

兩親を始め恩に預つた人々の御恩を感謝し、其幸福と長命とを禱るも善いであらう。若し兩親がなかつたならば、恰も在ますが如く兩親の靈を慰め、自己の今日あるを感謝するも善いであらう。兎に角二三十分の間一心不亂に静坐黙禱するが宜い、それが其日の活動に向て非常なる効能がある。試みに二三週間繼續して行つて見るが宜い。全體池が濁つて居るか又は波立ちて静かでないときは底にある眞珠の玉は見えない。之に反して池が波立たず穏かよく澄んで居つたならば、底にある眞珠の玉は明かに見ゆるであらう。それと同様に心の池でも心水が常に静かに定まつて居たならば、又清く澄んで安らかであつたならば、何事もよく分る妙案も出る、活動も出来る、一日の中朝晝晩又は就寝前に二三十分間位宛實行したならば、頭も軽くなり記憶も判断もよくなり次第に疲勞を感せぬ様になること請合である。

**朝食前二三** 岡田式静坐法を行つる者は、格別だが、それを行らぬ者は毎朝食前二三十分間適度の運動を行つて欲しい。運動法は各自の體力の強弱にも依るから一概には言へぬ。銘々の身體に適合したものを撰びて實行するが宜いであらう。余は山口の高等商業學校に在りし際に毎朝食前に學生をして擊劍や柔道をやらしたことがあつた。すると、朝の勉強の妨げになるとか、眠たくなるとかと云つた様な苦情やら、不平を唱へる者が出たが、余は之に對して心配するには及ばぬ。疲勞するのは擊劍が行り過ぐるからで、さう云ふ者は少し手控ふるが善い。眠くなるのは空

腹に委せて腹一杯に飯を詰め込むからで、さう云ふ人は少しく食を控へたが善いであらうと答へた。

成程朝の勉強時間は惜しいやうな氣がするが、朝が一番勉強しよといふものは外の時間には已に多少疲勞を感じて居るか又は心が散漫して居る證據である。朝夕共に勉強力に富んで居らんと欲せば血液の循環良好にして心身輕快なるに限る。而して朝運動すれば先づ以て血の循環は良くなり、頭腦は輕快となり、勉強は良く出来る譯である。現に毎朝繼續して行つた學生の中には、軽い脚氣病の如きはすぐ癒つたものもある。又試験の準備中にも試験の眞最中にも怠らず實行して大層頭腦が軽く成績が良かったと言つて喜びつゝある者も少なからずあつた。

茲に注意すべき事は、如何に運動するのが宜いからとて、自己の體質の如何をも顧みず無理なことを爲しては可かぬ。其れから運動するにしても斷續的では悪い。ドウしても繼續的に行ふに限る。昨日はやつて今日は休むと云つた様な不規則な遣り口では可かぬ。永く休みて俄かに烈しき運動をした爲めに、心臓病を起したり、肋膜炎を煩つたりした實例は少くない。又深呼吸の如きも、肺の強弱に依るもので餘氣を附けねば可かぬと思ふ。

**第二 食事法其他**

**食事の法** 此度は食事の心得であるが、學生に向て注意したいのは食ふよりも、寧ろ廢殘物則と便通を出すことに注意して欲しいのである。露骨に言へば大便と云ふことに氣を附け



て貰らひたい。大便の排泄が善くないと直に病氣が生ずる。故に穢ない様ではあるが如何なる大便であるか克く氣を附けて欲しい。而して毎朝大便の心よき通じがあつてからでなければ箸は執らぬと云つた位の覺悟であつて貰らひたい。

其處で愈々食事をやることになつたら、嘔むと云ふことに向て大なる注意を希望する。歐羅巴にてはフレッチャリズムと云つて、三十遍咀嚼み、克く唾液を和してから嚥下することが流行して居ると聞く。又グラッドストーンは牛肉の喰ふ毎に、七十遍以上咀嚼してから漸く嚥下したと言ふことである。兎に角食物を充分に噛み締めてから嚥下することが肝心である。ドウも學生等は動もすればいそいで食事を取る癖があつて可かぬ。胃腸は嘔や殘酷の主人であると云つて、不平を唱へて居るであらう。

又食事前後に直ちに運動したり又は勉強すると云ふ様なことは、衛生上善くない。食事前後に十五分乃至、二十分位の間隔を置いて欲しい。又食事中に讀書をしたり、新聞を読みたりする者があるが、かう云ふ事も消化を妨ぐることとなるから廢めた方が善い。

太田錦城の 其れから食物の分量であるか、何杯飯を喰ふて善いかなど、云ふことは勿論人に『腹八分目』依りて違ふから一概には言へぬ。或は喰ひたい程喰へと云ふ醫者も居る。然し余の考ではモウ少しと云ふ處で心持ち控へた方が善い様に思ふ。有名なる太田錦城は十八歳の折、越前は今庄と云ふ所の宿屋に山武士と同宿したことがあつた。すると、山武士は錦城に向て『足下は學

問は好きさうだが、就ては聖人たる道を教へて遣らうか。笑つては可けない、眞に教へて呉れと言ふなら教へて遣らう。其道は極めて平易のものだ。即ち朝は六時に起き、朝夕二膳軽く喰ふが可い。去すれば直に聖人となること出来るであらう』と言つたと云ふことである。斯くて錦城は晩年に至り其門弟に向て語るやう予は元來朝早起きなりし故六時に起きることは容易なりしも、性來大飯喰らひなりし故朝夕二膳軽く喰ふことは實行出来なかつた。しかし今日になつて何時學問したのが一番克く自分の爲めになつたかと追想するに、越前の福井で居候をして居た時と天明の饑饉年とであつた様に思ふ。居候の際には飯が思ふ様には喰へず、天明の饑饉年には粥をすゝつて居たが、實に此際學問したことが一番克く覺えて居て役に立つて居る。今此年になつて始めて山武士のいふたことが分つた、平常食事をモウ少し控へて居たら……と慨然として物語つたと云ふことである。

故に余は學生に向て、ドウか腹一杯食事を取らず、モウ少しと云ふ所で止めんことを切に希望する。何も書物を讀むばかりが學問ではない。寡慾と云ふ修行をすることも善い學問になるであらう。

無疲勞動勉法

次は勉強の仕方である。之れも銘々の身體の強弱や根氣の強弱に依ることであるから一概には言へぬが、茲に注意すべきは一氣呵成に思ひ詰めて讀書しては健康上善くないことである。無理な勉強は永くは續かぬ、直に疲勞を感じて厭や氣が差して來る。電車の運轉手も同じ事で、初めからドツと急速力を出すやうな者は拙である。初めは徐々と速力を出す



運轉手こそ巧妙なる手腕を有する者と稱すべしであらう。勉強も亦其通りである。

余は或る時先年物故せられた東久世伯の脇に有りて、一ツの歌を七八十枚の短冊に揮毫されつゝあるのを見たことがあつたが、何程書かれても書體毫も亂れず、ドノ短冊も同じ筆力にて書かれてあるのを見て、少なからず驚かされた。我々は僅か一本の手紙を書くさへ、仕舞には疲勞して、書き初めの拜啓と、終りの早々頓首の邊とは書體が全然相違して、動もすれば別人の觀かあることがまゝある。其處で余は何處に秘訣があるかと、孰々伯爵の揮毫せらるゝ様を見て居た。而して其結果かう云ふ事實を發見した。即ち伯爵は七八枚の短冊を書いては筆の先きを丁寧に拭き取り、其れから脇に侍する者と話を交ひ、又は煙草を吹かし、一二分も休みてから然る後に再び筆を取つて短冊に向はる。七八枚の短冊を書く毎に同じやうな事を繰返さるゝので、余は伯爵の何枚同じものを揮毫されても、毫も書體の亂れざる所以は蓋し茲に存せりと感じたのである。爾來余は年賀の端書を書くにも此流儀を適用して書て見るが、果して丁寧な字も書け又疲勞も感せず、筆も亦損せず永く使ふことが出来る。彼の急行列車ですら途中石炭を塔載したり水を注がなければならぬ必要があるではないか。徒らに先きへ先きへと駆け出さんとする者は、却て遅れて仕舞ふやうな結果になる。例へば自分の近邊に火車が起つた際の如きは、無暗に氣のみ先へ出るが足は少しも出ぬのが例である。馬が駆け出す様を見るに、後足に非常に力を入れて蹴上るではないか。精力主義もよし奮闘努力も宜いが、休養あつて始め

て此事行はるゝことを忘れてはならぬ。苟も今日の學生にして盛んに勉強したい大々精力を出してやりたい、努力して見たいとおもはぬものはなければ、休養の大切なることを知らず、休養の方法を知らずして無暗に奮闘せんとするから困る。徒らに一氣呵成に勉強せんと思ふ者は、馬にだも劣るものと言はねばならぬ。

故に例へば一時間勉強の出来る根氣を有する者は、四五十分間勉強して、残りの十分間位一寸一と休みするが善い。三四時頃に一杯茶を飲み茶菓子を食ふを支那は點心といひ、英國などでレフレッシュメントといふも此義にして所謂心機一轉に過ぎず、一寸休みては讀み、休みては讀んで居れば疲勞を感ずることが少なく、根氣も比較的永く續くことが出来る。モウ少しと云ふ所で一と休みすることが肝心である。一氣呵成にやると、一時は早く進行する様に見ゆるが、其代り疲勞を感ずる度合が激しく、而かも之を恢復するには容易ならぬ時間を要するが爲めに、結局遅るゝことになる。勉強がいやになつたりなまけものになるのは多く此種の人々である。エマソンが言へる様に精神的車輪に油を具へ自己を傷けずして莫大なる事業を仕遂げんことを希望して止まぬのである。

### 一時に一事

其れから西洋の諺に謂ふ所の『一時に一事を爲す』と云ふ事を忘れてはならぬ。學校へ出て講義を聴いて居る間は、一意専心、熱心に講義を聴問するが善い。外の事を考へて居つては遂に講師の言ふことが耳を逸したり、間違ひたりするやうな事が出来るであ



らう。讀書する間は其書物のみに満心の注意を拂ふが善い。餘事を考へたりしては勉強の妨になつて何の厄にも立たない。歩行するなら専門に歩行するが善い。歩きながら讀書などしたり電車の中で讀書したりすることは第一眼の害にもなり神經衰弱にもなるのである。

### 就寝前の感謝

終りは就寝に就ての心得である。就寝前先づ以て感謝して欲しい。今日一日を無事に學問を爲し、滞りなく三度の飯を頂戴し無病息災に暮らしたことを心の内で兩親や其他御恩に預つた人々に向て感謝して貰ひたい。昔時は古戰場たりし此地にあつて今夕枕を高くして安眠することの出来るのは全く天皇陛下の御高恩によると難有く感謝して貰ひたい。何程の深山金のある人でも今日唯今洋中に難船したり、或は病氣になつて食物を取ることの出来ない不幸の者も居るであらう。然るに自分は不味ながらも無事に三度の飯を取ることが出来ることは誠に仕合のよいものであると感謝してほしいのである。ドウも今の青年は動もすれば理屈のみ多くて困る。終日多く理論の學問を教はれる學生が、兎角道理に流れ易きは是非もなき次第であるが、ドウか將來に大なる發展を爲さんとする青年は人を欣仰し、又は感謝する人となつて欲しい。毎晩感謝の情に満ち満ちて床の中に入つて貰ひたい。

睡眠八時間と云ふ人もあるが、余に必らずしも八時間説を主張せない。要は熟睡にあるので、グツグツ寝込みて目覺めたら一と思ひ起るが善い。余は睡眠の分量よりは品質を貴ぶものである。銘々習

慣があるから杓子定木には行かぬ。將來日本の學生たる者は一たび床に入つたら、ドウカ眞聲雷(こゝろ)如き男であつてほしいこれ余の切に希望して止まざる處である。猶言ひたいこともあれども、こゝに言ひ盡されず、人によつて自ら異なる廉もあれば一概にも云はれず、又修養のある人からは反つて嘲を招くや必せり。さりながら多くの青年に交つて見るに其人となり頗る聰明なれども兎角短壽なものもあり、又學業を終へず中途に休學退學し空しく志を齎らして故里に歸り兩親と共に憂愁の裏に月日を送るものも尠からず、洵に氣の毒に堪へないので思ひ浮びたる儘をかきつらねた次第である。聊かたりとも參考となり、慰安の友ともならば實に望外である。

## 第三章 山室軍平氏の精神療法

山室軍平氏と云へば、救世軍大佐として、わが宗教界隨一の説教家として、又實行的 圓家として何人も認むるところである。此一編は氏が人に説かれたる病苦驅逐法で、眞に醫藥よりも其効ありといふと然るべしとせられる。

### 第一 肺病患者全快の實例

不幸なる一家庭  
年もまだうら若いのに、何處となく苦勞の影を宿して居る一人の婦人が、或時余の處へ來た。それは自分の造つた手工品を市内に賣つて歩きたいので、其捌け先



きの相談、持ち込んだりであった。婦人の振舞ひといひ、物云ひといへ、まさか裏店の細工物屋と  
思へないので、先づ斯く境遇に立ち到つた一什始、尋ね見た。

婦人の夫は満州の或會社の相當の社員であつたが、肺患に罹つたので、療養の爲め内地に歸ること  
になつた。元より相應に信用も有つたからして、その當時、社からも懇な手當を受けた。彼れは東京  
に歸ると直ちに母と妻と子供とを比較的入費のかゝらない町外れに置き、自分は房州の邊に轉地して  
一向養生に餘念が無かつたが、どうしても効果が捗々しくないので、鎌倉の或る病院に入院した。幾  
ら會社の手當が良かったとは云へ、限りある金額である。彼れがまだ病院に居る間に入院料も盡き、  
妻子の生活費にも困るやうになつた。其處で妻は苦心の餘り、覺へのある細工物をして其日を過さう  
と企てたのである。けれ共か弱い女の身そらをして、細工物を賣つて歩くといふ事は容易な事では  
ない、殊に乳のみ子もあるから、過勞の餘り乳でも止つては、更に不幸の上に不幸を重ねなければなら  
ぬと余は思つたから、余の知つて居る二三上流の家庭に紹介して針仕事をして今日を過すやうに計つ  
てやつた。

**萬病にき** 妻女の方を片付けると同時に、夫の方も始末をつけねばならぬ。彼れを入院中な  
**く大妙薬** る病院から、同じ鎌倉の白十字會と特約のある惠風園に移して經濟上の心配を輕  
くし、それから彼に『平民の福音』といふ一冊の慰安書を與へた。

余の彼に慰安書を與へたに就いては大に理由がある。余は病を驅逐するにはどうしても醫藥一方の  
みでは不完全で、醫藥と相待つて精神からも病苦を驅逐しなければならぬと思つたからである。實際  
病の爲めに氣を腐らせて、死の恐しさ、病の苦しさのみに囚はれて了ふと、益々神經が昂ぶつて、精  
神は萎縮すると同時に、肉体の反撥力は無くなり、病は益々其勢を恣にするものである。故に病を  
癒さうと思つたならば、醫藥を以て肉体の生活機能を強めると共に、精神にも或元氣を與へて、病の  
爲めに磨にされず、病を度外に見るやうな、或る大きいづつしりした信念を構へて、病苦を逐へ退け  
るやうな意氣にならなければならぬ。其づつしりした物事に動じないやうな氣力を得るには一の修養  
が要る。余の經驗から見ると宗教の信仰に依るのが一番得策と思ふ。

余が此肺病患者に一の慰安書を與へたのも畢竟以上の理由に依るからである。ところが此場合患  
者の境遇と此慰安書と、しつくり合つた勢でもあらうが、其患者は其慰安書を全部讀了するに及んで  
精神状態に非常な變化を來し、全く病苦を悲觀する位地から脱して、元氣ある安心の位置に立つ事が  
出来るに至つた。

従つて病にも非常な變化を來し、其後は日を追ふて快方に趣き、現時に於ては常人を凌ぐやうな体  
格になつた、此頃余が鎌倉に行つた時本人を見舞つたら、もう院長も何時任地に赴いても差支ないと  
證明するやうな体力になつてゐた。







### 第一 精神の修養と日常強健法

靈と肉と一 人は各自に於いて、それ／＼得意とする養生法があらう。併し乍ら大天人間の身方に偏せず 体はいふまでもなく、靈と肉と相倚つて成り立つものである。故に吾人はどうしても此靈と肉とに對する注意——即ち養生と云ふことを考へねばならぬ。

一體、世の多くの人は、肉と云へば唯だ肉の方のみを重んじ、又靈と云へば單に精神的方面のみを考へて、孰れも一方に偏するの嫌があるやうに思はれる、翻つて今も云つた通り、靈と肉とは互に倚合つて居る以上は、實際は双方とも、一方に偏しないやうに、注意を拂つて往かねばならぬのである。然るに所謂日常の衣食住の上に於ける、或は空氣の流通を問ひ、日光の如何を説き、或は飲食物の良否を云々するが如き、無論それも悪くはない。否大に必要ではあるけれども、而も一方靈の方面に於ける注意を全く缺いて居るのは、決して稱讃すべきことでない、此に往くと有繋は西洋人である。彼等が其平素の用意の極めて周到なるは、實に感すべきものがある。

#### 早起の慣習

私 毎日は非常に早起の方である。尤も之れは昔からのことで現に書生の時代から私か毎も一番に起きて、四方の戸を開け放しなどして、年々老つた人達が後

から起るのが例であつた。

借て先づ朝床を離れると、病院に往く間の隙があれば、運動の爲めに、庭園を一周することに定めて居る。

私は山來西洋人の所謂よく勉めよく遊べといふ言を守るやうにして居るが、ドウも我日本人は、慣習的に不規律に流れ易い國民である。例へば勉強する時には、徹夜も亦敢て厭はぬといふの類であるが、之等は實に亂暴極まる話で、西洋人などは、日本人とは到底一緒に仕事は出来ぬと云つて居る。で私は成るべく西洋人の如く、毎日の生活は、規則正しく送ることに注意して居る。

#### 精神の慰安法

いふまでもなく、醫家といふものは、兎角職掌柄人の憂に沈んだ處へ往つて、其周囲の人と共にいろ／＼の苦心を要するものであるが、之れは必ずしも醫家とは限らぬ、朝夕多くの苦心を要する業に従ふ者に在りては、特に精神の慰安——即ち精神的養生に心掛けることが甚だ大切である。

乃で、私は此等に關して如何なる方法を選んで居るかと云ふに、今日では大抵な事は若い者に任せであるが、數年以前までは、順天堂の方は勿論殊に戦争の時杯は多忙な境遇であつたから、別して精神の慰安に注意した。是は今日でも同様である。家へ歸ると暇があれば、各種の書畫を觀たり、庭の草花を植ゑたり、眺めたりするのである。又時に別荘へでも往つた際には、室内に居つては理窟張つ



たものは讀まずして、多く文學上趣味のあるものを見て居るが、室外に出では庭園の逍遙は勿論所謂江山風月の主人である。此趣味、都下の人には多く解得られぬであらう。是等は別して頭腦を痛めず精神上の慰安となることが頗る大なるを覺える。

### 食事の分量

次に食事であるが、私は一回の食事に其量は必ず二碗と定めて居る。生理學上に詰込むよりは、心して輪にした方が實驗上よりしても、衛生に適つて居るやうに思ふ。又酒は所謂微醉を以て程度として居る。此酒は格別好きと云ふ譯ではないが、毎晩朝顔の猪口に四五杯づゝを傾けるのが例である。之れは年中一日として廢することがないが、而も之れは嘗に自分一人ばかりが飲むのでなくて、妻にも飲ませれば、又伴にも飲ませるので、ツマツ一家の者が食事の時皆飲むのである。これ畢竟するに一家團樂の樂を味ふ所以である。で之れは随分昔から實行し來つて居るのであるが、適度に用ゆれば精神又は身體の爲めに藥になるやうである。併し此量は豫め一定して居るので、假令杯を過ぎても早や不快である。尤もいざ飲むといふ段になれば、幾何飲んでも何ともない、顔は赤くなつても、何とも感せぬ。けれども、宴會などに招待されると、兎角其量を過ぎし勝ちなものであるから、私は斯麼場合には、豫め鹽を着けた小さな握飯を用意せしめて、其出掛りの前に二三個食べて置くことにして居る、酒を飲むにしても、空腹の時と、腹に物の這入つて

居る中とは、大に違ふから、随つて是れが亦一種の養生法とも見らるべきものであらう。面白いのは近頃は門下生など大勢集まる宴會では往々此事を知つて居て呉れて、自分が夫等の場所、往くと、例の握飯を内々後ろの方から持つて來、勸めて呉れるやうになつた。可笑のは私の側に座を占めて居る者から折々占領される事がある。

飲食物に就ては、少しも好き嫌ひがないので、他所へ往つて、何を出されても、決して食べられぬと云ふやうなことはない。

煙草も餘り好まぬ、併し以前は閑潰しに、手當り次第、紙巻を取つて、二十本位も喫つた後は、夜になつて、大變頭が重く、且つ極めて寝つきが悪いので、一朝驟然として其非を悟り、昨四十年頃から斷然禁煙して仕舞つた。併し一時は却々困つた、人からツイ勸められると、何氣なく手が出る、或る時などは既に手に持ったことさへある位である。茲に於て熟々考ふるに、人間も案外意氣地のなものである、克己と云ふことが實行し得られぬのは、實に淺ましいものだと思つた。それでは不可ぬと悟つて、それから斷然禁じて仕舞つたが、最早今日となつては更に苦痛とは思はぬ。酒も矢張り其道理であるが、併し酒は節することが出来るから、隨つて之れに對して生ずる處の害を認めぬので、禁じては居らぬ。序に肴と云ふは成るべく淡泊なものを好む、殊に夏季は日本酒よりは麥酒を好んで飲む。



夫れから一日に一度は、必ず肉食を攝り、又牛乳は、此二三年前までは、毎日五合づゝを飲用して居たが、然し此頃では三合に減じた、此牛乳の飲み方は、朝是れから床を出でやうと思ふ時——即ち未だ薄暗い時分に——二合、晝食の一時間位前に病院で一合、晩に亦二合といふやうにして居た。朝起きて未だ顔を洗はぬ先きから牛乳を飲むと云ふのは、朝食事とかち合ふからである。又一寸不衛生のやうに聞こえるかも知らぬが、私は食後には其都度必ず含嗽を行ふから、決して差支はない。此慣習がある爲めに、田舎などに往つて、牛乳の便を缺くと、大いに困ることがある。

## 第二 娛樂問題

### 娛樂の必要

更に運動の大切なるは勿論であるが、特に緊要なるものは、彼の娛樂である。人間は誰れにも此娛樂を有せないと、其生活が非常に單調で、決して愉快に其日を送ることが出来ぬ、で其種類は實に千差萬別、又銘々の好む所に随ひ一々指を屈するに違がない位であるが、娛樂には多少弊害の伴ふものであるから其中に在つて益があつて一番害が少ないものを選びがよい。そして夫れは澤山にあらう。我田引水が知らぬが、其性質が高尚であるのは、蓋し謠曲ではなからうか、又書畫骨董もよい。或は此の如き物を樂まうとするには、澤山の金を費さねばならぬやうに思ふ人があるかも知れぬが、必ずしも高價のものでなくとも、僅か一圓位のもでも亦優に心を慰めるに足るのである。それから花卉を翫ぶもよし、又時々博物館や展覽會へ出掛けて觀るのも宜いではないか公園を散策するのもよい。月を眺めるのも亦可、山に登り、川に舟を浮べるなど造化の美は無盡藏である、娛樂も其處まで往かねば駄目である。

頻りに西洋の引事をする様であるが日本は總ての事殊に衛生上の事杯は頗る幼稚だ。彼地には劇場を始め、澤山の遊樂場の設備があるが、我日本は近頃多少進んでは來たが、未だ其此點は不十分たるを免れぬ、車も油を注がねば其回轉を圓滑ならしめぬのと同じ理で、人間は娛樂の外又睡眠が不足しては精一杯の仕事は迎も出来ぬ。要するに人間健康を維持するのは、道德と修養との力に俟たねばならぬ。放逸なる生活を營む者は、斷じて健康は保てぬものである。

**不愉快な日** 次ぎに人間には、時に依つて、何となく不愉快な日のあるものである。此面の暮し方 白くない日には、努めて氣を他に轉ずるの工夫を爲すことが一番である。此娑婆は、全體苦痛の畑である。と云つてこれが爲めに、氣を折つてはならぬ。富貴は富貴に處し、貧賤は貧賤に處し、首尾能く其苦痛に打克つて、而して後ち始めて愉快なる樂境に出づることが出来るのである。語を換へて云へば成功の彼岸に達し得るの所以は其處に在るのである。

頻りに西洋の引事をする様であるが日本は總ての事殊に衛生上の事杯は頗る幼稚だ。彼地には劇場を始め、澤山の遊樂場の設備があるが、我日本は近頃多少進んでは來たが、未だ其此點は不十分たるを免れぬ、車も油を注がねば其回轉を圓滑ならしめぬのと同じ理で、人間は娛樂の外又睡眠が不足しては精一杯の仕事は迎も出来ぬ。要するに人間健康を維持するのは、道德と修養との力に俟たねばならぬ。放逸なる生活を營む者は、斷じて健康は保てぬものである。



## 第五章 禁煙の實驗

九五六

煙草がどれだけ吾人の健康に害があるかといふ問題の醫學的研究はしばらく置き、その害は自ら感じて居り乍ら、止まうと思つて止しかれて居る人も尠なくないから、茲には其苦痛を忍んで、断然禁煙した人の實驗談を紹介して、世の人の參考に資することにした。但し、人各皆で煙草を廢つて肥へ人もあれば肥らぬ人もあり、又さほご身体に影響せぬ人もあるといふことは心に置いてされねばならぬ。

而して茲に紹介するものは、第一法學博士梅謙太郎氏、第二工學博士關塚慶氏、第三東京海上保險會社取締役各務綱吉氏、其他第四倉孫兵衛氏、第五末延成氏、第六山科禮藏氏と六人の實驗談である。中には随分古い話であるから、當時禁煙して今はまた初めて居られる向もあるかも知らんが、それは此卷には要なきこととして、専ら禁煙當時の談を紹介する。尙又その中には禁煙の實驗も含まれてゐるのである。

### 第一 梅博士の禁煙實驗

自認せる 余は十四歳の少年時代より早く煙草を嗜好し、日夕煙管を手にして離さなかつた。喫煙の害 殊には食後に一喫するときは何もかも及ばぬ快味がある。併し煙毒は身體を害し、又余の如き勉強を事とする學生には多大の害を及ぼすものである。讀書勉強して居る時は煙草を喫めば勉強時間を妨げるし、喫まなければ喫みたい喫みたいの念が頭の中を往來し、殊に教場に在る間は少なからざる苦痛を感じ、試験の時杯には爲めに間違を仕出來したこともある。又一方から云へば當時余の家計は頗窮迫して居た、毎月の月謝さへも満足に納入することが出來

なかつた位である。余の喫用する煙草はもとより廉價な粗葉に過ぎぬ。併し如何に粗葉なればとて又如何に廉價なればとて、當時の余の家計に取りては決して小額とは見なされぬ。余が自分の嗜好の爲めに斯る窮迫の折柄多少にても浪費するは忍びぬ。もどより多少の利益があれば忍ぶことも出来るが煙草は身體の爲めには害はあつても一の利益でもない。有害無益のもの、爲めに少額なりとも家計を累はすに忍びぬ。余は何時か機會だにあれば之を禁せんと思つて居た。

禁煙すべき 余が十八歳の夏、母は重患に罹つて病床にあつた。余は暑中休暇であつたし、自絶好の時機 分も多少脚氣を病んで居たけれども、常に母の側に侍して看護した。

多少無理もしたのであらう、脚氣は益々不良になつて來た。併し一方には眼前に母が重症に罹つて命旦夕に迫るといふ風であるから、余も氣が張つて平生通りに看護して居た。八月の十三日、母は終に亡くなつた。生活難の間にあつて余等兄弟を養育し教育し具さに人生の酸苦を嘗めながら、未だ花咲く春に逢はずして空しくなつた。余は母を懐ひ、自分の不運を悲しんだと共に、余の病氣は俄激進し、今までは甲斐々々しく働いて居たものが、母の死と共に急に起つことが出來なくなつた、葬式の日にはせめて亡き母を送り最後の悲しみを悲まんと思ひ、我と我心を勵ましたが、如何しても歩むことが出來ぬ。残念であるが止むを得ず車に乗つて葬送した。混雜も過ぎると余が病氣は益々不良となつた。全神經が痲痺したので、音聲までかたれた。余はこの時こそ禁煙すべき好機なれと思ひ禁煙を



決心した。

禁煙より得たる利益 禁煙を決心し實行してから一ヶ月間は頭腦がボンヤリとして気分が悪かつた。何

人ど語つて居ても手持ぶそくし、物寂しい。喫いたいと思ふこともあるが、いや、自分は禁じたのではないかと心でいつて抑、又無意味に傍ある煙管を手にし、煙草の填めやうとしたこともある、其時は『自分は喫はぬと決心したのではないか』と省みて中止したこともある。考へると滑稽なことも多かつた。最初の一ヶ月間はやはり時に喫ひたい様な心地もしたのであるが、爾來は毫も喫煙の念が起らない。

まだ少年時代であつたから、具体的にどれだけの利益を得たかと云ふことは研究もしなかつたが、先づ金と時を費さなくなつたのは固より利益である、其上、何時も勉強しても煙草が喫みたいと思ふことがなくなつたから、勉強を妨げることもなく、又試験の時杯は別して利益を感じた。

### 禁煙と節酒

余は酒も嗜さであつた。在學中から既に父と卓を圍んで飲むを樂しむとした。煙草の有害無益なるに比すれば、酒は憂を除き鬱を散する力がある。量を過ぎなければ血行を助け却つて健康を増進する、故に余、飲酒を左程有害とも思はねば、又全く禁酒したことが少ない。只酒は貴重な時間を費すので之を禁じて居たこともある。佛獨兩國へ留學して居る折は

葡萄酒麥酒等は、人並に飲んだけれども、日本酒其強い酒、酒、飲、ぬ、歸朝後は當分の間禁酒せんと思ひ、新橋に着き親戚に出迎、られ、自七で無事の歸朝、氣を固き、父を始めとし五六の人々は盛に飲んだが、余は一杯づゝの祝盆を受けた後、用事か蟬して居たので直に仕事を始め、爾來又杯は手にしなかつた。

余は單に酒を飲まぬやうにせうと思ふたに止り、絶對に酒を禁じたのではない、又人に對して禁酒を誓ふたこともない。只貴重な時間を酒の爲めに費すを遺憾として自ら禁じて居つたに過ぎぬ。

韓國法部顧問となり冬夏の体課中、韓國に出張することになり、彼の地の友人其他と酒を飲む機会が多いので、在韓中は飲酒することが多い。併しそれも滞韓中のみで、歸朝すれば次第に量を減じ、節酒して居る。

節酒せんと決心すれば、人が目前に飲んで居るのを見ても少しも飲み度いと思はぬ。全は元來酒を旨ましとするものであるが、有害又は不利益であると信じれば、何時にても奇麗に禁せられる。

### 心の持ち方一つ

元來苦樂など云ふが、それは心の持ち方、氣の向け方一つである。絶對に苦であるとか又樂であるとか云ふものはないと思ふ。苦と思ふから益々苦となるが、もし苦しいことも之を樂しむと思ふて行ふたら、決して苦と感せぬものである。

余は先年夏伊藤公を金澤の別荘に訪問したことがある。同所は逗子の停車場から田舎路を二里距つ



て居る。余が逗子に着いた時は正午前なので、豫じめ俵の用意を命じ、晝食を済ませ、さて愈々出發せんとすれば俵がないといふ、余は斯ることもがなと思ひ豫じめ命令したのであるが、ないと云へば止を得ぬ、多分停車場前まで行つたらあるであらうと思ふて、停車場前に行くに多數の客が列をなして居る。その中に余の知人もをつた「君等はそこに立つて如何するのである」と聞くと、「是から葉山に行かうと思ふが、俵が一臺もない。今行つたのが歸つて来るのを待つ外ない。さうすれば午後四五時頃になるであらう」といふ。四五時頃まで待たされては困る、余は今日歸京する積りであるから――と遂に徒歩することに決心した。

始めから徒歩と分つて居れば洋服でも着て来るのであつたが、かゝることを豫想せなかつたので、余は和服に袴といふ服装で、駒下駄ばきであつた。即ち蝙蝠傘をさして日を避けながら歩み出した。日は正に中天に押し驕陽燦爛が如くである。左右の草叢から吹き寄せる風は熱を吐くばかりである。余は不圖想ふた。斯る場合には餘り熱いと思へば益々熱くなる。寧ろ熱くないと思ふがよいと氣づき、心に熱くないといふことを堅く思ふた、一里餘の田舎路を歩んだが、不思議にも汗一滴流れなかつた、熱さに苦しむといふ感も起らなかつた、實に心の持方一つに依つては、苦樂は如何様にも變化されるものである。

斯る事例は尙他にもある。學生の答案調べの如きは何等の趣味もない。官私の大學を通すれば余の

受持ち答案は頗る多い。面倒とか嫌とか思ふたら一時間調べる事が出来ぬ。殊に先年支那留學生部を法政大學に設けたときには、其生徒だけでも數百人ある。皆漢文で答案を綴る、名文ならまだしも時には意味の通らぬこともあつて、其手数は日本學生の比ではない。これらは嫌と思つたら到底調べを進行することが出来ぬ。余は期る場合に彼等が心血を注いで書いたものである。嫌とか面倒とか思ふまじと思ふて調査する。さしにも面倒なことも存外苦痛なしに何時の間にか済んで仕舞ふ。要するに氣の持ち方一つで如何様にもなる。嫌と思ふから益々嫌になる。世に處するもの、深く考ふべきことである。

### 第二 團博士の禁煙實驗

肥滿に關す 煙草は矢張り一種の交際道具である。随つて性來其嗜好のない者までが何時しかる第一素養 立派な愛煙家と無つて仕舞ふやうな例は世間に幾等もある。而して余は如何であるかと云ふに、亦其嗜好は多く人に譲らぬ位で、殆んど常に手より煙草を離したことの無い有様であつた、さて云ふまでもなく煙草から受ける害毒は非常なもので、自分も屢々禁じたいとは思はぬではなかつたが、さらばと云つて斷然禁煙する程に勇氣もなくて依然として其日を過して居た。

然るに恰も明治四十年の夏、疑似赤痢に罹つて、赤十字社病院に入院したことがあつたが、其入院



中の二週日ばかりの間は、發熱が著しかった爲めに、例の好きな煙草も口にする事が出来なかつたのである。茲に於て自分は考へた。此機會は自分に取つて、今後禁煙をする好い動機ではあるまいかと考へた。そして退院してからも斷乎として此決心で通して來たのである。

何分にも今まで長い間の習慣を爲して居たことであるから、廢めた當時の苦痛は却々であつた。殊に他人が煙草を喫つて居るのを目のあたり見ると、實に我慢の蟲の押へ切れないやうなこともあつた。併しそれではならぬと、幾度か我れと自ら勵まして、遂に禁煙を續け通したが、其後二ヶ月も經つた頃、知らずに居たら、身體が次第に肥滿の徴候を現はして、現に以前は僅かに十二貫を辛じて維持して居たものが、遽かに二貫を增至て、十四貫以上の體量となつたのである。而もそれが五十近くなつてからの出來事である。是れ畢竟するに煙草を禁じた賜であらうと信する。

肥滿の爲めに洋 爾來全身に頗る肉が着いて來たと同時に、腹部等も著しく大きくなつて、以前服を作り直す 着用して居た洋服では到底間に合はぬやうになつて、ズボンも素より洋服は悉く作り直すことにした。

一 體食は從來の經驗上朝や晩は左程でもないが、晝飯は甚だ旨くなかつた。別に醫者には訊いて見た譯でもなし、兎に角何と云ふ原因が分らずに居た。處が一度煙草を禁じてからと云ふものは、以前旨くなかつた晝飯が大層旨くなつたので、始めて煙毒の害からこれが起つて居たといふことを知つた。

加之禁煙後は、精神が殊の外爽快になつて、嘗て煙草を日夕離さなかつた當時に感せなかつた愉快に接し得るやうになつた。即ち禁煙の効果は物質上と精神上との二方面に著しく効果を奏して居る譯である。

能く人の口にするものであるが、好きな煙草を強めてやめて、多大の不自由を忍んで、一年や二年餘計に長生をしたとて大した利益もない。それよりは好きな煙草を遠慮なく喫して、少し位は早く死んだ方が寧ろましだと云ふ人も見受けるが、無論之れも一理のないではないが、併しそれより更に以上の効果のあることを知つたなら、此奮發心を起すのは自極容易である。

肥滿するのが 由來煙草は精神を興奮し、又刺戟するものであるが、之れを禁ずると最初の中は目に見える 自然精神がポツとして來ることを免れないけれども、其反對に夜分には極めて熱睡が出来る。随つて朝寢坊の慣習のある人も、如何しか朝が早くなる。そして先づ最初十日間も實行して見ると、其効果の如何が適切に證明せられて、そして若し自分で其効能が分るやうになれば、最早其人は再び煙草を手をせぬやうになることは請合である。

余は敢て喫煙家に勸告したい。先づ試みに十日間煙草を手をせずに見るがよい。成程好きな煙草を永久に廢めると思へば、随分残り惜しい氣もするであらう。又其處に躊躇の氣も起るであらうが僅かに十日間の克己であると思へば、必ずしも其實行が困難ではあるまいと思ふ。乃て其十日間の禁



