません。

貝類の缺點としては肉質の強靱で、よく咀嚼しないと消化のわるいことです。それ故、小さい子供さんには肉質の軟かな牡蠣の他は餘り適当しませぬ。大人でも咀嚼を十分にすること、分量を注意することが大切でございます。

貝類を割合に長く生かしておくには、流しもとに礫をおいて水をかけ、これに並べ

ておくか、當り鉢に少量の水を入れて浸けておくと宜しうございます。

摘草類の食養効果

春の摘草類は成分的に考へて栄養豊富でございます。それは一般にビタミンAをかなり澤山含んでゐることと、鐵、銅などの造血成分、其他食物の酸性を中和するアルカリ鹽類を含んでゐます。且つ一般に纖維が軟らかくて、消化のよいのが特徴でございます。また芳香成中によつて、食慾をそより、消化液の分泌を旺盛にして消化を助けます。ける效も大きうございます。一般に摘草類はアクが強く、人によつては却つてこれを愛好しますが、このアクを抜くには、煮立つたお湯に少量の食鹽と灰を入れた中で軽く茹で、清水にさらすと宜しうございます。

金柑と甘藷

よく金柑と甘藷の食べ合せは悪いと申しますが、金柑は煮たものは別ですが、生のままではあまり消化がよくなく、その上甘藷には纖維が多い爲、腸内で醗酵して便通をととのへるのですが、金柑は蛋白質一・二〇%、脂肪〇・二〇%、含水炭素八・二〇%、灰分〇・五一%、纖維三・七〇%、甘藷は蛋白質一・八六%、脂肪〇・三七%、含水炭素三〇・一九%、灰分〇・七九%、纖維一・三二%で、柑橘類はビタミンCがあり、甘藷の殊に黄色いのは、ビタミンAが多く、B、Cもあり、ビタミンは豊富なのですが、消化が以上申上げた通りなので、胃腸の弱い人や子供などには、消化不良を起す事もあるのです。健康人が適當の量を探るには何の差支へもございません。

外出時と食物等の注意

お花見など外出も多く、人出も多い頃には、健康を害ふ方が多いものですが、それらの多くは食餌の不攝生からでございますから、お辨當は勿論お手製のものがよろ

しうございます。そして、戸外に出て運動のついたために急に食欲が昂進して、一時的に飲み過ぎや食べ過ぎをし易うございますが、その上應々見かける泥酔するやうなことは、甚しく胃腸を害ふものでございます。又お花見やハイキング、摘草などで過労したりなどいたしますと、疲れが一時的であつても、それが原因で胃腸の抵抗力を弱めるもので、そのために、休養のための戸外散歩が、却つて後の活動の妨げになる結果を來すこともあるものですから御注意下さい。疲れて歸つた時は、食事も軟かいものを攝り、夜入浴して埃を落すばかりでなく、筋肉を軟げ、ぐつすり熟眠するのが一番いゝ疲れ休めでございますが、脚部の筋肉が歩きすぎて硬くなつた折などは、入浴後適當の薬をすりこむか、又はお酒類を足の裏やふくらはぎに吹きつけて、よく擦りこむと早く疲れが恢復いたします。

胃腸の外に、この時分は急性の咽頭加答兒にかゝる方の多いものでございまして、殊に日常扁桃腺がはれやすい方や、咽頭の弱い方は御注意なさいますやう、たとへお花見の時なども、殊にアルコール分はお慎しみになるべきでございます。又刺激性のもの、例へば芥子などは、口の乾いた時に攝りすぎると、咽頭を害ひ易うございますから、もし口の乾いてゐる時は、食事前にまづお茶かお湯でよく口の中を潤してから召上ると宜しく、なほ食後のウガヒも大切でございます。

お蕎麥と田螺や豚肉の食べ合せ

お蕎麥にはビタミンBが含まれてゐるので、脚氣に效くといふのは皆様御存じでございませうが、一方田螺や豚肉などゝ食べ合せが悪いとも云はれてをります。それはお蕎麥には纖維が比較的多いので、便通を整へるものですが、子供などは多く食べると下痢します。又冷たくして食べると、消化液の分泌が減りますので、消化のよい方ではなく、田螺は御承知の通り煮ると堅くなるので、よく咀嚼しないと消化が悪いのでございます。そのやうに消化の悪いものが重なるので消化不良を起すのです。中毒する

のではございません。又豚肉は獣肉中最も消化の悪いものです。つまり脂肪が多いので、それだけ、消化時間が長びくのでございます。これに消化の悪いお蕎麦を食べ合せると、前と同様に消化不良になり、下痢を起し易いのでございます。

苺の化學的成分

苺の食べる時分の化學成分は、蛋白質一パーセント、脂肪六パーセント、含水炭素七・四パーセントで、糖分は三一・六パーセント、このうち、果糖及び葡萄糖が大部で、蔗糖としては極く僅かでございます。ビタミン類ではビタミンABCを含有し、殊にビタミンCの含量が多く、その上熱を加へても著しく損失しませんから、ジヤムやマーマレードとするのに都合がよろしうございます。酸味は、リンゴ酸、クエン酸及び酒石酸等の有機酸であつて、約一・一パーセントを含んでをります。子供さんにおける果物として適當でございますが、皮をむいて食べるものでないだけに、新鮮なもの

を外部を清水でよく洗ひまして、砂や埃を除いて與へることが大切でございます。但し幼児には絞つて果汁として與へる方が適當でございます。

葱の營養價と藥效

葱は眼や鼻を衝く辛辣な香りがありますが、元々美味い上に、農家の饅節と云はれる程、多くの食品とよく調和し、食慾を増すものでございますから、年中食用にされ、大根と並べられる重要な蔬菜でございます。葱は營養分も相應にあり、ビタミンBやCを含み、特に青葉の部分にはビタミンAも含まれてゐます。葱のもつ獨特の辛味は、硫化アリールと云ふ揮發油で、これは食慾を増進し、血行を促します。葱を食べて體が温まるのはこの爲めだと云はれて居ります。それ故生葱を細かに刻み、味噌少々を加へ、熱湯を注いで食べますと一入温まるもので、昔から風邪をひいた時の妙藥とされてゐるのも、理由がある譯でございます。

又肉類や魚毒を消すものとして、之等のお料理には付き物のやうになつて居り、或は麵毒を消すと申しまして、刻み葱がお薬味として一般に使はれますが、確に消化を促します。古書を繙きますと、ニンクやニラ等と共に醫藥的效果は誠に澤山に擧げられてをり、漢方の藥として貴重なものになつてをります。

麥トロロと消化

麥飯にトロロ汁をかけたものを麥トロロといつて、春先など殊に賞味することは申すまでもございませぬ。一體トロロ汁はトロロイモを卸しまして、生卵を混ぜて良く摺り、これを煮出汁で適當にゆるめたものでございまして、トロロイモが主に原料になつて居ります。

トロロイモの中には、自然薯、長薯、大和薯、伊勢薯、銀杏薯等種々ありますが、何れも粘氣の強いもので、これは「グリコプロテート」といふ蛋白質に原因するので

す。トロロイモの中には、約二・八%の蛋白質が含まれてをります。其他糊精や葡萄糖等も相當にあります。古人は山鰻ともいつて居りましたが、これは形が細長いのと、山のものとしては特に蛋白質に富み、又總體的に榮養價値が高いのでかう呼ばれたものと思はれます。トロロイモの中には、大根よりも遙に澤山の、「ヂアスターゼ」といふ消化をすゝめる成分を含んでをります。それで麥トロロは、普通よく咀嚼しないで飲み込むにも拘らず相當に消化されるのは、この「ヂアスターゼ」のお蔭でございませぬ。然し小兒等は時として消化不良を起しますから注意せねばなりません。麥トロロも、御飯を軟かに炊きますと一層消化がよく、又トロロを御飯にかけないで御飯を良く咀嚼し、別にトロロ汁を副食物と致します方が、氣持よくお腹が空いて消化も一層よろしうございませぬ。

潮干狩と二枚貝類

潮干狩りからのお土産物の二枚貝類、蛤、淺蜊、蜆等は、四月初旬頃からどここの家庭でも食膳を賑はします。貝類は一般に脂肪が少く、動物性澱粉のグリコーゲンと、ビタミンAを澤山に含んでゐて、滋養が相当ありますが、牡蠣を除いて一體に不消化なものですから、多量に召上ることは慎まねばなりません。貝類の中で、蜆は昔から黄疽に特效があるといはれて居ります。

貝類を求めます時には、貝の薄いものはおいしくございませんから、殻のふくらみの多いものを求めるやうにいたします。又貝類は腐り易く、従つて、プトマイン中毒を起すことがありますから、死貝は絶対に召上らぬやうに氣をつけねばなりません。貝は手を觸れても口を閉ぢないもの、或は煮ても口をあけないもの等が死んだものですから、すぐ見分けられます。

にんじんの栄養

にんじのは形も長い干んや、短いもの、又同じ赤の色彩にも濃淡がありますが、概ね蛋白質一・二五、脂肪〇・三五、含水炭素七・四、纖維一・一、灰分〇・七七%を外内含んでをります。食べて甘く感じますのは、大部分葡萄糖でありまして、蔗糖若のものは混つてゐます。色の赤く見えますのは、主として「カロチン」といふ色素を含んでゐるからであります。この「カロチン」は、栄養上ビタミンAと同様な効果があるものでございます。つまり赤色の濃いもの程、この貴重な「カロチン」を澤山に含んでゐるわけですから、栄養上も宜しうございます。にんじんの葉も若いうちは軟かで、而かも香りがよく、胃液の分泌を促しますから、棄てるものと決めないで、「しゆんぎく」と同じ様に茹で、おひたしにしたり、和えものにしたたり、お料理して精々賞味いたしたいものでございます。にんじんは南瓜や甘藷よりも遙に早く消化されて、而も消化吸収される率が多いので、病人や子供の食物として、大變結構でございます。

筍と消化

筍の栄養價は不十分で、一般に不消化なので、子供には不適當な食品で御座います。大人には筍の旨味を賞味する意味で珍重されます。筍は土から掘り立てが柔く、特別の味がありますから、出来るだけ新しいものをお料理して召上つて下さい。筍は不消化な點で、大人でも澤山食べる事は禁物ですが、其他にのぼせる恐れがございませから、少量にとどめておく方がよろしうございます。

大根の栄養

大根は日本に於きましては、昔から蔬菜の王といつてもよい位盛に食べられ、殆んど年中何等かの形で食膳に上されるものでございますが、この大根の中には「ヂアスターゼ」と云ふ消化酵素が多分に含まれてゐて、御飯等の澱粉を消化する上に重要

な役目を果してくれます。そればかりではなく、ビタミンCや、又吾々の發育を促進するビタミンB2も相當に含まれてをり、特にCは皮の部分に多量にあるものですから、無暗矢鱈に皮を剥ぐことは折角のビタミンCを大半棄てる事になりますから、お料理をなさる方は一入御注意下さいませ。又普通お棄てになつたり、せい／＼漬物にしかありませんが、葉の中にはビタミンAを含んで居るものですから、刻んで卸しにませたり、お刺身のつまにしたりして御利用になるやう、青菜も貴重な食料である事をお忘れになりませんやうに。斯様に大根は、消化素や栄養素を多分に含んでゐるものですから、昔から日常の蔬菜として重要な位置を占めて來たのも偶然でないことが判ります。大根を皮ごと卸しにしたり、小さな赤い廿日大根を皮ごと食鹽を軽くつけて朝飯等に食べますのは、暑い折は誠に清涼な食味で、單に食慾を増すばかりでなく、栄養上からも大變結構なことでございます。

青梅の毒

三一八

五月下旬には青梅が熟しますが、青梅は胃の中に入つてもなか／＼消化しないもので、そのうちに腐敗して、激しい毒素を発生するので中毒を起すのです。中毒した場合には、すぐ指を咽喉に深く突つこんで、胃の中のものをつつかり吐き出させることが大切でございます。又箒草を一握り煎じて飲むのもよろしうございます。

鯉と、んにく

初夏の食膳に喜ばれる鯉のお刺身を召上る時に、お薬味として、んにくをお添へになりますと、美味しいものですが、とかくんにくは口臭が取れにくくて困ります。そのやうな時には、白砂糖を召上りますと臭みがとれます。又玉葱も口臭に残るものですが、それには梅干しを召上りますと匂ひを消すものがございます。

ます。玉葱はおいしいもので、殊に頭を使ふ方にはよいお野菜であることは皆様御存じですが、腎臓や膀胱の悪い方は刺戟していけませんから、そのやうな方はお控へ下さい。なほ鯉に酔つて氣持が悪くなつたり、發疹ができたり、嘔吐したりする方がございますが、そのやうな時には、薩摩の黒砂糖を召上るとよく效くものがございます。

夏蜜柑の栄養と子供のおやつ

夏蜜柑の出盛りは六月初旬からでございます。夏蜜柑は殆んど水ばかりですけれども、壞血病を豫防するビタミンCを澤山に含んでをりますし、その外、量は少うございますが、特にビタミンのBもAも含んでをります。それですから脚氣を豫防するのにも利用されてゐます。又私達の體はいつも、中性又はアルカリ性を保つてゐてこそ健康なのでございまして、このアルカリ性を保たせる加里や、石灰等の礦物質も相當多く含んでをります。その外マグネシウム、燐酸、硫酸なども含んでをります。

三一九

野菜の少ない食事、例へばおよばれの時や宴会等の食事を攝つた後に、この様な果物を召上りますのは、青野菜を頂いたと同様、効果を奏するものでございます。夏蜜柑の頂ける部分は、目方の約半分、中位のものをお子さん方のおやつにすると、凡そ三分位に適當でございます。袋を取つたままでは、少々酸味が勝ち過ぎて、子供はいやがりますから、一個に對して大匙平に三杯の砂糖をかけて、約一時間置いて、酸味を幾分柔げ、甘味と酸味をよく調和させて子供に與へる様に致します。大人は砂糖の代りに鹽をつけて頂いても、この鹽が酸味を幾分消す作用をもつてゐますので、餘り酸味を感じないで美味しく頂けます。又夏蜜柑の皮にはビタミンのAが含まれてをりますし、芳香物質もございませうので、お捨てにならず、マーマレードなどにして利用して下さい。其他夏蜜柑を袋からほぐし、バラバラにしてよくつぶし、少しの鹽をふりかけ、暫くしてから砂糖を加へ、冷水を澤山つぎまして、ブチ割氷の少しも加へてカップにそのまま入れますと、一個で少くも六人分の冷たいオレンジエードそのま

まの夏向き飲料水になります。有合せのオレンジシロップがございましたら、着色用に少しお入れになれば最も理想的でございます。又かうした中へ、あの水氣の乏しいバナナを切りこみますと、バナナの味を生かして大變美味しく頂けます。例へば二本のバナナと一個の夏蜜柑で、六七人から十人の來客の飲物を兼ねた果物として、急の場合などの利用に御便利でございます。この他細かく切れてゐるパイナップルの罐詰や、林檎、イチゴなどを皆ぎざみこんで入れますならば、樂に甘人前の食後の果物、お茶時の果物の一品は間に合ふといふわけでございます。

新玉葱とキャベツの栄養と調理上の注意

新玉葱 玉葱には一種の臭氣と味があります。この特有の臭氣は葫油と申しまして揮發性のもので、消化液の分泌を盛んに致します。そしてその結果消化をよくしますし、肉のお料理の場合などは、味の調和によろしうございます。ビタミンは脚氣豫防