煙期間を経過して體量を測つて見て、幸にして其効果が現はれて、少しでも肥滿の徴候を呈して居たならば、更に改めて十日間の禁煙を斷行して、再び體量を測つて見るがよい。余の實驗上から推せば、廢めてから十日間毎には、必ず幾分づゝの肥滿を見たもので、此肥えるのが一度自己の眼に見えて來れば、恐らくは再び煙草を手にするの氣は起らないこと、思はれる、そして萬一其人の體質上、假令煙草を廢めても何等異ることがなければ、復た新らしく初めても敢て差支はないであらう。

### 第三 各務鎌吉氏の禁煙實驗

#### 苦しいと思はぬ

余は大の煙草喫みで、朝から晩までのべつにぶか／＼吹かして居たが、友人から分にも一つ廢めて見やうと云ふ氣を起し、偶然の動機にて斷然禁煙した。併し誰れにも禁煙したとか、禁煙するなどと話したことがなく、又さ程に苦しいものと思はなかつた。

それは煙草をやめた當坐は淋しいに違ひはない、私とて非常に淋しくは感じたが、一旦やめやうと思つてやめかけたならさ程むづかしくはない。初め二日か三日の間は多少苦しくもあるが、仕事が忙しければ、ツイ忘れて居る、その中に段々日を経るに従うて別に喫みたいなどの氣も起らなくなつて來る。煙草をやめかけて、やめることの出來ぬのは多くは其の人が忙しくないからで、ツイ暇があるご

又喫みたくなるからであらう。

#### 甚しくニコチン

煙草を餘計に喫むで居ると胃が悪くなる。私はまた身體に差響く程ひどくは感  
ン毒を感じず じなかつたが、朝起きて舌を出して見ると黒くなつて居るとか、或は白くなつて居て不愉快の事往々ありしが、煙草をやめて後は舌を出して見ると眞赤だ。

従つて食欲も進み、別段大食をするやうにもならぬが、何を食ふても非常に旨い。人に依つては煙草を喫むで大した害を感じない人もあるか知らぬが、余などの身體にはニコチンの毒に抵抗する力が弱いのであるか、やめたる後肥つたに相違なく、經驗して見て大に利益を感じて居る、人が一遍利益を感じた以上はまた喫むで見やうなどの氣は容易に起らぬものであると思ふ。

煙草をやめた結果は誰も大抵同じやうであるが、私なども第一食欲が進み、頭腦が常に爽快となり、三四月頃からボツ／＼肥つて來て、今では體量も二貫目ばかり殖えて來たニコチンと云ふものは脂肪を取るものか、或は消すものと思れる、何しろ余には其理由はよく分らぬが、煙草をやめて肥ると云ふだけは何の實驗家に聞いて見ても同じやうに言つて居る。

#### 制限附禁煙

煙草の好きな人が突然やめると一時は身體が瘦せるとか、或は精神がぼんやりし

は到底無効 て來るなど、云ふ人もあるが、余は煙草を廢めて毫もそんな感じがしなかつた。



る事の出来ぬ人は漸次に制限して行くも宜からうと思ふが、これは非常に克己心の強い人でなくつては出来ぬことで、寧ろ断然やめる方が余程容易であらうと思ふ。

若し又煙草を廢めて一時精神がボンヤリすると云ふやうな人があれば、其の人は既に余程ニコチンの中毒に罹つて居る人で、煙草を吸ふて精神を興奮せしめねばならぬ程禁煙は六ヶ敷譯である。

一旦煙草をやめて良好な結果を見た以上は再び喫むといふ氣は出ない、當初は喫煙者の傍に居ると、ムヅ／＼せしが漸次に煙草の香を嫌ふに至る、蓋し喫煙が人體に著しき害あるや否やは素人の判らぬことながら、暫次禁煙の上身體の健康に如何なる影響を及すかに就いて、吾身を試驗するの價値は充分あると信ずる。

#### 第四 大倉孫兵衛氏の禁煙實驗

此一編は大倉氏の話ではなく、大倉氏の友人たる男爵森村市左衛門翁の話である。従つて文中余とあるは森村男である。

大倉さんは 大倉さんが禁酒したと云ふやうな事が明治四十年の名古屋の新聞に出て居つたさ煙草私は酒 うだが、それは禁煙の間違ひであらう。元來彼は酒は飲まないが煙草が大好きで

若い時から盛んに喫んでゐたのである。私とは正反對で、私は煙草は生來大嫌ひ、生れてから煙管を口にしたり事もなく、従つて家内も喫まず、子供も喫まず、家の内には煙草の煙を見た事はなかつた

が、酒は壯年の頃随分盛んに飲んだ、これは好きと云ふ譯ではなかつたが、維新の當時土佐藩に出入をして居つたので、當時の豪傑連とお交際をしたのでしらすしらす大酒飲になつて仕舞つたのである。期く私は酒を飲み、大倉さんは煙草を飲むと云ふ風であつた。

やめてからは年 處が私は段々酒の害を感じ、且酒を飲んで居る者は眞劍の商賣が出来ないと深くをとる程丈夫 感じたから、四十位から斷然酒を節する事にした。酒も飲まず煙草も飲まずあま

り淋しいじやないかと云ふ人もあつたが、自分は事業といふ道樂をもつてゐたから、左程にも感じなかつた。それに酒を止めてから身體がメキ／＼と丈夫になり、四十よりは五十、五十よりは六十と年をとるに従つて病の氣が一つづつ無くなるやうな氣がして、現に老年になる程益々丈夫になつて来た。一方に於いて自分の知人で飲んでゐる人は氣の毒にも大抵は斃れて了つた。たとへ酒が直接の原因にならずとも、酒の爲に身體がすつかり壞れてゐるから、一たび病氣に罹ると、抵抗力がなくなるから脆く斃れるのであらう。

禁煙の決 斯く酒の害はよく知つてゐるが、煙草の害は自分に喫まないのと研究もしてみななしたる動機 いのと、又害があつても酒の様に急性でないから知らなかつた。それで酒だけは

飲んで居る人があると其害を説いて禁酒とか節酒とかを勧めたものだが、煙草には一向冷淡であつた。又大倉さんも自分には直接その害を感じないのと、生來好きなものよからう位で喫んでゐたが明治



四十年名古屋の中學校の校長をしてゐる大島と云ふ人から始めてしみんと煙草の害を聴かされて、そんなものなら如何に好きだからと云つても斷然廢めなければならぬと云ふ事に決心したさうである。

**恐るべき喫煙** その話によると煙草の害は慢性中毒で、本人には殆んど分らないやうであるけれども、**煙の害毒** ども、其中に含まれて居るニコチンは非常な毒性のものであつて、之れを動物に飲まして試験してみると、恐るべき症状を呈する。故に人が煙草を喫むと腦の方では腦神経を痲痺せしめ、腹の方では胃腸を初め他の臓器を侵して其運動を妨げ、次第／＼にその人の健康を奪つて病的状態に陥るといふので、煙草を喫んでゐる人が若し病氣をすれば其病氣の間接の原因は煙草にあると云ふ事である、成程それでは安閑と喫んで居る譯には行かない。

**衆人の前に** 大倉さんの性質は何でもよくない事はしないと云ふ性で、自分の知らない間は兎て煙管を折るに角知つた以上はその儘には聞き流しては居られない。それに私共同志の間では、人間といふものはどの位までに向上の出来るものか試験するつもりで悪いと思ふた事は一つ／＼廢めやうじやないかと云ふ話合もあるので旁々斷然禁煙する事に決せられたのであると思はれる。それで明治四十年の秋であつたか名古屋で私共の店の人々が集會したのを機會に、大倉さんは自分の所持して居つた煙管をその席に持つて來て、自分は煙草の害を知つたから、悪いものは一日も繼續する事が

出來ん、茲に諸君の前で斷然禁煙を宣告すると云つて煙管を皆の面前で折つてしまつたのは、なか／＼えらい決心であつた。

**煙草はつまり** 近來禁煙禁煙の聲の方々に聞えるのは兎に角結構な事と思ふ。禁煙の方は容易の意志の試験やうで、其實禁煙よりも困難だと聞いて居るが、併しどちらにしても唯意志の力一つである。私の店などの若い人の煙草を喫まなくなる風が次第に盛んになつて來て非常に喜んでゐる。禁煙は單に健康の上ばかりでなくて、つまり意志の試験である、自ら悪いと感じながらぐつくつと廢められぬ様下は到底碌な仕事は出來るものではない。

### 第五 末延道成氏の禁煙談

**節煙の失敗** 余は元來煙草が好きで居常巻煙草を手にし、殊に談話の際の如きは手から巻煙草を離さず、口に煙を絶たなかつた位で、蓋し喫食後の一服の味は到底門外漢の夢想すべからざる所である。

去りながら喫煙の弊害は夙に熟知して居るので(一)眼を害し、(二)頭腦を不明晰にし、(三)四邊を不潔にする等其弊や擧げて數ふべからずで、蓋し無用の長物に過ぎぬのである。既に喫煙の弊を熟知して居るが去りて、斷然禁煙することは習慣上困るので先づ節煙を爲さん



と試みた、成る程節煙の決心を固めた當時こそ節煙も出来たが、日を経るに従つて、何日の間にか禁煙を破つて又々過度に喫煙するやうになつて、茲に端なくも節煙の失敗を演ずるに至つたのである。

### 禁煙の困難

偕て節煙は失敗する、ドウかして禁煙を断行したいと思つて居つた所へ、偶然にも機會が到來したのである、其れは今より十ヶ年前に端なく咽喉を酷く痛めたので喫煙は禁せなければならぬことになつた、千載一遇の好機會、斷然禁煙の決心を固めて即日又實行したのである。

禁煙の決心を固めて之れを断行した、即日即刻先づ以て誘惑物を身邊に散布し置くことの危険なるを覺り、且つ其決心を現實にせんが爲めに豫て貯へて居つた煙草を悉く人に遣つてしまつた。

愈々禁煙の断行、此決心や牢乎として抜くべからずである、偕て禁煙當時の狀況は如何であつたかと云ふに、

一、物足らぬ心地す、何ぞ物足らぬ様な心地が致して頗る困つた、殊に喫飯後の一服の風味が容易に忘れられぬので、當座は大に困つた。

二、手持不沙汰、其れから人と談話する時に、大に手持不沙汰で何んだか話の繼ぎ合が變んな様な氣持がしたのである。

三、馥郁たる煙草の香、手持不沙汰や、物足らぬ様の心地の致すことは是れ尙忍び得べし、而かも

殆んど忍ぶべからざるものは、人が脇に居つて馥郁の香高き煙草を吹かす事であつた。

### 男子の恥辱なる

一語余を勵せり 偕て喫煙を止したが、禁煙に伴ふ以上の如き苦痛と困難がある。否な時誘惑が

克己の心に外ならぬのである。誘惑の悪魔如何に激烈に襲來するも、一たび猛然たる克己心を喚起せば、忽ちにして粉碎し盡さるのである、男子一度決心す断じて翻すべからず、理由なくして決心を翻すは男子の恥辱である。

### 禁煙より得た

顧みれば禁煙を断行して以來既に早くも十餘年の星霜を閲みしたが、偕て此十餘

### る六大成績

一、食慾を増進して益々肥満す。余は元來禁煙以前よりサンドウ運動を毎朝實行して居つたが爲めに、身体は肥満の方であるが、禁煙以來食慾著しく増進して益々体量を増進して來たのである

二、眼を健全にして頭腦を明晰にす。喫煙度に過ぐれば眼を害し、頭腦を不明晰にするが、禁煙後は其憂がなくなり、反對の現象を呈して來たる如く想はれるのである。

三、心を平靜にす。禁煙を断行して以來心常に平靜、胸裡常に波靜かにして閑鷗眠るが如き概があるのである。



四、疲勞せず。喫煙過度になると遂には著しく疲勞を感じ、且つ長時間の激務に執筆すると痛く疲勞するが如く想はれて居つたが、禁煙後は長時間の激務に従事するも毫も疲勞を感せず、餘裕綽々たるを感するのである。

五、整然たる規律。喫煙して居つた際は不時に煙草を吹かしたくなるので爲めに執務を妨ぐる様  
事があつたが、禁煙後は規律が整然として立ち、執務時間と以外との間に截然たる區劃が出来た  
様に思はれる。

六、四邊の清潔。喫煙して居る時は灰殻を四邊に散らして頗る不潔であり、且つ書類などを燒棄す  
様の珍事を惹き起すが、禁煙後は斯かる恐れがなくなり常に四邊を清潔にすることが出来る様  
になつた。

以上は禁煙後自分が直接に享けたる利益の重なるものであるが、偕て之れが爲めに他人に及ぼした  
間接の利益は如何であるかと云ふに、余の會社に於ても漸次禁煙家が増加して来て、此等の社員は  
爲めに何れも健康状態が従前に比して良好となり、従つて執務の成績が大變善くなつたことである。  
而して是れ皆禁煙を斷行せる克己心の賜物に外ならぬのである。

### 第六 山科禮藏氏の禁煙實驗

煙草狂と呼ぶる 余は友人などから煙草狂といふ綽名を付けられた程で、どんなに煙草が嗜きであ

つたかと云ふことが想像さるゝことと思ふ。煙草を喫まないのは唯箸を持つて居る時ばかりで、朝は  
目が覺るとすぐといひ度いが、實はまだ目の覺めない内から、手さぐりで煙草を探がし、一二服やつ  
てから初めて目が覺めるといふ有様、夜は寢床の中へ入つても、まだ煙草を離すことが出来ず、臥な  
がら喫み、喫みながら眠る、故に余が寢床にはいると必ず一人の番人が附く。そうして布団を焼く、  
壘を焼く、顔を焼くといふ次第で、それは危険千萬煙草で寢て、煙草で覺めるといふは決して形容で  
はなくして全く事實であつた。従つて朝から晩まで咬へ通し、右の人差指と中指とは、煙草の爲めに色  
が焦げて、ヤニ色に變つた程であつた。

身体が瘦 かういふ風に喫んだものですから、家内の者や友人などは大層心配して呉れるの  
せて驚くで、たとへ全廢は出来なくとも減じて見たら何うかといつて種々勸めて呉れたと  
いふのは私の身体が段々悪くなる。第一体量が次第に減つて来て、瘦せて行くのが目に見えるやうで  
ある。一時は十三貫餘に減じて仕舞つた。頭が悪くなり、咽喉の悪くなつたのは云ふまでもない。自  
分は煙草の爲めとは思はなかつたが、併し醫者などは煙草の爲めであるから注意しなければならぬと  
いつたので、或はそうかと思つて、出来ることなら廢めて見やうと云ふ氣になつた。

あらゆる禁 併し唯廢める氣になつたといふばかりで、何うしても廢めることが出来ない。ど  
煙法も無効 うしたら廢められるかと思ふて種々苦心をして居ると、フト亡父が嘗つて同じく



好きな煙草をやめる時に、何にか代物がないといけなと云つて昆布を、四角に小さく切つて、それを袂へ入れて置き、煙草が喫みたくなるとそれを一つづつ出して舌の上に乗せて居ることを覚えて居た。それを自分も遣つて見やうと思つて、少し試みて見たが、どうしてなか／＼そんなことで廢められる物でない。その中薄荷パイプがよからうといふ事を聞き、いろ／＼取換へてやつて見たが矢張り駄目だ、或人は蓬の乾燥したのが煙草の代用になつて、そして煙草の様な毒がないと教へて呉れたので、之れも遣つて見たが、如何にも不味くて續かない。凡そ禁煙の方法として知られて居る事は、殆んど有らゆる手段も盡したが皆無効に終つた。そこで此度は漸進法を取つて、今日十本喫つたら、翌日は九本に減じ、其翌日は又八本に減らし、七本、六本、五本といふやうに一本宛減じて往つたら、遂に廢めることが出来るだらうと感じたから、それを遣ることにしたが、これも矢張り思つたばかりで實行することが出来なくて止めて仕舞つた。

眞に廢める積り　そこで自分は大層自ら慨嘆した。なせ自分は煙草位が廢められぬのであらうか、なら一刀兩斷　なせこんな苦しまねばならぬのであらうか、此く考へ來ると如何にも殘念で堪らない。處が此時ふと感じた事がある。一体自分の遣り方が悪いのだ、或は代用物を求めたり、或は少し宛減じて行かうなどと、姑息な事をやつて居るから目的を達することが出来ぬのだ、眞に廢る積りなら一刀兩斷、斷然と全廢するがよい。然り斷行するに限ると決心して、さて何かよい機會がな

いか知らんと思つて、密かに時機を窺つて居つた。

忘れもせぬ卅七年　すると三十七年正月から愈々戰雲暗澹として、我國民は大決心をしなければならぬの二月八日　らね時機になつて來た、二月八日には遂に平和が破裂して、我艦隊は先づ露艦ヲリヤীগを仁川に沈めたといふ劈頭大勝利の號外が飛んで出た。私は此號外を争ふやうに購つて見て實に何とも云へぬ嬉しい感じがしたが、サー我禁煙の斷行も此時だといふことを考へて、猛斷一決、手に號外を握つたまゝ居間へ飛込んで、煙管は折る、煙草盆を壊す、兎に角煙草に關係ありといふものは一物も留めないやうに破壊して仕舞つた。其様子が餘程狂氣染みて居つたものと見えて、家内の者共は、皆吃驚して居つた。

禁煙後の苦痛

サー斯ふ云ふ騒ぎをしたものだから、モー煙草は喫むわけに往かぬ。また自分もものは非常なものであつた。悪習慣とはいひながら、兎に角習慣を破るのであるから、忽ち身体に異常を來して、苦しいとか、辛いとか云ふのでなく全くの病人になつて仕舞つた。自分もモー度胸を据えて病氣になるならなれ、一旦決心したことは決して翻さぬといふ考へで少しも惑はなかつたが、病人になつて居ること丁度一週間、すると少しよくなつて來た。次ぎの二週間は先づ半病人といふ形、それから段々よくなつて來て、更に一ヶ月も経つと、病的の状態は全く除かれて仕舞つた。



併し一ヶ月位の中は猶よく夢などを見た、友などが遠慮なく喫んで居る處を見ると、喫みたくて溜らなかつた。二ヶ月位経つと少し忘れるやうになつて来て、六ヶ月も経過した時には全く忘れたばかりでなく、煙草の烟に捲かれるのが不快になつて来て、手で避けるやうにして居たが、遂には見るのも厭になつたのは何うも不思議である。私は克己は断行にありと深く感じた、其後用事があつて台湾に赴く途中、船の中で煙草の好きな人が段々居つて、禁烟困難説が大分出たから、余は實驗上断行主義でなければ、迎も實行されないと陳べると、大坂商船の基隆助役をして居らるゝ人が、それでは自分も一つ断行しやうと云ふ話であつたが、其後わざわざ手紙を寄越されて、断行主義をやつゝけたらいよく實行することが出来たと言つて来た。

**禁煙に依て得** 禁煙の結果体量五貫目を増す 煙草を廢してから著るしく感じた生活上の變化た偉大な効果 といふと、第一体量が非常に増加したことである。断行する當時は十三貫五百目しかなかつたが、禁煙後六ヶ月経つてから、次第に肥えて来るやうに自ら感じたが、又人もその言ふ様になつて来た。其中段々肉が付き、下腹が出て来る、太る太るといつて居る中にとり十八貫目になつた。是れは余ばかりでなく、煙草を廢めると、どうも太るものと見えて、先きに話した大坂商船の基隆の助役をして居る人の手紙にも、禁煙後大層太つて、それに多年妊娠を望んで、得なかつた妻が妊娠したといふ事が書いてあつた。東京でも私が勧め 禁煙した爲めに太つた人は幾人もある。

**禁煙後睡眠状態一變す。** 次ぎに脳は非常に良くなつた。夜は實に能く安眠が出来る。煙草を盛んに喫んで居る時は、寝付きが悪くて、床に入つても二十分乃至三十分は何うしても眠られなかつた。時としては一時間位も寝られなかつた事もあつた。煙草を廢めてからはこれが無くなつた。近頃は枕に就いて五分間も経たぬ中に熟睡して仕舞う。大抵毎日十時に寝て五時に起きるが、其間一度も目が覺めることなく、便所にも行かない。そして朝目が覺めると如何にも頭の工合がよい。全く禁煙のお蔭である。

**禁煙の結果生活の状態一變す** それにモ一つは規律が整然と立つやうになつたことである。煙草を喫んで居る間は食事の時、休息の時と働いて居る時との區別は殆んど附かない。食事を済すとすぐマ一服といふ風に喫む。仕事をして居る中にも絶えず喫む。煙草を喫んで居ると休息して居るやうな氣もするし、又働いて居るやうな氣もする。なんだか此間に區別がないので生活の規律が立たなかつたが、煙草を廢めて以來は食時、休息時、執務時の區別が劃然と立つやうになつた。今日は全く己に克つことが出来て非常に愉快である。克己は断行に限る。酒もついでに断行主義で禁じて仕舞つた。

むか〜と腹のたつ時かへりみよ、理か非か又は短慮なるかと 林子平  
養生は唯働くにしくはなし、流るゝ水のくさらぬを見よ



## 第六章 禁酒の實驗

九七八

禁酒も亦禁煙と同様、其害を認め乍らも容易に實行の出來ぬもの、一つである。酒がどれだけ害があるかといふ問題の研究は、いづれ大編に之れを説くが、自分の身体に悪いと知つたならば、斷然禁酒すべきは云ふまでもない。茲にはさうした人の参考の爲までに第一島田三郎氏、第二小林富次郎氏（先代）、第三桐島添一氏の三人の實驗談を紹介することにした。禁酒の實驗は澤山あるが、重複するも面白くないから、之れだけに止めて置く。

### 第一 島田三郎氏の禁酒實驗

酒を飲むやう 私は過去半生以上の間酒を飲んだもので、愈々禁酒を斷行したのは丁度十年前になつた動機 あつた。全体私は十七八歳の頃は酒が嫌ひで、寧ろ甘い物好きの方であつたが、其頃書生の風習は懇親の爲寄合ふと先づ酒を飲むのが例となつてゐて、多くのものは皆飲む、若しその中に飲まぬ者があつたら朋友外の様待遇されたものであるから、私もその境遇に強ゐられて一杯のみ二杯のみ、遂に悪風に感染して年々その量を増すに至つたのである。私は之が爲に大切な勉強時代を損じた事が多い、第一には飲酒の習慣は一刻千金の時を空費する、第二には書を買ふ金も酒に費さるゝので、良書を読む機会を失つた、第三には酒の爲に清爽なる精神を暗して記憶力を減耗したと少なくない。今日熟々過去を顧みるに、其被害は歴々として數へられるのである。否過去ばかりでない、丁度木に疵を附けたやうなもので、年と共にその疵はなくなるやうでも、皮を除つて見れば、

其痕はいつまでも残つて居るが如く、私の過去に受けた酒の害は、尙今日迄陰然身体精神に悪しき影響を與へて居ると、自ら思つて居るのである。

一たび禁酒 さりながら當時私は酒の害は充分認めて居つたので、酒を禁めたといふ事は一再して又飲む ならすあつたが、意志よはくして決行する事が出来なかつた。其内明治十八年に早稻田大學の前身たる東京専門學校の運動會が飛鳥山で開かれた時、私は案内を受けて出席した。其頃の學生はすべて豪傑流壯士肌で、皆な鯨飲健啖を以て誇としてゐたから、櫻花の下で四斗樽、鏡を打ち抜き、茶碗でガブ／＼飲んで大快を呼んでゐる、私もその包圍中に陥り、「先生、あなたは他の杯を受けながら、私を受けない」と云ふ事はありますまい」と云つて、大勢の學生が入り交り立ち交り茶碗を押しつけるので、知らず／＼謹慎を破つて之に應じたところが、非常に醜態して歩む事が出来ないやうになり、纔かに講師の人に助けられて家に歸つたといふ始末故、其れから二日ばかり頭痛の爲に讀書も廢すれば無論事務をも休むと云ふ、恥づべき次第となつたので、愈々酒の恐るべきを覺悟し、大いに省みて禁酒してゐた。然るにこの覺悟も僅に半年に過ぎなかつた、私は健康の恢復と共に地方の遊説に出掛けると、演説の済んだ後は必ず懇親會を開いて杯の交換をする慣例であつたら。一旦誓つた禁酒の覺悟も、自然のうちに破れて又々酒を飲む習慣を作つて仕舞つて、明治二十二年の洋行まで飲酒を繼續してゐた。



### 二たび禁酒

ところが私が議會開會までに一度歐米を巡遊して見たいとの望みを起したので、  
 して又飲む 禁酒の問題は又々私の頭上に落ちて来た。其時私は大いに決心して自ら曰く、海  
 外漫遊も僅に二年を期とするものであるから、逆も酒などを飲んでゐては、多くの事物を視るわけに  
 行かない。短い間に廣く見聞するにはなるべく時を作らねばならぬとかう考へたので、横濱解纜後は  
 一滴も之を口にせず押し通して行つた。乃で其頃米國に居られた根本正君は私を認めて禁酒黨となし  
 彼の禁酒運動の女傑ウキラード女史に紹介され、更に女史から禁酒黨の名士に紹介を受け、次では等  
 の人からの紹介で英國へ渡つても常に禁酒黨の旅館に宿泊する等、禁酒に就いては最も良き經驗を得  
 たのである。故に私はこの機に於いて斷然禁酒を繼續すれば宜かつたが、悲しいかな、意志まだ薄弱  
 であつて、歸朝後再び悪習慣の虜となつて了つた。

私が歸朝した時は丁度明治二十三年で帝國議會開會間際であるから、政界は却々多忙遊説談論の風  
 致る處に盛んで次いで議會は開かれる。政治熱の勃興と共に中央、地方共に有志の集會は屢々行はれ  
 る。之れに伴ふて宴會の頗繁なことは前に勝るとも劣る事はないので、其席に例り他人から杯を差さ  
 れながら『私は酒を飲まない』といつて管なく之を返すのは、何んだかその人の興を殺ぎ無禮に當る  
 やうに心弱く思つて、兎に角之を受けてゐると、度重なるに随つてとう／＼、元の様に酒を飲むやう  
 になつたのである。此の如く私は酒の害を感じ、且つその非を悟つた事は一再ならずであるのに、禁

じては又飲み、禁じて又飲んだのは生來克己の精神に乏しく、決斷の勇氣のなかつた爲で、自ら省み  
 て懺悔せざるを得ぬのである。

### いよいよ 禁酒 斷行

併しながら私がいよいよ最後の決心を堅むるに至つたのは下の如き事情からであ  
 る。第一の理由は、年來異友として交つて居た人の死因を研究してみると、多く  
 は酒の基になつてゐるので、何となく悲しみの情を催す。第二には、自分は少年時代に悪風俗に染ん  
 で不良の習慣を作つたけれども、其後社會變化を見ると段々飲酒の習慣が減じて来たやうである。  
 第三には、海外の模様を見ると、近來酒の性質につき科學的研究を積んだ結果、禁酒奨勵の一大運  
 動が十九世紀の新現象として現れて来たから、此勢を以て押し行かば酒は後來自然に其跡を絶つて  
 あらうと、かう眞面目に考へたので、自分は平生この悪習に染つたけれども、責めては我子供には酒  
 の味を覚えさせたくないものだといふ一念が、心に浮んだのである。

其れからモウ一つは、實際に當つて深く私の心を責めた一事がある。其れは地方の友人から保證の  
 依頼を受けた子弟の内、有爲の身途半にして失敗に終つたもの、原因を調べて見ると大抵酒を飲んだ  
 爲に品行を亂したのであるから、私は之に鑑みて、子弟の保證を依頼された場合には、先づ問ふに、  
 『君は酒を飲むや、否や』を以てした、そして若し酒を飲むといふ者あれば『君にして禁酒を誓はば御依  
 頼に應じ保證人になつて上げやう』と答へた。何となれば酒を飲まぬとすれば、其人は既に克己心強



く精力を集中して學問に専らなる事が出来るから、この精神さへあれば、たとへ卓抜の士となる事は出来なくとも、何れの方面にか或事業を成す事が出来るものと思ふたからである。私は自分では酒を飲みながら、酒に對する排斥の念は斯くの如く段々強くなつたのである。殊に有爲なる青年の證人となり、之を指導しながら自ら酒を飲むと云ふ事は己れの心を欺いて人を戒めるので如何にも矛盾の至りであると感ずる事甚しかつたのである。偕てかうなるとどうしても自ら進んで禁酒を實行しなければ、總ての問題は解決されないのである。茲に於いてか多年決せんとして決する能はざりし私の禁酒問題は、以上の刺戟によつて愈々斷乎たる決心を固め、己れ一人の改善を以て満足せず、東京禁酒會に加名して其趣旨を廣く天下に及ぼさんとするに至つたのである。若し私が十年前よりも猶以前に決心がついたら、私は尚より以上の利益と幸福を得たであらうと、深く悔悟してゐるのである。

**沼間守一君** 私既往を悔悟して悲しみに絶へぬのは、酒の爲に有爲の人材を奪はれた事である。沼間守一君は私の先輩で剛勇、苛烈、聰明の政治家として今日迄生存された

なら、我國の進歩に多大の貢獻をされたであらうと思ふ。此人は幼時酒が嫌ひで、酒を飲ませやうとすると逃げて歩いた位であるが、年長に及ぶに隨ひ飲酒の風習に化せられ、遂に同君の晩年は非常な大酒家となつて身軀に屢々故障を起したのである。それで朋友は大いに心配して節酒か禁酒の一を取らねば、今に有爲の身を失はねばならぬと激烈なる忠告を試みる事度々であつた、殊に田中正造君の

如きは、或日沼間君の坐邊にある杯を庭に投げつけて禁酒を迫つたほどである、併し最早中毒性となつてゐるから、酒を飲まなければ用が執れないので、廢めやうと思つても斷行が出来ない、遂に四十八歳を一期として没したのである。若し同君が斷然酒を絶つたなら、まだくその壽を長くする事が出来、盛んに社會の爲に働いたであらうとは同君を知るもの、一般に嘆惜して措かざる所である。

**田口卯吉** 私は又田口君も酒の爲に生命を縮めたものと信じて居る。彼の人の病氣は慢性腎臓炎といつて、私は其名を聞いてさへ戦慄したのである、何せかと云へば、之より先私の知人が右の病氣に罹つた時、醫師は嚴に警告してこの病は大いに養生に努めなければ治療に困難である。其れに就いては酒は一滴一汁と雖も口にしてはならぬ、則ち樽柿と雖も喫いではならぬとまでに、酒類を以て最大禁物としたのであるから、私は平生田口君が酒を嗜む事を思ひ出したので慄したのである。それで大いに忠告して、政治上の活動を止め靜に文墨の間に生を送ると共に、

斷じて好きな酒を止めてしまへと禁酒をさしたのである。併しこの時既に遅つたと云ふのは、同君は之より先き一年前に、既にこの病兆を發して居つたのを自ら知らず、唯喘息の氣味と思つて等閑に附して居たから、愈々病名が明かになるまでは最大禁物の酒は絶えず病勢を助けて居たに相違ない、殊に病名のつく前々日に、多量の酒をのんだのは其病勢を激成したのである。私は同君が平素酒を飲まなかつたら、たとへ該病に胃されても猶十年の壽を保ち得たであらうと思ふ。此外河津祐之君の如き



も、大酒の爲に不治の病を發して早死し、近くは兒玉、將の如きも同じく酒毒の爲に急にこの世を去られた、私は切に同君等、不幸を悲しむのである。

不撓の精力 之に反して私が友人の爲に喜びに絶えないのは田中正造君の健康である。田中君

養成と酒 は酒の爲に身を誤んとした人で、同君の躰質は最も酒害を受け易い、現に同君の妹が卒中で死んだ事を思ひ合はしても能く分るのである。依つて私は嘗て同君に忠告して「君は家産を損て社會公共の事に盡力する献身的の人である。即ち他人の利益、社會の献公益を代表する人であるから、酒の爲に命を棄てたであつては天下に申譯が立つまい」と大いに同君の自尊心に訴へたので、同君も自ら覺る所あつて既に八年前好きな酒を斷つた。それで合ふ度に同君はお蔭で精神の爽やかで同年輩の人に較べると健康が勝れてゐる。一時間や二時間の演説を三千や四千の聴衆に向つてしても疲労を覺へぬと言つて感謝してゐた。

之に就いて私の實驗を言ふと、元來私は時間さへ許せば如何なる演壇と雖も辭した事はないが、それが爲疲れたと云ふ事を知らず、然るに私より年の若い人々は、一二回の集會でもう聲を啞らし草臥れてしまふ、それで私は或る時一日か二日酒を止めて一つ私と競争してごらんと言ふた事がある。總て酒を飲む人、飲まぬ人の健康は演壇の上にも斯く著しく現はれ、飲む人はその固有の辨力を逞しうする事が出来ぬ、依つて見るも、如何に活動を致する世間幾多の事業に關係する人々に、

酒害の影響の甚しきかは又辯をまたずして明白である。

### 第二 小林富次郎氏の禁酒實驗

ライオン齒磨の本舗店主小林富次 氏、人も知る如く最も熱心な基督教信者であつた。氏はその總店員に禁酒を斷行させたのである。この一篇が即ちその實驗談だ。

酒毒を痛感す 余は今より六七年前斷然禁酒を實行し、總店員に對しては我が店則として、五年

ない程多いと自から感じて居るのである。 前によ／＼之を斷行した、然るに是より生ずる利益は誠に云ひ盡くすことの出来

全体余の家は酒造業であつたので、余も若い時から酒飲を覺え、一度に三升位は平氣で飲んだが、或る年伊勢の山田に於て大坂東京の同業者が懇親會を開いた時の如きは、三日間飲み徹し其上歸路名古屋に立寄り、二三日滞在して引續き盃を手から放さないといふやうな不攝生をして居つた。其時平素の取引と色々計算をするのに、筆を執つても手が顫へ、目が暈んで自ら書くことが出来ない。今日まで幾ら飲んでも此んなことは無かつた自分に、今日に限つて書けないとは少し變だなと思つたのが、抑も天の御告げかチラリと閃めいた良心の光、それか 色々我と我を責め、是は如何しても禁酒せねば身が持てぬかと思ふこと切になつた。其ればかりでない、是迄親類や友達が、お前は屹度酒に殺されるぞと忠告して呉れたことが、今更のやうに強く想起されて、私の良心は益々光り輝いて來た



禁酒を店則とす

歸京後一ヶ月経つて、偶々重い膈室扶斯に罹り、容体は日々に不良で家族も最早や恢復の望みはないかと痛く心配してゐる。其内病氣の危機は幸ひに脱し得ても年來飲酒の結果恢復が渺々しくない、丁度病床に呻吟してゐると、過去の不節制を悔恨する情が日に激しくなつて、自分の不心得を咎める良心の聲が益々高く聞へる、嗚呼我れは過てり、困つたことをした、悪いことを爲た、他人の良き忠告も聞かずに放縱に身を持つて誠に相濟まぬと、殆んど心腸を扶ぐるやうに悔悟する、乃で一夜跪坐して天に向ひ、是より斷然禁酒しますと誓ひ、禁酒の二字の前には如何なる事でも悉く犠牲にすると堅く決心の緒を締めたのである。

此く決心して又つくづく思ふに、自分は此決心で幾多の禍から免れることが出来るが、己れの欲する所を人に施さねば未だ以て全しとは言へぬ、どうか此禁酒の喜びを他人に分ち與へたいと、此う床の中で獨りで考へたが、其時最も余の心を動かしたのは、枕元に重ねてある數多の手紙の中の一通差出人は是迄聞いたことのない人だが、其文言を讀むと私の病氣に夥しき同情を寄せて居る、能く質して見れば、手紙の主は余の店に来て居る丁稚の親なので、忽ち余の感じたのは、あゝ是も我子が可愛い故だ、期んなに可愛いと思ふ子を親達から托せられて居る自分の責任は誠に重い、過をさしては親達に對して面目がない、善良な人にしてやらねばならぬと、是れが總店員禁酒令の動機になつたのである。

然るに私の禁酒は人々に發表しても、他人はなかく承知しない、行先さで盃を侷められる、併し斷乎として是等の誘惑に打勝つことが出来たが、翻つて思ふに、余禁酒であるといふことを知るも知らぬも世間の人に公然發表して一層強く自分の主義を貫いて行くには、團體の力も亦必要だと思つて、二年の後禁酒會に加名し、常に胸間に徽章を掲げて、四時の誘惑に抵抗することにした處が或年兵庫の知人外山甚兵衛氏(燐寸製造業)を訪問して、此人は先年私に忠告して飲酒を控へぬと今に酒に殺されるぞと、余の將來を氣遣つて呉れた一人なので、私の禁酒を聞いて非常に感心してゐたが、氏も亦好酒家であつたから、今度はアセコベに余から禁酒の説法をする。氏は君は能く止めたが我輩は如何も止められぬと云つて、座談中も例の如く徳利を交へて居る。然るに其翌日午後余が大坂に居ると突然外山の家から電報が来た、披いて見ると是は驚いた「トヤマキウベウ」とある。其れこそと思ひ當らぬでもない。取敢ず大急ぎで用事を片附け其夜兵庫へ行くと、最早や間合はぬ先刻息を引取つたとのことである、聞けば丁度麥酒を飲んでゐた所で、ウンと呻つたまゝ其場に倒れ、醫者の名を呼ぶ事二口、其れ切り人事不省に陥つたことだつた、昨夜座を共にし今朝勢よく別れを告げた其人が、瞬く間に一個の冷い骸となつて了つた。人々も餘り急激の變で言の出づる所を知らずといふ有様だつた。

最初の禁酒演説

其内親類や知人職工など集つて葬儀の準備をするので、土地の風習で酒の饗應が



ある。彼の室も此の部屋も、嘩しい、困つたことだと思つて居ると、使の者が醫者から死亡届に添へる、診断書を持つて歸つたので、之を見ると、果せるかな、死因は酒の爲めに腦溢血を起し、とある。然うなれば余はもう黙つて居れぬので、未亡人の制するをも聴かず、余は來集の人に向つて右の診断書を郎讀し「諸君、外山氏を殺したものは酒である、酒は外山氏の敵である、外山氏は此敵の爲めに、してやられたといふことを死ぬる末期に於て覺り、醫者々々を救ひを求めたではないか、其れに係らず諸君は、骸の傍らで、氏の敵と接吻を爲しつゝあるのは、果して死者に對する道であるや否や」と言つて、即時杯盤を撤せられんことを要求し、人々は直に飲みかけた杯を棄てるといふやうな始末で、是れは抑も余の最初の禁酒説であつた。余は此友人の一變事に依り、非常に刺戟せられ、斷然我家族並に店員全体に禁酒令を發布して、いよく之が實行を求めた次第である。

**禁酒令と** 其時余は店員に告げて、借 我が店では今度いよく禁酒を店則の第一條に掲げ、店員の進退 について、誓つて之に服従し實行の出来るものは留任せられたし、如何にも實行出来ないものは進退自由に任すと云ひ渡し、又年來余の保證や世話で他店へ奉公を周旋したるへも、自今禁酒を確實に行ふなら依然保證人に立つが、其決心が付き兼ねるなら今日限り保證を斷ると申 遣しました。固より道理は能く解つて居ても、是れ迄の習慣は一變せねばならぬので、其れには苦痛が伴ふから最後の決心を鞏むるには、皆な容易では無かつたので熟考を申出た者もあつた。然

るに店員中唯だ一人、アルコール中毒性でどうしても禁酒することが出来ないものがあつたから己むを得ず退店と爲し、多年勤務の勞もあるし、別に店を出してやつて獨立營業を爲せ、茲に總店員全部の禁酒實行の端を啓いた。今日余は東京の本店を始め、大阪、上海、天津、漢口、の各地に支店を置き、外に東京小石川に工場を設けて居るが、店員、職工總て「禁酒」を實行し、一滴の酒を用ゐず勤勉忠實に働いて居る。

**禁酒と意** 禁酒勵行は全く意思の力に依る。余は店員を採用する時に、第一に禁酒問題を提**思の鍛錬** 出する、之を實行せんと誓ふ意志のある青年は、既に萬事に當つて成功すべき特徴を有するものと認定して採用する、之に反して之が實行に躊躇する青年は、萬事に對して意思弱く、克己に乏しく、斷乎として善良なる手段に向つて勇進することも出来なければ、決然として惡い誘惑を斥けることも出来ないのを證明するのである、故に唯だ一つの禁酒であるけれども、之を實行する意思其のものゝ力は實に萬事に當つて非常の光輝を放つものである。

**個人、家庭、營業** 個人に如何なる幸福を與へしか **禁酒令發布後**は、自分の店は勿論、他店へ世話に與へた効果 したものに至るまで、主人に對し不都合を生じたものは一名もない、其れもその筈である、精神と身体とは常に活潑に働くから仕事愉快で堪まらぬ、缺勤もなければ一日の勤を善い加減にして置くやうなこともない、主人も喜ぶ、取引先も喜ぶ、喜ばれると自分もますます愉



九九〇  
快が増加する、借金の根源が刈取られたから不義理の出るわけがない、信用は益々厚くなつて来る、意思の力は益々強くなり、克己心はいよいよ鞏固になつて来るから、不誠實たらんと欲しても良心が許さぬ。

家庭に如何なる幸福を興へしか。又店員より職工に至るまで禁酒してから、月々貯蓄が出来るやうになつた、年中主人の飲酒の爲めに困つて居た妻の顔に春陽來復の光輝き始め、小奇麗な着物も出来る、子供も汚い姿りをせずに済む、殊に職工の家族の如きは大喜びで、主人が禁酒した爲めに何程内輪が仕合せになつたか解らないと言つて、お神さん達が禮を述べてゐる。だから三日にあげず夫婦喧嘩に家庭の混乱を引起してゐたのが、余の店や工場へ来て後は、すつぱりと平和の生活をするこ

とが出来、誠に云ふに言はれぬ喜びを受けて居る。  
營業に如何なる幸福を興へしか。禁酒では商賣がさぞ仕難いであらうと、世人一般に然う思ふやうだが、事實は全く反對である。

今日實業社會で、酒は取引上實際上の唯一の利器となつて居るが、總ての間違は皆なかういふ道り方から生ずる、契約の齟齬を後に發見し、商事の紛議を滋くする先例を見ると、多くは酒上の交談から来て居る。主人が此手を商賣の秘訣とすれば店員も之に倣ふ、段々遊ぶことを覺えて深入りする、遂には店金を費消し一身を滅ぼすのみでない、主家の瓦解を引き起すやうになる、其實例世に乏しく

ないのである。然るに余の店は酒を一滴も飲まずに商賣をして居るのであるが、御覽の通り店務は日に整頓し、營業は年々長足の發展を來して、歐米より非常の信用を受け、一手販賣を依託せらるゝもの少なからざるのみならず、内地の同業者からも意外の信用を蒙り、取引高も日々増加して大坂支店より發送する荷物のみでも、貨物運送會社の運賃、辰金の多いことが貸主中一二を争つて居る位に、江湖の歡迎を受けて居る現在の狀況である。

禁酒より得たる商業上の信用 先年歐米の化粧品商店と取引交渉の爲め、獨逸のケロン市なるミュルヘンツ商會に立寄り、各種の化粧品を買ひ、其内の一品を日本に於ける一手販賣者として呉れるやうに交渉すると、支配人は首を傾けて、兎も角五六回取り引きを重ねた上にてとの返事であつた。其夜同商會の晚餐會に招かれた處が、例に依つて酒が出たので『私共は店則として數年來禁酒を厲行して居るから折角の御厚意なれども酒類は一切御辭退申し上げる』と云つて、胸間の禁酒會徽章を示すと、主人は今更の如く感嘆し、殊に店則として實行して居られる段は只管感激に堪えぬとて、坐ろに同情を表して呉れたが、歸朝後一週間程経つて同商會から書面が來た。讀んで見ると『弊店に在る品物は何品に限らず、一切貴店に日本の一手販賣を依託するから、何んでも注文して呉れ、直に送るから』と打つて變つた挨拶、さきには其内一品の一手販賣すら首を傾けて居たミュルヘンツ商會が、斯く態度忽ち一變して其全部を依託せんとの申込みは、聊か異とせざるを得なかつたが、併し



つて思へば、ミユルヘンツは私の禁酒會員たることを知つて、殊に總店員悉く店則として禁酒を實行して居る以上は、餘は推して知るべきだ、身元も信用も調査する必要はない、信用充分なり、直ぐに全部を任せよといふに一決したものと認めらるゝのである。其れ以上何も余を信任すべき動機を生ずる時日はないのである。其時余は店員を集めて此來書を読み聞かせ、是れ全く禁酒の一事にあることを説明した。ミユルヘンツ商會は今日引續き盛んに取り引をなし、其東洋擔當者も時々來訪するどうか全國の各商店に於いても、禁酒を實行し其幸福の如何に大なるかを實驗せられんことを切に望む次第である。

### 第三 桐島像一氏の禁酒實驗

#### 大の亂酒家

余は性來の愛酒家であつた。廿二三の時から飲み出して、段々と習慣がついて、遂には餘り量を過して人事不省に陥るなどのことも屢々あつた、余には何うしても酔はずに酔ふた風をすることが出来ない、従つて余が酒を飲むで亂暴する時は、全く夢中で九きり分らない時で、可なり分量も飲むものである。然し酒の爲には自分の職務上に失策をしたなどのことは嘗つて一度もなかつたから、さう云ふ理由から酒をやめる必要はなかつたのであるが、一度恐ろしく血を吐いて、爾來どうも氣分が勝れない。

遂に餘程悪くなつて了つて、種々手當をして見たが、どうも病根が分らない、結局三浦博士（謹之助氏）に診て貰つた處がチルロードとか云ふ、疝臓が初めは大きくなり、段々それが收縮を始めると云ふ進行の分つた病氣ではあるが、酒を飲んで底命はあるまいとのことであつた。

三浦博士に診て貰ふまでは、飲み過ぎて二日酔位に考えて居たが、博士が病源を發見して呉れて、余はあの人に助けられたやうな者である。

#### 三浦博士の激勵

當時博士は、三年間酒をよして見ぬかと言はれた、余も命に代へられないから爾來三年間は麥酒すら一滴も口にしなかつた。

世間では酒好きと言はれる人で相手があれば飲むが、一人では餘り飲まないと言ふやうなものも珍らしくない。然るに余のは眞個の酒好きで、相手があらうがあるまいが、晚餐の時に酒を飲まぬと缺乏を感じて堪らない。煙草のみが煙草をやめたやうな寂しさを覚える。克己心の乏しい爲めか、酒をよすのは非常に苦しかつた、飯を食ふと言はれるよりも苦しいと思つた、廢めた當座半年ばかりは身體が瘦せて、精神がボンヤリして來た。

#### 一度禁を破つて失敗

この開始終三浦博士に身體を診て貰ふて居たが、段々禁酒して時日を経過するに従つて健康も大に恢復して來た。そこで三年経つてから、試にビールを小瓶一本飲ひで見よと博士から許しが出て、それから亦飲み始めて、二月目にどうだらうかと診み貰つた處が、



九六四  
どうも宜しくないと言ふことで、それではいつそのこと廢めて了ふと決心して爾來凡そ二十年間、三年目にビールの小瓶を飲む外、お正月の屠蘇も飲まないことにしてゐる。

福澤先生の眞 元來酒の爲めに身体が悪かつたのであるから、禁酒後は病氣が全くよくなる、其似は出來ぬ の外身体の爲めにも慥かによい。精神の如きも禁酒前尙壯健なりし頃に比して頗る爽快を覺える。福澤先生は酒をやめるにも急劇にやらずに徐々に分量を減じ、日本酒の代りに麥酒、葡萄酒を用ゐると云ふ風に、酒の性質を變ずるなどして自然にやめたさうであるが、これは福澤先生の如く意力の強い人でなくては出來ぬことで、我輩の如きは意志が弱いからスボンとよしたが、併しそれでも今日になつてはもう酒が飲み度いと云ふやうな考えは起らなくなつた、唯苦しいのは最初の半年ばかり、酒をやめるのは煙草を廢めるよりは遙かに容易であらうと考へて居る。

### 第七章 福澤先生の養生法

明治教育界の元勳福澤諭吉先生は、あらゆる方面より觀て一個の偉大なる人格であり、後進指導者の立派な典型であつた。だから先生の日常行はれた養生法にも亦大いに學ぶべき點が澤山ある。之れを以て本編の末章に紹介することは些か其處を得ぬ感があるが、余は然し實際に於いて何處に之れを模倣すべきかに迷つた末にかくしたのであることを讀者に斷らねばならぬ。以て後進者を裨益すべきは論を俟たず、單に之れを一個の養生談として讀むも多大の興味を發見するのである。因に此一稿は先生が存在中、其身体に關する治療一切のことを一切されてゐたといふ松山棟庵翁が曾つて述べられたところのものである。著者が先生の養生振りに關する研究もないではないが、却つて松山氏の説をそのまゝに紹介することの讀者を益すること大なるを思ふが故に、かくしたのである。

### 第一 自ら定められた養生法

深慮ある養生法 先生は元來非常な達者な方であつた、それ故平素余は先生に向つて、八十才までは大丈夫お伴をしやうと言つて居たのであるが、惜しいことには六十八才の時に止を得ない遺傳性の腦溢血で亡くなられた。若しも先生にこの遺傳といふものがなかつたならば、先生は餘程長壽されたに違ひない。といふものは先生は非常に壯健な人であつた、さうしてあの忙しい身体でありながら、養生に就いては深く心を用ゐられて居たのであるから、七十才までは無論八十才までは必ず長壽を保たれるであらうと考へたのである。

自ら生理 第一福澤先生は蘭書を讀まれた時に生理學をやつて、餘程深く研究して居られたを研究す ものの見え、醫者などがナマ中衛生上の注意をすと却て先生に反問せられ、追窮せらるゝといふ有様であつた。それで先生は衛生上の事は醫者に聴くとか、或は指圖を受けるやうな事をせず、萬事自分に於て支配したやうに見ゆるが、偶々病氣の時には私に相談をされたのであるが、平生は自分の信する所に依つて行ふて居たといふことは、儘かな事實である。

食事の注意 一体に福澤先生は大變に食物のやかましい人で、食物は新鮮にして清淨なもので



ないと決して食はれなかつた。例へば柿などを客に出すにも、コレは極く新しいのを今自分が手を洗つて、皮をむいたので有るからお食いなさいといふやうな工合に、自分自身に皮をむいて食はれ、決して女中などに任せるといふやうな事はなかつた。

先生は斯く新鮮にして且つ清潔なる物を好まれたが、それも結局身体を衛る爲めと思はれる。それから先生は大層食事の時間のやかましい人で、遅れると大騒ぎ、食事の時間を決めてやる人は世間には随分少なくないが、多くは時々狂ひが来て揃はないが、先生は其處に行くと縦令如何なる急用があらうと、チャンと三度の食事をキチン／＼嚴格に間違ひなく食して行く。余のは甚だ勝手な自由主義で、私は自分で欲する時に食ふ、即ち食事の時間は時計で示さず、腹の加減で示めすのであるが、先生は時計に依つて嚴格にそれを勵行して寸分の相違もなかつたので、それが長年に涉つて嘗つて變らなかつたといふは、一寸普通の人には真似の出来ないことである。

### 起臥注意

又先生は食後直ちに仕事をするといふやうな事はせなかつた、如何に忙しい時でも悠然とよく咀嚼して食事をして、その後少なくとも三十分乃至一時間位は打寛ぎ、何か面白い雑談をして、それから讀書なり、作文なりに取かゝるといふことを習慣として居られたのである。

次に先生は嘗つて朝寝をしたことがない、夜も止むを得ない用事のある時の外は早く寝て、早く起

きるといふことを、これ又殆んど習慣として居られたのである。それで夜お客があつてもモー十時になつたから歸つて貰はうと言つて遅くとも十時までは必ず寝られた。此の夜早く寝て朝早く起きるといふことは、先生の健康に大に益のあつたことと思はれるが、一体に西洋人は夜更しをするこれは悪い習慣で、西洋人の中でも朝は早く起きるがよい、夜更しは悪いと學者の論説にはなつて居るが、多年の習癖は容易に取り除けられない。それで福澤先生はこの西洋人などの朝寝をするものを大馬鹿だと始終言つて居られた。先生の遣り方は身体を保つ上からは私などの大に同情を表する處で、人は眠るだけ眠れば必ず目が醒める、目が醒めて後さう寝て居られるものではないから、自然に朝起きをするやうになるものである。

**運動に對する苦心** 先生は又食物はなるべく多量に食ふて、多く消化させるといふ主義で、少なく食するが、元來無風流な人ではあり、運動の仕方に就いて見ると多少運動の種類も變つて居るが、要するに就中清健なものを選びでやるといふ精神は、始終一貫されて居たのである。

この趣旨から先生は明治十年頃より十五六年頃までは大變に騎馬を好まれて、始終騎馬の運動をして居られた。一時は居合抜きも盛にやられ、其後また外出には必ず歩くといふことに決めて居たが、年も老り且つは身体に少し工合の悪いことが出来て馬車にかへられた、然し散歩の方も怠らず



やつて居られた。特に有名なのは福澤先生の米搗きで、先生は毎朝起きると、朝飯前に天氣の好い時には散歩に出かけ、雨の降つて仕方のない時には必ず米搗きをやつて居られたものである。さうして朝の散歩なり、米搗きなりをやつた後では、必ず冷水を以て身體を拭いてお湯に入る、入浴はせぬことあつても身體を拭くことは一日も缺かさずにやり通されたのである。然し過激な運動は嘗つてやられなかつた、これが肝腎な箇條である。

## 第二 實行に關する苦心

如何に實 以上は福澤先生の自分に決めてやられたのであるが、之れはごく善い事であるか行せしか ら、醫者の方からも間然する處はない、余等は常に賞讃して居た方であるが、特に先生に就いて感心したのは、一旦自分で善いと信じて實行し始めたことは、飽く迄持續してそれを長く繼續して行つたといふ一事である。

單に衛生のみではないが、特に衛生のことは理窟を知つたばかりでは何の役にも立つものではない、ある事が衛生上善いか悪いか、それ位の事は大抵の人には少し考ふれば分るのであるが、世人はそれを知つてもナカ／＼實行せない。よし又實行しやうとしてもそれを長く繼續してやるといふことは餘程むづかしい。例へば冷水浴の善いことを知つても、大抵の人は、行はうといふ心にはなれない、偶々それを實行する人があつても、多くは一二ヶ月、甚しきは三四ヶ月でやめると云ふのが普通

人の弱點であるが、先生は一旦やりかけた事は決して中途にしてやめるといふやうな事はなかつた、長く續けたのは感心である。又これなくては効驗のあるものでない。

飲酒に對 先生は若い時は酒の一升位は飲まれた、先づ豪酒家と言つて宜い位であつたが、する注意 右に述べたやうな先生の氣質であるから、一旦其の害を知つてからは酒も追々と量を減らして一合位にして仕舞つた。余の先生と知つたのは先生の三十歳の時であつたが、其時分から先生は大酒をせなかつた。殊に最初の發病前二三月間は一滴も飲まないといふことにして、それを嚴重に守られて居たが、禁酒しても他の酒飲みの禁酒したのと違ひ、身心ともに少しの變化も來なかつた。

世の中の多數の飲酒家は俄かに禁酒をすると、元氣がなくなるとか、或は病氣をするとか、種々と精神又は身體の上に變化を來すものであるが、一つは先生は段々と量を減らし來て、その上で禁酒したからでもあらうが、些こしの變化も來さずに、身心ともに極めて快活壯健で、相變らず愉快なる精神を保たれて居られたのは、他の禁酒と趣きを異にして居る處で、先生の平素の攝生法が大に與つて力あることゝ考へられるのである。

品行と健康 然し斯く壯健であつた先生も、六十五歳の頃不幸にして腦溢血をやつた爲めに、



人事不省の状態に居ること凡そ廿日間位であつたが、日ならずしてもとに復して来た。

ところが病後の健忘實に非常なもので、妻君の名前も、小供の名も忘れて居る。文字もすつかり忘れてしまつて、報知新聞といふことも自分にやつて居る時事新報の名も讀めない。報の字を示せば報するといふまでであると云ふ、これは(知)しるといふ字これは(時)ときといふ字であると別々に引離して問へば記憶して居るが、報知新聞と續けては意味が分らなかつた。恐らく之は小供の時に覺えた事の外記憶して居なかつたのであらう。然しそれも平素の養生の善かつた爲めに、一二月位にして全くもとに復して文章、書けるやうになつた。これは誠に珍らしいことで、病後先生は妻君を側に置いて、自分は許つて妻以外の婦人に接した事がない、是等も又自分の病後の経過の善い一因ではあるまいかと、秘密を明かされた事があるが、先生は實に品行の方正な人で、緒方(洪庵)の熱に居た時などは随分亂暴、奴もあつて、先生は女郎屋にそれを迎へに行つたこともあるが、一度も遊んだ事はなかつた妻君を迎へたのはたしか先生の三十餘才の頃であつたが、それ迄は曾つて異性の交りを見せなかつたのである、妻を迎へて後に一夫一婦の道を守る人は世間にも尠なからずあらうが、先生の如く初めより一夫一婦の道を完全に守つた人は、蓋し餘り多くはあるまいと思ふ。これが先生の健康を保つ上に於て、有力なる一因であつたことは云ふまでもない。不品行程健康に害になるものがないのである。

三年間蕎麥 第一回の發病の時は斯く總てが平常に復したのであるが、其の後一つの不思議なのみて生活 ことがある。外でもない、それは先生の食物の一變したことで、恢復後先生は蕎麥より外何物をも食はれなかつた。私などが行くと立派な西洋料理を出されるが、先生は一皿も食はずに蕎麥ばかりを食ふて居る。最初はそれでは身体に悪いであらうからと云つて、牛乳などを無理に飲んで居られたが、コレは何うもならぬと言つて止めてしまつて、何處へ行くにも必ず蕎麥の辨當を持つて行かれる、食後林檎や梨子などは食はれたが、其外は何にも食はず、蕎麥ばかりで三年の間生活をして居つたが、不思議なことには筋肉も少しも衰へない、精神も爽快を極め、論文も書き体重も減らなかつた。

余 子供の時であつた、京都の誓願寺の老僧といつて、名は知らぬが有名な高德の坊さんがあつて、其人の書いた書は一枚千圓もするといふことであつた、此老僧は生涯蕎麥一色で、何にも食はずに八十餘才迄の長壽を保つたと聞く、さうして見ると蕎麥といふものは、非常な有力なものであるから、福澤先生が蕎麥ばかり食はれるのも宜からうと云つて居たが、然し其後三年目の第二の時はずきよりも劇しく来たものと見えて、三四日間人事不省に陥つて漸次衰弱して、どうも醒覺を得ずして不歸の客となつた。若し先生にこの遺傳の病がなかつたなら、余も八十才まではお伴が出来、殊に大戰後の經營に就いては、卓越した意見を聞くことが出来たであらうに、思へば遺憾なことである。



## 第三 先生の長飯

以上は松山翁の談話であるが、茲に更に一つ紹介したい記事がある。それは先生の長飯主義に対する櫻田醫學士の解的意見で、一種の食事法に関する意見としても面白いから添へることにした。

腹を膨すだ 先生は學問の研究に於いて常によく咀嚼せよと云ふ事をやかましく言はれたが、  
 けては不可 食物の上に於いても自から之を實行せられたのである。食物はよく咀嚼して初め  
 て胃の消化もよろしく、従つて身体の營養に吸収される、咀嚼せず生嚼したり、又急いで食事を  
 人は唯だ腹を膨らすと云ふ丈で己が生を養ふ事を考へぬものである。幾ら多忙の人でも二三分位の  
 時間は他でどうにも埋め合せがつく、随分無益に時間を費す人が食事の時のみ忙しうに掻き込む  
 は甚だ了解に苦しむと常に言はれたさうだ。従つて自身は之を勵行して其爲に食事の時間は非常に長  
 かつたといふ事である。

大政治家 是れは苟しくも生を愛して健康を重んずる人の殊に注意すべき事と思ふ。此點は  
 も亦長飯 流石に福澤先生である。聞く所に依れば、有名なる故中上川彦次郎氏もまた長飯  
 であつて、お給仕の召使が頗る當惑であつた。是は先生の教訓で感化されたものであらう。少し衛生  
 に注意する人は皆長飯である。フランクリンも大層長飯を食ふたと云ふ話。グラッドストーンなどは一  
 片の牛肉四十回とか飯を數へて咀嚼したと云つて有名な話になつてゐる。我現代の名士でも末延道成

氏は非常な健康な人であるが又衛生にも非常に八ケましい人で、一度飯を食ふのに一時間かかる。外  
 の事で充分時間を節約して食事の時間は決して節約しないと云ふ事である。

## 米麥食と長飯

醫學上から云ふと、咀嚼其ものに効力が多いといふ譯ではない、固いものはもと  
 より噛み碎いて食ふ方が胃の爲によいには相違ないが、さりとてそれだけの目的  
 なら別に齒を用ゐずして人工で柔くして食へばそれでよい道理であるが、矢張り齒で噛まねばなら  
 ぬと云ふのは、噛めば唾液が盛んに出る、唾液の中にはプチアリンと稱する一種の消化力のあるもの  
 が成分となつて口中へ出て来て、此處で食物に化學的變化を與へ、消化の豫備的作用を起すからであ  
 る。即ちプチアリンが充分食物の中迄浸み渡る事が最も必要なので、殊に澱粉に對しては之を砂  
 糖に變ずる偉力を持つてゐる。飯を充分よく噛めば中々の甘味を感じるのは其證據だ之は長飯、言ひ  
 代へればよく咀嚼して居る中に出来るものである。故に澱粉質の米麥を主食とする日本人は殊に長飯  
 の必要がある譯である。

處が日本人の食事はどうも呑み込み流が多くて咀嚼する人は少ない。然らば皆胃の健全でプチリ  
 アンの助力を要しない健胃の人ばかりであるかと云ふに事實は大抵胃弱の人である。それ等の人は胃  
 が悪いと云つては種々な健胃劑を飲んだり又消化劑を飲んだりしてゐるが、それなら咀嚼に注意して  
 ゐるか云ふに、此方は極めて不注意である。肝腎天與の消化偉力あるプチアリンを用ゐずして、自



ら消化不良を嘆ずるとは甚だ解すべからざる事と思ふ。

**胃病患者も** 茲に此明白なる道理を説明する所以のものは、現に一つの好實例があるからであ  
**忽ち全快**る。先般胃弱の人がやつて来て頻りに消化不良を訴へた、別に病を感ずる程でな

いが消化が悪くて飯時分になつても腹が減らず、従つて順送りに食事の時間が後れて困ると云ふのであつた。依つて先づ咀嚼の事を聞いて見ると、別に茶漬を多く食ふと云ふ譯ではないが去りとて充分咀嚼する事にもあまり注意をしてゐないといふ話であつた。依つて右に述べた様に咀嚼の効能について説いて、兎も角今日より飯は口中で粥のやうになるまで噛みこなしてそれから胃に送るやうにして見給へし勧めたが、此人も始めて成る程と了解し、實行の結果は非常によいと云つて禮を云つて来た。獨逸の醫家ユルゲンゼン氏は「胃病患者に藥を與ふるより尙科醫に至らしめよ」と云つたのはよく咀嚼せよと云ふ事を諷したのである。胃病患者に限らず、大抵の人は此三度の必要な衛生法を閑却して居る。福澤先生の長飯で思ひ出したから機會に一言して置く次第である。

## 第八章 ルーズヴェルトの養力法

本編を終るに當つて茲にも一つルーズヴェルト氏の健康増進法を紹介し度い。ルーズヴェルトが現代稀れに見る大精力家、大奮闘であるといふことは何人も知るまゝであるが、その大精力は何處より生れ来るものであるか、云ふ迄もなく彼が日頃鍛錬することを知らざる體力から来るものでなければならぬ。而も彼のその偉大なる體力は全く彼自身の養成せるもので、その

之れを養成せんが爲に心を碎き、種々の方法を講じてゐることは世人の想像にも餘る程である。以て精神修養の範としなすべきものがあるから、特に本編に收むることにした。尙此一編は曾つて親しく氏に近接してその日常生活を目撃せる山下義昭氏の談話である。即ち文中余とあるはわが柔道家山下氏で大統領とあるはル氏である。

### 第一 積極的運動家

**ル氏は健康** ル氏は「仕事をすることも、何をすることも身体がよくなくてはならない。而して身  
**本位論者** 体を作るのは運動であると」常に自ら言はれて居る程であつて、兎に角非常な活動家である。運動家である。凡そ運動と名のつくものは何によらず試みられぬものはないと云つても宜い位である。

内閣に行くと共に其處には國務に關する大小の書類が山の如く日々積まれてあるのを日本の官吏の様に碌に見もせずには判を押すなどの事は嘗てなく、堆積せる多くの書類を一々深き注意を以て閱讀して片端から自ら處分し、その間には來訪の客に接して應接しながら書類を見てゐると云ふやうに、實に眼の廻る程忙しいのであるが、斯る劇務に執掌しながらも、ホワイトハウスの裏にテニスコートを設けて、そこに出て時々テニスをされてゐる。フットボール、ベースボール其他の運動に於いても學生時代からチャンピオンであつたさうで、それは非常な元氣であるが就中馬が最も得意で、彼の大きな軀軀で六尺位の柵を乗り越すなどの藝當をやられる。



### 柔道に熱心

余は余の門下生の一人として慶應大學卒業生柴田一能氏（當時エール大學卒業生、現時日宗大學林教頭並に慶應教授）の紹介で同國紳士サミエル、ヒル氏の聘に依つて渡米したのであるが、柔道がさうよいものであれば自分もやつて見たいといふ事ではじめられた。其處で午後四時が退塾時間であるから五、六の二時間稽古をする約束であつたのが、非常な熱心で一時間は常におそくなつて七時頃までは大抵稽古される。彼地では食事の時間が一定してゐるから其時間が来ると夫人が隣室でピアノを始めてゐるのが、夕飯の時間になつたからとの注意で、私などは聞えるからハータ飯の時間が来たかと思つてゐるが、大統領の耳には一向入らない、電鈴がなつても耳に入らない。時々戸を細目にあけて見られる。日本とは違つて婦人を尊敬する國風であるから、奥さんのいふ事は無論従はねばならぬのであるが、大統領はそれにも頓着せず一心不乱に稽古されてゐるこの一事をもつて見るも如何に大統領が一事に取り懸ればその事に對して全身の精力を集注される良慣美風を有たれて居るか分る次第で、精力集注は大統領の全人物を支配する大精神ではあるまいか、期く事に處して熱心であるから僅か一年間柔道の稽古をしても實に非常な成績で、憶かに通常人の四五年やつた丈の好結果を得られた。

### 日常野外出活の鍛鍊

特に大統領に就いて我等の感じてゐるのはその克己心の強い一事である、一體彼地では應接室は素より寢室なども暖爐或は蒸氣を通して非常に暖かにしてある。

婦人などは寒中でも家に在る時は蟬の羽根のやうな薄い着物を一枚つけてゐるので、外に出る時初めて他の衣服と取換へるのであるが、大統領は應接室の外、寢室などは外界の寒い空氣と氣温を同一にして、雪の降る寒い季節であれば二階三階の室は特に酷寒を感ずるのであるが、それにも屈せず窓を明け放つて休まれる。温袍は人の望んで、その難きを嘆ずる處であるに、大統領が殊更之を避けて火の氣のない寒いところに休まると云ふ事は殆んど常人の望んで出来難い事で、以て大統領が如何に克己の精神に富み、凜然たる氣魄に満たされて居るかの一端を窺ひ得るのである。

## 第二 蠻的趣味と冒險

### 非常なる冒險

兎に角大統領の熱心と氣魄には驚くの外はない、嘗て試験の爲に潜水器の中に入非常なる精力 つて海の底に三時間沈んで居た事もあつて、當時世上の非難を受け、大統領ともあるものが、そんな輕卒な事ではいかぬと上院の反對もあつたが、そんな事には一向頓着なく随分冒險な事をやる事がある。

亞米利加の海軍に柔道を入れるに就いても大いに世上の物議を招いたのであるが、大統領は自分で試験された後の事で、充分その効果を御承知であつたからでもあらうが、私に向つて『彼等は（反對者）物を食はずして之を嫌ふ食はず嫌ひか、食ふてその味を知らない輩である、構はないから善いと



思ふならお前は行け」と言はれた。信ずるところには躍進して毫も省みない、嚴霜凜烈たる霸者的氣魄を以て反對者を排倒し去るのは蓋し大統領の世に處する態度であらうと思はれる。それで旅行した時など、大統領の旅行であるから何れ前觸れがあるのであらう、各停車場には歡迎人が一杯満ちて居る、それに對して大統領は三分でも十分でも停車時間があれば、汽車の窓から首を出して手をふつて演説をする。この中には反對黨の者も居るであらうから考へると實に危険な事であるがそんな事には一向頓着されない。

又正月元旦には各州から出て来る大臣、各國使臣、陸海軍將校、官吏、廢兵などが參賀に来る、凡そ何萬といふ多數であるが、それに一々鄭重な挨拶と握手とをして殆んど一日立詰であるからボッチ繪にまで手の腫れ上つて大きくなつたのが出る位である。

### 青年時代の蠻勇

多少話は外れるが、嘗てハーバート大學に居た時の事ださうであるが卒業生が多々な演説をした。其時生徒にして辯士たる一人に向つて他の生徒の一人が、此演説は何か主義を以てされたのであるかといふ質問を發した處が、否自分の別には別に主義がない、たゞ演説について述べたのみであると答ふると、遙か末席の方から、主義のないやうな奴があるものか、モウそんな演説をきく必要はないからそんな奴は演壇から引き摺りおろせと卓を破れる程ドン／＼叩いて怒鳴つた者があつた。

たがこの末席の一青年こそ今の大統領ルーズベルト氏であつたこの事である。兎に角學校の成績は餘り善くなかつたらしいが、然し人は一定の主義を以て世に立つべきものであるとは、此時代から既に考へられて居たことと思はれる。

**日本の武術** 大統領は右の如く非常な活動家であるが、一面にはまたかくの如き主義の人で、心に心酔す且つ精神家である。この精神家である一例をお話すると、概して大和魂とか士

とか云ふやうな言葉は亞米利加では既にその國の國語となつてゐる。中以上の人は皆此等の言葉を用ゐてゐるのであるが、大統領は特にこの點に注意して常にこの事を物語られ、武士道に關する書籍乃至義士銘々傳の如き種類のもを翻譯した書籍を澤山に持つて居られて世界人類の精華は集つてこの裡にある、これだ、これだに讀めば外の書籍は讀まなくてもいい、この武士道の精神だけは我が亞米利加人にも注入せなくてはならぬ。日本の士は武術をやる、其れ故斯くの如き人物が出て社會の風教を維持するので、士は日本國民の道義的源泉として絶えず周圍の人民を風化しつゝあるのである。健康体もかゝる精神を伴ふてこそ始めて光輝を發するを得べく、堅確なる精神も武術によつて鍛練してこそ社會に有用な人物たるを得るのであると言はれて、御自分も子供にも外の書籍は讀まなくともよいからこれを讀めと勸めて居られる位である。

尙之に就いて自分の事を話すのも聊か妙ならずと思ふが、曾て私がある人に聘せられた時に、一時



間に幾何の報酬で来て呉れるかとの話があつたので、私は金銭を以て自分の技術を賣るものではない、自分もこれを一般に弘めやうと考へて来たのであるから、熱心な人であれば報酬を貰はずとも教へて上げる積りである。金銭の事を言はれては自分も大いに迷惑であると言つた事があつた。右は日本人であれば餘り珍しく感じないのであるが、御承知の如く亞米利加と云ふ國は、總てが金銭づくめで、何人が何事をなすにも必ず先づ報酬を提供されん事を望み、相手方はまた必ず先づそれに定額の報酬を爲すといふのが彼の國上下一般の風習であるから、私のこの言葉を不思議に思つて或る立派な人なども何故幾何の報酬を請求しないのかと言つた位であつた。併しいくら現金主義の亞米利加人でも此高潔なる精神には感心したものと見え、殊に大統領は義士銘々傳などを讀んでゐたものであるから成程日本の武士道といふものはこの精神であると感じて、深く私のこの一言が氣に入つたらしく、高平公使などに向はれて教授は錢を言はぬので困るが、この精神があるから日本は戰さに勝つたのだと言はれたさうで、公使等も大いに面目を施したと歎ばれて私に話された事があつた。

**朝は四五時に** 其他、大統領は冬でも朝は四時半か五時、暗い内に必ず起きて冷水摩擦をやつて飛び起きる。馬に乗つて大統領官舎の後ろにある大きな馬場を一週されて朝飯をされるのであるが、之は獨り大統領に限らず一体に亞米利加人は馬でも置ける位の人は必ず乗馬もすれば、水風呂には十中八九まで入る習慣があつて、婦人なども行つて居るさうである。

余はハート大學に居たのであるが、其處の學舎などもテニス、ベース等やつた後では、水をザブザブかぶつてゐる。冷水摩擦は殆んど一般の風と云つてよい。亞米利加の學生の元氣のあるのは日本の學生以上で、靴足袋などこそ非常にやかましいが、霏々として降り積れる雪の中を如何な寒い日でもドシ／＼歩いて少しも萎縮した風は見えない。これ等の點は日本の學生は聞さへあれば炬燵に入るのとは餘程その趣を異にしてゐることと思ふ。

**村莊に於ける** 大統領は十一月より翌年の四月まで所謂交際季節中は政務に關する大少の事務は半年の生活 固より、夜分と雖も、或は夜會とか宴會とか云ふ様に非常に忙しいから、一定の時間に休むなどは出来まいと思ふが、四月末五月上旬からは、村莊に出掛け其處で十月頃まで引籠り、十一月初めに歸つて来る。大統領のキャントリハウスはワシントンの首府から優に八里ばかり距てた彼の日露談判員の會見した有名なポーツマスの近所でオイズタペーと云ふ海岸である。併し大統領の別荘であるからと云つても餘り立派な家ではない、下は菓物商人に貸して其二階に大統領は棲んで、秘書官を從えて其處で事務を執つて居られる。又此時期を利用して勉強されるのであるが日本の事情を書いた書籍を献上する、それが却々多いのであるが此處で之等の書籍を繕いて居られる。私の居た時にエール大學の卒業生である菱田といふ人が日本の歴史、政治、經濟等を記述したのを出版した、これは彼の地でも社會一般に評判がよくて大統領にも献上したが非常に喜んで讀まれてゐた。