のビタミンBと、壞血病を豫防するビタミンCとを稍多量に、それからビタミンAを少量含んでをります。礦物質といたしましては、加里、曹達、石灰、マグネシウム等の磷酸鹽や硫化物、その他鐵等を含んでをりますので、血を清める作用をいたします。そして發汗作用を促しますので、軽い風邪の時によく用ひられるのでございます。玉葱は又消化がよろしいので、貧血症や腺病質の人にも適します。その見分け方は、新玉葱は別として、普通の玉葱は外皮が赤みを帯びて、纖維が細かく薄いものによろしく、肉質が成るべく弾力があつて小粒の方が貯藏にたへます。玉葱のお料理は種々ありますが、新玉葱は丸のまゝ、大切りのにんじんや大根と一緒に、鶏の骨と共にとつぷりと煮込んで、鹽、胡椒で味をつけると簡單に作れて、而も美味でございます。

キャベツ キャベツの特別な成分としては、ビタミンのAとBとCを澤山に含んでゐる事で、殊にビタミンCはレモンやオレンジや玉葱に匹敵する位でございます。けれ

ども、キャベツのビタミンCは、レモンに含まれてゐるものより熱に弱いので、一〇〇度で一時間煮ると八〇%も壞されてしまひます。それですから出来るだけキャベツは短時間で煮るか、或は生で召上る事をおすゝめ致します。その他キャベツは有機質の硫黄を含んでゐる事が特徴で、煮ると、この硫黄を含んでゐる揮發性油のために、不快な味が生じます。従つて食欲を減じて、而も消化吸収を悪く致します。ですからこの意味からもキャベツは餘り長く煮てはなりません、煮る時は蓋をせずに煮るやうに注意せねばなりません。キャベツを買ひ求める時は、同じ大きさでも、重いもので形が少し扁平なもの、而も根の切口の白くて葉の新鮮なものを選びます。キャベツは普通一個買求めますと、すぐ使つて了へませんから、何日間か用ひますが、暑くありませんと腐り易くなりますから、一番腐り易い根の切口の芯を庖丁でくり取つておきますと、幾分腐りが遅うございます。キャベツは上皮がどうしてもよごれて、疵もついで困りますが、この部分をお捨てにならずに、熱を加へる煮物用にしてお用ひ下さ

い。又葉の中央にある芯も、兎角お料理の時に捨てるようになりますが、この部分の繊維は他の野菜の繊維にくらべて相当消化しますし、味もよいのですから、ぬかみそ漬にしたり、或は織に切つて鹽もみ、或は煮付にしても結構でございます。

牛蒡と南瓜

牛蒡 牛蒡は六月出てくる新牛蒡が、肉質が大變にしまつてゐて、粘り氣が強くと、普通のものに比べて、繊維が柔く消化がよろしいものでございます。成分として特に申上げる程のものもありませんが、芋類に次ぐ栄養價の多いものでございます。そして繊維は大根の約二倍分含まれてをります。この牛蒡は動物性油及び植物性油によく調和するもので、脂肪の多い豚や鰯などと一緒に煮たり、油でいためたり、又は揚げたりすると美味しくなるのでございます。牛蒡は特別に太い梅田牛蒡等は例外ですが、普通餘り太いとすがあり勝ちですし、價の高い割合に不味う御座います。

南瓜 南瓜は瓜類として一番滋養價の多いもので、肉の黄色いところにはビタミンAを澤山に含んでをります。消化も割合によろしうございます。煮物にする外、揚げ物や蒸し物にすると結構でございます。種は和物に用ひますと美味なもので御座います。皮を取除く場合がありますら、皮はおすてにならずに、砂糖を入れて煮て裏ごしにいたしますと、パイの中身やおやつ材料になりますし、南瓜の中の部分より餘程美味でございます。

うどん、そうめん、おそば類の栄養價

暑くなると、そうめんなども美味しく、麵類を頂くことが多くなりますから、それらの栄養價を申し上げます。うどんには乾うどんと煮うどんとございます。小麦粉が原料で、何れも殆んど澱粉から出来てをりますが、蛋白質にも富んでゐまして、非常に消化のよろしいもので

ざいます。これは粉にするために一度機械で碎かれてゐるので、消化液の作用を受け易いためでございます。これと同様なもので、外国では小麦粉に卵や牛乳等を加へて、マカロニ、スパゲツト、ヌーデルン等を作つて賣り出してをります。名前ではむづかしさうに聞へますが、ヌーデルン等は家庭でも手軽に出来ますもので、小麦粉に卵をまぜ、水を加へてこね、薄くのばして、くるくまいて半程位に切つて茹でると出来るのでございます。日本のうどんは食素の上から申しますと、不足なものがありますので、うどんだけを晝食などにします時には、卵とか、肉類とか、魚のフライ等、それに野菜を加へた天ぷらうどんや、卵うどんなどの添へ物を頂きませんと、完全な栄養食にはなりません。卵や牛乳を入れて作つたヌーデルン等は、一寸青野菜を補ふだけで、略完全な栄養食になるわけでございます。そしてこれらのうどん類は、單獨でも食べられますし、お汁の實、グラタン、蒸しもの種、シチュー、和へもの等に相當廣く應用出来ます。

そうめんは、乾うどんとほぼ同じ様なものですけれども、たゞ作る時に、鹽水で伸し、油を入れて引伸しますので、うどんより消化の點で幾分おとりますから、子供さんや病人方には、うどんの方が無難でございます。

お蕎麥は、うどんに比べて蛋白質が多く、ビタミンのBを多量に含んでをります。このBは煮ても大部分は破壊されずに残りますので、脚氣にかかり易い人には豫防食になります。但し消化の點はうどんに劣ります。おそば屋に参りますと、食後におそばの茹汁を出しますが、あれはお蕎麥にあるビタミンBや蛋白質その他の栄養分が溶けこんでをりますから、捨てないで利用するのは意義あることでございます。なほそば粉は手軽くそば練りにして、大根おろしと醬油でいたゞいても、美味しくて滋養の豊富なものでございます。

緑茶に就いて

新茶は香ばしくて美味しうございますが、養生の仙薬といはれてゐるお茶の中には、壊血病を防ぐ、澤山のビタミンCが含まれてゐますので、野菜や果物の召上り方の少ない方には結構なものでございますし、挽茶として頂きますと、ビタミンのAも多少利用することが出来ます。又眠けをさますお茶特有のテインを飲んで居りますので、夜おやすみの前に召上りますと、眠を妨げますが、大して害にはならない様でございます。又お茶には渋味のあるタンニンを飲んでをりますので、餘り熱いお湯で煎じますと、渋いタンニンが出過ぎて、お茶の香味や甘味を消しますから、お煎茶の入れ方のやうに一度煮立てたお湯をさまして注いで、一二分おいて頂くと、お茶の香りと甘味と、何ともいはれないホロにがみとが出て参りますし、ビタミンCの破壊も少なくてすむわけでございます。又食後には大抵食物が口に残つてネバネバして氣持の悪いものでございますけれども、食後のお茶を飲みますと、お茶の中のがいたンニンと、口の中に残つてゐるネバツコイ蛋白質とが結びついて排泄されるので、さつぱりする

のでございます。次にお茶の罐別は、よりの細かい、すき通る様な、新鮮な緑色を底にもつてゐるものが高級品でございますけれども、いくら高級品でも、濕りがついたり、他の香りが移りますと、價値がなくなりますので、袋のまゝおかずに、必ず蓋のよく合つてゐる錫の丸罐に入れて保存なすることが大切で、長く置く時は罐を逆さに立て、おいた方が宜しうございます。

夏と飲物

私共の日常攝取する食物の中には、相當の水分が含まれてをりますし、食事の際には果物、お茶、牛乳等、水分の多いものをとりますから、こんな場合は特別の飲料は必要がありませんが、夏や運動の多い時には、體から水分を蒸發することが盛んでありますから、比較的飲料を多くとることになりますし、又それが必要でございませぬ。攝取した水分の排泄は尿ばかりでなく、全身の皮膚面から、或は呼吸によつて排