御自慢の 次ぎに之は大統領の御自慢であるが、大統領はまた非常に銃獵好きで、年々降雪  
山犬征伐 期を利用して、北方五六哩も隔てた遠方へ忙しい時間を割いて獵に行つた處が、年經  
た一頭の山犬を狩出した。

この山犬は非常に犖犖な奴で、一丈五六尺位飛び上る事が出来て獅子もかなはないのであるが、  
元來不敵な大統領の事であるから臆せずそれに向つて發砲した。するとその砲丸が山犬の尻を貫いた  
が、何しろ猛獸の事であるからそれ位の傷痕に素よりひるむ筈はない、益々吼つて非常な勢で大統  
領を目懸けて飛びついて来た。其間第二の砲丸を送る迄がなかつた。流石の大統領もこの凄じい勢  
には驚いたさうであるが、仕方がないから此方からも飛び蒐つて組打をはじめ、野太刀を以て力ま  
かせに刺すとそれが運よく山犬の脇腹を貫いて斃し得たさうであるが、後で見ると最初飛びかゝつて  
来た時に拒いだ鐵砲の臺尻に鑿で刺つた様に鋭い爪痕を印して居たので、其臺尻と山犬の皮とを寶物  
にしてあるが、此の時ばかりは既に殺されたと思はれたさうで、私にも二度ばかり此事を話されたが、  
公使館の人達も皆幾度かこの話を聽かされたさうである。

坦平 男爵前島密氏  
道るな

世の人は口を極めて困難に打ち克てさいふ。素より人は困難に打當つて自己を試験しようとする勇氣がなくてはな  
らぬが、強いて之れを迎へるのは無益のことである。困難に遭遇したならば、靜かに心を轉じて平坦なる道に化せ  
しむることが大切である。併し之れを安逸を貪ることも混同してはならぬ。

### 高橋新吉氏の胃病全快談

氏曾つて胃を病み、苦心慘種々の方法に依つて全快された。此一編は氏が當時の談話である。  
五六年來難 治の胃病 壽の必要を認め得て來たのである。壯  
年時代には勤勉精神を以て居る第一條件とし、無病  
息災を以て第二條件としたが、老年になると之れが反對  
に健康の第一要件となり勤勉の第二さなるのである。蓋  
し健康に非ざれば勤勉も奮闘も將た又何事も出来得  
ないからで、陽春三月爛漫たる櫻花に對するも、徒  
らに傷心斷腸の種となるに過ぎないのである。健全な  
る身体に健全なる意志宿る一で、康は實に成功の母であ  
る。然るに私は不幸にして此處五六年以來難治胃病  
張の疾病に罹つたので、益々健康の有難みを感じ、  
如何にもして此病魔を驅逐して健全なる身体を昔時  
返り、人生を祝福したいと思つたのである。  
私に胃病に罹つて愈々健目の緊切なるを悟つたので  
或ひは名醫の意見を徵し、或は自ら考慮して百方之な

治癒すべき方法を謀じたる結果、左の二療法を執行した  
のである。  
一、物質的療法、物質的療法とは醫藥其他物的方  
法に依つて行ふ療法である。  
二、精神的療法、精神的療法とは物質の力を以  
て如何とすべからざる、所謂心的方法に依つて行ふ  
所の療法、指すのである。私は以上物質的並に  
精神的二療法を併合して、根本的に病魔を驅逐せん  
と企圖したのである。  
物質的療法 一、夙起、私は毎朝四時頃金を敲  
と其効果 二、冷水摩擦 朝起るや否や浴場に出で、冷水摩  
擦を試みるのである。  
三、戶外散步、其れから風雨寒暑を問はず、或は庭



圖を道通し、或は野外散步を試みる。

四、參飯、參飯が大層胃の爲めに善いといふのを聞いてから、毎朝參飯を食して居る。

五、節酒、アルコール類は胃の爲めに害があるもので、此頃では殆んど杯を手をせない、宛然禁酒の姿である。

六、節煙、從來は葉巻類の強烈なる煙草を喫して居たが、此頃では成るべく軽い煙草を吹かして居る。

七、整骨術、種々の治術を試みて見たが、整骨術の大効あるを傳聞して直ちに其治術を受けて見た、確かに効能ありつた様に思はれる。

借て以上列舉せる物質的療法の効果はドウあつた乎と云ふに、頗る其成績であつたので何様悪性の胃病であつたのであるから、根治云ふまでには行かぬが、今日では大層輕快に覺ゆるに至つたのである。

物質的療法 物質的療法を執行したる當時は中行當時の苦痛 苦痛であつた、例へば夏時の早起きは容易であるが所謂「春眠不覺曉」際まで眠て床

離れが難い、又温暖なる時の冷水浴擦は何んでもないが、寒氣凛烈たる際なぞは一寸躊躇する、雨天の時なぞは、戶外散步が厭になる、參飯は米飯に比して不味である、酒も飲みたし、又強烈なるシガーも吹かしたいと云ふ工合に、當坐は相當に苦しかったのである。

其處でドウして以上の苦痛を耐忍して、其療法を貫徹することゝ出来たか云ふに、其は前途に「胃病根治」「健康増進」と云ふ大目的、大光明が横つて居るから、私は能く目前の苦痛に耐忍することが出来たので、即ち克己心を發揮することが出来たのである。

私は此克己心の發揮に依つて物質的療法の偉大なる恩澤に浴し、今日ではドウシテも物質的療法は繼續せなければ不愉快にして、一日も之を放棄すべからざる習慣性となるに至つたのである。

精神の療 精神の療とは心的作用に依る療法の内容 法を指すので、其緊切なるに對する物質的療法に傳るとも決して劣らぬのである。人は元來神經的動物であるから、精神作用の如何に依

此編の爲めにまきの日の悪事か帳消しとなつた譯である。故に先づ一安心であるが、此後は慎んで禍となるべき種子を蒔かずし、善果が積まればならぬと覺悟し、禍福如何なる場合に於ても容易に喜憂を決せず、常に平静なる心情を保たんと企圖して居るのである。

先見の明なる 世人は動もすれば、彼の人先見のものありや 明がある故に、豫言常に適中する」

なぞ言つて居る。去りながら余は切かに思ふに、人として果して永遠前途を洞豫言するの明ある者があり得べきものであらうか、願れば人生は寸善尺覺、未來は常に暗黒を以て閉ざされて居るのである。朝には無病息災の健康体である者が夕べには白玉樓上の人となるやも測り知るべからざるのである。故に、間先見の明など、云ふものあり得べき道理はないのである。従つて千古の師表と仰がれて居る幾多の聖賢君子若しくは撥亂反正の英雄豪傑でありながら、其末路甚だ悲しむべきもの少なからざるは、畢竟此道に外ならぬのである。孔子の如き大聖人ですら晚年逆境に

つて、健全にもなれば又病氣にもなるので日常の千變萬化窮りなき出來事の爲めに喜憂を決して居る様でも、如何に強壯の身体を有つて居ても、神經的に病氣になるのである。況んや既に病魔の捕虜となつて居る衰弱の人に於てをや、又以て精神的療法の忍諾に附すべからざるを知るのである。

私は深く因果應報の道理を確信して居るので、森羅萬象悉く此理に依つて解釋して居る。人生の盛衰浮沈や將た又成敗利鈍は必ずやかくあるべき原因を、祖先が若しくは其子孫たる自分が作つて置いた結果に外ならぬのである。「積善の家には餘慶あり、積悪の家には餘殃あり」で、人生は因果應報の道理に依つて支配られて居るが故に余は僥倖にして幸福を獲得するも溢りに狂喜せず、之は祖先若しくは自分が何等かの陰徳を爲して居つた餘澤に外ならぬのであるから、此上は一層奮勵して陰徳を行はねばならぬと戒しめ、之に反して不幸なる出來事に遭遇したる場合には、之れは何等かの悪事の種子を蒔かれて居つた結果に外ならぬので、

實験談 高橋新吉氏の胃病全快談



沈淪せらるゝ。我をして易を學んで老ひしめば、大過はあらざらん。云々々々嘆聲を洩らして居らるゝのである。易とは哲理、數理を積める道理、に外ならぬのである。大聖人、大偉人尙且つ然り。況や我々の如き凡俗に於ておや、而して會々先見の明あり若しくは豫言適中せるが如き形のあるのは、實際尙かなるに非らずして畢竟は所謂「運命」の作用に外ならぬのである。故に余は先見の明なるものは到底凡俗には期待し得べからざるものであると信じて居るのである。

人生は運 余は人生には確かに運不運があると不運あり 信じて居る、善人は必ずしも榮へず惡人は必ずしも衰へぬのである。是れ蓋し人生には人力を以て如何にもすべからざる「運命」の存するを證明するものである、人間には「先見の明」なるものはあり得べからざるものであるが、運の善い人の斷案施設は後から見る者々々として適中し、恰かも先見の明があつたかの様に見ゆるのである、之れが反對に不運の人の豫言若しくは行つたことは多く奇蹟を外れて居るのである。

ある。而して深く研究せば運命の善惡も亦是れ因果應報の道理に支配せらるゝので、運命の善惡なる人は祖先若しくは、自分の何れかの中で善惡なる種子を播き善果を積んだる者があつたのが、漸く今に至り其効果を發揮せるに外ならぬのである。又不運なる人は祖先若しくは自分の何れかに惡果を結ぶべき種子を蒔いて居つたからである。余は茲に至つて「積善の家には餘慶あり」「積惡の家には餘殃あり」の余言を繰り返さざるを得ないのである。

精神的療法の 借て此精神的療法の神髓は何で神髓と其効果 あるかと云ふに、取りも直さず「安心立命」の靈域に到達して、心を形外に置くに外ならぬのである、人間は精神的動物であるから、病氣でもなるに直ちに「死」と云ふことを聯想する、意氣沮喪して益々病氣が悪くなるのである。「安心立命」の域に起ちて居る人は邪念妄想が驅逐し去つて心常に明鏡の如く、病の身に在るを忘れて居るから、病氣も深入りすべき餘地がないのである。

「安心立命」、如何にして此域に入るべきか出来る乎と云ふに、之れを到底余の如き凡俗の企及すべき所でないが、余は前述の因果應報の道理に依つて之を解釋し、心を常に公明正大に持し、競々として善事を行はんことを企圖して居るのである。而して會々邪念妄想 襲來することあれば、猛發たる克己心を喚起して之と奮闘せんことを期待して居るのである。余は此域に到達せんが爲めに年少時代から慘憺なる苦心研究を積んだ

ので、如何にもして其域に到達せんことを欲して止まないのである。余は常に精神的作用に依つて病の身に在るを忘れた人間榮辱の外に起らんことを期圖して居るので、此療法は偉力に依つて余の胃病は大に輕快となつたのである、余は精神的療法の物質的療法に優るとも、決して劣らざる其結果のあることを信じて、疑はぬのである。

### 井上侯の冷水浴四十年

侯爵井上馨氏が長き四十年間の冷水浴實驗談である。

亂暴だと云は 余の冷水浴は餘程評判になつてゐた余の冷水浴 ものと見えて、冷水浴の話でも出る余が眞先に引合ひ出され、機である。又知人中に冷水浴をするものもあるが、余の冷水浴は餘りに亂暴だと云ふ者もある。併し余は明治四十二年まで殆ど四十年間、其間暴と思はれた冷水浴を繼續した。四十二年七十歳で初めて病氣に罹つた時まで生來病氣と云ふ

病氣は殆んどした事がない。余は之を以て全く冷水浴の賜と信じて居る。又少し位病氣らしい事があつても冷水浴に入ると、それでなほつて仕舞つたものである。冷水浴實 余の父は肉体上でも精神上でも行の動機 保護と云ふ事よりも抵抗といふ事で鍛へ上げる方針であつた、寒い時に衣服を薄山着ると



一時は温い皮膚が弱くなつて益々寒気に對する抵抗  
力を失つて仕舞ふ。それよりも寒気に馴れ、寒  
寒気に打克て云ふので、冬は「水に入れ」「水に入れ」と  
いふ事をよく言はれたものだ。是が余の冷水浴を實行す  
るに至つた根本の動機である。

青年時代には擊劍をする、柔術をする、相撲をする  
いつも汗になるさ井戸端へ行つて釣糸から水を浴びたも  
のだ。昔の青年には水浴は何か珍らしい事はなかつたが  
維新後武術のすたれると共に水浴をやるものも段々少  
なくなつて来た。併し余は父より「水」「水」と教へられて  
居たので、水浴は健康上最も必要だと感じたから明  
治三四年頃より、毎日の日課として早朝水風呂に入る事  
に決定した。余は水を身体に灌ぐのではなくして、風  
呂の中に水を張つて置いてその中にとび込むのである。  
水中に在る 先づ朝眼が覺めるさ庭にこび降りて  
事半時間 深呼吸をしたり、種々な運動を試  
みて体温が増して来ると水風呂に入る。長く試みて居  
る中に、漸次水に馴れて仕舞つて、冬でも冷くは感

じない。丁度温浴に入つたやうに、水に身体を浸して  
ゴシ／＼からだを洗ふと内はほと／＼温くなつて来  
て、遂には風呂の水まで微温くなる。三十分も水中で摩  
擦して、出ると恰かも熱い湯へでも入つたやうに温  
氣が濃々と立騰つてそれは真に氣持である。

それでも、時には風邪を引く事もある。併しそれでも構  
はず入る。熱がある様な時は却つて長く入つて居る。之  
には醫者も反對した。醫者の説によると冷水浴は真に  
が、余の如く長く水中に入つてゐると云ふ事がよくない。  
次に風邪を引いた時に入るのはよくない、殊に熱のある  
時入るのは最も良くないと言つた。余は學説は知らぬ  
併し少くとも余の身体は實驗上熱があつても差支  
がない。差支ないのみならず却つて有効であつた。熱  
のある時に水風呂に入つてゐると一時はほつと熱が出  
るやうであるが二三時間の後は、全く熱が去つて仕舞  
ふ。其後は何事もない。醫者でも熱のある時は水で冷す  
ではないか、局部を冷すのも全身を冷すのも冷すに於い  
て異りはないと思ふ、といつて醫者のいふ事を聴かなか

つたが、それでも醫者の厄介になつた事はない余の冷水  
浴が風暴と云ふのは、こんな事から言ふのであらう。

或年 頗る腫物が出来た。醫者に切開して貰つたが毎  
年出来る出来れば入院して切る。誠に面倒である。橋本  
國手「故子爵綱常氏」平生より余の亂暴な水浴に反對で  
あつた。そこで此の腫物は全く水風呂の結果である。  
水風呂を止めれば毎年入院して切開せねばならぬやう  
になる、といつて余を脅迫した。余も之には甚だ困  
つたが、さりとて水風呂を止める事が出来ず、斯く決心  
した。曰く腫物の爲に入院するのは僅か一月が長くて  
二ヶ月である。水風呂を止めると年中不愉快な水風呂  
の爲には腫物、税位、甘んじて拂ふといつたので橋本  
君もあきれ仕舞つた様であつた。其後水風呂は繼續し  
たが腫物はいつの間にか出来なくなつた。

### 加納子爵の乾燥摩擦

子爵加納久實氏が弱き身体を乾燥摩擦によつて鍛錬されし實驗談である。  
種々の健康 私は子供の時に常非に身体が弱か  
法の實驗 つた。十八九歳の頃までには一週に

大病後は 斯くて四十年間之を繼續したが、  
冷水 癩 明治四十二年七十四歳で初めて大病  
に罹り、病後の用心といふので水風呂は暫く中止す  
ることにした。併し冷水で身体を摩擦する事は許されて  
ゐるので、此頃はそれを盛んにやつてゐる。殆んど息が  
切れさうになるまで道る。それから湯殿に入つて三十分  
も水につけてはゴシ／＼摩擦するから水風呂に入つたの  
も同じ様な工合である。夜は温浴に入つて出ると、頭か  
ら肩から水をザブ／＼浴びる。  
子の冷水浴は先づそんなものである。兎も皮膚を  
鍛錬し、血脈の循環をよくし、胃腸其他臓器の動  
きを活潑ならしめる力は非常なもので、少くとも寒  
氣に感ぜぬ様になる。予は今日でも嚴寒に向は難くもせ  
ず、外套も着ず、手袋もはめずに居るが、我慢をして  
ゐるのではなくて寒さを感じぬのである。

一度ぐらい風邪を引くとか腹が痛むとか何分かの故障の  
ない事はない。位な弱虫であつたから當時私はとても



五十歳までは生きて居られまいと思つて居た。従つて撃  
 針、馬術などをやつてゐたが、世の中の變遷と共に  
 それ等の事は廢めて、それから専ら網打をして一月  
 に二三度位は船に乗つて魚取りに行つた。元來私は  
 網打が非常に好きで、若い時は自ら網打博士を以て任  
 じて居た位であつたが、此網打の爲に段々身体が  
 よくなつて來た。それから三十歳位からであつたらう、  
 冷水浴を始め、三年程引續いてやつて、餘程之がま  
 た健康を進めたやうに感じた。然し諸國を飛び歩いて居  
 る時などは、宿屋でくみ立ての水を使ふ事に到底不可  
 能の事であるから、自旅が長ければ長い丈、冷水浴  
 を休まねばならぬ不便があつたので、それから今程に私  
 の實行してゐる所の乾燥摩擦に取替へたのである。

**乾燥摩擦の實行**

乾燥摩擦の方法は極く乾いた手拭で  
 身体全部を摩擦するのである。則ち  
 朝、寢床から起きる時に裸體になつて、先づ首のまは  
 りから左右の手足、腹部、背中即ち身体全部を擦る。  
 最初これを始めた時は、手やわらかに身体を擦つても思

ち其部分の赤味を帯びたり、二三週は引續いた以後  
 はそんな事はない、今度は柔い普通の手拭で擦つては  
 擦つた様な氣がせぬから、其以後は木綿縮の手拭を用  
 いた。それは摩擦の氣を重れるに従つて皮膚が頗る厚  
 くなつた結果に外ならぬを信じてゐる。さうしてこの木  
 綿縮みの切地も近頃は尙一層堅くする爲に、三四日に  
 一度づつ洗濯をして、多少の糊を加へて硬ばるやうにし  
 て、四五日、経るとまた柔かになるから再び洗濯を  
 して、交換を爲し、背中を摩擦するには手拭にヨリを  
 かけてやつてゐる。

**乾燥摩擦の公益**

それから私は入浴の時には三筋の  
 手拭を使つてゐる。湯から上る時に  
 第一に身体を水分を拭ふ爲に湯に入つた時に使つたもの  
 を用ひ、然して第二の手拭はタオルで、之を以て再び  
 身体を充分に拭ふて皮膚に殘つてゐる水分を拭き去るも  
 の、第三は、乾燥したる手拭を以て全く水分の去りた  
 る身体を摩擦し、右終つて始めて着服するのである。  
 かくして俗に云ふ湯ざめがして風邪をひくなど云ふ虞

れないやうに豫防するのであつて、殊角世間に浴後感  
 冒にかゝるなど云ふ人があつて、畢竟身体を乾燥を  
 意つて、身体に殘つた水分が蒸發する爲に身体を顯  
 著に冷し、それが爲に身体が冷却して風邪をひくので  
 あるから、毎朝床離れる際の摩擦と、浴後の摩擦とは  
 相俟つて怠らぬやうにするが良し、さうすれば大抵の  
 場合には風邪をひくなどの患がなくなることに私は信  
 じて居る。

先づ私の自ら丈夫になつたのは、二十五年間乾  
 燥摩擦に依つて皮膚が厚くなつたために、風邪を引か  
 ない、之が最も効驗の顯著なるものに感じてゐる、尤  
 も私は一切酒を飲まない、暴食も無論致さない、少  
 し氣候の變化を感じる時は、或は衣服を薄くし、或は重  
 れ着をして、力めて身體に不適當なる衣服を纏はないや  
 うに注意をしてゐるから、比較的先づ健康な方である。

**九十歳なる老  
 農の長壽實驗談**

それに人に矢張り、僅かないといか  
 農の長壽實驗談、私の今日の健康であるのは、  
 くの事業に奔走して忙しなのが其原因の一つにな

つてゐる。私は手車を置かず、電車の外は大抵歩く事  
 にきめてゐる。

甲州の或る村に九十餘で非常に壯健な老農がある  
 それに長壽の法を聴くと、別に何も方法がございませ  
 んが、或時お寺に參詣した所が「長壽はたゞ働くにし  
 くはなし、流れる水の腐らぬを見よ」といふ掛軸があつた  
 のを見たが、私は之は誠によい歌であると考へてゐ  
 ると答へた、運動體育の上に就いては餘程價値あるも  
 ので、彼の「一斤の衛生は百斤の醫藥に勝」と云ふ原  
 則に眞によく當てはまつてゐる。

**精神作用と健康**

右は單に身体のみならず、精神  
 の作用に於いても又斯くの如きもの  
 であらうと思ふ、日光の裏見の瀧の處に何人か、聲  
 をした歌に、

さゞまりてうらみて居てはつきぬ瀧  
 流して通れこゝな旅人

これは精神的の運動であらうと思ふ、何か屈託した  
 事があると、それは一方「精神が失はれて、心の活



動が中止されてはいけぬ。心配な事があつても、クヨク  
せず、前途の光明を追ふて進むといふ樂天的思

想、健康には餘程必要である。

### 根津嘉一郎氏の精力養成法

根津嘉一郎氏云へば説明す迄もなく、我實業界の奮闘家であるが、この一編は「そんなに忙しいのに能く  
体が續くと同ふ人」に對する氏答である。

#### 多忙なる毎日

余は十五六の會社兼業に従事し、  
且各種の團體等に關係して居  
るので、自然朝起から夜寝る迄眼の廻る程忙しい。  
夜が遅いので朝まるのは大抵七時頃だが、寢込みに来  
訪せらるる客も少なくない、毎朝少くも四五人の客あ  
る、今日日は十五六人、逢うるのでドゥしても外出  
か十一時頃になる。其間には數十本の手紙を見なければならぬ、長いのは一々讀了、餘れるから書生に讀まして其要領を聴く、電話が引切りなしに請方から掛つて来る。

何様以上の如く數多の會社に關係を有し、其中  
に特に重要な地位を有して居る四五の會社には成る

うして、彼此十二時前後になる。

然るに余は此激忙の間、立ちて左程疲労も感せず、  
健康も損せずして奮闘し得るは抑も如何なる原因に  
基くであらう乎。

#### 精力を消耗せず

精力養成法と云ふ程の仰々しい  
ものでは無いが、第一は規律ある習  
慣でも言ふであらう。余は前夜豫じめ書生に命じ  
て翌日爲すべき仕事の段取を調べしむる。即ち出席  
すべき重役會議の時刻とか、會はなければならぬ約束の  
時間と云つたやうなもの順序正しく一枚の紙に記し  
て翌朝早く提供せしむることにして居る。

余は此順序書を一覽して之れに基きて一日中の進  
退去就を決する、豫じめ爲すべき重要な仕事、動く  
べき場所が定まつて居るので其れから其れと片付け身体  
を運んで行くから、心は急ぐが狼狽するやうな必要はな  
く、寸刻なも利用し得るので割合に一日中に於て多くの  
仕事を所理し得る。

殊に事務の所理は慎重なる考慮を要する事務の外は

實験談 根津嘉一郎氏の精力養生法

多くは即決にてドシ／＼決するから、比較的短時間内  
に比較的多くの事務を處理し得るのである。兎に角永年  
の間忙がしく汗を流し、今では心身共に之れに  
慣れたるが爲めに、二六時間中激忙の間に立ちて疲労を  
感ぜない様になつたのである。

#### 余が精力の源水

次、健康法で余は自己の健康を増  
進する爲めには多大なる注意を拂ふ  
て居る。

余は毎朝大概七時には起床するが、五時頃になると  
豫じめ女中に命じて兩戸を開け放たしめ、味爽の新鮮  
なる空氣が室内に流通せしむる。斯く眼覚むると十分間  
ばかり深呼吸を始める。即ち床の上に横はつたまゝ足  
の平を合せて、體を延べ、鼻口から徐るに空氣を吸入  
し、更に之を下腹部に吸ひ下げ、兩手を以て更に之を上  
より下に磨し、然る後口より靜かに吐き出すのである。

深呼吸を行つた後は血液が全身に循環して得る言  
はれぬ快感がある。日中にも偶々空氣の善い場所  
にでも行けば矢張り深呼吸法を行ふ。又夜分はドンなお



そく歸つて來ても、假ひ疲勞して居つても床の中で十分  
間位之を實行して、眠りに着く。

不思議な事には終るか終らぬかの中にモウ睡魔に襲は  
れて前後不覺に然睡する。其れから大切な交渉を行  
る前には深呼吸を行つて、先づ氣が丹田に落ち着けてか  
取り掛るやうにして居る。一體余が深呼吸を行つた時  
た神機は、余の知人に百壽會と云ふ會に入つて居る  
者があるので、下ウするのと同ふたら健康長壽の  
本は深呼吸にあり、其處で深呼吸を行るのであると答へ  
たので、余は成程夫れは面白い、其んなに偉功のあるも  
のなら一つ實驗して見ようさ、始めたのが習慣となつ  
たのである。

浴後の三十分 次ぎは冷水浴である。朝眠覚めて  
間に元氣養成 深呼吸を終ると直ぐ起き上りて湯殿

に行き、四五斗位入らうと思はる、樽に溢るればかり  
入つて居る冷水の總てを全身に掛けて浴びる、夫れから  
直ぐ三人掛りにて乾いたる木綿の手拭にて全身を拭き取  
らしめ、やがて約三十分位もゴシ／＼全身を磨擦せし

むる。余は風雨寒暑一日といへども之を厭したことはない。

表分は如何に遅く歸つて來ても必らず入浴することに  
して居るが、熱い湯は嫌ひであるから温い湯に入る。湯  
から上ると朝の如く矢張り三人掛りにて約三十分間全  
身を磨擦せしむる。此夜分の入浴に依つて心身共に輕  
快を覺え、睡眠を助くることは言ふまでもない。

三度の食事 食物の上の注意と云ふ事も亦余が  
と精力養成 健康を保全し、且つ精力を養成す  
る上に於て多大なる關係を有つて居る様に思ふ。

朝は牛熱の鰻卵二個、牛乳一杯、焼パン一切れ、  
コーヒー一杯と果物で飯は食はぬ。食後果物を食ふの  
で便通宜しく食後必ず間に上の。

晝は大概外で食ふので和洋兩りとも何時の状  
況で獲し、洋食ならスープ、肉類二品にして、  
日本食なら成るべく野菜を食ふ。料理店などでは思ふ  
やうに野菜を取れぬので、澤庵を二人前位平げる。  
飯は軽く二杯。

晩も滅多に家で飯を食はぬが、會々宅にある時は  
好んで喰ふのは健飽二杯、乾物、野菜、諸國の名産物  
等で、其他滋養になりさうな魚、獸肉を取る。其れから  
極く上等の生葡萄酒を小さな杯にて四五杯、量で言  
つたら一合位も飲む、飯は軽く二杯、食後には果物と  
甘い物を食ふ。何れかと云へば余は少量の方で腹一杯  
喰つたことはない。

余の節酒禁 尙ほ余は健康を増進する爲めに身體  
煙草禁斷行の害になるようなものは悉く廢し

て居る。例へば元ば三升の大酒を飲んだものが、一朝  
其害を悟つてから云ふものは、大酒を飲んだことがな  
い、日本酒なら三四杯、極上等の葡萄酒なら四五杯位  
に過ぎぬ。大酒する人の眼から覗れば殆んど飲まぬと云  
つても善い位に謹慎して居る、モウ節酒してから彼れ  
此れ十五六年にもなる、從來大酒の爲めに頭痛した  
り、腸胃を害したり、従つて長時間に渉る奮闘に堪へ  
なかつたが、節酒してからと云ふものは頗る氣分が快

煙草も亦從來非常に吹かしもので、殆んど手に煙  
管を離さず口に煙を絶やさなかつた位に大好物で  
あつたが、大切な腦を害し、殊に咽喉に損じ、舌も惡  
くしたので、雖然其弊毒を悟つて此處十四五年以來斷然  
禁煙を勵行した、其結果體量も増加し、從來は夕刻  
になると頭がボツとして且つ心身共に疲勞を覺えた  
が、禁煙してからと云ふものは常に氣が輕く、飯も味  
く、且長時間の奮闘に堪ゆる様になつたと思ふ。

間食廢止 其れから余は一切間食と云ふもの  
を禁じて居る、從來は相當に間食

を行つたものだが一朝其害を感じて以來は全然廢止  
して仕舞つた。園遊會などへ行つても食物に手を觸  
れたことがなく、會々果物を食ふ位が關の山である。  
間にコーヒー一杯飲んだことはない。  
茶も養生の爲めに善い茶は口にせず、飲んだ處で  
番茶位のものである。飯、食ふた後は番茶か水、飲む。  
兎角間食せない爲め、腸胃が健全となり、三度の  
食事を甘く食ふことが出来る。



### 前田博士の食鹽水洗眼法

文學博士前田憲雲師の養生談である。

#### 親よりの傳法

余は過去二十餘年の間、朝起きて顔を洗ふ時に、先づ食鹽を以て含嗽を爲し、而して其吐き出した處の水を掌に受けて、是れで直ちに兩眼を洗滌する方法を實行して居る。一體に不規則な生活をして居る方であるが、此方法丈には毎朝必ず缺かすにやつて居る。併し別に何等理由と云つてはないので、ツマリ親から傳へられた法であるで其お蔭で今年五十五歳になるが、更に眼鏡の用がない。尤も此眼鏡を用ひぬのは果してよいことか、悪いことか、それは違ひに分らぬので、醫者の方に云はせるとそれは悪いと云ふ。併し余は何處までも掛けぬと氣張り通して居る。

#### 此食鹽水で眼を洗ふ方法は、

或は昔から廣く世に行はれて居たものかも知れぬ。現に余の知人中にも、實行して居る人が幾々あるやうである、又田舎など

の故老に實行して居る者も尠くないやうである。兎に角、眼の爲めには、儘かに良いやうで余の如きは嘗て眼の霞んだといふ味は知らずに過して来た位である。

全身を手に、次ぎに毎朝眼が覺めると、蒲團の上で摩擦すに坐つて、先づ顔から首筋、胸、脚部と云ふ風に、全身を順次手を以て摩擦する方法も實行して居るが、之れも亦、大變に身體の爲めには好いやうに思はれる。併し余はドウも毎日缺かすに實行すること出来ぬ。常に忘れぬやうに心掛けて居るもの、忙しい時にはツイ忘れて、やらんで了ふことがある。

#### 余の行へ

それから深呼吸も亦成るべく實行する。深呼吸することにして居るが、余は時間定めたり、又時定めたりする如き嚴格には、やつて居らぬ。即ち思出ると車の上でもやり、歩き乍らもやり、即時座所に試みるのである。で余の呼吸法は、息が出

す時腹を膨らし息を吸ひ込む時に、回すのである。そして人と談して居る時にでも、常に腹の下へ力を入れて居る。又講義や演説をする際には、注意して先づ演壇に登る前にやる。すると自ら腰が落付いて、非常に態度が定まつて来る。

#### 序に彼の冷水浴について

一言して置くのは、余も亦健康を増進する上に於て、頗る有益なものであると云ふことは聞いて居るが、余に未だ之れを實行して居らぬ。併し其代りに、風呂から出る時に水を浴びることは、春夏秋冬、絶えず實行して居る。他に矢張り風呂に這入つた時に、胸のあたりを、百回ばかり撫でると胃を丈夫にする功能があると云ふ話を聞いて、以前暫くの間之れを試みたこともあつたが、ツイ億劫な爲めに、中途で廢めて仕舞つて、世に胃が弱くて、苦んで居る人達は、試みにやつて見ても損は往かぬであらう。勿論、儘かに良いには相違ないので、現に余の妻は、毎日に實行しつゝある。

#### 酒と煙草

余は元來は酒に大なる嗜好を有つて居る。殊に青年時代即ち二十歳

前後は、最も盛んに飲んだもので、加ふるに當時の書生間の風潮が至つて亂暴であつて、大酒を飲む者が愈強つて居たやうな有様であつたから、自然余も其風にカブていた傾向があつたが、恰も二十五六歳の時分から、大酒を廢めて、今日まで爾來、酒をしないのみならず、決して量を超えず、先づ一合位の處であつて、客でもあつて、識らず知らず二合にもなることがあるが、其處になると、最早此上は飲なくなつて来る。即ち凡そ三十年來大酒と云ふものをやらぬ。余は絶對の禁酒は出来ぬ、一日一度は必ず飲みたい、尤も其量は假令一杯でもよいのである。

煙草は親には云はれなかつたが、伯父から成しめられたけれども、格別害がないと思ひ、且つ人と談話をする際にも、甚だ體裁のよいから、勿論廢めるに越したことはないが、それ程までに強めて止めることも要らんことぢやと思つて其儘にして居る。併し之れ亦決して多量には用ひぬ。(岡本學氏)



島田三郎氏の深呼吸談

古人より得た健康術 私の實父は非常に深呼吸を信じて居た。...

三イ、といふ風にして、ズツと思を一つにすることに努めるのである。...

「病家須知」のプリンシプル 病家須知と云ふ本の寫本が、恰度私の兄の許に在つたので、...

白隠禪師の説く所さもよく一致せし點を見出せるのである。...

實行に依つて得る効能の戸を明け放して、床の中に在つて



基督の病源觀

「懺悔せよ、懺悔、十字架に依りて懺悔せよ、人に疾病と衰弱とあるは罪てふ繩に束縛せられたるが爲めなり、懺悔は此束縛を解くの道なり、之を解きて全く盡れば疾病は癒えて、衰弱は治り、老耄は壯やぎ、倦憊は活き一切の患難は熄む、人若し罪を離れば本來の自己に返る。即ち神の像なり。」

今の深呼吸をやるのである。由來私は、如何なる嚴冬にも、寢巻には必ず單物を用ゆることに定めて居るが、更らに此深呼吸を了へるまでは、其單衣の寢巻の儘で居るのである。夫れから愈々坐つて之れを實行する場合には、チヤンと姿勢を正し、所謂端坐を爲し、恰度顔面と下腹と同一線上に在る位にして、思を一つにし、一イニクと云つて算へながら、深呼吸を行ふのである。斯様にすると、其温まつた頭の血が下がるから、非常に頭腦が明晰になるのを感じるのである。而して猶ほ此外に二三の注意を加へてある。即ち身体の靜正を計り、物事を氣にしたり、要らぬことに、グヨグヨと煩悶したりせず、寢る時には努めて心神を安靜にし、身体を寛かにし、且つ平素慾を少くするやうにせよと説き勧めて居る。之等は實に今日の進歩したる醫學の論と合つて居るのである。(岡本學氏)

第三編 日常食物及滋養劑研究

本の編の眼目

▽衛生健康に關する研究課題を廣く求むるなれば、實にその限度を前見し得ぬ程深く且つ廣い。本書に於いても少なくとも衣食住に關する一般知識だけは掲載したいと思つたのであるが、終に特に其項を設けることが出来なかつた。

▽けれども就中日常最も大切な食品に關する知識に就いては多少でも説及せんものと此一編を置いたのである。

▽従つて食物に關する研究は悉く之れを網羅して日常食品選擇の顧問たらしめんことを期さねばならぬのであるが、終に其望みを達せず終つた。

▽故に本編に述ぶるところのものは、實にその一端に過ぎず、殆んど著者の希望の百分の一をも充し得なかつたのは遺憾此上もない。讀者願はくば單に茶話の一つとして期待されんことを望む。



# 第一章 肉食と菜食

## 第一 肉食主義者と菜食主義者

10111

### 日本人と肉食

一体日本人は昔から餘り肉類殊に牛、豚肉を賞美しない。近頃は反動的に無暗と種々の原因がある。昔神武天皇時代には肉食した、所が奈良の大佛が出来ると佛敎の勢におされて殺生が禁せられ、國家の法律で家畜を野山へ放さしてしまつたものだ。勿論如何に法律で禁しても、食ふ者は矢張り食ふのであるが、日本は一方には魚肉が、澤で、獸肉を攝らんでも魚で事をかゝぬといふ事情もあり、今日尙婦人などに肉を食はぬ人が往々あるといふ風で之を西洋の各國に比較すると、まだ非常に少ない。歐羅巴で、一番肉を食はない國といへば伊太利である。彼處は三方海であるから魚を多く食ふそれでも一年間に一人が食ふ肉の平均量をどつて見ると二十六封度だ。之を日本の平均二、四封度(即ち二斤位)に比較すると十倍も多い。最も多く食ふのは英國人で一人當て百十八封度、濠洲では更に多く、一人當て二百七十六封度である。恰も日本の百倍にあたるわけだ。今日絶對的に肉食をせぬ國民は、佛敎、盛、印度人に多い。印度の佛敎信者は魚肉、獸肉も食はない。唯乳だけは飲んでよいことになつて居る。これは乳を搾るのは殺生でなく、乳を張る苦を去つてやるから却つて

功德であるとするからである。之に比べると日本も肉食國の方になる。

### 西洋の菜

食主義者 人間、近來となく菜食主義者が出て来たから面白い。最も西洋では菜食主義者といつても、全然肉類を食はぬ人と、バターとかチーズやうな物は食ふ人もあるが、いづれにしても面白い傾向である。澤村博士がかつてブラッセルの萬國食物會議に出席した時に、白耳義の婦人で菜食會を組織して居る人があつて盛に肉食弊害論を説いて居た。肉食は腸にたまつて腐り易く、腐ると毒物が出来て中毒するからいけないといふのが、その人の肉食排斥の理由であつた。又英吉利の醫者でドクトル、オールセンといふ人などは英國で肉と茶と酒を一切禁するといふ主義の養生院を自ら經營して居る。先般死んだ露西亞のニコライ氏なども殆んど獸肉を食はなかつた、肉を食べると腹にたまつて、もたれて困るといつて朝はパン、晝は魚肉をとるばかりで、牛肉などは一切近付けなかつた。頭を使ふ人には腹が減るのが都合が好いわけで其點では獸肉が面白くなる。

### 消化の良

不問問題 『諸獸の肉は、日本人腸胃薄弱なる故宜しからず多く食ふべからず。』と益軒など云うて居るが日本人に限らず獸肉が腹にもたれるといふ説は、何處の國にもある。また胃腸の弱いに拘はらず、好き嫌ひといふ事も消化不消化といふことに直ぐ影響するし、習慣もある、たとへば如何に牛乳が消化がいゝからと言つても、牛乳を好かない人には、容易に消化しな



いのみならず、異常酸酵を起したりする事さへある。また反対に蝟の如き消化し難い物でも、之を好な人の胃腸は忽ち消化して了ふ。之が好かない人だと殆んど絶體に消化しない、時にはその儘で糞便中に出て來ることがある。また習慣といふものがある。例ば澱粉質を食ひなれた胃腸と、蛋白質を消化しつめた胃腸とある。勿論詳細な研究をして見ねば分らんことだが、日本人は祖先傳澱粉質で生活して來て居るから概して澱粉消化力が遺傳的、強いやうに思はれる。従つて消化云々といふことも一概には言へない事で、その人の健康状態と嗜好とを考へねばならぬ。ところが序にいふが、俗に消化の好い、悪いといふ事と學問上の消化の良否とは少し違つて居る。俗に消化がいゝといふのは、食べてから早く腹の空くものであるが、單に腹が空き易いといふだけでは未だ本當の消化がいゝといふ事にはならぬ。早く腹が空くといふことは、食つたものが早く胃を通り抜けるといふことで、食物が胃を通り抜ければ、空腹を感じるから、それで早く通り抜けるものが消化がいゝと俗に考へるわけである。ところが胃腸を通り抜けてその儘それが便と一緒に出て了つたのでは何にもならない、そこで學問上で消化の良否を調べるには、食つたものが幾何身体に残つて、即ち身体に吸収されて、幾何外に排泄されたかを見るのである。例へば飯を三杯食ふとしたら、飯三杯の中にある養分を計つて、それから大便を検べる、さうして食物の方にあつた養分と、大便となつて出た物の中にある養分とを差引いた残りが、即ち消化されたと見るのである。その消化の割合を計算したものを消化率といふので

例へば百々の養分を食べて二十分だけ大便の方に出たとすると差引三十分は消化されたこととなる。之から消化率を計算すると八十% (八割) になる。今日は實驗的にこの食物の消化率といふものが計算されて居る。

そこで、その新しい研究からいふと、蛋白質や脂肪に富んだ食物は、概していふと胃腸を通り抜けることが非常に遅い。即ち肉と野菜とを比較すると、肉の方が消化率が高い、けれども肉を食ふといつまでも腹に持つて居るから、なか／＼腹が空かない。それで俗に肉類は消化が悪いと言はれて居るので、實際肉類の方が消化が良いといふ反對の理になるのである。兎に角腹が空くから消化がいゝといふのは誤りである。却つて消化が悪いために早く腹を通ることがあることを考へねばならぬ。此研究からいふと肉類は九十七八%位は消化するから一番消化がいゝといふことになる。それから米飯とかパンとかは九十五六%位で、菜の如きは八十五%ぐらゐしか消化しない。牛馬に與へる草や葉は五十%位しか消化しない。即ち半分は大便になつて出て了ふ、だから一日に十七八回、便通がある譯である。従つて胃腸の方からいふと、肉類のやうな消化率の高いものを食つて、よくこれを消化すれば、一番好いわけである。

肉食の利と 今日の學問上研究の出來て居る範圍で、肉食菜食の利を考へると大体下の如く  
菜食の利 になる。



先づ肉食が菜食に優る點を擧げると、第一、肉は菜より味のよいことで、人によつては野菜を好むものもあるが、大体肉を好む方が多い、第二には前述した如く消化率が高いこと、第三には纖維を含んで居らぬから養分量が割合に多く濃厚なこと。第四、炭水化物を含んで居ぬから同じ分量で比較するときは、植物質より貴いこと等である。

けれども植物質にも亦肉類に優る點がある。第一價が廉い。第二に纖維を含んで居る。纖維は消化しないものだから價值がないやうだが、一方便通を促す効がある。便通が悪くて食物が腸に停滞すれば、それが爲に病々起すことがある。殊に肉類は纖維が少くないから便通を悪くする。かうなると即ち特色が却つて害になる。便通が悪くなるし食物の滓腸の中で腐る。肉類には蛋白質が多く、それが腹の中に溜つて居れば細菌によつて分解され、その場合に或は毒性のものが生ずることがある。魚の少し腐つたのを食ふと直ぐ中毒する人がある。魚の中つて酔ふことがある。或は之が爲めに發熱することがあり、吐瀉することがある。肉類殊に魚肉を多く食べて腸に停滞すると發疹をして全身が非常に痒くなることもある。醫者の方でいふ腎麻疹が之である。肉食にはかういふ危険があるが、菜食には之がない。それから肉類は傳染病の病毒を媒介するといふ危険がある野菜でも十二指腸蟲の卵などが附いて居ることもあるが、恐るべき結核菌とか條蟲とかいふやうなものは、肉類にのみ附着して来る。

かくの如く一利一害で、必ずしも肉食がいいとも言へず、菜食が好いとも言へない。日本人は肉食をしないから身体が小さい、西洋人は肉食をするから身体が大いといふが肉を食はぬ西洋人でも別に小さくはない、身体の發育、健康状態も決して劣つて居ない。

**肉食者と菜食** ドレスデンからベルリン市まで百二十五哩の徒歩競争に菜食主義者十八人、肉食者との競争 主義者十四人とが加はつた。ところが肉食者全部をのりこして走つた菜食者は六人まであつた。優勝者カールマンは第一着の肉食者より七時間早かつた、菜食者十人は全距離を走り了へた。然るに肉食者は僅かに三人だけ走り了へたのであつた。

十四人の肉食者と八人の菜食者とが徒歩競争をした。距離は七十哩。菜食者は皆肉食者をのりこして無事に歸宅した。優勝者の時間は十四時間と十五分であつた。肉食者は第一着のものが大いに疲れて、菜食者のピリの者よりも一時間遅れ、残りの十三人は皆途中でへこたれてしまつた。

英吉利の食物學者の書いたものを見ると、肉の中には尿酸になるべきものがあつて、肉を食べて居ると、その尿酸が身体にたまつて来る。随つて疲勞を感じ易くなる。運動の競技などをやるものは、別として尿酸の出来ない食物を食はねばならない。尿酸の出来ないものは牛乳或は穀類である故に力業をするにはパンを食つて来る方がいゝと言つて居るが、茲に示した競技の結果に當て箝まつて面白い。



### 第二 肉類の滋養量

話が大方いろくの方面にそれたが要するに吾々は吾々の生活が許す限り、適當な注意を以て菜肉混食をなすべきであらう、但どちらを主とするかが問題であるが、之も各人の體質なり嗜好なりによつて決すべきで、一概には言はれない。大体から言つて段々述べ來つた如く益軒先生の説を肯定することになる。ところで茲には鳥獸魚介の類の各個について委しい事を、飽くまで説きたいものであるが、紙面の都合もあり吾々が肉類を食ふ上は日常須知のことに限り、各種の肉類について簡単に述べ置くことにする。

#### 牛 肉

先づ一番多く食用に供せられるのは牛肉であるが牛肉は血液を多く含んで居るかから色も赤く味も好い。矢張り若い牛の肉が甘いので、年老いた牛の肉は品質が劣る。英國では三歳から四歳の時屠るのを常として居る。同じ牛の肉でもラン(外腎部の内部)とかヒレ(腰推の内部)とかロース(長脊部の後部)とか言つて、身体の部分によつてまた階級が分けられる。それから牛肉中では犢の肉が最も柔くて美味だとされて居てよく生れて二ヶ月位の牛を屠る。御馳走にする。日本では犢を食ふことが未だ餘り流行して居ないが、結構なことで、西洋人は甘いといふが、吾々は餘り甘くないやうに思ふ。且つ滋養分から言つても犢の方は水分が多いから普通の牛肉よりも

劣つて居ると、之は西洋でも言つて居る。牛肉及犢の粗成を示すと次の如くである。

| 滋養分 | 瘦せた牛 | 稍肥つた牛 | 肥つた牛 | 稍肥つた牛 | 瘦せた牛 |
|-----|------|-------|------|-------|------|
| 水分  | 七三、五 | 七一、五  | 五六、二 | 七二、五  | 七七、八 |
| 蛋白質 | 二〇、五 | 二〇、〇  | 一八、〇 | 二〇、四  | 二〇、〇 |
| 脂肪  | 二、八  | 七、五   | 二五、〇 | 六、〇   | 一、〇  |
| 灰分  | 一、二  | 一、〇   | 〇、八  | 一、一   | 一、二  |

かくの如く牛肉で、脂肪の多いのと少ないのでは大變な相違がある。

それから牛肉について注意すべきことは、牛肉には條蟲は居

ないが結核菌の虞れがあることである。屠牛場で屠つた牛の結核菌を検査して、全身に結核菌の蔓延して居るのは賣らせないが、淋巴腺にある位のもは食用として販賣を許して居る。即ち牛肉には多少結核菌が居ると思はねばならない。だから生煮の牛肉を食ふのは危険である。

#### 豚 肉

牛肉に次ぐものが豚肉であるが、豚は死ぬ時に肉の中にある血管の血を押し出すので血液が肉に残らないから牛肉に比して赤味が薄い、豚肉にも矢張り等級があつて、一番いゝ部分はやはり牛と同じくヒレである。また腿の肉が非常によいとされて居る。歐洲では豚が非常に多いから労働者の食物とされて居るが、日本でも牛よりは廉く、且つ滋養の少ないものとされて居る。けれども、硬い下等な牛の肉を食ふよりは、柔かい豚の方がいくらか好いかも分らん。且つ又高價な牛を稀に食ふよりは、豚を屢々用ゐた方が勝つて居る。豚肉は牛肉に比すると







る、鳥肉の組成は右一〇四一頁の表の如し。

### 第三 各種食物の特効其他 (醫學士 刀圭學人氏)

#### 蔬菜の効能

元の醫科大學御雇教師ベルツ博士が云はれた一節に、「蔬菜は中々滋養に富んで居るから私は常に蔬菜を多く用ひて居る、その中にも大豆などは大變樂になる、大豆は日本至る處に産して然も價も安い、豆腐にしてもよし豆のまゝに用ひてもよいから、私は病人には大豆を適當に料理して食べさせて居る。殊に糖尿病の人などは最も良い、西洋には菜食家と云ふ宗教家の一派があつて蔬菜ばかり食べて居るものがあるが身體が誠に壯健である」云々とある。

それから蔬菜はまた傳染病の豫防になる、傳染病は總て「バクテリア」の媒介によつて發するものであるが我々の血液が純良なれば此微菌を食滅するものである故、血液を純良すると云ふことは、傳染病豫防の一助になる、そして此血液を純良にするには新鮮の野菜と果實に含有する酸とは最も有効なものであるが、中にも玉葱や蒜は細菌を殺す力が強いと稱せられ、熱病の流行する際には是等を多く食するは農民殊に下層の農民によく行はるゝ豫防法である。其他蔬菜類は人體の組織に最も必要なる化學的成分即ち「ポッタース」鹽類「マグネシヤ」、石灰、鐵分等を諸多の食物中最も吸収され易き状態で含有して居るから、小兒、妊産婦病後恢復期の人等は、特に此等のものを多く取るの必要がある。

それからまた特殊の効あるものでは、

葱は腦の強壯劑となる。  
天門冬は、腎臟機能を助くる。  
蕃茄は肝臟腫瘍を治する。  
高麗は、不眠を治し神經過敏を治する。  
オランタミツバは腦の強壯劑である。  
甘藍は、敗血病を醫し、血液を新鮮にする。

生薑は、内臓を温めて惡寒を驅除し併せて咳嗽を軽減せしむ。  
胡瓜は、消化不良を治し、又呼吸を容易ならしめて以て酸素の吸收を多からしむ。  
サン、ゴゴエナは、砂糖を含む人を肥満ならしむ。  
茄子は、鹽類を多く体内に供給し、また俗に云ふ痰を切る。

等は一般に信せらるゝ處で、予の經驗によるも亦之れを證明し得るものである。

#### 大根とチアスターゼ

昔から餅の御馳走には大根汁を添へ、また搾汁餅は消化が良いとか、また正月の餅は餅ばかりで無く、總ての澱粉食を消化する作用がある。殊に皮のまゝの生の搾り餅は、これを多く含んで居るから、消化不良の人は三度々々大根おろしを食べるのがよろしく、高價の藥品チアスターゼなどを服用せぬもよい。また煮て食してもよろしいが、生よりは効が少い、一体チアスターゼは、専ら大根の液汁と皮の中に含まれて居るから、生のものも、煮るのも皮のまゝの方がよろしいの



である。

納豆と澤 納豆は、其形は餘り結構ではないが、此中には矢張ヂアスターゼを含んで居るから、魔の効能は、矢張澱粉の消化するの効が著しい。それにまた荳素即ち蛋白の消化産物たるペプトンを含んで居るから、營養品としての効果もまた極めて大なるものである。僧侶等の純菜食の社會にあつては、蛋白分は主として豆より之を取つたものであるが、殊に豆腐や納豆は其内最も良き食品であつて、我國固有の優良食品である。然も其價格もまた廉なるもの故何人も之を常用することが出来るのであるから、虚弱者、消化不良の人は申す迄も無く、何れの家庭に於ても、成るべく多く之を用ひられたいものである。

澤庵は非常の不消化物のやうに一般に誤解され、單に嗜好品として用ひるの外、何等の効無きもの、如く思はれて居るが、實際はなかく有効のものであつて第一に消化を助くるの効は偉大なるのである。それにまた含む處の木纖維によつて、腸を刺戟して便通を催進するの効があるから、我々米食人民の副食物としては非常に有効なものである。

### 甘藷と南瓜

芋類は總て纖維の多いものであるが、殊に甘藷にはそれが多く、纖維は其大部分否殆んど全部は消化せられずに、體外に排泄されて了ふものであるが、其腸内を通過するの際、腸壁を刺戟して、蠕動作用を亢進するものである、即ち便通を利するの効あるもの故

便秘を來せるときには、甘藷を少し多く食するのは、自然に通利を促すものである、即ち甘藷は便秘の藥となるのである。

婦人は甘藷殊に焼芋を好むものである、これに就て大澤博士は左の如く云ふて居る。

凡そ人間の身體を養ふ成分は、一に蛋白質、二に脂肪、三に炭水化物で、前二者は牛乳、卵、肉類等の中に含まれ、後の一つは植物性食品即ち米、麥は固より、大根、人參、牛蒡、芋などに在る、蛋白質や脂肪ばかりでは身體は保てぬ、寧ろ炭水化物を多く採らねばならぬ、肉や卵ばかり食つて居ては豚の様な、ダブ／＼な人間は出來るかも知れぬが骨格の逞しい眞に強健な人間は出來ない。加之第一便通が良くない、恰かも臍の糞のやうな、固いコロ／＼したものばかり出て困まる。然るに植物性の物を喰べると、其纖維の爲め、腸を刺戟して便通を調へ新陳代謝を熾んならしむる試みに糞便を洗つて見ると其中には澤庵の皮や、芋の筋などが其儘ある。こんな不消化な物を混せて喰る方が、大部分消化されて了ふ所の牛乳や玉子ばかり食ふよりも、腸胃の働を強める効がある。扱て焼芋は植物性食品に屬し分析表に依れば蛋白質一、〇〇、脂肪一〇〇、炭水化物二、二〇〇あつて、さう馬鹿にしたものではない、然らば何故女が特に之を好むかといふに其味の極めて舌に適し居るといふにも由るが、一体女には妊娠其他毎月身體に障りのあるもので、兎角秘結する、殊に多血質の婦人は春先になると頭痛がしてのぼせる、故に自然澱粉性の焼芋を欲するやうになるのである。今焼芋を食ふと其



澱粉は葡萄糖となつて血液中に入り、細胞内に於て直に酸化せられて温熱を生じ且つ力ともなる、其消化されざる部分は、腸を刺戟して後、様々の香ばしき現象を起す、女が焼芋を好むのは、生理上必然の結果で毫も恥づるには及ばぬ。若し恥づべき者ありとすれば、丹は酒を飲み煙草を喫する女である。

南瓜もまた甘藷と同様のものである故、同一理由によつて、南瓜も婦人の嗜好品となつて居るのである。

### スープは嗜好品

スープは病者の營養品として、無比なるものとの考は、大抵の人の有して居る處である。元來スープの成分は、肉中の水に溶解する無機鹽類及びエキストラクト、クレアチン等が主なるもので、熱に逢ふと凝固する蛋白質(僅に三、〇%)や水に溶解せざる脂肪分は甚しく少量のもので、従つて滋養の力も不足であり僅かに神経を興奮する作用より無い、丁度茶、コーヒー等の効能に似て居るものであるから、滋養品として用ひるのは間違つて居る。單に神経の興奮料として、虚弱者、病者、または常に胸を使ふ人に用ひて効あるに過ぎない。

### 味噌汁の効能

味噌に就ては農學博士高橋偵藏氏が深く研究して居るから、其研究談を左に紹介しよう。

味噌の原料及び種類、味噌は日常食物として居るものであるから其製造は誰も知つて居る筈で、

今更申す迄もないが、原料は大豆と水と食鹽とを主として外に麥麴若しくは米麴を加ふるのである、先づ大豆を能く蒸して麴となし、後、水と食鹽とを入れ半切桶の内によく混ぜ合せ且つよく碎いて、桶の中に仕込むのである(尤も三河八丁味噌の上等になれば大豆二十石、汲水四石、食鹽五石の割合である)仕込んでから熟成する迄の日は短いのもあり長いものもあるが、長きは二年以上も要り、短きは一晝夜で出来るものもある。味噌の種類は實に澤山あるもので茲に詳しく擧げることには出来ぬが、先づ白味噌、一夜味噌、玉味噌、中味噌、金山寺味噌、麥味噌、小金味噌、名古屋味噌、備前味噌、三州味噌、相州味噌、仙臺味噌、さくら味噌、鱈味噌、鯛味噌、馬鈴薯味噌、甘藷味噌等が其中の主なるものであらう。

味噌の成分及び營養分、味噌の成分も固より種類によりて相異がある故、一々列擧して行くと云ふ譯には行かぬが、先づ白味噌は百分中水分が五十内外、粗蛋白質が五から十一位、粗纖維が三から十三、糖分が十七内外、灰分が六から十、食鹽が五位、脂肪が四乃至五である。それから八丁味噌の優品になれば水分が四十六内外、粗蛋白質十二内外、アンモニヤが一、〇七位、有機鹽基〇、六位、灰分十三位、脂肪六内外、食鹽十二内外、及酒精(痕跡)等である。又田舎味噌になると二十三位の食鹽を含んで居る。

さて味噌の糖分及び水に溶解する性を有して居る窒素化合物とは、共に其熟成中に原料の變化によ



りて出来て来たのであるから、其一部は餘り分解し過ぎて了つて營養の價の無いものとなつて居るのであるが、併し一部は原料の儘の時の状態に較ぶれば、更に消化し易い形になつて居る。即ち此處に味噌の營養成分が存する理由なので、これが味噌の利益の點と云はねばならぬ。元來味噌は日常多量に食するものでないから營養上左程の影響は無いかも知れぬけれども、其糖分と脂肪との外に蛋白質、窒素の多いことは到底醬油などの及ぶ處ではない（凡そ七倍に當る）而して味噌の養分としては勿論窒素や蛋白質の形で吾々に供給するものと見なければなりません。蛋白質の食料中に大切なことは今茲に云ふ迄も無いのである、西洋人なれば一日に百瓦を要すると云ふことであるが、若し其量の全部を黒麴麴で取るとすれば、一日二斤半も食はねばならぬことになる、また米なれば二百匁許り牛肉なれば其半分位で澤山であるが、馬鈴薯になると米の四倍も食はなければならぬ、併し日本人は果して幾許位の蛋白質を取りて其日々々々を過して居るのでありませうか固より人に依りては百瓦以上になつて居るかも知れぬけれども、悉く左様とは參らぬであらう、殊に日本人は一般に肉食をすることが少いから、味噌の蛋白質窒素などに多少其補ひとなる理由である。

味噌の味 味噌の麴は特に味噌麴と稱して豆の麴を用ひることもあるが、又米麴を用ひることもある併し米麴を用ひた方は何うしても甘味が多い様に思はれるので、米麴を原料に用ひた場合とすれば米麴の酵素が作用して炭水化物即ち澱粉とか其他のものを分解するものであるが、蛋白質も無論分解

される一方では豆の中の「ガラクタン」が分解されて砂糖に變する時に一方では蛋白質が分解されて、アミノ酸及び有機鹽基となるのである、而して味噌の味は凡てこの蛋白質を取り去つても餘り變化はない。味噌の甘味の一部は糖分でありませうが、其他の味は蛋白質以外のもの丈で充分に有るのである、これが酒と異なる點で、酒は蛋白質を取り除いて仕舞へば唯滋味と苦味とが残るだけである、勿論味噌の中にも少量のアルコールを含んで居るが、これは畢竟酵母が繁殖して出来るのである微がアルコールを作るけれども極めて少量に過ぎないそこで古い味噌の甘味の多い理由も以上の分解の度が進んで居るからと云ふことに歸するのである、尤も食鹽を少くし糖分を成すこと多くして短時間に造る白味噌の如きは例外であるけれども、普通の味噌にありては蛋白質が分解し終つてから始めて味噌の味が出ると云ふわけである。

鶏卵食用 鶏卵をたべるのに生卵の黄味だけをたべて、白味は全く滋養がないとして食べず

上の誤解に捨てる人がある、是も間違の一つである、黄味にせよ、白味にせよ等しく滋養に富んで居る。唯黄味の方は充分に滋養があるし、白味の方は其滋養價は僅かに少ない、だから同分量の黄味と白味とを較ぶれば其滋養の點に於ては同日の論ではない、さりながら等しく滋養に富んで居るのであるから、黄味も白味も一緒にたべるのが得策である。それからまた生卵を其儘に食べるのと半熟にしたのと茹たのとは消化の程度が違つて居るから其點にも注意を要するのである、生卵とし



てたべるなればよくこれを攪拌して泡の立つ様にしてたべると消化はなかくよくなるので、其儘にしてたべるよりはすつと吸収され易い、また半熟の卵は非常に消化がよいから、食前に上せる時には半熟卵としてたべるが最も理想的な栄養となる次第である凝固した茹卵としては消化しにくく、吸収されにくいから、力めて半熟とするのがよいのである。

### パンの食べ方

麵包の食べ方にも誤解がある、パンの心の白い所だけをたべて、縁の褐色の處は不消化として捨てる人がある、然し全くはこの褐色の處が却つて栄養に富み消化し易いのである、だから同じ食パンをたべるにもせよ歯牙の壯健の人にはパンの皮もたべるのがよいのである、従つてパンを食べる時には一旦火に焙つて褐色に焦がしてたべるのが身體に一番利益が多いのである。

### 藥品とし

ポーチャド氏の説によれば、「レウマチス」は一種の毒血症で胃中に食物の腐敗せるによるものなれば果實殊に酸味の多きものを食すればよく中毒素の發生を防ぎて本病を醫すると云ふことであるが、實際酸分の多き果實を取れば、血液中の酸を減じ尿酸の排泄を多くして「レウマチス」を醫するものである。其他には多くの熱病に與へて渴を醫し、病の経過を短縮し、また黒葡萄、水蜜桃は身體の健康を助け、焙りたる苹果、生の「オレンジ」は消化を助け、無花果、櫻實、莓等は滋養分多く、軽く通利あらしむるには苹果、無花果、梅、桃等の煮たるを用ひ、胃

病にて胸の焼けるのには毎日時を定めて葡萄、桃、梅、梨、無花果、波斯棗等を食すれば三日乃至一週日にして全快すべく、梅干はまた消化を助け、かねて細菌を殺し、鉛毒を防ぐの效があるすべて赤き汁、黒き汁の出る果物は鐵分を含むこと多きもの故貧血性の人によく、小兒の蛔蟲は果實の酸によつて驅除され、または發生を止むるもの故、何人とも雖も毎食後に季節々々の果實を食するは除病保健上頗る有益なることにて、歐洲諸國の醫師は盛んに之れを病者に用ひて居る。

西瓜は消渴の藥、消渴とは、婦人の尿道炎のことを云ふのであるがこれには昔から西瓜が藥だと云はれて居る、一體消渴は局處に膿が溜ると、其刺戟によつて、灼熱、疼痛等を感ずるものであるから、成るべく尿利を多くして、自然的に其膿を洗ひ去るのがよろしい。然るに西瓜は水分を多く含んで居るので、之を多食すると、尿利が多くなる。従つて病的尿道を自然に洗ひ去ることになつて甚よろしいのである。併しこれは敢て西瓜に限らず、胡瓜でも白瓜でも總て瓜類ならば結構である。

神經衰弱とオートミル其他、神經衰弱は其名の如く、神經の衰弱であるから、これを治療するには神經の強壯藥を以てするが一番近道であるが、其神經の強壯藥として最も有效なるは磷である。それで磷を多量に含んで居る食品は、總て神經衰弱に對して有效なるものである。殊にオートミルは諸多の食品中最も多く磷を含んで居るので、従つて神經衰弱病者に用ひて效あると、かう云ふ理窟になるのであるが、其他青豆、牡蠣、雲丹、獸の腦なども矢張同様の意味に於て效あるものである。



**肺病と落花生** 肺病は脂肪分の消耗の夥しき病氣であるから、これが補給として脂肪性食品を多く與ふるは通則となつて居るので、肝油を賞用するなどは其一例である。落花生は食物性食品中最も多く脂肪に富み、然も味甚だ佳に、長く用ひて飽かず、また諸種の調理に用ひられ、然も價は廉で、隨所に求めらるゝと云ふ點よりして、記者は常に之を肺病患者に勧めて居るが、其他總て脂肪に富むものは、肺病患者の滋養品として甚だ佳なるものである故、成るべく多くの脂肪性食品を攝るのは、肺病患者食養の主なる條件となつて居るのである。

**病中の食物**

心臓病には辛い物が禁物 心臓病には、いろいろの種類があるが、普通心臓病とするのであるが、最も大切のことは動悸を高めることである。また此病の養生としてはいろいろの注意を要するのであるから食すれば動悸を高めることになる、従つて總て辛い物は心臓病には禁物となつて居るのである。

腎臓病と牛乳、腎臓病は、尿中に蛋白が出て、そして水腫を來すものが多い、其れ故に蛋白分の多い肉類、卵等は禁物となつて居るのであるが、獨り牛乳は、其營養分の配合がよろしいばかりでなくまた尿利を催進するの效があるので、牛乳療法と稱して、五合なり一升なり成るべく多くの牛乳を飲用せしむることになつて居る。

**痔疾と林檎** 古來林檎は痔疾に特效があると云はれて居る。其理由に至つては明瞭でないが、一體は痔疾に便秘を忌むものであるが、林檎を食すると、便通が工合よく通するので、それで林檎がよいのだと説明して居る人もあるが、大抵の果實は便通を利するの效あるもので、獨り林檎に限つたことでは無い。然るに林檎を特に痔疾に效ありと稱して居るのは、單に此關係のみではあるまいと思ふ。

**脚氣に小豆** 脚氣に小豆がよいとは、これも昔から云ふことである。脚氣の原因に就ては、いろいろの説があつて一定せぬが、兎に角脚氣の治療法としては、兩便を催進するのが宜しい、小豆は便通を利すると共に、また小水をも通するの作用がある故、脚氣患者が小豆汁または小豆粥を食するのは確かによろしい。併し多食すると消化器を害するもの故、其點には注意せねばならぬ。

**熱ある時の食物** 熱のある病氣にはいろいろあつて、其食養は一々醫師の指圖によらなければならぬが、大した病氣と云ふでも無くして、少し熱がある、熱ばいと云ふ様な時には、清涼な食物がよい、これにはアイスクリームなどは無論よろしく、總て冷たい、淡泊したものがよい、果物殊に林檎や梨の汁などが結構である。そして脂肪分の強い、コツテリしたものを避けて、軽い魚の刺身などを食べるのがよい。

熱の出るのにはいろいろの原因があるが、假令腸胃病でなくとも幾分腸胃に故障あるか、または腸



胃の働きが弱まるものであるから、牛乳、米湯等の流動物を冷たくして用ひるのがよるしいのである。

### 冷蔵肉の注意

冷蔵肉は冷蔵庫を出づるや短時間の間に腐敗に傾く性質のもの故に、之れを食用に供するにもまた大なる注意を拂はねばならぬ。一體冷蔵肉は外氣に觸れ軟解せる時が最も食ひ頃であるから此肉を求めた人は直ちに食用に供すると云ふことにするが肝腎の注意である、普通の牛肉を買ふた積りで朝求めた肉を、晩に主人が晩酌の下物にしようなどと云ふ風では、それこそ飛んでもなき中毒騒ぎを演ずることになるから、此の時間に注意すると云ふことは決して忘れてならぬ事柄である。

今日に於ては冷蔵事業が進歩すると共に、小形の冷蔵庫の製造も出来、各家庭にも應用する處も間々あるやに聞くが、若し家庭に此等小形冷蔵庫の設備があつて、冷蔵會社より求めたる魚鳥獸肉を此の中に收め置き、食前に出して少しく空氣中に曝し、食用に供すると云ふ風にせば頗る妙である。食物に寒冷の應用と云ふことは最も進歩せる考へにて、科學を應用して科學の恩澤に浴する方法の勝れたるもの、一つである。幸ひ我國に於ても其の擧の開始されたるは最も喜ぶべき現象であるから出來得るだけ之れを善用するがよい、併し前に述べたるが如き注意を怠つては、直ちに中毒と云ふ恐しきものがある故、此點は販賣の會社も、當局者もまた需要者も大に注意研究を要することであると思ふのである。

### 早搗粉に就て

次に東京市内に主として使用する白米早搗粉の衛生的關係は如何と云ふに東京衛生試験所の試験によれば無害を表明し、また藥劑師佐藤捨三郎氏が精密なる研究になれる調査報告の結論に「たとひ早搗粉を使用した精米でも炊爨時に充分に漸いだならば殆んど全く砂質を除去することが出来るから、衛生上少しも危害を及ぼすことが無い」とあるから、混砂米は學理上害を及ぼすものではないと見なければならぬ、併し砂を飯と一處に食するのは時として齒牙を損じ、また消化器を害するの虞れがある故、充分に漸いで白い水の少しも出ぬ程にして初めて炊くことが肝要の注意である。

### 鳥類の新

鳥類の羽毛の儘なるもの、新古を鑑別するには左の諸點を注意するがよい。

### 古鑑別法

一、鳥の羽毛を抜いて見るに羽根に脂肪の附いて來ないのは新しいのである、また其頸部と兩羽交とを持って下腹部の軟毛を吹いて見るに皮膚が青くなつて居るのは、餘程古い、また青くならぬも毛を二三本引いて見るに直ぐに脱げ、また脂肪の附いて來るのは新しくない。

二、眼の球が尙ほ生けるが如き光澤を有するものは新鮮であるが、其潤濁せるもの、または肉軟かにして、足乾き、嘴に水分少きものは古く腐敗に傾いたものである。

三、肛門暗褐色を帯び粘液を排出するものは病死せるものに多い。



以上は其鑑別法であるが悪い商人等は温湯を以て脚を濡し又は脂油を塗り、青菜を口に入れたりなとして胡麻化すが、以上に注意すると共に、嘴を開けて嗅げば一種の腐敗臭があるので分るものである。

### 肉の食ひ頃

屠りたての肉類は弾力性に富みて中性或はアルカリ性の反応を呈して居る（アルカリ性とは赤色試験紙を肉に當てて見るに青色に變ずること、中性とはどの試験紙を當ても變色せざるによつて分る）がそれより少し時を経ると死後強直と云ふて弾力に乏しく肉が緊縮つて硬くなる、それから段々時を経るに従つて其強直が緩解して再び柔軟となるが、此柔軟となつた時は俗に云ふ食ひ頃で肉の最も美味なる時である、此時期は肉の種類と季候により一定せるが、牛肉なれば盛夏の候は二日乃至四日、冬季は五日乃至一週間に於て此食ひ頃になるものである。これよりは追々腐敗に傾くもので、酸性の反應（青色試験紙を肉の斷片に附けて赤色に變ずる）を呈するやうになれば最早腐敗の初期であるから用ひぬ方がよい。

### 肉類新古の鑑別

腐敗せる肉には種々の毒物を生じ、人これを食すれば一種の中毒症状を呈するものである、今其新鮮なるものと、腐敗に傾けるもの若しくは腐敗せるものとの鑑別點を擧ぐれば左の通りである。

### 肉類割烹の注意

總て肉類は烹または焼きたるものよりは生の方は消化がよいが、生または半熟の

ものは寄生蟲其他の侵害を受けるの虞れがある故、充分に煮焼して用ひるが宜しい、殊に豚肉には條蟲の子蟲即ち胞子を含有して居るので、生煮のものを食すれば條蟲の寄生を受けるの虞れがある。それから旋毛蟲も専ら豚肉に宿つて居るが、これは日本には殆んど無いと云はれて居る、併し破傷風ベクト、脾脱疽、放線狀菌病、結核等の細菌を含有するものがある故注意を要するものがある。

### 牛肉と馬肉

羊頭を掲げて狗肉を賣るとは支那の言葉であるが奸商輩には之を應用して居るものがある、其最も行はる常遠心器には處置するときは、脂肪分に富みたる上層即ち乳酥と脱脂乳（廢乳）とに分離するが、脱脂乳は脂肪分に乏しき食物として小兒の消化障礙に用ゐるものである。

また乳酥を強く振盪するときは、脂肪球は互に融合して一塊を爲すに至る、これが、即ち牛酪である、牛酪を折出せる殘液は、即ち酪乳であつて、脱脂乳と同じく小兒の消化不良症に適するものである。

ラクトゼルヴエは、酪乳を濃縮したるものであつて、之を四五倍に稀釋すれば酪乳となる。

酪バルチンは、蛋白質一四、二%、脂肪八、〇一%、可溶性含水炭素六、七九%、無機性鹽類三、七六%、磷酸の如き有機酸の石灰化物一、一八%であつて温湯に溶解し、頗る滋養に富むものである。一回の用量は一乃至二茶匙である。（醫學新聞より）



## 第二章 調味料の研究

### 第一 甘味料の話

何れの國に就いて見ても、甘味料は必要なものだから多く消費される。従つて砂糖の消費高で其の國の文明の程度を知ることが出来るといふ位である。甘味料には、砂糖、葡萄糖、蜂蜜、水飴、グリセリン、サツカリンなどの種類がある。

#### 砂糖

砂糖は食物に甘味をつけるために用ゐられるのは誰も知つて居る通りであるが、化学上からは甘蔗糖と云つて、甘味料のうちで最も多く用ゐられるものである。

結晶して砂のやうになつてゐるから俗に砂糖と云ふが、甘蔗から採つたものだから化学上では甘蔗糖といふのである。砂糖は單に甘蔗からばかりでない、甜菜、蘆粟、砂糖楓などからも製する。甘蔗は玉蜀黍によく似た植物であつて、我が國では臺灣、琉球などに栽培されてゐる。然しこれは熱帶地方の植物で、寒冷な土地には生育しないから、歐羅巴では甜菜即ち砂糖大根を作つて盛んに砂糖を製造する。日本に這入つて來る獨逸のザラメ糖は砂糖大根から採つたものであるが、製しあげた砂糖そのものは、甘蔗糖も砂糖大根糖も別に違ひはない。蘆粟は支那あたりで多少栽培され砂糖楓は米國にある植物である。

昔は我が國に砂糖といふものは無かつた。然らばどんなものを甘味料に使つたかといふと、蜂蜜とか、或は甘茶の如きものを用ゐた。甘茶は今日も多少需用のあるものだが、その甘味を生ずるものは、砂糖とは全く類を異にするもので、飴や砂糖の甘い成分は吾々の身體の養分となるものであるが、甘茶の甘い成分は、養分とはならないものである。蜂蜜は最初、朝鮮あたりから輸入されたものらしい。然るに三百年前、甘蔗が支那から九州に傳はり、それから初めて我國に於ても砂糖を用ゐるやうになつたのである。