泄される量が可成り多量で、尿排泄される水分の量には決して劣らない位でございます。

暑氣に向つたり、又運動をしたりした時など、汗の出ることの多い際には、殊に鹽分の多い食物を攝りますと、血液が濃厚になりますから、生理的に渴を訴へまして、自然水を要求する様に出來てをります。その様な場合は、普通の健康者ならば飲みただけの水分を攝つて構ひません。然し靜かにしてゐる時、又は暑くもないのに近頃世間の一部で行はれるやうに、一種の健康法として一日に數升の水を餘分に飲む方があるやうですが、これは決してよいことでなく、往々少くない害をすることもあります。但しお辨當の際など、食後の飲料を召上らない方もありますが、咀嚼や嚙みこむために、不自由のない程度の水分を攝る事は寧ろ消化の上にも必要でございます。普通通春秋の季には、特別の運動をしない限り、食物中の水分を除きまして、凡そ一日の飲料水としては、七合位攝れば足りる様でございます。必要がないのに、餘り過量に

飲みます事は、心臟及び腎臓の過勞を招くことになりますから、御注意下さいませ。

梅の一般的效用

梅の一般的效用を申し上げます。梅干にしたものは、消化液の分泌を盛んにするの
で、食欲のない時、胃酸缺乏症の時には大變効果があります。然し胃潰瘍や胃酸過多
症の時は、使つてはなりませんからお氣をつけ下さいませ。又梅干は世人が信じてゐ
る程ではありませんが、多少の殺菌力がありますので、色々の口から入る傳染病の豫
防を助けます。又防腐力もありますので、夏のお辨當やお櫃の中に入れておきますと、
御飯の腐敗をおそく致しますのは前申し上げた通りです。その他熱いお湯に梅干を入れ
て飲む梅干湯は、發汗劑に用ひられてゐますが、その他、胸のむかつく時や、軽い日
射病の時などにもよく效きます。

夏と牛乳の取扱ひ

牛乳は蛋白質、脂肪、含水炭素、礦物質及びビタミン等の養分を最も適當な割合に含んでゐるといふので、私共の營養食品として一番理想的のものとされてをります。所がこの牛乳は、微菌の發育に對しても最も好適の培養基ともなるのでございます。又牛乳の中には、その初めは細菌は無いのでございますが、搾乳する場合とか小分けする場合とか、濾過する場合とかに、外部から細菌が混入するので、牛乳中には何時でも細菌があるわけでございます。現在では法律によつて、その取扱ひ方や牛乳の乳質等に就いて色々の方面から規格が定められてをり、現行法では販賣の牛乳中の細菌數に制限が附せられてあつて、十立方ミリメートル中二萬個以上の細菌のあるものは、之を販賣することを禁ぜられてをります。又特別牛乳と銘打つたものは更に嚴格で、細菌數は十立方ミリメートル中五百個以上は禁ぜられてゐるのでございます。

この様に混入してゐる細菌が夏分になつて氣温が昇りますと、ドン／＼増加して參りますので、この取扱ひ方を知つておくことは非常に大切なこととございます。それで御家庭では、先づ牛乳が配達された時に、直に之を飲んで了ふことが第一でございます。若し直ぐ使用しない時は、冷蔵庫のあるお家では直ぐにこれを冷蔵庫に入れておくこと。又さもなければ、水道の水を出し流しにしてある水の中におくこと。或はバケツの様な深いものへ水を入れて、その中に牛乳壺を入れ、上から濡れたナプキンをかけ、井戸の中に吊して貯へること等がよろしうございます。それにしても長く貯へることは宜しくありません。冷蔵庫では二十四時間迄はもちますが、其他では十二時間以内が安全でございます。殊に一度口をあけたものは半日位経つと、もう絶對的に安心は出来ません。それですから、御家庭に配達されてから時が経つたものを飲む場合には、一度沸かして用ひる様にする方が安全でございます。よく煮沸すると、牛乳中のビタミンがなくなるといはれてをりますが、それはビタミンCがなくなるのであ

つて、其他のビタミンはさう大して少くなることはございません。一體牛乳が私共の家庭に来る迄には、牛乳が搾取されてから多くは二日目であり、甚しいのは三日間もかゝるのがあるといふことでございます。

夏とほうれん草

お葉の中でも滋養の効の多いのはほうれん草でございます。夏に向つて体力の弱る折には殊に適當な召上りものでございます。それは榮養上重要な無機成分と、各種ビタミンを含んでゐるからでございます。無機成分としては特に鐵、銅、沃度などを相當多量に含有してゐまして、殊に鐵の含量が多量でございます。鐵と銅は御存じの様に造血成分として缺くべからざる要素でございます。それ故、ほうれん草は貧血症、高血壓症などの人の食物として好適であるのみならず、健康人でも夏は貧血を起しがちですから、多く召上ると宜しうございます。ビタミン類ではビタミンA、B、

C、Eを含有し、殊にビタミンA、Eなどの含量多く、ビタミンAなどはバターと匹敵する位あり、且つ乾燥しても殊ど破壊されない程安定な状態にありますから、調理の爲の損失も少いわけでございます。なほ、ほうれん草をゆでる時も、出来るだけ早くさつとゆでることでございます。それは餘りよく煮ますと、無機成分の中、殊に鐵分などが溶けて了ふこと多く、又ビタミンB、ビタミンCなどは熱を加へる爲に破壊されます。右の通りほうれん草は健康人のみならず、病人や子供の食餌としても極めて適當でございますが、病人、幼兒などに與へる時にはうらごしし、或は細かく切つて與へる方がよろしうございます。

新馬鈴薯の調理と榮養

馬鈴薯は安價で、而も滋養分があり、古い馬鈴薯はゾラニンを含む芽が出て來るのでいけません。新馬鈴薯は誰にも適したお野菜でございます。即ち馬鈴薯は殆ど濃

粉こなから成立なりだつてゐて、これから取とつた澱粉でんぷんは片栗粉かたくりことして相當販賣きうたうはんばいされてをります。そして蛋白質たんぱくしつは二%で、皮かはに近い部分ぶぶんに多くございますので、お料理れうりをなさる時は皮かはを厚あつくむかないやうにいたします。ビタミンは脚氣豫防かっけよぼうのビタミンBと、壞血病くわいけつびやうを防ふせぐビタミンCを稍多量せうたりやうに、ビタミンAは極ごくく少量せうりやうですが含まれてをります。纖維せんゐは便秘べんぴを防ふせぐことが出來ますが、子供こども、殊ことに一二歳位さいぐらゐの幼兒えうじにはうらごしにして與あたへます。その他の御注意ごちういとしては、馬鈴薯じゃがいもは切きつて水みづにつけておくと、ビタミンのBとUが水みづに溶とけ去きりますし、澱粉でんぷんも相當流れ去きりますので、つけこんだ水みづのまゝで煮にこむやうにして、つけた水みづやゆで水みづはおすてにならず、煮含にふくめるか、他たに利用りようするかいたします。そしてお料理れうりの種類しゆるゐにもよりますが、馬鈴薯じゃがいもは皮かはのまゝ蒸むすか煮にるかして、それから薄皮うすかはをはいで、種々いろくのお料理れうりに加工かこういたしますと一番營養分はんえいやうぶんの損失そんしつを防まげます。

種々の食物の中毒症

夏なつはとかく食物中毒しょくぶちゅうどくを起おこしますが、食物中毒症しょくぶちゅうどくしやうといふのにもいろいろございます。即ち牛肉ぎゅうにくや豚肉等とんにくとらの肉類にくるゐの中毒ちゅうどく、魚肉ぎよにくの中毒等ちゅうどくとうの外ほかに肉や野菜やさいの罐詰類くわんづみかゐるゐの中毒ちゅうどくなどの別べつがあり、又特に腸詰中毒ちやうづめちゅうどくがあります。而して是等これらの中毒ちゅうどくを惹ひき起おこす原因げんいんもいろいろでありまして、肉類にくるゐが腐敗ふはいして蛋白質たんぱくしつが分解ぶんかいされ、所謂いはゆる「プロトミン」といふ毒物どくぶつを發生はっせいし、この「プロトミン」によつて中毒ちゅうどくを起おこすこともあります。單たんに食物しょくぶつに附着ふちやくしてゐる細菌自身さいきんじしんのために中毒ちゅうどくを起おこすこともあります。又この細菌さいきんによる中毒ちゅうどくにも、細菌さいきんそのものが中毒ちゅうどくを惹ひき起おこす場合はあひもあります。細菌さいきんが別べつに毒素どくそを産出さんしゆつして、その毒素どくそが中毒ちゅうどくを起おこす場合はあひもありまして、前者ぜんしやの場合はあひには、多くはパラチブスB菌屬きんぞくや、變形へんけい菌きんや、大腸菌だいちやうきんに因よるもので、後者こうしやの場合はあひはボトリヌス菌きんによるものでございます。多く見受ける折物せりものの中毒ちゅうどくや、宴會料理えんくわいれうりの中毒ちゅうどくは以上のうちのいづれかに原因げんいんする中毒ちゅうどくでございます。たゞボトリヌス菌きんによる中毒ちゅうどくはあまり觀みられないとされてゐますが、我が國わがくにに於おても肉類にくるゐや腸詰ちやうづめを食たべることが多おほくなつたので、この中毒ちゅうどくも増加ぞうかする