甘蔗から砂糖を製造するには、秋季、甘蔗を根元から刈り取つて、其の莖をローラーに挟んで液汁を搾り取り、それを煮詰めれば黒砂糖となる。黒砂糖には不純物が存するから味がよくない、白砂糖にするには搾つた汁に石灰を加へて煮て、液面に浮ぶ滓を掬ひ分ち、液を桶に入れて漸を沈め、上澄液を別に素焼の瓶に入れて結晶させれば白砂糖となる。此の時に結晶せずに分れるのが糖蜜である。砂糖は能く結晶する性質があるけれども、糖蜜には五〇パーセントの甘蔗糖と一〇パーセントの葡萄糖とを含んで居るから、結晶し難いのである。白下糖を水に溶いて骨炭で濾せば、色素などは之に吸收されて無色となる、之を煮詰めると三盆白となり又徐々に結晶せしむれば、氷砂糖となるものである。ザラメでも氷砂糖でも物は少しも變つたものでなく矢張り同じく甘蔗糖である。尤も製法の悪いのには葡萄糖が混じてゐる。また不純物の混じてゐる砂糖は、濕氣を吸うてベタベタになる。



ザラメ糖の優等品になると、九九パーセントまで甘蔗糖を含んでゐるが、並品になると九五パーセント位に下り尚これよりも少ないものもある。黒砂糖は五〇パーセント位の甘蔗糖を含んでゐるに過ぎない。砂糖には時とすると澱粉の如きものを混する不正品がある、之を見分ける法は、砂糖を水に溶かして見れば、澱粉は溶けずに残るから直ぐ分る。

砂糖は味がよく且つ滋養の効がある外に、一種特別の疲労を醫する効能がありと認められて居る、これは獨逸での研究であるが、演習などの時は兵士に一日十二乃至十五分位の砂糖を與へれば、疲労することも少く、又胃腸の病に罹ることも少い。非常に疲労した時は、砂糖は一の慰安である、日露戦役の時種々の物品を入れた慰問袋が送られたが、之を受けた軍人に菓子類の這入つたものを最も歓迎したさうである。平生酒好きな兵士でも、戦争の際は非常に菓子が食べたくなり、甘い物が欲しくなるさうである。これは取りも直さず自然の欲求に外ならぬ。

### グリセリン

グリセリンは濃厚な液体で甘味がある。之は脂肪を分解して製造するものであるから、牛の脂でも或は豚の脂でも、之を非常に高い温度で熱すると、脂肪酸とグリセリンとの二つに分れる。石鹼を製造するには脂肪に苛性曹達を加へて煮るのであるが、此の時も矢張りグリセリンが出来る。そこで之に食鹽を加へると、脂肪酸曹達が固まる。其の固まつたものを採つて型に入れて、

一定の形状にしたものが石鹼である。それでグリセリンには、石鹼を製造するときにも採れないことはないけれども、其の場合に採るのは面倒であるから、グリセリンの製造と石鹼製造とは別にしてゐる。

グリセリンは混成酒に甘味をつけるに用ゐられる。人造の葡萄酒などには、多くグリセリンを混ぜる。グリセリンは矢張りアルコールなどの種類である。見た所では、ドロドロしてゐる、アルコールとは甚だ違ふやうである。けれども化学上から見れば御親類筋であるから、甘いと思つて無闇に澤山嘗めると酔ふ。グリセリンも滋養の効があると云はれてゐる、グリセリンは脂肪の成分であるから、之と同様に滋養の効があるのは當然である。然し少量を攝取した場合のことで、いくら滋養の効があるとしても多量に嘗めると、グリセリンはサツサと身体の中を素通りするばかりであるから何にもならない。

### 水 飴

之は我が國に砂糖のない時分には甘味料として大切がられたもので化学上から云ふと麥芽糖から出来てゐる。水飴は麥芽即ち麥の萌から製造する。麥芽にはデンプスタービといつて、澱粉を麥芽糖といふ甘いものに變する酵素が存する。此の酵素のために大麥の澱粉は麥芽糖に變する。或は麥芽を玉蜀黍などに作用させても麥芽糖を生ずるから、時としては之等のものも用ゐられる。普通の水飴は糯米と麥芽とで造るが、糯米の代りに粟を原料としたものは粟の水



飴である、水飴の出来る理由は、麦芽の中にあるデキスターゼと稱するもの、ために、原料中に含まれて居る澱粉が麦芽糖に變化するからである。

水飴は無色透明で、餘り濃くもなく薄くもなく、幾らか弾力があつて、粘り氣の強くないのが上等なのである。

### 葡萄糖

甘蔗糖の外に葡萄糖がある。これを製するには澱粉に少しばかりの硫酸を加へた水で煮るので澱粉は變じて葡萄糖となる。葡萄糖は砂糖よりも甘味が少いから餘り多くは用ゐられてゐない、また澱粉から製するもの故澱粉糖といふ名もある。

### 蜂蜜

蜂蜜は蜂が花から集めた糖粉である。昔砂糖の無かつた時代には唯一の甘味料であつた。花の中にある糖分には果糖が多い、それで蜂蜜には、葡萄糖も多少あるし、又甘蔗糖も少しはあるが主なるものは果糖である。蜜は以前は色々な薬に用ゐた。例へば靴の切れた時に手に塗るといふやうなことに用ゐた、前に云つた如く果糖が重なる成分であるが此の外に糊精などもあり、花粉も混り、花の香も持つてゐる。故に香の良い花から集めた蜜は、頗る香氣が良い。それで菓子などの原料としては、普通の砂糖よりも貴れてゐる蜂蜜、温度が低下すると白く濁るものであるが之は其の中にある果糖が結晶するためである。蜂蜜には往々砂糖や葡萄糖を加へて嗜着させることがある。

元來水飴は大部分麦芽糖から成り、僅かに糊精其の他の成分を含んでゐる。此等の成分の混入が少い程品質が上等なのである。

子供などはよく水飴を好むものであるが、これは自然の理に適つてゐる。何故かといふと、我々が日常食する食物中の澱粉は、腸に於て或る酵素の作用に依つて麦芽糖になるものであるが、子供や老人などは消化力が薄弱であるから、澱粉を麦芽糖に變へる作用が出来ない。さういふ時に、麦芽糖を含んでゐる水飴をやれば、消化作用を受けなくてもよいことになる。

麦芽糖は通常半固形となつてゐるが、水飴例へば翁飴などは固まつてゐる。これはその中に寒天が混入つてゐるからである。また太白飴は固まつて白色であるが、あれは飴を屢々引延ばして氣泡を多くするためと、小麦粉などが混入するためである。

### サツカリン

今まで述べた甘味料は天然物から採つたものであるが、此のサツカリンは人工に依つて造つた化合物で、白い粉である。其の甘味は砂糖よりも三百倍も甘いと云はれて居るが、その味は餘り心地の良い甘味ではなく、砂糖のやうにアツサリしてゐない。砂糖に高い税を課したために、菓子屋などは、砂糖の代りにサツカリンを使ったことがある。菓子や煮豆に、イヤに甘いのがあつたのは、サツカリンを使ったのである、ところがサツカリンを砂糖の代りに使はれては、砂糖の税が取れないから、遂にサツカリンにも高い税を課することになつた。それでサツカ



リンを使つても大して儲からないから、之を使ふことが近頃は減じたのである。サッカリンは勿論砂糖と違つて滋養の効がない。そればかりでなく、元來サッカリンといふものは、酵素に有害なものであるから、消化を妨げる害がある。それ故にサッカリンは衛生上宜しくないものと認められてゐる、此のサッカリンを加へたものは、大抵味つて見ると、イヤに甘つたるくて直ぐ分るものである。砂糖のやうに爽快な甘味でなく、食つた後が何時までも甘つたるいやうな氣がするのである。

### 第二 鹽の百益百効

**鹽は防腐劑** 日本では古來から鹽は純潔なもの、不淨を拂ふものと知られ、鹽花をまくなどといふこともあるが、鹽はたゞに腐敗を防ぐばかりでなく、其の原因なるバチルスを殺す力を備へて居る。**鹽と血液** もし吾々の食物の中から鹽分を去つて仕舞へば、血液は非常に窮乏して、かのすべてのバルチスに抵抗し之を殺す力も具へて居る白血球はその力を失ひ、血液そのものはまたアルカリ性を失ふ事になる。その結果として皮膚が荒れ、艶を失ひ、吹出ものなどが頻りに顔に發生する。**鹽は興奮劑** 毎朝一杯の鹽湯を飲め、胃を洗滌し興奮せしむるの効がある。また鹽は眼に効能があつて、弱眼に力を添へ組織を引締める。若し眼瞼の腫痛む時などは鹽湯で洗へば痛みを止め、目膿の發生を防ぐ、また眼を使ひ過して眼瞼の筋の弱つた時に鹽水で洗へば力をつける。然しながら眼に

用ゐる鹽は純良清潔のものでなければならぬ。

**鹽と感冒** 風を引いて鼻が詰つた時、強い鹽湯を盥へ拵へてその中へ暫く顔を浸し、なほ鼻からその鹽水を吸ふのである。殊に鼻孔の腫れた時など鹽水を鼻から吸入すれば、心持がよくなつてすぐ癒る。

**鹽は美顏水** 温い鹽水で顔を洗ふ習慣をつけると、鹽はまた美顏水の効能をする。何となれば鹽は物を清める力と興奮させる力と殺菌力とそれから皮膚の表面にある氣孔の中の油氣の不潔物を排する力があるからである。で鹽を以て顔を洗ひつけば皮膚の艶を増し、吹出ものや雀斑の類は次第に影を潜め、今まで油じんだ不潔の肌は柔かになり、氣孔は力づいて充分の働きをすることが出来るやうになる。

**鹽と醫治的効能** 温い日に、手足からひどく汗が出て何となくだるくて氣分の悪いときがある。これは氣孔が疲労して來たので、これも鹽水で洗ふと氣孔を力づけ局部的の不愉快を癒やすことが出来る。また脊髓の弱い小兒はそのまゝ打ちやつて置くと大事になるが毎日鹽湯に入れると普通必ず効がある。齒の神経痛には鹽を袋に入れて熱して局所にあてれば痛みを和げる、また蝕齒の窟みは純良な鹽を入れれば往々痛みを止めることがある、踵を挫いて痛めた時に鹽湯で足を洗へば暫くして筋を力づける。



咽喉と鹽 聲帯を過度に使つたために咽喉を痛めたものは何よりも咽喉を使はぬに如くはないけれども、而もきつい鹽水で常に嗽をすれば咽喉を強め聲帯が使用に堪へるやうになる。常に鹽水を以て嗽をして居れば、先づ咽喉病やデフテリアの如きものに罹ることはあるまい。

鹽は水を冷却する。鹽は如何なる種類の水をも、空氣の温度よりは六度程冷却せしむるの作用を有する、で常に空氣の變化に堪へすよく風を引く人などは、鹽水で顔、胸、手首などを常に洗ふ習慣をつけると、よく空氣に抵抗するの力を養ふことが出来る。また夏など物を冷やす時に其の水の中へ鹽を入れるときは一段と冷やしむることが出来る。例へばラムネを冷やすとか云ふやうな場合は水に鹽を加へて、其の中へ入れて冷やすとよいのである。

鹽は湯を一層温にする。前に言つた通り鹽は冷たい水を一層冷たくするが、また熱い湯を一層熱くもする作用がある。それ故野菜物を早く煮ようと思はば、其の野菜を鹽水に浸して置けば、鹽水はその纖維まで浸み込んで早く煮えるやうになる。そればかりでなく鍋で煮られると、植物に含んで居る曹達と、食鹽中の鹽素とが化合して、血液に有效な一種の鹽類を形作るものである。

窓硝子に霜が凍つた時 冬の寒い日には窓硝子に霜が凍りついてこれを去るに困難なものである。かういふ場合に湯で拭ふと往々硝子を壊すことがあるから、鹽水で洗ふとよい。

野菜の凍つた時 野菜の凍つたものに、其まゝ湯をかけたり煮たりすると妙なものが出来て困るも

のであるが、そんな時は鹽水で洗つて暫らくその中へ浸して置くと全く元の新鮮に復する。

野菜の貯藏 馬鈴薯、玉葱、蕪菁を冬より春まで貯へて置くと、芽を出すために半分は食用に供せられなくなるばかりか、味が頗る不味くなつて香氣を損ずる。焼小手を以て一々芽を焼いて置けばよいけれども、そんなことは手数でとてもやれるものではない。で、こんな場合には熱した鹽湯の中へちよつとばかり馬鈴薯を浸して取り上げ、乾くのを待つて貯藏すれば芽を出す心配はない。

鹽と昆蟲の豫防 鹽の中の鹽素の臭氣は昆蟲類が大嫌ひであるからもし油蟲や甲蟲などを防がうと思はば、彼等の潜んで居る處に鹽を撒いて置けば出なくなる。椅子や木具類に蟲がついたのも鹽水で洗へば退治が出来る。

### 第三 味噌の滋養 (理學士 豊見白雲氏の説 全文具備)

我が國の味噌は支那からの渡り物で、古くは味噌と云うたものであります。渡來した年代に就きましては、昔からいろいろの説がありますが、今を距る一千二百年ばかり以前の奈良朝の時代に、支那から歸化した鑑真と云ふ僧侶がその製法を傳へたと云ふことです。然しこれは俗説であつて遽に信用することが出来ませんが、それでも醍醐帝の御代に出來た、延喜式と云ふ書物の中に味噌の名がありますから、我が國でも可なり古くからこれが用ゐられてゐたことが判明致します。然るに味噌の自家



本元であつた支那では、何時の間にか此の滋養に富んだ結構な食物が混びてしまつて、後には製法すら残つて居らぬと云ふことです。鑑真と同じやうに我が國に歸化した竺庵と云ふ僧侶の話によりますと、本國の支那にゐた頃は絶えず人參を薬用としたが、日本へ來てからは味噌汁があるので、人參を廢しても身體が丈夫であると云ふことです。味噌汁の効能はこれ亦た古くから世人一般に認められるたのです。

**味噌の製法** 味噌の製法は各位が既に御承知の筈で、今さら改めて記す必要もありませんが、**と 其種類** 原料は大豆と水と食鹽との三つを主とし、外に麥麴もしくは米麴を加へたもので

あります。それは先づ大豆をよく蒸して麴とした後に水と食鹽とを入れ半切桶のやうな物に入れてよく混ぜ合せ、且つよく碎いて桶の中に仕込むのであります。これが普通の味噌の拵へ方でありすが三河岡崎の八丁味噌の上等物になりますと、大豆十石に水二石、それに食鹽二石五斗の割合で製するので御座います。

仕込んでから、熟成するまでの時日は、味噌の種類によつて短いもあり、長いもあり、元より一定して居りません。地方の富豪などで造くる三年味噌と云ふのは、三年位はかゝりますし、これに反して東京の味噌屋で造くるものには一夜味噌とて、一晝夜位で出来るものもあります。滋養の點から云ひますと、長くかゝつたから餘計にあつて、短くから僅少であるとは申されませんが、然し何れかと

云へば短いよりは長い方が宜しいやうです。

味噌の種類に就きましては凡そ百種からあります。有名なものを想ひ出すまゝに書きつけて見ましたも白味噌、玉味噌、金山寺味噌、赤味噌、麥味噌、小金味噌、鰯味噌、鯛味噌、馬鈴薯味噌など、とても數へきれぬほどあります。

**重なる味** 味噌の成分はその種類の異ると共に多少の相違はありますが、然しそれを一々こ**噌の成分** に例舉することは出来ませぬゆゑ、味噌の中でも殊に一般の家庭に重寶がられる白味噌、八丁味噌との二つに就いて、その成分を表にして左に掲げて御目にかけます。

| 白味噌 (百分中) |   |   |   |   | 八丁味噌 (同上) |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| 水         | 分 | 五 | 十 | 外 | 水         | 分 | 四 | 十 | 六 |
| 粗蛋白質      |   | 五 | 十 | 一 | 粗蛋白質      |   | 十 | 二 | 外 |
| 粗纖維       |   | 三 | 十 | 三 | アミノニヤ     |   | 一 | 〇 | 七 |
| 糖         | 分 | 十 | 七 | 外 | 有機鹽基      |   | 〇 | 六 | 位 |
| 灰         | 分 | 六 | 十 | 外 | 食鹽        |   | 十 | 三 | 位 |
| 食鹽        |   | 五 | 内 | 外 | 脂肪        |   | 六 | 内 | 外 |
| 脂肪        |   | 四 | 五 | 外 | 酒精        |   | 痕 | 跡 |   |

此の分析は高橋農學博士の研究になつたものであります。博士は更に田舎味噌は百分の中二十三位の食鹽が含まれてゐると云ふて居られます。

**滋養物とし** そこで味噌の糖分と、水の**味の** 味噌によく溶解する性を有してゐる窒素化合物とは酒精、アミノニヤ、有

機鹽基と共に、その熟成中にその原料の變化によつて、自然と出来るものでありますから、その一部



は餘り分解しすぎてしまつて、營養の力を失うてしまふのであります。然しながら他の一部は原料の時の状態と比べて見ますと、更に消化し易い形になつて居ります。即ちこゝが味噌の營養成分の存するところなので、他の醬油にも酒にも無い點であります。

元々味噌と云ふものは、他の米麥や魚菜のやうに、日常多量に食するものであるから、人體の營養から云へば左程に影響があらうとは思はれぬと説いてゐる人もありますが、然しその成分の中には前の表にもある通り糖分と脂肪との外に蛋白質及び窒素の多いことは、到底醬油などの及ぶところではなく醬油に比べると約七倍にも相當してゐるのです。さうして味噌の營養分としては、窒素と蛋白質が人體にとつて大切であります。西洋人は一日に蛋白質を百グラムを要すると云ふことですが、もしその全部を黒パンから攝るとすると約二斤半のパンを食はなければなりません。又日本人が米を食つてこれだけの蛋白質を得るとすれば、約八合も食はなければなりません。更に牛肉からとすればこれも百五十匁ほど食はなければならぬのです。米や牛肉のやうな滋養に富んでゐると云はれる食物ですら、此のやうに多量を要するのでありますから、これが他の馬鈴薯などでは一貫二百匁、薩摩芋なれば約二貫匁も食はなければなりません。今日の日本人が毎日どれだけの蛋白質を要してゐるか、それに就いての精密なる統計表はありませんが、人によつては西洋人と同じ位の百グラム又はそれ以上の分量を要するかも知れませぬ。それであるのに日本人が割合に粗食してゐて健康が保てるのは、全

く味噌の蛋白質と窒素とがその補ひをしてゐるためであります。此の點から見ても日本人は味噌とは離れることの出来ぬ食物で御座います。

味は古い 味噌の麴は特に味噌麴と申しまして、重に豆 麴を用ひますが、稀には八丁味噌物が勝るのやうに米の麴を用ひるものもあります。これは米の麴を用ひますと第一甘味多く、第二には營養分にも富んで居ります。米麴を原料としますとその酵素がはたらいて、炭水化物即ち澱粉とかその他のものを分解するのであります。蛋白質 亦た無論分解されます。更に一方では豆の中に含まれてゐるガラクメンと云ふものが分解されて砂糖に變化する時に、他の一方では蛋白質が分解されてアミノ酸及び有機鹽基となるのであります。さうして味噌の味は凡て此の蛋白質を取り去つても餘り變りはありません。味噌の甘味の一部は糖分であります。その他の味は皆蛋白質以外のもので十分にあるのです。これが味噌と酒とその營養分に於いて異なる點で、酒は蛋白質を取り除いてしまふと後に残るものは滋味と苦味との二つだけです。尤も味噌の中にも極めて少量のアルコール分を含んで居りますが、これはつまり酵母が繁殖して出来るもので、その他には微がアルコールを作りますが、これは極々の少量にしか過ぎません。それ故に普通の味噌は蛋白質が分解し終つて始めて眞個の味が出るので御座います。

以上のやうに味噌は日本人が一般に食用致しますが、その中でも寒國の人は暖國の人よりは多量に



用ゐます。これは概してのことであつて、勿論その人の嗜好は例外と見なければなりません。要するに此の理由は味噌汁が寒氣を防ぐ上に効能があるからです。それでありますから關東北の人は、九州の人よりは餘分に食します。味噌の名産地が餘分に用ゐる場所に多いのも此の理由に基くのです。そして嗜好が習性となりまして、寒くもない眞夏でも朝夕味噌汁を食はぬと氣が済まぬと云ふやうになるものです。これも概しての説ではありませんが、味噌の鹽からいのを好む人は、甘いのを好む人よりも健康であると云ふことです。

#### 第四 香 辛 料

いろいろ 香辛料といふのは、好い香味があり之に依つて神經を刺激し、食慾を進めるもの。香辛料である。香辛料の主なるものは芥子、山葵、唐辛、山椒、薑などで、葱、紫蘇、梅干なども香辛料と同様な効があるだらう。此等の香辛料は各々特異の化合物を存するために一種獨特の味や香を有するものである。香辛料その物として滋養量などいふことは寧ろ實際に遠い。そして中にはその物の性質がよく知られないものも多い。

芥子の辛味は芥子油(硫青化アクル)のために生ずるものであるか、芥子油は細胞の中にあるときには、原形質の状態であるから、芥子にも初めは辛味が無い、しかるに之を磨潰して細胞を破ると、原

質と酵素と混ざるから、酵素のために原質が變化されて芥子油が出来る。それで芥子は磨潰さないで辛味が出て來ない。磨潰した芥子は茶碗に入れて濡れ紙を張つた上に火を置くことがあるが、之は温度を高めて酵素の作用を促すためである。西洋芥子は乾いた時粉末にしたもので、これもまた變化が起つてゐない。これを湯で溶くときは、酵素と原質とが觸れ合つて變化が起り辛味を生ずるのである。

大根にも芥子油が少し存するから、その若いものは辛味は持つてゐる。山葵の辛味も、芥子の芥子油によく似た物質、硫青化アクルといふものゝために生ずる。葱の香は葱湯即ち硫青化アクルに依る。

食物とし これ等の香辛料は、食物として如何たる働きをするかと云へば、先づ第一番にはその効能 食慾を増進させる効能があり、また芥子などは多少傳染病の豫防にもなるらしい。唐辛子は疲勞を恢復するに効があると云ふ説がある。働いて疲勞するのは何のためかといふと、筋肉が分解して、勞疲毒(レターヂン)といふ一種の毒物が身體内に出来るからである。疲勞したときに暫く休むと、其の毒物が排泄されるから疲勞は恢復される。併しながら幾分かづ、其の毒物が身體内に残るから、動物は年々取るに従つて身體が弱つて來るのである。茲に於て此の疲勞を消すべきものがあるだらうと、色々研究した結果、唐辛の香味即ちペペリンは、疲勞毒を消すべき効があるといふことか分つた。それで疲勞した後、スープを呑むか、或は唐辛を食べると、疲勞を恢復することが



出来る理由である。尤も此 疲 説は或る學者 説で、まだ確定した一般の説ではない。

ビベリンといふものは、單仁 觸れると化台して不溶性のものとなるから小供などが若 誤つて唐辛を食べた時は濃い茶を口に含むか茶を嚼めばよい。それは茶の中には單仁があるために、ビベリンを不溶性のものとするためである。また薑の辛味は薑油のために起る。

## 第五 醋 の 話

### 醋 の 種 類

醋は我國に於て古くから米酒或は酒糟等を用ひて製造した所の清涼的調味料である。醋を作るには先づ酒を作り之に醋酸菌(醋の醱種)を加へて、酒の中に含んであるアルコール分を醋酸に變化せしめるのである。我が國の醋は醋酸を五パーセント(即ち一升の醋の中に五勺)だけ含んでゐる。醋を分拆して見ると次の如くなる。即ち百の醋の中には水分九・三・一六醋酸三・八四葡萄糖〇・九九糊精〇・三二灰分〇・二〇といふ割合である。醋は前にも云つた通り、醋酸菌といふバクテリアの作用によつて、アルコールを酸に變じたものであるから、醋の中には其のバクテリアが残つてゐる。それで醋の貯藏中に更に此の菌が働き出して、自分の作った醋酸を炭酸などに變化させることがある。それがために醋は長く貯藏してゐるうちに、酸味を失つて了ふ故、一度煮て此の菌を殺さなければならぬ。それからつと長く貯藏して置きたいと思はれ、純粹の醋酸を用

ゐるがよい。即ち純粹の醋酸を五パーセント位に薄めて之に少しばかりの食鹽を加へて用ゐれば決して腐敗することはない。それは何故であるかといふと、純粹の醋酸なれば、バクテリアが這入つても彼等の養分が無いので、繁殖することが出来ないからである。普通の醋が腐敗するのは、其の中に種々な細菌の養料となるべきものを含んで居るが爲めである。

此の外に木醋といふものがある。これは柚などのやうなものから其の液汁を搾り取つたもので、その酸味は醋酸の酸味でなくて、枸橼酸とか酒石酸とか或は林檎酸とかいふ方の酸味で、其の味が普通の醋とは餘程異つて居る。

食物とし ところで醋の醋酸や酒石酸などは、我々の身体の中に這入つて養分になるかどう云ての効能 へば、矢張りこれ等も亦養分になる、醋酸でも酒石酸でも乃至は林等酸でも枸橼酸でも、吾々の身体の組織中で分解して炭酸になるから、澱粉と同様に滋養の効能があるものである。尤も醋が滋養になるからと云つた所がガブ／＼と醋を飲む人もあるまいから、滋養の如何は餘り問題にならない。

また醋は料理などの場合に特殊の効がある、小さい魚などを醋の中に漬けると、骨の磷酸石灰が溶かされるから骨が軟かになる。越後の角兵衛獅子は酢を呑むから、骨が柔かになるといふ者がある。これは骨が酢で溶けて柔かになる所から考へ出したものであらうけれども、飲んだ酢が骨まで通るか



どうかは頗る疑問である。然し、酢を飲めば身体が瘦せるといふのは多少真理がある。それだからといふて、毎日酢をガブ／＼呑んで居ると旨い具合に瘦せると思ふと飛んだ間違である。醋酸は身体の中で分解して炭酸になるから滋養の効はある。併し身体の中で脂肪を作らないから、肥らない酢を呑めば瘦せるなどいふのは此の邊から起つたことであらう。

### 第三章 食物論雜篇

#### 第一 牛乳の研究

##### 牛乳の滋養分

牛乳は身體の營養に必要な成分の總てを含み、又自然に調理せられた食品である、だから之は下手な料理法を施す必要がなく、殆んど理想的の食物とも云はれる。併しながら其の百分中に、九十内外の水を含んでゐて、強壯な大人を牛乳ばかりで養ふには、一日に二升近くも飲ませなければならぬが、それでは水の量が餘りに多過ぎて、とても永く續けることが出来ない。尤も腸チブスのやうな急性の熱病には、牛乳が甚だ必要であり、又慢性の胃腸病や糖尿尿病などいふ病氣にも、西洋では殊更に牛乳療法を試み、數週間は牛乳の外一切の飲食を禁ずることもあるけれども、吾々が普通の食事の代りに牛乳ばかりを飲んで居たならば、數日にして甚だしく疲労を覺え體重も著しく減ずる。然るに近來我國には牛乳に對する一種の迷信家が出来て、昔の人間

が、熊の膽や人參に對する信仰のやうに、牛乳を以て、萬病治療の藥液と感達ひして、之を五勺飲めば五勺だけの利目が見え、一合飲めばそれだけ體が肥るかの如く無闇に有難がり、尙甚しきは、他方に於て多くの不養生を敢てしながら、同時に少しばかりの牛乳を用ひ、之を以て此の上もない衛生法でもあるかの如く思つてゐる人さへある。

##### 牛乳の高い日本

健康者が食物の一部として牛乳を飲むのには、經濟上代價の高低をも考へなければならぬ。米國の或る地方のやうに、一ガロン(我國の約二升一合)の價が僅かに一仙(我國の二錢に當る)や十二仙ならば、殆んど水の代りに種々の料理にも使はれるだらうが、日本の如く、安くも一合三錢を下らず、高きは五錢の上に昇るといふ國では、到底左様なわけには行かぬ。今食品の成分中、最も必要なもの、一つである蛋白質に就いて考へて見るに、牛乳は百分中三、二、魚肉は五、〇、鶏卵は一六、〇を含んで居る、此の比例から概算すると、牛乳の價一合四錢以上にして鮮魚の價百目十錢以下の海邊や、鶏卵一個五錢以下の土地ならば、牛乳を飲むよりも、魚類か鶏卵を用ふれば、安い價で牛乳と同じ蛋白質を得られるわけである。だからさういふもの、安く得られる、海邊とか、田舎などではなんで高い牛乳を飲まなくてはならぬといふ事はあるまい。

併しながら、食物には其の人々の嗜好と言ふものもあり、又其の必要な成分は唯蛋白質ばかりでもないから、代價ばかりが強く取捨の標準になるといふわけではない。殊に或る種類の病氣には是非と



も牛乳が必要であり、之でなければ病人の營養が得られず、従つて醫療の目的が全く失敗するといふ場合もある。それ程必要な牛乳を得られないで、病床に呻吟してゐる貧困者もあるのに、一方には頑丈な體軀を持ちながら、たい何と云ふ事なしに牛乳を飲んで、一方には不健康的な事をしてゐる人がある。如斯誤つた牛乳に對する迷信は斷然改めたいものである。

**牛乳に酸** 尙ほ牛乳に就いて二三の注意すべきことを云つて見ると、牛乳は胃の中に這入る味は悪いと、胃から分泌する處の胃酸に逢うて直ちに固まり其の水様分は吸収せられても、其の凝固分は他の固形食物と同様に消化せられねばならない。故に多量の牛乳を一息に飲み干すときは、胃の中で容易に消化することの出来ない大きな塊りが出来る、故に少量づつ、味つて飲み、胃の中で澤山の小さい牛乳の塊を作り、容易に胃液の作用を受けるやうにしなければならぬ。又牛乳と同時に、酸味の強い食物(例へば梅干だとか、酢の物だとかいふもの)を用ゐても牛乳の消化が餘程六ヶしくなる。

**最も適當な温度** 牛乳が消化するには、健康な胃の中で大約三時間位はかかる。であるから小供に與へるには少くとも三時間、胃に異状ある病人には四時間以上も隔て、飲ませなければならぬ。そして牛乳は之を牛から搾つた時の温かさと同じ位の温度のものを用ゐるのが最も適當である。或る西洋人の間には、食事の時に水に冷やしたものを多量に飲む習慣があるが、これは甚だ宜くない。

**病人にやる牛乳** 肥胖病、肝臟病、或は胃腸病者の多數にはクリーム(乳皮)を取り去つて與へる必要がある。乳皮を去るには淺くて面積の廣い器物に牛乳を入れ、これを二十四時間だけ冷たい場所に置き、浮び上つた皮を注意して取り去ればよい。又病氣のために多量の牛乳を飲まねばならぬ人が、餘りに水分が多いために、不消化或は下痢などを起す場合がある、かういふ時には二重鍋に入れて湯煎にし、半分以下に蒸發させて用ゐれば宜い。消化機に異状のない病人が特に濃厚な滋養分を要するときは、牛乳へ殊更に五分の一以下の乳皮を加へ、又其の上にコ、ア、チヨコロートを交せて用ゐれば效能がある。また牛乳を沸かすときに、少しく砂糖を加ふれば鍋の底へ焦げつかぬものである。

**酸味を帯びた牛乳** 牛乳が少々時間を経て、酸味を帯ぶるやうになつても、強ち腐敗したとそれを捨てるものを配合すれば、ビスケット又は種々の菓子を作るに、焼粉の代りになる、其の外にも此の酸乳を利用して作る多數の食品がある。そのうちで最も簡易なるものゝ一つで、コッソーチチーズ、又はダツチチーズと云ふて、其の製法は、酸乳を適宜の珪那鍋又は鉢に入れ、文火にかけて置けば數分間で固まる。強い火では駄目である。さてそれが十分固つた時、其の水分をこぼし、布巾に包んで強



絞り器に戻して匙の背で擦潰し、少しの鹽で味をつけ、生薑やパンに添へて食べるので、味もよく、又滋養にもなる。

### 不良牛乳

牛乳は自然に配合された、效能偉大の滋養品であるけれども、一利一害は何にでも免れない處で、不良牛乳から蒙むる害毒も亦決して尠いものではない。不良牛乳と云へば營業者の悪手段に依るばかりでなく、自然に依つて生ずるものである。此の自然に依るは更に分けて、細菌の作用に基づくものと、生理上に原因するものとある。つまり自然、人為に依つて、其の定まつた性質を變じたものである。先づ自然に基づく不良牛乳から云ふと、水分過多乳、青色乳、赤色乳、糸狀乳、苦味乳、酸味乳、鹽類過多乳、初乳、酸敗乳などである。水分過多乳は、乳牛の消化不良、多水質の飼料、飼料不足等に依つて生ずるもので、液が稀薄なのである。青色乳といふのは夏季に多くあつて、寒くなるに従つて次第に減するが、それは青乳菌といふものの作用か或は又特種の飼料からも起るものである。赤色乳は矢張り細菌の作用、刺戟、強い飼料、藥品、或は乳房の疾患から血液を混じたものである。糸狀乳はどろくして糸のやうに連續する粘性乳で、これはミルクロコックスといふ細菌の作用である。苦味乳も亦細菌の作用で飼料の如何に依つて起る。鹹味乳は、乳腺疾病のために糖化作用を失つて糖分を減少したもので、鹽類過多乳は牛の常食不良或は水分多き飼料から生ずる。初乳は分娩後一週間内の乳で、黄色を帯び、一種の臭味を有して居るものである。

酸敗した牛乳は多く凝固まる、それは前述の通り、牛乳が細菌の作用に依つて酸化し、膠のやうな白塊となり、それから凝乳と牛乳とに分たれるのであるが、尙ほそれまでに至らなくとも、酸量の二十度を上げれば煮沸によつて凝固する、即ち俗に云ふ腐敗であつて多く溫暖濕潤の空氣、取扱の疎漏から生ずるものである。かくの如く自然から生ずる不良牛乳は、多く細菌の作用から來るものである。通常健全なる牛の乳房内には一つの細菌も含んで居らないもので畢竟牛乳の組成分が其の發生、傳播に適當して居るために、牛舎、器具の不潔、糞尿、塵埃、其の他搾取後の失宜が原因となつて、前に述べたやうな異状を呈するのである。但し之等細菌の多くは人體に無害なもの、即ち非病原的であつて、直接疾病の原因とはならないけれども、勿論滋養不足の不良牛乳である。之等は飲用者が日常注意を怠らず、目に見、口、味ひ、鼻に臭ぎ、鑑定的に用ひられたならば、直に識別することが出来るから安心である。

そこで茲に安心の出來ないのは、病原的細菌である。即ち結核菌、氣腫菌、炭疽菌、アクチノミコービ、流行性腮口瘡等の乳牛に疾病があつて、其の病毒を吾々の身體に傳播するものである。其の外コレラ菌、デフテリヤ菌、チブス菌等は他から混入して傳染の媒介をなす恐れがある、之等の牛乳に依つて吾人に前述の病毒を感染した例も尠くはない。但し牛疫の病毒は、人間とは全く無關係であつて、之を人に傳へるものではなく、又疫牛は泌乳するものでない。



次に人為に依る不良牛乳は、營業の悪手段に依つて水を加ふるもの、クリーム(牛皮)を去つた脱脂乳、煉乳澱粉質の混合、防腐藥等の化合である。通常牛乳は知つて居る通り、何れも全乳と稱せられて居る全乳といふのは、法律を以て定めた、百分中の二、七以上の脂肪分を含んで居るものでそれ以下牛乳は不全乳、脱脂乳と云つて居る。水を加へたものや、クリーム(乳皮)を去つたもの、又はクリームを去つて水を加へたものは法律で定めた丈の脂肪分を含んでゐないから、マルレヤン乳脂計で検定すれば直ちに發見されるが、此の器械を使用するにも、一二の藥品と熟練と手數とを要するか、素人には普通用ひられない。

煉乳其他を混入して、一旦煮沸した牛乳の熱度の過ぎたものは、種臘のやうな臭氣を帯んで居るから、直ちに識別されるけれども尙ほ之に癒創木丁幾を加ふれば一層明白である。即ち通常の牛乳は青色に變ずるが、一旦煮沸したものは更に變色することがない。澱粉質を混合した牛乳、即ち米の磨汁、糊汁、或は糯米の水搗したもの、烏渡見た所が濃厚で異様の臭氣を有し、熱を加へると、糊のやうな半凝固物を生ずるものである。之を検査するには、一旦牛乳を煮て之を冷却し、少しの沃度丁幾を加へて藍色になればそれが明らかに澱粉質のものを混入した證據である、また防腐劑として、硼酸或は石灰水を加へたものがある。それを検査するには、醋酸を加へて牛乳を凝固せしめ、其乳漿を蒸發せしめ、然して灰様になつたのを、強硫酸とアルコールを加へて更に熱すれば、エーラ

ルといふものを發散する。之に火を點じて青い焰を發したらば硼酸を加へたもので、赤色なれば常乳である。又石灰を加へたものは、前の手續で、乳漿を蒸發した残渣に、硫酸を加へて白色の沈澱物を生じたならば、それは石灰を混入したものである。

## 第二 鶏卵の滋養其他

### 鶏卵の組織

鶏の卵は何んな組織になつてゐるかといふと三つの部分から成立つてゐる。或は殻膜といふのは、内外の二枚から出來てゐて、その大部分は合はさつて居るが、たゞ卵の太い部分だけが離れて、其の間に空氣がある。此の處を氣室と名づける。茹卵を見ると其の端が凹んでゐるが、これは氣室のあつた痕である。殻膜の内部には透明又は半透明の白卵があつて、白卵の中央に卵黄がある。卵黄の周りにある膜を卵黄膜と云ひ兩側にある紐のやうな白いものをカラザといふ。卵黄の上にある眼のやうなものは胚盤である。此胚盤が發育して雛になるので、卵黄や白卵は、其の養分になるものである。今鶏卵に就いて卵殼と白卵と卵黄との重量と割合を示すと全體の重量は八分で、その内殼が八分、白卵が四分、卵黄が二分七分となる。之に依つて見ると、殼が卵の一割強を占め、白卵は殆んど卵黄の二倍である。鶯の卵は鶏卵に比べると卵黄が稍多い。