ことと考へられます。さて是等の細菌による中毒は、同時に多人数の人が罹ることが特徴です。そして食後十時間乃至二十四時間以内に發病します。パラチブスB菌屬等によるものは、軽度の胃腸カタルの症状で止まりますが、重症のものはコレラと同様の症状を呈します。即ち嘔吐、腹痛、下痢等激しく、コレラ患者の糞便と同じ「米のとぎ汁」のやうな糞便となることがあります。發熱は三十八度から四十度位に昇り、皮膚に蕁麻疹様、或は猩紅熱様の發疹を生ずることがあります。一方ボトリヌス菌による中毒の際には、このやうな胃腸症状は割合に軽度ですが、脳神経殊に運動神経の麻痺を起すのが特徴でございます。即ち眼球の運動障害、嚙下困難、舌の麻痺等が起ります。是等はずまり前記のやうなボトリヌス菌の産生する毒素の作用であります。何れの場合も極く重症になりますと、死亡するものが多うございます。以上のやうな食物中毒症を豫防するには、古い食物や腐敗の疑のある食物、殊に肉類のやうに蛋白質の多い食物、これは豆類の腐敗したのも同様です。それらには

特別に注意してよく煮るか、焼くかして喰べるやうにし、少しでも腐敗の疑あるものは惜しまずに棄てねばなりません。若し斯様な中毒症にかゝつた場合には、速かに醫師の診断を受け、適當の治療をしなければ取返しのかぬことになりますから、呉々も用心しなければなりません。

香辛料の効果

暑い時は、皆様香辛料を多くおとりになります。その營養上の効果を申しますと、胡椒、しやうが、わさび、たうがらし等、所謂香辛料には、一般に營養的な成分は含まれてをりません。然しこれらのものが持つてゐる刺激性の香味が、まづ食欲の増進を促します。そして間接に營養能率を増進させ、殊に暑さのために食欲不振に陥り易い夏期の調理には、是非必要なものでございます。然し是等香辛料の使用量の適、不適によつて、料理の價值を活殺するのみでなく、香辛料の亂用は消化器を害する虞れ

があります。そして殊に子供には禁物でございます。病氣によつては又、香辛料を厳禁せねばならぬ病氣もありますから、香辛料の効果と申しましても、前申上げましたことは健康な大人に對することでございます。

西瓜の成分と利用法二三

最も多量に出廻る大和系の西瓜は、一個一貫五百匁位が普通です。その中、皮の部分が三割位、食べられる部分は七割で、この部分の九二％は水分であつて、糖分は八％位あり、而もその三分ノ二は果糖です。その他蛋白質、灰分、ビタミンCやBも若干含まれてゐますが、先づ清淨なる水分と糖分が西瓜の持つ生命の大部分です。

種子は一個の中に六〇〇—八〇〇粒位ありまして、種子の中には二〇％からの脂肪を含んでゐます。

煙草のヤニ等が衣類につきました時など、西瓜の種子を齒み碎いて塗りつけますと

容易に洗ひ落せます。

西瓜の皮でも肉でも汁を絞つて絹布で濾しますと、化粧水がとれます。西瓜の汁の中にはグリセリンやペンチン等の皮膚を軟く滑かにする成分が含まれてゐるからでございます。この汁液に、更にグリセリン一割、硼酸百分ノ二を溶かしますと、腐敗する憂のない化粧水になります。

西瓜糖の作り方は、西瓜の喰べられる部分の汁液を搾り取つて瀬戸引鍋に入れ、氣永に煮詰めます。すると最後に褐色の半流動狀の飴が出来ます。これを壘に詰めて貯へるのです。別に殺菌はしておかなくとも腐敗はいたしません。煮詰める時焦付かないやうによく攪拌することが大切でございます。一貫匁の西瓜からとれる西瓜糖は一合以内でございます。

皮の利用といたしましては、外皮の青いところを剥ぎとつて、半ば水分を失ふまで夫日に乾かし、そして種々の漬物にいたしますと、胡瓜や越瓜に劣らない漬物が出来

上ります。生のまゝでは水分が多過ぎますので、先づ乾かして肉質を緊密に改造してから使ふことが、皮の漬物を作る上のコツと申してもよろしうございませう。又は同様に乾かしてから、三杯酢にいたしますのも美味しいものですし、生のまゝで葛汁にするのもようございませう。

牛乳の細菌と温度の関係

冷蔵庫の中では、牛乳中の細菌はさう大して増加するものではありませんが、それでも例へば氷室内の温度が攝氏の十度であるとすれば、十二時間経つと三倍に、十八時間経つと六倍に、二十四時間経つと約十八倍に増加するものでございませう。普通の室温で、例へば十八度でありますと、十二時間で八十倍、十八時間では千二百倍、二十四時間では一萬倍に増加します。温度が高くなればなる程細菌の数は増加してまゐりますから、夏の臺所などは三十度近くにもなりますので、牛乳をそのまま放つてお

くと、細菌の数は著しく増加して、腐敗に傾くのでございませう。それです前から申しあげましたやうに、牛乳が配達されましたならば、直ちにこれを冷すといふことが、夏は何より大切なこととございませう。殊に乳兒や幼兒は、胃腸の弱いものでございませうから、一層注意して與へるやうに致したいものです。

茸の中毒と茗荷や蓼

茸の中毒に就いては、いろいろと民間で云はれる療法もございませうが、次のやうなもの、相當効果をあげてゐるものですから御参考に申上げませう。みんな手近にあるもので、別に副作用も起しませんから、覚えておいて頂きまして、急な時に應用して下さいませ。急場には生温い鹽湯か、鹽水を成るべく澤山に飲ませて、喉の奥へ指を入れて吐かせて終ふのが効果がございませう。又熟した柿の蒂を蔭干しにしておいて、その柿の蒂をお茶のやうに煎じた汁を飲ませるのも宜しうございませう。昔から云

はれることですが、茹子を生で食べても、煮て食べても、鹽漬のものを食べても大變よろしう御座います。又は茗荷の葉、莖、根、何處でもよろしう御座いますから、細かく切つてつぶし、布巾か何かで汁を搾つて、この汁を盃一杯と水を二倍位加へて飲みます。又蓼の葉を極く細かく刻んで、一掴みばかりを水二合程で半分位に煎じ詰めてそのまゝ飲むのもよろしうございます。

納豆について

炊き立ての熱い御飯に納豆といふのは、お好みの方も多いやうでございますが、これは納豆菌とよぶ微生物を應用して製つた大豆の加工品であり、その成分は大體大豆と似てをります。只大豆中の蛋白質は一部分解されて、畢り人工消化が行はれてゐるわけなので、原料の大豆よりも、消化に手数がかからないわけでございます。大豆中に多量にあるビタミンBは、醗酵によつて一部失はれますが、納豆中には尙相當に含

まれてゐます。この外、納豆中には蛋白質を消化する酵素や、澱粉質を消化する酵素等が澤山含まれてゐますから、これは消化を助長するにも役立つ食物でございます。

食餌療法

一般病人の食餌の用ひ方

御病人の召上る食物に就いて、一般の方に、常識として持つてゐて頂きたい御注意を申し上げます。

(一) 肉スープ 肉スープは、胃液の分泌を促し、食欲を増進させるもので、病氣の回復期や衰弱した人に用ひます。然し、肉スープの中には、神経系統や腎臓を刺激するエキス分があるので、急性胃腸カタル、心臓病、神経痛、腎臓病、リユーマチス等の病人にはさけた方が宜しいのです。

(二) 野菜スープ 野菜スープは、肉スープよりも、食欲を増進させる力がやや弱う

ございますが、エキス分がないので、肉スープを與へられない心臓病、胃腸病、腎臓病、神経痛等の病人によろしうございます。

(三) 重湯 重湯は、澱粉が溶け易い形になつてゐますし、ねばりの多いものですから、たゞれてゐる胃腸の内側を覆ひまして、刺激を柔げる効果があります。それで、消化機能が可成り衰へた急性の熱病や、胃腸炎、腹膜炎、盲腸炎、赤痢、チブス等に宜しうございます。

(四) 牛乳 牛乳はエキス分がなく、滋養が豊富なので、殆ど何の病人にも用ひますが、下痢のある場合は控へます。又下痢に傾き易い人は、牛乳一合に對して、耳かき一杯位の重曹か、石灰水を加へて用ひると宜しうございます。その反對に、便秘しやすい人は、一合の牛乳に、一〇瓦位の乳糖を加へます。消化をよくするためには、空腹の時や、食前にのむ事をやめて、食後か、或は葛やコンスターチの少量を入れて用ひますと宜しいのです。

(五) 卵 卵もやはりどの病人にも用ひますが、お料理の方法で、消化時間をなが引かせます。病人には、半熟程度が一番よく、又熟煮にしたものでも、裏ごしにかけると、半熟程度になりますので、宜しうございます。よく煮た卵や卵卷にすると、前の二倍位の消化時間を要します。白味は不消化物として、普通病人用にはませんが、泡立て、用ひますと、大變よく消化いたします。

(六) 麵類 病人用の麵類は、うどん、マカロニ、スパゲツト、ヌーデルン等があります。りますが、いづれも消化よく、五分がゆを食べられる病人には、五分がゆの代りに用ひますし、種々のお料理にして用ひて宜しうございます。

(七) 食パン 食パンには、黒と白がありますが、黒パンは裸麥の粗い粉で作つてありますから、便秘症の人に宜しうございます。胃腸病の時には、細かい精粉で作つた白パンを用ひます。消化の點から申しますと、焼いてから十時間後のものが宜しいので、又トーストにしたものも割合に消化が宜しうございます。

脚氣の方の食餌

脚氣病者はビタミンB製剤を用ひますが、その補助療法として毎日の食事に出来るだけビタミンBを多量に含む食品を用ひて、而も偏食しない様にいたします。このビタミンBは水にとけ易いものですから、出来るだけ水につけることをさせて、茹汁や煮汁はすてずに、みんな利用する様にします。出来るならば加工しない生食法やサラダ、刺身、或はフライや蒸し物にします。又ビタミンBはアルカリに弱いものですから、野菜を茹でたり、豆を煮る時に、重曹は用ひぬ様にいたします。次に主食をビタミンBを含む胚芽米飯にして、副食物にもビタミンBを多く含む食品を用ひて、脚氣病者に向くお献立を申し上げます。

(朝)

材料 分量

(晝)

材料 分量

黒パン 黒パン 四分ノ一斤

胚芽米飯 胚芽米飯 二杯(三〇〇瓦)

トマト 小半個

肝臓 一切

青豆 少々

片栗粉 少々

にんじん 少々

牛乳 大匙二杯

サラダ キヤベツ 四分ノ一枚

ラード・鹽・胡椒

ポテト 小半個

ポテト 小一個

マヨネーズ 食匙一

ほうれん草 三分ノ一把

紅茶 パタ 食匙一

キヤベツ漬 キヤベツ漬

砂糖(角) 二個

ほうれん草 五個位

胡桃和

醤油・砂糖

(三時)

小豆 四匁

胚芽米飯 胚芽米飯 二杯(三〇〇瓦)

(夕)

三色おはぎ

黒胡麻 食匙一

大豆粉 大匙一

砂糖 大匙一

米飯 半碗

番茶

茶碗蒸し

卵 一個

鶏肉 三切

三葉 少々

煮出し醤油、鹽 少々

鯖さしみ 鯖 二十匁

小燕 小二個

柚子みそ みそ、柚子、砂糖 少々

澤庵 二切

これで一日蛋白質八六瓦、熱量二二二二一カロリーです。

糖尿病患者の食餌

糖尿病の療治には、腎臓炎と同様、食餌が極めて大切であります。この病氣は名の

示すが如く、尿中に糖分の出でくる病氣で、従つて症状の輕重にもよりますが、總じて糖分及び體內で糖分をつくる成分、即ち含水炭素を含有する食品の攝取を制限せねばなりません。

含水炭素を殆ど、或は全く含まぬ食品としては、一般に動物性の食品で、魚肉、獸肉、及び其等の加工品、但し味噌漬、佃煮、みりん干などの如く、砂糖を含有する加工品は不可、又貝類や臓物等にはグリコゲンと稱して澱粉と同じ種類のものが含まれてゐますからいけません。牛乳には、乳糖が約四%も含まれてゐますから、感心しませんが、少量ならば差支へありません。バター、チーズは熱量も多く、他の成分にも富んでゐますから適當な食品です。

植物性食品では、主食の米飯には多量の含水炭素が含まれてゐますから、まづ之を出来るだけ少くすること、パンにも同様多量の含水炭素があります。野菜類では芋類、豆類、海藻類などには多量の含水炭素が含まれてゐますが、ほうれん草、小松菜、

白菜等の葉菜類は比較的その含量が少であります。柿、林檎、バナナ、栗などには相當多量ありますから、これ等も避けねばなりません。

アルコール分も少量ならば差支へありませんが、甘味料の入つた酒精飲料はいけません。

糖尿病の食餌

糖尿病は、砂糖や澱粉の様な含水炭素が、十分に利用されない病氣ですから、毎日の食事に含水炭素を制限して、その代りに脂肪を多く致します。けれども、日本人には米飯をぬきにする事は仲々たへられませんので、慶應の食養研究所ではインシュリンを注射して、一日に米飯三杯だけ與へる事にしてをります。又澤山の脂肪もそのまゝでは食べにくいものですから、オカラや氣胞の多いお茄子や、その他の野菜にしみ込ませたり、サラダ等にして用ひます。勿論お砂糖は用ひられませんから、

代用品としてサツカリンを1%の溶液にして用ひます。尤もサツカリンは熱を加へるとにがくなりますから、煮上げる時に入れる様に致します。又野菜や果物も含水炭素の少ないものだけを用ひます。

病人、老幼の食餌に良い牡蠣

貝類は一般に貝殻を除いた總ての部分が食用に供せられる關係上、栄養價に富んだものでございますが、只一般に肉質が比較的硬くて、ともすれば消化不良を起し易いのが缺點がございます。牡蠣はこの點で肉質が軟かく、老人、子供、病人用の食餌としても好適でございます。成分的には一般貝類と同じくグリコゲーンの含量多く、特に無機質及びビタミン類の栄養價にすぐれてをります。即ち骨成分としての磷、カルシウム、マグネシウムを初めとして、造血成分としての鐵、銅、其他沃度などを含有し、殊に銅、鐵の含量は著しく大でございますから、貧血症其他病後、貧血時の

食餌として適當でございます。又ビタミン類ではビタミンA、ビタミンBを豊富に含有し、更にビタミンC、ビタミンDも存在すると稱せられてゐます。

牡蠣の食用に當つて注意しなければならぬのは、これがチブス等の媒介となるおそれがありますから、この様な傳染病流行地區のものは控へねばなりません。

寒さを防ぐ食べ物

寒い時分に食べ物として、からだをあたためるには、まづ材料と調理法の、二つの選び方がございます。

材料としてよいのは、まづ脂肪の多い食物です。それは脂肪は他の栄養素に比して、著しくカロリー源としての効果が多く、例へばこれを蛋白質や澱粉質に比較すると約二倍強の熱量を発生します。それで一般に肉類では、豚肉の如くお魚では鮭のやうなものです。次によいのは鐵分のやうな造血成分を多く含んだ食物で、これは血液が