卵白と卵黄

卵の組成は、鶏に依つて多少の差はあるが、それは殆んど言ふに足らない位僅かである。また卵殻の白いのや色々の色があるけれども、それは中の組成とは何の關係もなくたゞ鶏の種類に依つて種々と差つて來るのである。次に卵白と卵黄との組成を比較して見よう。

| 卵  | 水分    | 蛋白質   | 脂肪    | 炭水化物 | 灰    |
|----|-------|-------|-------|------|------|
| 卵白 | 八五、六一 | 一二、七七 | 〇、二五  | 〇、七〇 | 〇、六七 |
| 卵黄 | 五〇、九三 | 一六、〇五 | 三二、七〇 | 〇、二五 | 一、〇二 |

此の表で見ると、卵白は水分が多くて脂肪が少く、卵黄は之に反して、脂肪が多く水分が少な

い。卵黄はルイテンといふ色素を含んでゐるために黄色を呈してゐる。卵白は殆んど純粹の蛋白質から出來て居るが、卵黄は蛋白質の外に色々なものを含んでゐる。随つて卵白の味は淡白であるが、卵黄は濃厚である、また彼の卵白と卵黄とを繋ぐカラザも殆んど蛋白質から出來てゐる。人に依つては卵を食するときは、カラザを除去するものがあるけれども、之は甚だ理由のない不經濟な事である。

卵の腐敗

卵は生みたてから三週間位までは生氣があるから容易に腐敗しない。卵は卵白と卵黄が出來て、最後に殻が出來て外界に出るのであるが、出る前即ち鶏の腹の中にあるとき既にバクテリアが入つてゐるから、どうしても腐敗すべき性質のものである。しかし生みたて當時は胚に生氣があるから、バクテリアが繁殖することが出來ないけれども三週間も経つと、胚

の生氣が失せるから、次第にバクテリアが繁殖して腐り始めるのである。併し、卵の中に入つて居るバクテリアは、其の種類も一定して居つて、非常に空氣を好むバクテリアで、空氣のない所では繁殖しない。それで卵の腐敗を防ぐには、外から空氣の這入らないやうにすればよい。卵の貯藏法に就いては後に述べる。

卵の品質

現今では支那から年に二百萬圓位の卵が輸入される。支那の卵は日本の卵に比べると、滋養分が少いといふけれども、精密に研究された結果を見ると別に變つたことはない。たゞ支那卵は顆が小さく、従つて價が安いけれども、組成の點は日本のものと違はない。又鶏卵は非常によく消化される。俗には煮た卵は消化が悪く、生卵は消化がよいといふけれども、決してそんなことはない、實際試験するときは茹卵で試験するのであるが、茹卵でもよく消化されるのである。然し消化の遅速といふ點から見れば、生卵の方は早いかも知れない。

腐つた鶏卵

玉子の腐敗を識別する方法は種々あつて、人に依つて其の法を異にして居るが、普通世間に行はれて居るのは、透かして見るのである。また轉がして見ても腐つて居ないと、必ず縦に轉げる。それが腐つて居ると、どんなに轉がしても横になつて轉げて行く。今一つの方法は、玉子を取つて、拇指の爪を立て、強く玉子の上部を搔くと、キイーキイーといふ音がする。此の音のするのは腐つて居らない證據で、腐つて居る卵子は如何に強く搔いても決してこん



な音はしない。それから卵の殻がざら／＼して光澤のないものは新しく、これに反してすべ／＼した光澤のあるのは古い。

一〇八六

### 鶏卵の保存法

卵を保存するにはどうしたならば良いかと云ふと、卵を互に密接しないやうに、石灰か木灰の粉の中へ深く埋めて置くか一年位は保つ。それでなければ、清水一升に石灰五十匁位の割合に調合した液を土焼の壺に入れ、其の中へ卵を沈めて、火氣の無い椽下や穴藏の中へ入れて置くもよい。今一つの簡便な方法は玉子の殻に亞麻仁油を一面に塗りつけて涼しい場所に置くと、水氣の蒸發と外氣の侵入を防ぐから一年位は保つものである。

其の外食鹽、飽和溶液（即ちコップに水を入れて其の中に食鹽を入れると或る一定の量だけ溶けるが、それからは幾ら鹽を入れても水には溶けない、その時の鹽水を云ふのである）中に卵を入れ、其の沈んだ頃に引上げて之をよく乾かし、箱の中に貯へて置くか、調理する際に少しく其の卵が鹽氣を帯んで一寸變つた味がする。この他パラフィン油を薄く塗つて置くもよい。此の方法に依ると、一ポンドのパラフィン油は千五百個の卵に塗ることが出来る。右のうち何れの方法を用ゐるとしても、すでに腐敗しかけて居たものは到底駄目である。一個の腐れた卵があると、それが他のものに傳染して腐らせるものであるから、見付け次第取り除かねばならぬ。

### 第三 漬物の話

漬物は専ら蔬菜を以て作るものである。我が國で食用に供せられる漬物の主なるものは、淺漬、味噌漬、澤庵漬、酒粕漬などである。元來漬物はもとどういふ目的から始まつたかといふと、香の物といふ名稱がある通り、昔は蘿蔔などを、生のまゝ、食膳に上せて香料即ちヤクミに用ゐたのである。當今麥蕎麥屋などに行くと、葱を細かに切つたのや唐辛を粉にしたのを出す。あれをヤクミといふが、此の漬物もそれと同じ目的に用ゐたのである。香の物といふのは、即ち香ひを取るために、生の蘿蔔を用ゐたためである。然し乍ら生の大根では面白くない所から淺漬といふものが案出された、其の元が香料であつた爲めに、漬物になつても矢張り香の物といふ名を傳へたのである。

其の後に酒粕に漬けることも案出され、それから段々工夫を積んで、遂には糠と鹽の中へ蘿蔔を漬けることを始めた、これは澤庵和尚が案出したものであるといふので、澤庵漬といふ名が付いてゐる。然し實際は九州邊では古くから行つてゐたらしく、澤庵和尚がたまくそれを關東に傳へたのであらうと思ふ。澤庵漬の外に、東京邊で云ふ糠味噌漬もある。其の他味噌の中に入れるものや酒粕に漬けるものなどが種々あるけれども最も普通に行はれてゐるのは、澤庵漬と糠味噌漬である。

漬物の理論は鳥渡簡單なやうであるけれども、未だ分らないことが多い、先づ糠味噌に就いて述べ



て見ると、糖味糖の中には、乳酸菌が繁殖してゐる。そして糖の澱粉が馬鈴薯菌といふ一種の細菌のために、葡萄糖に變せられ、後之を乳酸菌が乳酸に變する、であるから糖味糖の中には、葡萄糖のやうなものも出来て居れば、乳酸も出来て居る。其處へ持つて行つて生の蔬菜を漬ける、生のものを漬けると乳酸が浸み込み、又食鹽も浸み込むので、それがために大根なり瓜なりの細胞が死んで了ふ。細胞が生きて居る間は容易に外から物を入れなければ、細胞が死ぬると、容易に外から物が這入れるやうになる。そこで外に出来て居る所の糖分が這入るから甘味も出来るし、また食鹽のために鹽氣が出来るといふ風に色々なものがドン／＼入り込んで、生の大根なり瓜なりを漬物といふものにするのである。漬物が柔くなるのは、細胞が死んだ證據である。

獨逸ではサウエルグケと云つて、胡瓜の漬物を食用にする。これは胡瓜を桶に入れて壓しを施して置くので勿論香料と食鹽を加へるけれども、日本のやうに多くは用ゐないから鹽辛いがないが、乳酸醱酵のために、遊離乳酸が多量に出来るので、頗る酸いものである。

#### 第四 酒の利害

酒がどんな効果があるかといふことは暫く措いて、怖らく酒ほど悪いものはないと嘆じて居る人が世の中に少くない。露西亞の如きは、今度の歐洲戰亂の爲に禁酒令を全國に亘つて發布し、斷じて酒

を飲むことを禁じたといふ。とりも直さず、酒といふものはその利よりも、その害が多いものだといふ結論と、戦時の如き財政の逼迫して居る場合には贅澤であるといふ説に起因するものである。何故しかく酒は贅澤であるか、もし贅澤なものとするれば、人間生活法の原則から云うてに排斥せねばならぬものであるが、余はしばらく之を討究して見たい。無論米や魚に代ふべきものでないことは、前提として茲にことばる迄もないことである。

#### 酒とアルコール

一体酒類といふものは他の食品と如何違ふかといふとアルコールを含んで居る事だ、甘酒を除く外の酒は皆アルコールを含んで居る。そのアルコールの量は酒の種類によつて違ふ。之を大体日本人が用ひる酒について表示すると左のごとくである。

|       |       |        |      |
|-------|-------|--------|------|
| 清酒    | 一四、一% | 泡盛     | 四〇、〇 |
| 麥酒    | 四、六   | 白酒     | 五、一  |
| 麥酒    | 二、七   | シャンペン酒 | 八、六  |
| 赤葡萄酒  | 八、八   | 保命酒    | 一三、三 |
| 白葡萄酒  | 八、七   | ベルモット  | 一七、〇 |
| ブランデー | 三二、四  | グリン    | 四六、〇 |
| ウキスキ  | 四〇、〇  | 味淋     | 一七、〇 |
| 焼酒    | 三三、〇  |        |      |

酒はまたこのアルコールの外に含んで居る物の違によつて各々特徴がある。例へば葡萄酒には酒石酸が大分含まれて居るから酸味があり、ビールには蛇麻草といふものを加へてあるから苦味がある。味淋は麴とアルコールと水とを混じて造つたもので味の甘いのは麴の中の葡萄糖が溶けるからである。アルコール



1090  
 以外のものが餘り多く混つて居ないのは清酒で、飲んで一番淡泊して居るわけである。

排尿中に含む酒精分  
 そこでこのアルコールが吾々の体内に這つてどういふ働きをするかであるが、酒を飲めば酔ふのは誰しも知つて居ることであるが、養には別にならん。飲んだアルコールは變化せずにそのまゝ体内を通り抜けて了ふのだといふ説をなした人もある。成程酒の席などに入つて行くと酒臭い、酒を飲んだ人の側へ行くと酒臭い、宴會などの便所へ行くと酒臭い、こんな事から考へると、飲んだアルコールは皆皮膚から蒸發して了ふのか、或は小便になつて出て了ふかのやうに思はれるが、近年精細な研究の結果さうではないといふことになつた。若し飲んだアルコールが變化せずに悉く小便に出るなら、料理屋などの小便を取つて蒸餾すればアルコールが取れるわけである。實際に獨乙で市街の便所の小便を蒸餾して見た人があつた、獨乙では男でも女でも、子供でも盛んにビールを飲むから、澤山のアルコールを便所から取り得ると考へたのだが結果は話にならん程僅少であつた。そこでポードレンデルといふ人が科學的に飲酒後に體より排泄する酒精の量を調べて見た、その成績は上の如くである。

| 飲んだ酒の百分率 | 尿にあらぬもの | 肺から出ぬもの | 皮膚から出ぬもの | 合計    |
|----------|---------|---------|----------|-------|
| 人        | 一、二一七   | 一、五九八   | 〇、一四〇    | 二、九一五 |
| 犬        | 一、五七六   | 一、九四八   | 〇        | 三、五二二 |

即ち酒精のまゝで排泄されるものは百分中三分から三分五厘に過ぎない。残り九十六七分は身体に止まるわけだ。

### 酒の滋養分

最近の研究では、アルコールは人の体内で十分に酸化するといふことになつて居るのである。炭酸や水となるとすれば即ち澱粉や脂肪と同様の働きをして滋養になる事になる、それで近年ではアルコールは澱粉などと、同じ様に滋養の効があるものと認められるやうになつた。アルコールの滋養は澱粉と脂肪との中間位で、澱粉や砂糖の滋養の効力を四とすれば、脂肪は約九であつて、アルコールは七、五である。併し問題は矢張り量にあるので、体内で十分分解される程に飲んだアルコールなら屹度滋養になるがこれが量を過して十分に分解することが出来ずに体内に残るやうだと、種々の害がこれから起るわけである。

### 二合が極量

それから何れくらゐ飲めば好いかであるが、無論人に依つて違ふことで一概には言へない。よく昔の人は「酒は盃に大小あれば上月とても二献に限るべし」など、馬鹿に節して居るかと思ふと大酒呑の長命のことなども傳へて居る。が、今日之を元來酒を飲まぬ動物、たとへば犬のやうなものに就て試験をした結果から推測すると、人の體量にあつて、日本酒で二合が極量であるといふことになつて居る。酒二合の中にあるアルコールならば日本人の身體で一日の中に酸化することが出来るといふのである。それなら二合までは飲んで好いかといふことになるが、之は酒に強い人を標準としての話で、盃で一杯飲んで酔ふ人が二合飲んだら必ず身體を害するに



決つて居る。元來酒に酔ふといふことは、體內に這入つたアルコールを十分に酸化が出来ない場合のこととて一杯の酒で酔ふ位の人なら、矢張り一杯の酒が害をなすといふことになる。

### 酒は消化を助く

『少し飲めば血氣をやほらげ、食氣をめぐらし』といふが、實際その他の動物試験の成績によると、アルコールは胃や腸を刺戟して消化剤の分泌を促す効がある。食氣を催すのは事實で、唯飲み過ぎると消化に害がある。すべて酒の害は大に酔ふ爲に起るので無暗に物を食ふやうになつたり、まるで自制力がなくなつたりする。寒冷を覺えずして無益に體温を失つたり疲勞を覺えずして過度に勞働し健康を害する虞を生せしめる。矢張り諺に言ふ、『酒は飲むべし飲むべからず』である。

## 第五 藥になる果物

西洋ではデザートと稱して食後果物を食ふことになつて居るが、これは良い習慣だと思ふ、果物は總じて藥に均しい効能があるものだから、餡と砂糖で固めた菓子なんぞを食ふより此の果物の方がどれだけ體によいか知れない。尤も果物と云つても古くなつて腐れるやうになつたものや又は未熟なものは却つて害になるものであるから、其の邊の事は注意しなければならぬ。

### 梅の實

梅の實は滋養分を持つて居るから、梅干として貯へて置くと、風を引いて熱のある時など

は甘露に優る効能がある。また梅干を飯櫃なり辨當箱なりの隅に入れて置くと、夏の暑い時でも腐敗するのを防ぐことが出来る。それから酒に浸けて梅酒にすれば夏日の好飲料となる。

### 青梅の實

青梅の實を卸し、裏漉しにして他の器に其の汁液を移し、之を四五日天日に當て、乾すと段々に凝固まつて終には煉藥のやうになる。之は暑中流行の日射病、眼病其の他の諸病に効がある。

梅の實は腐敗すると外皮が破れて水液が流れ出る。こんなのを食べると中毒るから氣をつけるがよい。

### 柿の實

蝮に噛まれた時は、柿の澁を塗りつけると毒を消す。若しまた澁が無かつた場合には、澁柿を潰して其の汁を用ゐるとよい。

### 吃は柿の蒂

煎じて飲むと直ぐ止まる。

### 餅を食ひ過ぎて胸の焦けるやうな場合には

申柿を食ふに限る。また酒の酔をも醒ます。

### 梨

梨は風邪熱の出たのを治す。

### 葡萄と林檎

これは多くの滋養を人體に與へるが、別して結核病には適藥である。林檎は蒂の處に水氣の泌み出て居るのは腐つたのである。葡萄は酒氣を放つやうになつたものが腐れた證據である。

### 橙と柚子

風邪には橙の酢に白砂糖を加へ、熱湯を注して飲むとよい。疹には柚子の皮を搗潰し酒に浸して其の汁を塗り付けるとよい。

### 楊桃

半熟のものを鹽漬にし、毎日少しづつ喰うて居ると、痰を去りまた脚氣にも効がある。



鳳梨 これは胃病の適薬である。此の果物は漿液に富んで居るから熱病患者にも適當な食物である。

枇杷 吐逆を止め、體熱をさます外、葉を煮たものは枇杷葉湯と云つて暑氣拂ひの効があり又肺胃の病にもよい。

桃 汗癩は桃の葉を煎じて數回洗うと治る。また桃の葉で腰湯を使つても効目がある。

その汁を搾つて舍利別に製して貯へて置くがよい。又葉の乾したものは凍傷の薬になる。條虫には石榴の根を掘り、清水でよく洗つて後、其の外皮と甘皮とを剥いて熱湯に煎じ出して飲む。

果物を食ふ時刻 總べて菓物の食へ時は朝が一番滋養になる、其の次は晝で、晩になると効能が薄くなる。

栗と杏 刺を立てた場合には栗の實を摺卸し、之に甘草と飯を加へて能く煉つて塗りつけると、刺が抜けて治る。釘や針などを立てた時には、杏を搗潰して、胡麻の油で溶き之を塗りつける。

無花果 無花果の葉を搗潰し、其の汁を水虫に塗りつけると直ぐ効目があらはれる。痔病患者は無花果の實を食へてもよく、又葉を煎じて風呂に沸し、其の湯で沐浴すれば腫も痛みも治る。

榧 これも水虫によい。榧の葉を蒸焼にし、其の上に水虫に病む手を四五度も磨けば、不思議に治る。また榧の實は痔の薬である。

銀杏 小便が近い時には、銀杏を毎夜寝しなに焼いて食ふがよい。寢小便癖のある小供には此の法を實行させるとよい。

胡桃 小供にはよく壁土を喰へたがる病のあるものだがこれには青胡桃の皮を日光に晒して粉末にしたのを毎日白湯で飲ませれば治る。また章魚にあてられたのは、胡桃の樹の皮を煎じて服用するに限る。

### 第七 肝油オートミル其他

食物に依つて肥 肥えるとか、痩せるとかいふことは、もとの人の性來で、なか／＼思ふまゝにする法瘦せる法 ならぬものである。或る年齢まで痩せて居た人が、急に肥り出して、大兵男になつたなどといふ例は往々あるが、しかし之もどちらかど云ふと天性で、その人は矢張肥るやうに生

れつて居たのであるが、何かの故障の爲に、それ迄痩せて居たのだと見るが立入つた見解のやうである。何故といふに、肥つたその本人さへ、何故に肥つたのか自分でも分らない。或は煙草を喫つて居たのを止めてから肥つたなどといふ人もあるが、瘦せた人が煙草を止せば屹度肥るかといふに、多少肥ることは事實であるがその爲に十三貫目の男が、二十貫目になるとも云はれない。それで茲では肥る痩せるといふことは、大体に於いて性來であるといふことを前提に置かねばならぬ。



けれども注意の拂ひ方により、或は睡眠、運動、食事、精神の持ち方などに依つて、多少の相違を見ることは出来る。茲で説くのは食物に依つてどういふ變化を來し得るかであるが、肥えた人と瘦せた人とは、自然その日常の食物も違はねばならぬ。即ち、肥えた人には澱粉や脂肪を澤山攝る必要がない。肥つて困るといふ人ならば、尙のことである。砂糖類や、甘い果物、酒類等を攝らぬやうにし、蔬菜類を多くとり、成るべく小食にするがよい。

反對に、瘦せた人は、脂肪分、澱粉質に富んだ物を食ふがよい。脂肪質や澱粉質に富んだ食物はどんなものであるかは、こゝに説くまでもないことであらう。天麩羅などはつとめて食ふやうにするがよい。果物では落花生などが好い。澱粉に富んで居る豆類、芋類などは大いに食ふべきである。急に瘦せようなどと思つて、酢を飲むなどは危険亂暴極る話で、素人考の手療治を止めて、醫者と相談するがよい。

**肥る法と肝油の飲み方** 肥る法の第一法として肝油を飲むと好いと云ふが、實際肝油を飲むと肥るといふ肝油の飲み方は、油は飲み方に注意が要る。之に就いて櫻田醫學士が親切な教へ方をして居るから

茲に紹介して肥り度い人の參考にする。

肝油を買ふ時に、その良い悪いを見るには、まづ濃いどろ／＼して居るのよりは、薄い方がよく、瓶に詰つて居るものならば、成るだけ瓶に一杯入つてゐるのが好い。それからよくある事だが、肝油

を飲みかけて口を開けたまゝ、久しく時が経つたのを、又思ひ出して飲まうとすることがあるが、肝油はそれほど値段の高いものでもないから、新規に新しいのを買つて新に口を開けて飲むが好い。

又肝油を飲む季節は寒時の方が好い。肝油は云ふ迄もなく脂肪であるから、暑い時よりも寒い時の方が好い理である。即ち涼風の立つ秋の初めから飲み始めて、翌年の新緑の頃まで飲むといふのが一番よい時期である。

次に一日の中では、何時が好いかといふと、肝油は食後に飲むがよい。寝しなに飲むのも差支ない。たゞ食後に飲むとその後で肝油の厭な暖氣が出ることもあるが、寝しなに飲めば、眠るから知らずすんで都合がよい。

飲む分量は、一回に十瓦乃至十五瓦位づゝ始めて、一日に一回飲むのが好い、なほ十瓦とか十五瓦とかいふのが面倒ならば、普通の大きさの日本盃に水を少し入れて、その上へ肝油を注いで飲むのが好い。なほ慣れるに従つて一日に二回乃至三回にしても好い。はた一回の分量も漸次増して行つて差支ない。

一体肝油は、薬といふよりも寧ろ滋養食料と見る方が好いので、従つて自分の胃が肝油を飲んで堪へ得られるまで、分量を餘計にしても、決して危険でない。たゞ餘りに急つて早く分量を多くしようとすると、胃腸を害さぬやう注意すればよい。







て了ふといふことになる。用ちいくら攝食して居る人でも、時には大いに食つて、所謂胃の鍛錬をせねばならぬ。それから特 腦の爲に好いといふ食物はないかと聞かれるが特に腦に良い食物といふものが特別にあるわけではない。しかし、磷の入つてゐるものは腦の爲によいと云はれて、腦の藥劑の中にも、磷の化合物を配劑したりする。食品で云へば、鳥や魚の卵、また卵巢などに此の磷が多く含まれてゐる。雲丹などは此の卵巢から作られたものである。

腦に磷がよいと云ふのは、腦や脊髄や神経系には、磷の成分が多いからである。それなら他の動物の腦を食つたなら人間の腦の成分も増すだらうと誰も考へる。實際また西洋料理などに此の腦の料理がある。天麩羅のやうに揚げて食ふこともあれば、酢漬のやうにして食ふ事もある。食ひ方は工夫すれば種々ある。牛の腦も豚の腦も食べられる。然しその等の腦もたまたま物好きに食べれば珍らしいが、一般の日本人の嗜好には適さないし、又それを食べたからと云ふて、必ず腦の中に磷成分が増して、腦の具合がよくなることは受合はれない。殊に地方に依つてなか／＼手軽に求められず、云ふべくして行はれぬことである。そんなことよりも、もつと簡單で、腦に好いと云はれて居る所謂滋養劑がある。それを次に述べる。

**滋 養 劑** 腦に好いと云はれて居る滋養劑にサナトゲンといふがある。これは磷を含んだ滋養品で、牛乳一合に對してサナトゲン小匙に二杯ぐらゐを先づ少しの水でとかし

て、その上に温めた牛乳を注げばよいのである。いきなり牛乳の中に此の粉を入れると、マッコになつて溶けない。之は大きな藥種屋にあるが、價は餘り安くない。之も藥といふよりは、滋養劑だから一日に何杯以上用ひてはいけぬと云ふ制限はないが、此の品に限らず凡てかう云ふ滋養劑を用ゐる時は、新物の珍らしい間だけ食るやうに澤山用ゐて、しまひに厭きて了ふやうな遣り方をやつてはいけぬ。少しづつでいゝから根氣よくやるがよい。

**腦に好いオ** オートミールが腦に好いと云はれてゐる。磷の成分は幾分かある。オートミールと**トミール**といふのは、一種の燕麥で、粉末と挽割との二種類がある。粉末のは、そのまゝいれればすぐ食用になるが、挽割のは前から水につけて置いて煮ないと心があつたりする。胃腸の悪い人などが、よく朝飯に用ゐるが、煮たものには牛乳と砂糖とをかけて食用に供するがよい。因にこれは藥屋でなく、西洋食料品店で賣つて居る。

### 第八 麴と甘酒の話

麴を利用して 微と云ふと、如何にも穢いもの古いもの、代名詞のやうに思はれるけれども我々出来る三億圓 が此の微に負ふ所が尠くないので、酒、醬油、味淋などは皆微を利用して製へたものである。清酒などは、一年の産額が四百十五萬石の多きに上り價格約一億六千萬圓（一升四十錢



として) 醬油が二百四十萬石で價格が四千八百萬圓(一升二十三錢として) 味淋が五萬石で價格が三百二十萬圓(一升六十四錢として) になつて居る。其の他重なるものでは、味噌である、これは一口平均十五匁位を消費するとしても、六千萬人ならば一日に二億七千三百七十五萬貫となる割合で一貫三十五錢とすれば、九千五百八十萬圓となる。尙ほ甘酒だとか漬物に用ゐる麴だとか澤山にあるが、彼は毎年三億圓程の産物は此の微を利用して出来るのである。とにかく三億圓といふ金額は小額ではない、而して微には種々の種類があつて、有毒のものもあるけれども、之等に利用する微は、酒でも醬油でも味噌でも皆同じ種類の麴菌といふ微で、學術上の名は「アスパーギルス、ラリゼー」と云ふものである。次に此の麴菌を以て製する甘酒に就いて述べて見ようと思ふ。

**腹薬** にな 昔から夏の日には甘酒を飲むと腹薬になるなど、云うて、殊に東京では多く用ゐる。甘酒 やうである。扱て甘酒は蒸した米に麴菌を生育させたもの、即ち米と麴に水を加へて温め、攝氏の五十度乃至六十度即ち華氏の百二十度乃至百四十度、其の甘味が殖えた時に用ゐるのである。又温める時、更に蒸した米を入れることもあり、飲用する前に又温める事もある。米や麴は噛んで見ても、さう大して甘くはない。然し之に水を入れて五六十度に温めると一二時間で非常に甘くなる。これは麴菌の中に一種のデアスターゼといふ酵素があつて、それが米の中の澱粉に作用して砂糖を作る性質があるからである。彼のタカチアスターゼといふのは麴菌中の、デアスター

ーゼを取つて作つたもので、澱粉質のものを砂糖に變へるため、消化をよくするといふのに外ならない。かくデアスターゼは自分よりも多量の澱粉、砂糖にする性質があるから、甘酒を造るときに、更に蒸した米を入れても、其の澱粉が砂糖になるので、多くの米麴を使はないでも、甘酒が得られるわけである。それならば何故蒸した米がよいかと云ふに、米といふものは、蒸せば、其の中にある澱粉が糊となる。此の糊状になつた澱粉は、微を育てるにも、砂糖に變化させるにも適して居るからである。それに、温めるには六十度にするといふのが極めて大切な事で、温度が高過ぎると甘くならない。試みに米麴に煮湯を注いで見れば直ぐ解る。かうしては決して甘麴は出来ない。これは大切なデアスターゼが破壊されて了ふからである。之に反して温度が低過ぎると、これまた長い時間を費さなければ甘酒が出来ないのみならずそのうちに腐敗して了ふやうなことがある。之れは温度が低いためにデアスターゼの作用が鈍いからである。

**麴を使はずも** 米麴は捨て、置くど、黄緑色に變つて来る。これは微が成長して黄緑色の麴。甘酒が出来ると、菌の種子が出来ると、甘酒にするには、かゝるひねた麴は決して使はない。黄緑色になつた米麴でも、六十度の温度で温めて居れば、幾分砂糖は出来て来るが、甘味は餘程弱い。これは黄緑色になる頃即ち種子が出来て来ると、デアスターゼの量が減つて来る故である。デアスターゼの力の最も強い時は白の糸のやうな時であるから、甘酒用としては、白い毛のやうな菌糸



といふものが米粒に生じた時に使ふのである茲に注意すべきは、一旦出来るだけの砂糖が出来て了へば、其の後は決して砂糖分が殖えて来るものではないから、もうこれ以上甘くならないといふ時になつたならば、煮立てても差支はない、が之から甘くなるといふ時に煮立てると、それ以上に甘くはならない。

甘酒は長く持たせることは出来ないといふ云ふが、我々が適當な手段をさへ施せば、十年が百年でも持たせることが出来る。

食へる菌と 食へる菌と食へない菌との鑑定法を述べるが、クマヒラタケのやうに、香もよく食へぬ菌 色も鮮やかで無く、切片も変色しないといふ殆んど無毒菌のやうであるけれども、これを一個でも食すれば猛烈な害を受けて大抵死んで了ふさうであるから、中々一概に次の鑑別法にばかり依られぬ。要するに能く知らない菌は少しでも食はぬのが一番安全である。松茸などでも油断して大く食つた爲めに、百日も患つた人が往々ある。で、椎茸も同じやうに、香氣を助ける一種の薬味として用ゐるのがよいと思ふ。

食はれる菌 (一) 空気が通りの良い乾いた土地に出来る。(二) 色は白く褐色、質は緻密で脆い。(三) 切片を空中に曝しても変色しない。(四) 指で押し潰せば水のやうな汁が出る。(五) 香氣が爽快で味が良い。

毒になる菌 (一) 深い林の温つた地に生えてゐる。(二) 鮮やかな色と光を持つてゐる。(三) 質が柔かで多量の液汁を含んでゐる。(四) 切片を空中に曝らすと褐青緑などに変色する。指で押し潰すと乳のやうな白い液が出る。香氣が悪く味も悪い。大體以上のやうな標準だけれども、初茸のやうに食用になるものでも傷をつけた處が緑青色に變るものもある。

### 乃大木將の鍛練

大將邸へ訪問した時でも、寒中は、煖爐をたいて居られるが、其の温度は、僅かに、甚だしく寒くないといふのが程度で、決して、暖かい、心持のよいといふ程には焚かれぬ。これ等は、誠に些細な事であるけれども、大將の平素の心がけが見えるのである。蓋し、大將は、常に、戰場に立つ考へを忘れぬので、過度の温度が其の皮膚を弱からしめて、身体を極風淋雨の困難に堪へ得ぬ様にすることを恐れて、常に火氣によつて煖をとるといふ事を避けられたのである。此れは同一の筆法で、夏服を着換へるのは、人より必ず一二週間遅れる。又、冬服の衣更の時も同様である。彼の老年に及んで居られても、此の様にして其身体の鍛練を怠らなないのである。豈に吾に身体のみならんやである。常に其精神上の修養にも、より以上の勵精をなされて、聊かも油断はして居られなしたのであつた。(大遺訓)



### 嘉納治五郎氏の運動心身鍛錬法

嘉納治五郎先生はわが東京高等師範学校の校長として、講道館の主筆者として、其名をきくご共に何人も、わが國民体力増進の上にも亦精神教育の方面に於ても、偉大なる功勞者であることを思ふであらう。されば先生自身の健康増進の實驗に就いても多大の興味を感じらるゝことであらうが、先生の一貫せる体育法は柔道でありそれは後に紹介すべければ茲には先生が其身体を如何にして鍛錬せしか又青年は如何にすべきかについて、曾つて、人に向つて物語られたるものに依つて紹介することにする。左の一編が即ちそれである。

**二十五歳の時** 私は幼年の時分には極めて身体が虚弱の人となつて、弱であつて健康上ではとても普通の人と競争する事に覺束なかつた。そこで身体を良くする必要を深く感じて一方には身体に有害な事を避け一方には盛んに運動をした、その結果、忽ち普通の人よりは健康な身体になり、年の二十四五になつた時分には十四五歳の時に自分を見てゐた人は殆んど別人かと思ひ違へるやうな身体になつたといつて居た。

**害とすれば断** 身体に有害なものを避けた一二の例

**手と廢める** を話せば、私は青年の頃煙草をのむ習慣があつたが、或る時教師から煙草の害ある事を

説かれ、害があればやめようと思つて即座に煙草入と煙管を捨て、了つた。酒も多量には飲まないが好きであつた、然るに酒を飲む癖がつくと身体が悪くなる事云ふ事をしつたから、禁酒はしなかつたけれども、ごく稀に少量しか飲まない事にした。其の外、身体を衰へさせると云ふ事は、どう云ふ種類の事でも注意してさける事にした。

大抵の事は實行した積りであるが、唯自分が今日まで少々不養生をしたと思ふのは睡眠時間の不足である。私には子供の時から悪い習慣があつて、勉強する時には徹夜してもやるが、又或るときは暢氣に消光

して居る。つまり勉強を不規則にやる、自分でも悪いと思ふて居るけれども、此の悪習慣は今でも多少残つて居る。唯だ一時より見れば近年は不規則な事をせず、寝るべき時には寝れ、起るべき時には起きると云ふやうにして大体規則正しくやつて居る。併し以前は之が出来なかつた。もし之を早くから實行して居たらならば私の身体は今よりも一層丈夫になつて居たらうと考へて居る。

**柔道を選** それから運動の事であるが、私はこゝへる理由 幾まで種々の運動をやつた。一時はベースボールなども盛んにやり、その他少しづつは大抵なことをやつたが、その中で最も多くの時を費し己の身体を作つたのは昔の柔道である。

私の柔術をやつた頃は、教授法が今日程進歩して居らなかつたから、随分無理したが、幸に害を受ける事もなく、身体を一新して強健なものに作り上げた。よく自分に考へて見るに、大抵の運動と云ふものは、眞個に身体を作り上げるまでには非常に時間

を要し、學生の學問すること、兩立しない。然るに柔術、今日の柔道では、身体の各種の筋肉を働かせる筋肉の運動が盛んになれば血液は筋肉にのみ送られる譯ではなく、總ての器官に送られて新陳代謝が盛んになる。従つて筋肉の發達と共に、内臓の發達も盛んに出て來るといふやうに、短時間に身全部を運動させることが出来るのみならず、己の量見次第で劇しくやうやうに思へば劇しく、柔かにやうやうと思へば柔かに、相手の横び方、己の施す技の選擇によりてどうでも思ふやうになる。また同じ身体の中でも發達せしめようと思ふ部分も自由に選擇する事が出来るから、これ程經濟的且興味あるものは他にない。幸に私は之を擲んだ爲め不十分ながら學問する事も出来、強健なる身体を作る事も出来たので、それ故人にすゝむるにも自分も自らつくり上げたことと同じ事を勧めたいと思ふのである。

**活動家の養生法** 併し一つここに注意したい事は、自は積極的なれ 分は前にも云ふ如く、敢て養生したとは言はぬ、唯だ害をさけたのみである、此の點は特



に注意して貰ひ度いと思ふ。  
 正確にいへば身体を強健にするには早に害を避けるのみではいけないが、乍併養生をしようと思へば、稍もすれば消極的に流れる虞れがある。冬は寒い所を避けて、暖かい所に行くがよい、人家稠密な所も田舎の方が宜い、風の強い時に出で砂埃を浴びるを惡いから家に居たがよい、其外食物、衣服萬端に就て非常なる注意を要するのである。然るに斯くの如きは社會に立つて活動する人において自分分の事業と兩立しない、養生の爲めに事業を妨げ、人の爲に盡す義務を怠り、知人の家に病人があつても見舞ひにも行かずに親切を缺き、職分があつても引籠つて居て義務を果たさず、餘りに食物に注意して却つて胃を弱くしてしまふやうな事になる。

増進、筋肉も強くなる、腦力も体力も日にまし進むで行くやうにならうと心懸けて居るが宜しい。それには言ふまでもなく始終運動をせねばならぬが、此の運動は多くすれば多くなる程善いと云ふ譯のものではない。運動もある程度を超れば却つて身体の發育を妨げるのであるから、智徳をみがく事と兩立する限り、過度にならぬ範圍に於て出来るだけ宜い。然らば如何なる場合に於て運動が過度であるか、これを決める事に餘程むづかしいが、併しかういふ標準は立てる事が出来る。即ち前日に運動した結果翌日は疲労感として残るやうでは過度である。一晩寝れば翌朝は気分も良く精神も共に爽快を覺え、昨日の疲れは拭ふが如くに忘れて了ひ、運動すればする程よく眠むられ、翌朝活きた元氣のある身體で目をさます事が出来れば、前日の運動が効あつたもので、また一方その運動の過度でなかつた事を證明するものである。

速度を繼續 一體人は養生をせずに適宜に運動して寝れば、翌朝は必ず精神が

活き／＼して居る筈のものである。而してこの状態を毎日々々繼續して行けば精神も身體も必ず強健になるもので、腦の如きも適度に使はぬと馬鹿になる。斯く腦も身體も適度に働かし一日々繼續して行けば年々年中精神爽快にして身體も活き／＼して居れる。常に身心を爽快に持つ事は青年に必要な心掛けで、若しも

身心の上に於て爽快を缺くやうな場合があれば、運動に過不及はないが、不養生な事をこぼせぬかと善くその原因を自問自答して、その缺點をなくするやうにすることは何人にとつても必要な心懸であらうと思ふ。自分分は年の行かぬ時から此の原因によつて身體を鍛へ、今も尚ほやつて居るのである。