殖えるので俗にいふ冷えないから温まるわけです。これは野菜の中ではほうれん草、小松菜などの如く緑色の濃いものに多く含まれてゐます。今度は調理法ですが、これはなんといつても鍋類が一番です。鍋ものの材料は、肉類でも魚介類でも野菜でもなんでも結構ですが、肉類魚介類の場合にはなるべくお野菜を多く添へると宜しうございます。肉類ばかり多く食べますと、便秘することがあります。尚ほ種と一緒におつゆを食べることを忘れないことです。それは液けやすい養分は過分に汁の中にとけこみます。そしてそれは蛋白質、脂肪、無機鹽類、ビタミン、殆んどすべての栄養素はその割合こそ異なれ、何れも可溶性を、つまり水にとける性質を持つてゐます。又おいしい味の源となる成分も同様、おつゆの中にしみ出るものですから、お鍋類のお汁は是非召上る方がよろしうございます。

脚氣の多い頃に

脚氣は白米病といはれる位で、白米を主食にして、偏食を致します場合が多く、而も五月から六月ごろにかけて多くなつて参ります。この脚氣は、一旦かゝつたものを治療いたします事も必要ではございますが、脚氣にかゝる前に豫防致します方が大事で、且又、方法も比較的簡單でございます。豫防としては經濟的で簡單なものは、通常主食を胚芽米飯や七分搗米にいたしますと、副食物を餘り吟味せずすまされます。若し主食を白米飯に致しますと、副食物にビタミンBを澤山に含む豆類や野菜類、果實類、臍物、卵、牛乳等を強ひて用ゐる様に致さねばなりません。もう一つは米の芽を木綿の袋に入れて、御飯を炊く時やお汁などに入れて、五分間位煮出して用ひます。この分量は一人一日十五瓦位で十分でございます。なほ毎年脚氣にかゝる傾向のある方は、四五月頃から夏蜜柑を頂き続けると豫防が出来るともいはれてをります。夏蜜柑ばかりでなく、何にしてもビタミンBの多い食品をとり續けますと防げるものでございます。なほ米を磨ぐ時に、水を入れてゴシ／＼溶ぎますと、すつかり大事な胚

芽がとれて、流れ去つて了みますから、塵を流し去る程度に軽く水洗ひ致します。次にビタミンBは水に溶ける性質のもので、生の時でも、茹でゝからも、長く水につけておくのは禁物でございます。この意味からもお芋類やお葉類を茹でた汁を捨て去るのは不経済な事でございます。ビタミンを澤山に含む食品は米糠、メンザイ、玄米、豆類、麩、そば、馬鈴薯、甘藷、キヤベツ、蕪、にんじん、トマト、葱、ほうれん草、柑橘類、バナナ、リンゴ、くるみ、臍物、牛乳、卵黄、鮪、鯨、魚卵、皮付の鰈等でございます。

下痢時の食餌

初夏の頃は、一寸した不注意から急性の下痢を起す事が御座います。この時は先づ灌腸をして、腸の中の有害物をすつかり取除いて了はなければなりません。そして發病一日二日は絶食させて、渴をうつたへました時だけ、番茶、湯ざまし、麥湯等を與へます。この様にして急性の状態が幾分輕快になりましたらば、重湯、葛湯、野菜スープの様なものを少量宛與へます。この時牛乳や肉スープを控へて、下痢がとまりましてから、初めて牛乳二〇—三〇瓦の少量を與へて見ます。そして大丈夫とわかりました時に、少し宛増してまゐります。だんだんと食欲が出てまゐりましたなら、お交り、オートミール、麩、豆腐の様なものを用ひます。卵黄は食物を與へる様になつても二三日は控へた方がよく、下痢がとまり、一般症状も減退して來ましてから、最初半熟やスープの中に入れて用ひます。普通發病してから五日目位で、ゆるいおかゆ、軽い魚肉、それから百合、蕪、馬鈴薯、にんじん、ほうれん草等の裏ごしにした柔いものを與へます。この様にして害がなかつたらば、鶏肉の笹身、犢の挽肉、脂肪の少ない白味の魚、軽い川魚等を用ひます。下痢に用ひてならないものは脂肪の多い食品で、脂肪は凡て下痢を催しますから禁じねばなりません。但し例外としてバターは少量使つても差支へありません。それから酸味の強いもの、醗酵しやすいもの、冷たい飲物、

つても差支へありません。それから酸味の強いもの、醗酵しやすいもの、冷たい飲物、

生の果物、胡椒や辛子等の刺戟の強い調味料、繊維の多い葉莖菜類、その外サイダー、シトロン、漬物等も控へます。一番大事なのは下痢がなほり際になりますと、食欲が旺盛になつてつひ食へ過ぎる様になり、再び急性症状を起します故、くれぐれも要心して順々に食物を増す様にして、よくかみしめて召し上つて下さい。

動脈硬化症と高血圧症の食餌

木の芽時は動脈硬化症や高血圧症も起り易うございますが、この病氣は單に血圧が高いだけで、他に病状のない間の食餌と、いろいろの症状が起つた場合の食餌と二つに分けて考へる必要がございます。また他の病状のない間は、一般に食物の種類を選ぶより、澤山に食べたり飲んだりすることを避けるやうにいたします。特に夕食を多くたべると不眠になりますから避けねばなりません。又便通をよく整へるやうにいたします。肥つた人は減食をして豫防治療法をいたしますし、やせた人は勿論

或程度まで滋養物を多くとるやうにいたします。食物の種類は一般に牛乳と植物性の食餌が適當してをります。肉類は絶対にいけないのではなく、過食するのがいけないのですから、過食しないやうにいたします。けれども肉汁の様なものには刺戟が強く、血圧をたかめます上に、肉の分解して出來たものが尿管に作用して、益々血管の硬化を促すものですから、避けた方がよろしうございます。

なほ病状が重くなつてきたり、もし腎臓病等が合併してゐる時は、尙の事、過食することを慎まねばなりませんし、時によつては肉類を禁じねばなりません。然し、蛋白質は是非とも必要なものでございます故、魚とか牛乳、卵、豆腐、お麩のやうなものを食べ、栄養分を補ひます。それから、昂奮する物質は動脈硬化を起し易い上に、血圧の動搖を起し易いので、病状によつては制限するか、又は禁止いたします。例へばコーヒー、濃茶、アルコール飲料、スープ、強い香料等で食鹽も普通の半分位、一日一〇瓦以下に止めます。飲物も澤山は與へぬやうに煙草も中止させます。飲物は

極く熱いもの、極く冷いもの、炭酸瓦斯のあるものは避けて、果汁、牛乳、糖水等にとどめて、血圧の動搖をなるべく避けます。最も適当な食物は、含水炭素の食物、麵類、野菜、その他果物、海藻類等がよい様でございます。但し、甘藷や牛蒡の様な瓦斯のたまるもの、筍の様な不消化なものは避けます。脂肪は、榮養をよくする必要のある時に、使ふのでございます。

昭和十年十二月十七日印
昭和十年十二月廿二日發

刷行

版權
所有

家庭衛生メモ

定價一圓

編輯者

東京市麹町區日比谷公園二番地
法人 日本放送協會
代表者 中山龍次

印刷者

東京市麹町區內幸町一丁目幸ビル
和田利彦

印刷所

東京市麹町區內幸町一丁目幸ビル
日本放送出版協會印刷部

發行所

日本放送出版協會
本社 東京市麹町區內幸町一丁目幸ビル
〔振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番〕
關西支社 大阪市東區北久太郎町二丁目黒川ビル
〔振替大阪五五九二二番・電話船場三八九五番〕
中部支社 名古屋市中區御幸本町通四丁目
〔振替名古屋一九三三番・電話本局三五七番〕

社団法人 日本放送協會編 (菊半截版) 定價 一圓・送料 六錢

家庭メモ (第一輯)

〔大好評六版賣切〕

「第二家庭メモ」及び「家庭衛生メモ」をお読みの方は、その母篇とも云ふべき「家庭メモ」(第一輯)を讀んで頂き度う御座います。之に就いては茲に多言を費さずとも、忽ちにして六版を賣り盡したその好評さをお察し願ひます。御家庭で重寶なばかりでなく、今日では贈答品としても用ひられてをります。内容は左記の通り、何れも便利なので御座います。

- 衛生 (ベルツ水外四十二項)
- 洗濯汚點抜き (洗濯に就いて外三十七項)
- 料理 (卵酒外五十六項)
- 榮養 (榮養改善外十九項)
- 食品の効果 (ハヴ茶外四十五項)
- 家事の整理 (火の用心外五十六項)
- 家具の保存 (皿の洗ひ方外六十三項)
- 廢物の利用 (炭の粉の利用外十五項)
- 園藝 (新芽の手入れ外二十五項)

合計三百五十八項

東京市麴町區内幸町一丁目幸ビル 日本放送出版協會
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

社団法人 日本放送協會編 (菊半截版) 定價 一圓・送料 六錢

第二家庭メモ

〔大好評忽五版〕

先に「家庭メモ」(第一輯)が出版されるや、各家庭から異常な御歡迎を受けましたので、その後放送したものを纏めて、茲に「第二家庭メモ」をお送り致します。本書も發賣と同時に大好評で忽ち五版を重ねました。殊にその内容の整備されてゐることは、本書の賞讃される所で御座います。

- 衣服その他裝身具よろづの注意 (三十七項)
- 衣服その他裝身具の洗濯 (二十五項)
- お料理のいろく (五十七項)
- 食物の貯藏と漬物 (四十五項)
- 食器の取扱ひ (二十五項)
- 家具の保存清掃その他 (四十三項)
- 盆栽・園藝に就いて (五十三項)
- 美粧上の注意 (十項)
- 廢物利用 (二十一項)
- 雜 (七項)

合計三百二十三項

東京市麴町區内幸町一丁目幸ビル 日本放送出版協會
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

大阪中央放送協會編

(菊版美装
三三五頁)

定價一圓三十錢・送料十四錢

兩親再教育

各家庭に於いて永年求められてゐた家庭教育の最高指針、各方面に亘つて組織的に且平易に説いてあります。本書は一家に一冊を備へられるやう犠牲的な廉價にしました。子を持つ親の御一讀を切望して止みません。

- 親と語る (親の苦勞外五項)……………東京女高師教授 倉橋惣三
- 特殊兒童の教育 (總論外六項)……………奈良女高師教授 西本三十二
- 子供の生活の見方 (子供の精神構造外六項)……………廣島文理大教授 文博 久保良英
- 個性を生かす教育 (個性の發掘外八項)……………大阪教育研究所長 大伴 茂
- 青年の心理と性教育 (青年の意義外六項)……………京都帝大教授 文博 野上俊夫

東京市麴町區内幸町一丁目幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

社団法人 日本放送協會編

野菜篇 定價一圓五十錢送料一冊十四錢
肉類篇 定價一圓五十錢送料二冊共三十二錢

放送料理一千集

野菜篇 四六版上製・五七〇頁
肉類篇 四六版上製・五五〇頁

毎日の料理献立が放送されるやうになつてから、十數年を経ました。その間、主婦の良き相談相手として、家庭の臺所に生きて來た放送料理の数は夥しいもので御座います。本書は最近の昭和四年から昭和九年夏までに放送された料理の中、一千百種ほどを選び、更に之を「野菜篇」「肉類篇」と分けて刊行したもので御座います。「野菜篇」には悉ゆる野菜が含まれてゐるのは勿論、お汁やませ御飯、お菓子の類までがあり、「肉類篇」には魚肉、獸肉、鳥肉を主としたお料理が何でも出て居ります。各御家庭で何と云つても主婦の日日の苦勞はその日のお献立で御座いませう。「放送料理一千集」二冊をお相手になされれば、皆様の笑顔を御覽になれるのは請合で御座います。

東京市麴町内幸町一丁目三番地幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

一家團欒コドモの時間・コドモの時間に「コドモのテキスト」

月刊 コドモのテキスト

一部 二十銭・送料一銭
半年分 一圓十銭（送料共）
一年分 二圓（送料共）

およそお子様のある御家庭では、「子供の時間」が一家團欒の楽しい一時を與へてくれることと存じます。「コドモのテキスト」はその時になくはならぬ月刊雑誌で御座います。毎月の「子供の時間」に放送される主なものは全部出てをります上に、面白くて爲になる讀物や童話が満載されてをり、美しい挿繪や寫眞が一杯出てをります。それにグラビヤ版が十六頁もありますから、お子様方の知識の向上には之に越したものは他に無いことでせう。どなたにもすぐ出来る懸賞が毎號ありますので、「子供の時間」の楽しみの外にも大きな楽しみが御座います。而も定價は一部二十銭といふ廉價です。お子様方に一冊買つて上げて下さいませ。

東京市麴町區内幸町一丁目三番地幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

近刊豫告！ 二大放送講演演出でんとす！

服部嘉香著

實用作文講話

昭和十年春より夏にかけて放送したこの講話は當時大好評でありましたので、茲に一冊に纏めて出すことにしました。著書はその後専心之が執筆に携はつて寧日なく、やがて上梓の曉には、皆様の御歓迎を受けることで御座います。

堀内敬三・弘田龍太郎・
宮原禎次

初等音樂講座

A K及びB Kから放送された音樂入門講座は、その當時テキストの増刷が間に合はなかつた程立派なものであります。之は著者三氏が放送當時と異らぬ熱意を以て書かれた名講座です。音樂に興味ある方の御一讀を待ちます。

東京市麴町區内幸町一丁目幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

東京中央放送局編

ことばの講座

座

(第一輯)

定價

一冊七十錢・送料各十四錢

大阪中央放送局編

両親再教育

座

定價一冊三十錢・二冊共二十二錢

河野省三著

建國史話

話

送料價

曉鳥敏著

聖徳太子十七條憲法講話

話

送料價

飯島忠夫著

孝經講話

話

送料價

秋月胤繼著

大學講話

話

送料價

鳥田鈞一著

中庸講話

話

送料價

廣瀬豊著

先松陰居士規七則講話

話

送料價

長井眞琴著

梵網經講話

話

送料價

福島政雄著

觀心經講話

話

送料價

玉置翰晃著

觀音經講話

話

送料價

柴田一能著

持法華問答

話

送料價

東京市麴町區内幸町一丁目三番地幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

ラヂオの

テキスト

語學講座、婦人講座、趣味講座、受験講座、
ラヂオを聴き、テキストを読めば、すぐに役立つ知
識の泉。

(お申込下さい。豫約の御希望にも應じます。)

東京市麴町區内幸町一丁目幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

増版に増版を重ねてもなほ申込殺到のラヂオ技術参考書類

(御申込次第圖書目録進呈)

土岐重助著	初等ラヂオ講義録	送料	四十五
東京中央放送局	J O A K ラヂオ技術講義録	送料	十一
大阪中央放送局	J O B K ラヂオ技術教科書	送料	十一
技術部編纂	J O A K 技術試験問題解答集	送料	八
日本信ラヂオ校編	模範 J O A K 技術試験問題解答集	送料	八
日本信ラヂオ校編	模範 全国放送局技術試験問題解答集	送料	八
通信ラヂオ校編	模範 全国放送局技術試験問題解答集	送料	八
谷村功著	ラヂオ一〇〇問一〇〇答	送料	十二
關英男著	ラヂオと計算	送料	十二
塚原勇著	スーパーヘテロダインの原理・調整・組立	送料	十二
日本放送協會編	全国ラヂオ商工人名録	送料	十一

(近刊)

東京市麴町区内幸町一丁目幸ビル
振替東京四九七〇一番・電話銀座七〇七番

日本放送出版協會

61
457

終