大隈侯の百二十五歳保健法

老いて益々盛んにして、元氣の衰ふるところを知らず、人間百二十五歳説を唱へつゝある大隈老侯の健康増進談は下の如くである。  
 吾輩の元氣旺 吾輩は久しく病氣と云ふものに罹つ盛なる所以 たことがない。唯だ近頃はドウも眼鏡を用ひなければならぬので、幾等か此點が不自由ではあるが、併し吾輩は平素極めて樂天で、精神が肉體を支配すると云ふ信念を持つて居る爲め、老いて益々意氣壯んである、身體も又滅切丈夫になつた。人間は此精神の働きて健康にもなれば、又虚弱にもなるものだ。

吾輩は先頃の旅行に於て、岡山醫學專門學校に立寄つて、堂々たる専門の學者連の前に、所謂百二十五歳説に関する演説をやつたのである。吾輩も亦實は一種の醫者である。而も吾輩の扱ふ患者は、彼等専門家のよりは一層其範圍が廣いのである。即ち吾輩の治療するものは、小にしては人間一個の肉體上のことを診る外に、更に之れを大にしては、一國の政治、經濟、宗教、教育等の各方面に及ぶのである。  
 物先づ當つても 何人に在つても、一度病氣に犯された曉は、差當り局所の治療―



一局所の切開を行らねばならぬが、若し之れが少しく激しくなるに、所謂新陳代謝をやらなければならぬ、老人の身體に切開をする場合には、若い者の肉を持つて来て、それに供給してやるではないか。物先づ腐つて蟲之れに生ずる云ふことがある。恙云ふ時には、夫れも適當の方法を講ぜねばならぬ。例を藉つて言へば政治家がそれである、我邦現下の政治は特別の大患に罹つて居る。そして最早それが極度に往つて、如何にも策の施すべきものがない、位の状態に陥つて居る。即ち茲に有爲の青年諸君が現れて、須らく大猛斷を施し、今の新陳代謝をやつて呉れなければならぬ。

身體に障があつて人間が時々病氣を云ふものは、要するに身體に障があつて、病氣の之れに乗ずる好機會を與へるからである。今試みに全國の小學教員の健康状態に就いて考へて見るに、其總人員の三分の二以上は、實に肺病患者であるが、日本は段々此肺病患者が著しき勢を以て増して來て居る。是れ勿論國家

の一大事と謂はねばならぬ。而して其此に至る所以のものは、畢竟彼等が平素身體に障を生じて居るからである、若し此障がなかつたら、即ち健康なる身體であつたら、假令其危險に遭つても決して病毒の侵入を受けぬ。否之れをして十分に撃退することが出来るであらう。而して、此の如き身體を作る根本の問題は、曰く彼の抵抗力の養成である。

抵抗力の必要 然らば此抵抗力とは何かと云へば、即ち病氣に打勝つ處の一種の力に外ならぬ。之れには矢張り精神の必要がある。精神が内に守るならば、病は何處からも襲ひ來ることが出來ぬ。随つて身體は壯健である。國家も亦然り、國民の精神が健全であれば、決して外患を憂ふるの要はないのである。吾輩は此養生法あるが爲めに、今や七十四の老齡に及んでも、猶ほ未だ精神及肉體が共に旺盛であつて、頭痛も亦頗る明晰である。

吾輩の唱導した百二十五歳説は、勿論動物の發育年限と、其壽命との關係から案出したもので、必

すしも吾輩獨創の新意見ではないが、兎も角も吾輩の聲言に依つて、端なく社會の注意を喚起し、外國からは論文の提出を要求せられたやうなことがある併し要するに、此論の根據とする處は、物質は神とを結合したものに外ならぬのである。

心氣轉換の工夫 勞働する者に在つては、其必要は、心氣の轉換と云ふこと、大に必要である。我輩が庭園の散歩を行つるのも又時々別荘へ往くのも、皆此理である。それから時々室内の空氣を入れ替へるなどもよいことである。

一體、吾輩は規則張つた生活は嫌ひであるが、吾輩は睡眠時間九時間六時間と定めて居る。人間は心地よく睡眠することが極めて大切である。吾輩は能く眠る。又眠ることも夢を見るやうでは不可ぬ。安眠が肝要である。人間の欲望は、第一が生存欲で、第二が生殖欲である。而して此二つの欲は、即ち人間の欲望の根本義である。併し此等の欲望も人間の理性に依つて判斷して、甘く調

節を計つて往かぬと、動もすれば動物性を發揮して、間々危險状態に陥ることがある。而してそれを社會家族、政治等の方面より救済し、教導するの眞に教育の極致である。

生理的 經濟學上の原則から云ふ處の、則と機能 需用供給の關係を見ると同じく、人間も物質的生命には自ら限りがあつて、精神的生命も亦修養しないと次第に枯れて來る。要するに人間の身體は、如何にしても、生理的の原則を離れると機能も衰へる、壯年の時代には、物質的の欲望が旺盛であるが、年を老るに隨つて、精神的の欲望を増さなければならぬ、一生を通じて修養を怠らねば、心神健全であつて、若し心神が健全であれば、肉體も自然壯健を保つことが出来る。

世の中には只管金を貯めるの面白くて元氣で居る奴がある。即ち彼等は、全く蓄めることが一つの養生法になつて居るのである。又中には國家的、公共心のあるが爲めに、氣力肉體共に旺んる者もある。前者



の適例には、横濱の平沼専蔵などある。後者では、津澤榮一、森村市左衛門など、此種の模範的人物である。先頃の旅行などでも、津澤が森村でもなければ、恐らく

### エジソンの精力増進法

世界最大 昔から色々の發明を完成して世界の精力家の文明に貢獻し、人類に無上の福利を與へた偉人も頗る多いが、エジソンの様なのは其雄なものである。

エジソンと云へば、世界各国に於ける處の小學生にまで其名を知られた現代の大發明家である。白熱電燈、活動寫眞、蓄音機、改善した電信、電話機等の發明を初めとして、電動機、發電機、蓄電池、電氣印字機、電氣道畫法、音調電信法、電流計器その他その發明したものは無量數百に上つて、新案特許を得たものが既に千數種に達して居る。その發明的能力の優秀であつてその精力の絶倫なことは實に人を驚嘆せしむるのである。

は、吾輩の様な貧乏人と行を共にすることを肯せぬであらう。(侯が七十四の時の談話)

吾人はその一種の發明の完成にすら、一代の精力を傾注しても尙足らないで、子孫數代も苦心努力の決果初めて其効を完うするのに、彼は然でない、此の如く千數以上の發明をしたばかりでなく、尙ほ未だ世の中に公に發表されない新發明が無數にあると云ふに至つては、吾人は殆んど其精力の無限なのに驚き呆れるばかりである。

併したとエジソンと雖も、生れから斯ふ云ふ様な大精力を有つて居るのではあるまい、彼は何うして其絶倫の精力を養成するか、又何うしてこんな大精力主義者となつたか云ふことを研究するのは決して無益のことではない。

體育を尊重 エジソンの父は初め英領加奈太に住居してたが、バビニュー反亂事件の

爲めに英政府から迫害されて、米國オハヨー州ミランの小町に連れて行つたが、此際、如きは一晝夜に百八十二哩を強行したところある精力家であつて、身の丈六尺を越えて偉丈夫であつた、母は人望のある學校教師だつたが、志操が健實で、頗るエジソンの健康に注意して、彼れを智識に秀でさせるよりは、寧ろ体力に秀でさせようと思つた。徒の母が思ふには

『幼年時代の發育盛りに、溢りに頭腦を苦しめて健康を害さんよりは、體力の發育に注意させた方がよい。身體さへ健全に成長すれば勉學はいつでも出来る』

と、彼の母は斯ふ意見を持つて居つたので、エジソンは七歳の時に僅かに三ヶ月間公立小學校に入つたばかりで、爾來一切の學を母から教へられた。エジソンが後年語つて云ふには

『余の母は不幸にして早世したが、その存命中余に與へた感化は余の一生を支配して居る。特に其幼年時代母から受けた教訓は余の忘れやうとしても忘るゝことの出来ないものである。若し此母がなかつたら余は到底

今日の様な發明家となることは出来ないのである。』

と、彼は實に斯の様な體育を重んずる母と、精力旺盛なる父とを親として有つたので、遂に今日の如き全身是れ精力的偉人となることを得たのである。

少年時代 エジソンの生れたミランの家は、小の住居地 高い丘の上にあつて、洋々たる運河

と、エーロン河一帯の明媚な風光を一眸のもとに集めた勝地を占めて、又空氣は頗る新鮮な處であつた。

彼は七歳まで此美しい風景の間に成長したが、その年父は一家を擧げてミシガン州のエーロン港に移した。エーロン港は商業の頗る繁榮した雑沓の地だが、母はその健康に害のあることを恐れて、其喧騒の市中を避けて静かな郊外に一家を撰んで住んだ。

此エーロンの家は幽遠なる森林中にあつて廣い清潔な處である、種々美しい草花又は林檎梨などの果樹が澤山あつた。

當時のエジソン一家を知つて居る或る婦人がエフのには



「妾は果樹や草花に囲まれたエザソンの昔の家を記憶して居る。夫人は子息(エザソン)と一所に日當りよき芝園に在つて讀書を教へ、又睦ましく談笑して居るのを見受けた。妾は子息が何うして學校に行かないのか、怪しく思つて居つた。」

と、彼は斯のやうな空氣の清い閑靜の家に、欲する時は母に學課を學び、勉學が倦きれば直ぐに走つて緑々たる森林の中で運動をする。或は遠く數哩の外に遠征を試みるなど、その身體頗る強健なばかりでなく、頭腦が明晰で理解力に秀で、九歳で能くヒュームの「英國史」ギボンの「羅馬興亡史」及び少し高尚な物理化學の著書を讀んだ、その身體發達して恰かも十三四歳の少年の様で、未だ一回も病氣に襲はれたことがなかつた。

早寝早起 エザソンの健康に注意したのは、獨主義の勵行 其母ばかりではない、其父も亦頗るエザソンの健康に注意した。父は特に人に睡眠が健康に大に關係あるものを知つて、常に睡眠を尊重するやうに彼に説いた。父曰く

「早寝早起は人の健康の基であつて、又人に富貴を與ふる原である。」

と、父は人は日中如何に勞働するとも、充分の睡眠をすれば必ず體力を回復し得るものだ。特に早く就寝するのは健康に甚しく益がある。人は遅くも毎夜九時半には寢床に入らなければならぬ。之れと同時に人は早朝に起きて新鮮の空氣を呼吸しなくてはならぬと教へ早朝の清き空氣は人の元氣を鼓舞し、人に強き活動的精力を與ふるものではない。」

父は斯くの如く睡眠を尊重した。毎夜必ず九時半に寢床に就くことを彼れに勵行した。彼は當時の思ひ出を人に語つて云ふには

「余は新聞賣子時代に既に電氣に關して多大の興味を有つた。電氣を實驗しやうと思つて友人の家から電線を用ひて電柱の代りに立樹に應用して、碍子には蠟の首を用ひ、暇ある毎に之を研究した。併し時間に制限があつて、夜仕事を終つてから電信機の前に坐つて研究し續

としても、九時半には父から「早く寝よ」と云はれるので少しも躊躇すれば父はすぐ研究室に来て、燈火を持つて行くので、余は仕方なしに就寝せねばならぬのである。

余は毎夜停車場の歸りに賣れ残りの新聞を持つて歸る時は、父は之れを取つて讀み耽つて居るが、必ず九時半になると何んな面白い記事があつても寢床に入つて睡るのである。」

と、彼は父の命によつて少年時代に早寝早起を勵行した。それが爲めに健康も次第に加はつて來て、精力も益々増大したのである。

簡易なる精 エザソンは初めは研究に熱心の餘り力増進法 睡眠を無視して居つたが、後になつて漸次睡眠の人の精力を回復するに欠くべからざるものであると悟つて、父の教訓を深く感謝するやうになつた。

彼の曰く、如何なる手段方法を用ゐても、如何なる藥劑を服用するも、睡眠の様に人の心身の疲勞を回

復するものはない、睡眠は實に身心休養に最も有効で最も便利な手段である。彼れは電信技師となり、更に發明家となるに及んで、時としては徹夜するやうな場合も屢々有つた。故に彼れは睡眠時間の不足になるのを恐れて、夜中普通の睡眠をすると共に、日中でも疲勞を感じた際、又は餘暇のあるときは椅子に凭つて睡眠することを常とした。遂には己れの欲する時は何時でもすぐに睡眠状態に入る習慣をつけた。

彼は日中でも眠ある時は、目醒し時計を卓上に置いて、自己の起やうとした時鳴り出すやうに巻いて睡眠した。彼れは後年になつて、益々睡眠の精力増進に益あることを悟つて、其實験所の一室に小さな寢床を備へて、日々三十分づゝの晝寝を勵行した。彼嘗つて云ふには、

「余は眠らうと思はば、何時でも然睡することを出來る、決して外物の爲めに妨げらるゝことはない。」と。彼の非凡な精力が此睡眠に依る處は決して



少ないものではない。

實驗所と私邸

世界を驚嘆させた種々の大發明をしたエザソンの實驗所は、極めて衛生的の建物で、ニュー・ジャージー州中最も風景の佳いオーレンゲにある。總計五棟の大屋で、その一は奥行二百五十尺、間口四十尺の宏壯な三階建てであつて、他の四棟も各間口二十五尺、奥行百尺の平屋造りである。

此實驗所は鬱蒼たる綠樹青草に圍はれて土地乾燥で空氣よく眺望もよい。毫も外部の雜音を聞かぬ。又此處から數哩を距てたシウエリンパールの勝地には彼の美麗な私邸がある。この邸は風蕩るオーレンゲ山の閑靜な麓に在る。その周圍には廣き庭園があつて、百花咲き匂ふ華園もあり、暖室あり、牛馬あり、家畜あり、實に他に稀な處の高雅な邸宅である。

家屋は日光と空氣の流通を善くする爲めに木造瓦葺の日本式である。春は芝、關一面紫藤に蔽はれ、方形の廣間には質素な櫛の卓がある。室の隅には日本

製の花瓶を置いて四季の美しい花が堪えない。壁にはアンデルセンの名畫「舞踏會の翌朝」が掛けてある。實に氣持ちがよい。彼れは此の如く、實驗所と邸宅とも衛生的建築法を用ゐて、その健康に害のないやうに努めて居る。

家庭の娛樂

彼の私邸にあるときは概ね二階の大廣間に居る、その大きな窓を通じてシアソーの諸山を眺めながら、一冊の意匠帳を卓上に置いて、發明に關する種々の考案を廻らして居る。

座には少年時代よりの彼の種々なる肖像を掛けてある。室の一方には一個の机があつて、その附近にある大きな玻璃箱には彼の受領せる多數の勳章、賞牌及び各國皇帝から送られた文書が入つて居る。

彼の家庭は極めて圓滿で、その賢明で美しい夫人との間に二男一女がある、和氣霽々たる理想的の慰安所である。彼の家庭に於ける娛樂は音楽と、家畜と自轉車等である。夫人は音楽の名手であつて、夫人室に

は大きな處のピアノがある。彼れは樂聖ベートーベンの崇拜者であつて、暇のあるときは此室に入つて、夫人の神韻滲たるを聞いて樂んで居る。時として

は自ら美音を揮つて、夫人の曲に合すこともある。彼れは嘗つてバイオリンを研究したこともある。又唱歌を好んで他人の奏樂を聞くのを限りなく喜んで居る。彼れは大樹の綠々たる廣き運動場、家族を相手に

クロケット、テニスなどを試みることもある。亦無心な處の牛羊が逍遙する牧場を見て樂しみ、時としては夫人と共に自轉車に乗つて一時間三十哩以上を乗り廻す事などは珍らしい。

家庭に於ての此休養と娛樂と運動とは彼れの疲れた心身を回復して、その精力を増進し常に無病健全の人となつて非凡の奮闘を爲せるのである。

文學と心

彼れは又深く讀書を愛して居る。彼神休養法は發明の工夫に疲れた時、又は精神の鬱屈した時は必ず萬事を棄て、讀書をすることを常として居る。故に彼れの私邸には勿論、其實驗所

にすら高安な圖書室を持つて居る。オーレンゲの實驗所を訪ふた者は、先づ第一に彼の圖書室に案内されるのである。此圖書室は廣き百尺四方、高さ四十尺の廣大な室であつて、一面に二層の廣い壇がある。此處に種々の書籍と鑽石寶石類を列べて置く、その藏する圖書ばかりでも實に七萬巻に達して居る。佛英獨伊等の諸種の著作及び過去五十年間に發行された處の學術上の新聞雜誌などが悉く保たれてある。

彼れは衛生を重んじて、圖書室の床には絨氈を敷かない、磨いた櫛板を以て敷き詰めて置く、彼れの曰ふには、「絨氈は美麗だが黴菌を集めることも多く人の健康に害がある。」此一語によつても彼れが如何に健康に留意するか分かる。

彼れは疲勞を感じた時は、直ぐに此圖書室に入つて、好む處の讀書をして閑寂を樂しむのである。彼の圖書室は實驗所内の私邸に於ける圖書室、は實驗所内の圖書室よりも規模が小さいが、尙ほ

彼れの圖書室

私邸に於ける圖書室、は實驗所内の圖書室よりも規模が小さいが、尙ほ



多くの蔵書もある、窓外には緑葉百花の風にゆらいで、禽鳥の頻りに樹の間から鳴き聲を傳へて居る。彼れは此爽快なる圖書室にあつて、専ら文學書を耽讀して居る、多くの文豪中、ゲヌマスコット、ホーソン、ホー等の作物を愛して居る。特にゲヌマの『モンテクリスト』を以て小説中の最大傑作であるといつて居る。幾度も幾度も之を繰返しては讀んで居る。これに就いて面白い逸話がある。彼れは或る頃實驗所から歸つて来た時、是非その日の中に解決を付けなければならぬ難問題があつた。彼れは心の中がふら／＼して顔に苦悶の色を現はして、室内の彼方此方を歩いて居つた。

時に夫人は此の有様を見て、彼れの心を他に移さうと思つて、書架より一冊の小説を出して彼れに薦めた。彼れは何心なく之を見たらゲヌマの『モンテクリスト』であつた。試みに一二頁讀んで見ると興味津々と湧いて他の一切の苦悶を忘れて了へ、殆んど面白さに夢になつて之を讀んで了つた。

然るに不思議に心神が極めて爽快になつて其難問題は容易に解決することゝ出来た。彼れは爾來心の鬱結した時、又は疲勞をした時は必ず小説を讀んで慰藉を求めて居る。又は讀書を以て心機轉換法の最良の手段として居る。

**飲食物の節制法**

エザソンは自己の精力を傷れないやうにする爲めには、極めて節制の習慣を養つて頗る過食を嫌つてゐる。彼れが實驗所の机の傍に小さい食卓がある。此食卓は常に彼れの晝飯を食ふ處である。實驗所に訪問した或る人の話には、彼の晝食は唯だ麵と乾酪と魚との質素な三種だけだといつて居る。彼れは大食を嫌つて、成るべく適宜の節食をして居る。自己の身體の狀態で時々食物の種類はかへるが、肉食を續けて後、菜食とし、次ぎには又肉食を爲すやうに努めて居る。及ぶ限り健全な身體を維持する事に注意して居る。

嘗てパリに行つた時、同地の貴顯紳士は、彼れの芳名

を慕つて争つて晩餐に招待した。處が彼れは當時のことを後に語つて、

『余はパリにあつて諸方面の人々から晩餐に苦められ、やむを得ず大食して大に惱んだ余は殆んど巴里の人のために大食の爲め殺されやうとした。』と云ふた。彼れは大食を嫌つたばかりでなく、酒及びその他の飲料も大に節制した。彼れが云ふには、

『強壯なる健康を保ちて業を勵まんとするものは、多量の酒を飲んでならぬ。酒は少量でも之を過せば、すぐ神經を害し、精力を殺滅するものである。』

彼れは大食を厭つたが、小食も亦厭つた彼れの節食は所謂普通人の飽食であつて、大食に成らぬ程度に於て節食するのである。彼れ云ふには、

『人が餘り小食する時顔色蒼白になつて、精力乏しく、漸次肺結核的傾向を持つやうになる。』

彼れは飲食物に對して斯の如く注意を拂つて居る。滋養物、適度の飽食と、少量の弱きシヤンペン酒を

**酒などを飲んだ。**

紙巻煙草有害論  
 彼れは初め煙草を非常に好んだが、健康を害することを恐れ、毎食後一本、夜二本、即ち一日五本の葉巻を喫ふことにして居る。彼れの喫する煙草は必ず葉巻で紙巻煙草ではない。彼れの云ふには、

『煙草は一種の刺戟を人に與へ、仕事に疲れた際、心機轉換に効があるが、紙巻煙草は紙燃えて、アクリレンと稱する激毒を出すので極めて恐るべきものだ、喫煙の害は煙草そのものゝ害でなくて此紙巻煙草から生ずるアクリレンなのである。これは余の研究した結果である。』

彼れは尚ほ語を繼いで、

『この人體に有害なアクリレンは紙巻煙草の紙を燃やせば必ず發生するもので、これが爲めに神經を害して遲鈍になつたり、元氣を衰弱させることが甚だしい。世人が紙巻煙草を吹かして此猛毒を吸ひつゝあるのは實に悲しむべきことである。』



と云つた。

彼は紙巻煙草を見ること、蛇蝎のやうである。嘗つて之れに關して面白い話がある。彼れは或る日事務室の入口で紙巻煙草の包装を發見した。大に不快の感に打たれて直ぐ之を拾つて人の目に付く處に釘付けにして、その包装の傍らに、

「人間の生活から動物の生活に逆行しつゝある某墮落漢は、己れの帆索を紛失した。」と貼紙に大書して置いて、その紙巻煙草の喫用者を戒めたことがある。

彼の無病長壽

エヂソンは甚だしく煩悶を厭つた。蓋し彼れは無用の煩悶は人の健康を害し、精力を傷めることを知つて、努めて放心主義を守り、及ぶ限り無益の煩悶苦惱を忘却する習慣を養生した。

「人を殺すものは勞作に非して煩悶也。」

これ彼の好んで人に語れる座右銘である。嘗つて又或る新聞紙は彼の放任主義、樂天主義に對して次の如き記事を記載した。

「トーマス、エヂソンは常に快活であつて強壯の人である。彼れは決して煩悶することはない、彼れは常に煩悶の心身に有害なるを説いて、努めて樂天的にしてその大事業に全精力を傾注してある。成功を欲するものは宜しく此偉人に學ぶべきである。」

彼れは極めて樂天的偉人であつて、虚飾、虚禮を嫌ひ、衣服も質素を旨として、常に大精力主義的英雄ナポレオンを崇拜し、部下を戒しめ曰く、

「精力養成の秘訣は常に快活なるにある。余の誕生以來一日として疾病に襲はれたことのないのは、常に樂天的にして快活なるによるのである。」

實にこれ得難い偉人の教訓ではないか。

南條博士の宗教的健康法

我佛敎界の巨人、文學博士南條文雄氏が、嘗つて岡本學氏に物語られたる氏自身の健康増進の丁風である。

曾て罹つた 二度の大患 ありました。文久元年、怡保私

が十二歳の時、未だ郷里大垣に居た時分のことであるが、殆んど生きるか死ぬかと云ふ大病を患つた。そして實母などは、看病の爲めに、全く寢食を忘れて、帯を解く暇さへない位であつたとの話で、其四十五日間といふものは、夢中でありまして、更らに覺えがなかつた。四五十日の後に漸く氣が注いで、枕元を見ると、嘗て見慣れた藥などが列られてあつた。次ぎに明治三十九年に突然大病に罹つたことがありませぬ。此時は身體中が唯だ何となく引きつけるやうで、或は倒れるといふやうな症狀であつたが、之れは自然に全快に赴きました。先づ私の病氣をしたのは此二度位なもので、其他には病床に就いたことはありません。

三十歳で死ぬ さて私の怡保二十五歳の時であつ

といはれた。だが、京都東本願寺の法主が、東京淺草へ來られた際に、私も隨行して來て居りました。當時明治六年の五六月の頃、記憶する、怡保も一室に集まつて、詩文の話か何かをして居た處へ、當時大阪府知事であつた今日の千代田渡邊昇氏が訪れて來られて、いろ／＼の話が始まつた。すると渡邊氏は突然に「君は幾歳になるか」と云つて私に尋ねた。私は二十五歳になりましたと答へたら、渡邊氏の云はるゝには「君は甚だ氣の毒ではあるが、今後五年より壽命がない、三十歳には必ず死ぬるであらう。尤も此際、之を突如に云つたら、君は容易に承知すまいが、それには大に理田の存することである。マア暫く自分の云ふことを聞けよ」云つて倦てそれから氏的朋友で御座る人で、私の容貌に酷く似た人があつたが、此



人が恰度三十歳で死んで仕舞つたのであるから、恐らくは君も亦其れであらう。充分に警戒したが真い。云つた。

申せば誠に親切な人でありませう。併し、それを聞かされた私は、餘り愉快ではない。加之、渡邊氏は更らに注主に向つて、此男は誠に惜しいものである。何卒貴下からも能く云つて聞かされたいと云つて呉れたので、法主は私に向つて、今渡邊氏の言はれたことは、大に心して精々用心せねばならぬと、いろいろの警告を下された。

其中何時か私は二十八歳の春を迎へた。恰も明治九年である。私は英國に留學を命ぜられて、笠原研壽なる者と一緒に、彼地に渡航したのであるが、此笠原は由來身體は極めて強健であつたが、不幸にして肺病に罹つて、六年に歸朝して不歸の客となつた。さて私は以後十七年まで留まつて居たのであるが、其間に即ち九、十、十一の三年で、オクスフォード大學に移り、此處に十七年まで居つた。

オクスフォードで、調べて見ると、私は既に三十一歳になつて居た。で先づ三十歳といふ坂は無難に超せた譯であつた。そして爾來今日に到る六十三歳まで、何事もなく経過して來て居ります。

英國留學も 英國に留學して居た當時の友人には極めて虚弱 小幡篤二郎、小泉某、中上川彦次郎などいふ人々が居たが、之等の人々は先きに立つて歸つたが、此中の小泉であつたが、中上川であつたが、小幡ではなかつた、其處までは記憶して居らぬが、南條君も、僕と一緒に歸朝せぬかと云つた、私は其留學の目的がサンスクリットの研究に在つて、今歸つては申譯がないから、それはお断りだと云つた處、先方はそれは健康な者の云ふことで、君等の云ふことではないと云つた。私はそれが如何にもなまけなく、グツと胸に應へた。惟ふに多分勢のない顔色をして居たものが見える。或は以前渡邊氏の云つたことを氣にして、モウ死ぬるのかと思つて居たのが、顔に反映して居たのかも知れぬ、又それが爲めに、平素の生活に對して、幾分か注意して

居たかも知れぬ。併し私は決して歸朝せぬと覺悟をして居たので、十二年の二月、愈々オクスフォードに赴いたのである。

禁煙禁酒

私は以前より煙草の味といふものを僅かに麥酒の一杯を飲む位のものであつたが、過ぐる三十四年からは、斷然、滴も用ひぬやうにした。是れに就いて一寸面白い話がある。それは明治三十三年に例の北清事變の當時、北京に向つて、聯合軍の慰問に往けとの命があつたので、法主の代理の方に隨行して、彼地へ向つたが、其時、全く用が濟んで歸朝の節、船に酔つて、寒に負けた爲めに、痔疾を惹起した。で歸つて同郷の間柄なる佐藤三吉博士の許に出掛けて、診察を乞うた。すると同博士は私の身體を十分に診て、忘れもせぬ三十四年の紀元節の日であつた。君の痔は初期であるから、素より大丈夫であるが、併し其養生として、爾今酒名名のつくものは、和洋とも一切廢めること出来るかどうかと云ふことであつた。乃で私は、

僕は日本酒の如きは紙めるのさへ苦しい位であるからそれは造作もなく斷たれるからと云つて、治療して貰つたことがある。

何事も樂觀す

御承知の通り、我々の宗旨では肉食等も許してあるが、私は所謂平生五乘の徳と云つて、心は佛になるといふことを心掛けて居る。これは即ち、眞宗での安心する法である。それから私は、嘗て、道徳堅固なりし稲葉道灌といふ人に依つて、大に感化を受けたやうに思ふ。此人の説は、何事も樂觀し、自己の運命を悟り、身の程を知り、それでやつて往けばよいといふのであつた。私は觀劇が好きである。何分にも平素誠に忙がしい境遇に居るが爲めに、度々往くことは叶はぬが、それでも月に二三度づつは、五人の子供を連れて、共に何處かへ見物に出懸けるのである。此間も或人から「君帝國座を観たか」と問はれて、私は言つて「無論」と答へた位で、其人も却々早いき云つて、笑つて居つた。又寄席で演る軍談さか、講談と云ふやうなものも好



食であるが、思ふやうに睡時間がないから、何かの宴會などで、餘興に出るのを聴く位なものである。

況く古今の歴史に私に性來一つの讀書癖を史を耽讀す有つて居る。何かなしに宗教のみに限らず、古今の人物の傳記や、歴史物などが好きである、であるから、さう云ふ種類の書籍の預約集でも發表されると、直ちに申込んで、録々讀めしめぬのに買入れる。そして其等の書物に現はれる人物が、よ

### 高根博士の自己催眠

法學博士高根義人氏には、その健康増進の實驗にも面白い話があるが、茲には氏の自己催眠の實驗を紹介することとする。

意の如く眠 人に依るさ、平素夜は十時に寝るとれぬは病的 云ふ習慣の、偶々用車の都合さか、勉強をして十二時或は午前の一時まで起きて居るといふやうな時に、眼が冴えて眠れない。眠らうと思へば思ふ程、それからそれと雑念が湧いて頭が熱して来る。苦しむた後漸く浅い眠りに落ちても熟眠せない

く口に言つて居たことを味ふのが楽しみである。それから嘗て父や兄が詩を作つて居たので、自分も亦時々試みることはあるが、敢て練るゝでもなく、ホンの忙がしい間の精神の轉換をたんに過ぎないのである。其他には、深呼吸もやらす、大した運動法も行はず、睡眠も食事も別に規則正しくやつて居る譯ではない。唯だ説教を絶えず試つて居るから、聲の運動は稍々盛んに行はれて居るやうである。

若しくは睡眠間の短い爲めに、翌日は頭はボーとして、仕事も充分に出来ず終日不快な氣持がすると云ふやうな事を言ふが、個々過ぎるさか勉強し過ぎて二時間や三時間就寝の時刻が狂つたからとて、それが爲め眠りつけないなど云ふことは、其人は決して健全な人とは言へぬ、必ず是れは病的であるから充分に注意して

矯正することは世に立つて活動する人にあつては、最も必要のことと思ふ。また心配事などあると眠れない。それが蓄じて来るさ途には神經衰弱來し、不眠症に陥り、精神もまた從つて憂鬱になり、愉快に活動することが出来なくなるものである。かう云ふ時には方めて心配を去り、心機を一轉することを心懸ければならぬ、その方々は各人自工夫をして之を心に馳し、段々と修養して行くの外はないが、宗教、信ぜられる人であれば、一切の神の攝理に委して安心立命し如何なる大事が湧出てもビクともせず心を大磐石の如くに持つなど容易にして有効な良法であらうと思ふ。

#### どんな時でも

私は書生の時から殆んど眠れない。シャツ一枚 ないふ經驗は有して居ない。隨意隨處床につけば直ぐに眠れる、原因はよく分らぬが規則正しい生活をした爲め、頭も體もそれ相應に健全で、眠る時には直ぐ寢就けたものかと思ふ。試験の時など、午前十時から試験であれば、九時迄はその準備の

爲めに讀書し、九時から廿分丈眠ることも度々やつて見たが、容易に出来た、かう云ふ時にも必ずシャツを脱いで寝巻一枚になり、夜寝る時と同じやうに寝る、自分にも悪い習慣だと思ふが、シャツを着て居ては、どうもよく眠れない、いつでも寛潤な寝巻を着て夜具の中に寝る、洋服をつけたまゝ椅子の上に横になつて眠ることは出来ぬことはないが、心持が悪い、事務所の中にも寝巻を置いて必要な時には眠るが、此の時でも寝巻を着かへる、近頃は夜深く睡眠し、時間も充分であるから殆んど一日働き通しても少しも疲勞せず、日中睡眠して疲勞を回復するなどの必要もないが、今でも眠らうと思へば自由に眠り得るのである。

余の右の如く睡眠に就ては、殆んど何等の工夫も、苦心もしなかつたが、先年來職業上の事や其種々精神を過度に使用する多かつた爲め、少し眠れないやうなことがあつた、所謂神經衰弱とでも云ふが、極めて輕微ではあつたが、暫くさう云ふ時期があつたので、種々研究して見たが今までの經驗では適度に散歩する



の一番宜いやうに思ふ。

主として、単一睡眠の爲めのみならず、徒歩は徒歩運動運動としても(第一)時を潰さず、相手を要せず自由に出来る(第二)用事の都合で途中で出来る。遠い處は兎に角近い處であれば車に乗ると歩くことに依つて時間を費すことは餘り遠くない、手近しい例を言へば、余は大森に住んで毎日此の八重洲町の事務所まで通つて居るが、新橋の停車場から事務所までは最も足の早い車夫でも十分間はかかる、近頃歩いて見るに汽車の箱を出て事務所の二階に登るまでに十七八分間で充分である、時間に於ては倍損をするが、身體の上にこれだけ得をするか知れない、つまり餘り多くの時間を要せず、其効果は極めて多いである(第三)徒歩は最も穩かな運動で、四肢がうまく同じやうに規則正しく動くから、他の運動をした後のやうに肩が痛むとか、腰が痛むとか云ふことなく、身體の總ての部分が平均に動くから疲労も覺えず、後の氣持は非常に爽快なりして誠によい心持である。

歩く方法としては、アラ／＼歩きはよくない、アラ／＼歩るきであるが身體は却て疲るから腕と四肢に力を入れて勢ひよく歩るきがいい、私の歩るき速度は近く前に行く人は大抵追ひ越すと云ふ位にして居るが、かうして歩るきと身體がポー／＼熱つて少額に汗が出る、この位の程度まであればいい。

これまでの私の考えでは運動するには時間を費さればならぬ、殊に一定の時間に運動せなければ身體の工合が悪ると云ふやうでは此の非常に忙しい世の中では出来るものでない。また運動を規則正しくやらねば不可んといふやうな不自由な身體にしてはいかん、とかういふ立場から運動せず自分の仕事の上で活動して健康を維持して行ける人は生れつ、身體の強壯な人で、私のやうな餘り強くないものは矢張り運動するの必要があることか悟つた。

運動はどさばさ言つて或る時期に運動せられうするが、其日は工合が悪るとか、夕食の時間が遅れた爲めに翌日胃が悪るとか、云ふやうな

風に身體をあまやかしてもいかぬ、矢張り運動を快かしても食事の時間に一時間位の前後があつても身體に響かぬやうに馴らして置くことは最も必要と思ふ、近頃小學や中學などで運動を奨励し、お祭騒をして金を使つて居るが、それも悪くはないけれども、一般の日本國民としては、いろんな相手を要する遊戯よりも時間があれば、歩るき廻るやうにした方がいいものである。余が西洋に居た時であつた。或る歳さつた奥さんと、家族と共に散歩して疲れて大に笑はれたが、西洋人はよく歩るき殊には女などもよく歩るいて居る。余は子供にも何うか此の歩るき習慣をつけたいと思つて近頃は十七歳になる娘をよく運動に連れて歩く事にして居る。此の正月元旦には大森の家から蒲田まで約一里ばかり歩るき、その翌日は疾風であつたが、品川停車場までたつぶり一里の道を歩るいた、それから此の前

は鎌倉に行き、鎌倉でも長谷の自分の家から八幡の大塔宮と一時間半ばかりのべつに休まずに全速力で歩るいたが、徒歩をやると食事もうまく、夜な夜な非常によく熟睡出来る。夜よく眠れるから今では晝一す寝必要を感じず、朝九時から午後五六時までのべつに活動され、時間睡る必要は起らない、健康も極めて佳良である。

學校に居た時はボートやメイスボールのチャンピオンとして健康を誇つて居た者が、會社銀行に入つてから身體を弱くする人が往々ある、故に學生時代に相手を要する運動の外、徒歩の習慣を作つたならば宜からうと思ふ、また夜寝る前にはやさしく成るべく爲めになるカーライルとかエマーソンとか論語とか聖書などの讀み、邪念を拂ひ、心を正しくして眠に就くなど最も宜からうと思ふ。

### 釋宗演師の禪的養生

萬事坐禪よ 吾人は凡てのことを執れも坐禪からり割出す 割出すのである。吾人は此事を百千

萬事を以て奨励する。さてこれを部分的に説明すれば随分永くなるが、先づ大體を云へば、姿勢を止し、首



を眞止にし、胸は外にやらすして内に曲げ、前て手を拱  
ぬき、更に腰をも正しくして右の足を左の足に乗せ、  
左の足を右の足に載せて行ふのであるが、之等は「坐  
禪儀」と云ふ書物に委しく記してあるから、茲には管々  
しくは述べぬ。

さて姿勢を正し、身體の充分に具つた時に、吾人が  
呼吸する處の息を感じる。其息を只だ感するのでなく  
て、心で見ると如く、而も息が殆んど形となつて見  
える位に、所謂數則觀と云つて、息をするに當つ  
て、數に拘束されてはイケぬ。併し初心の者は、先づ一  
ツ二ツと言つてやつて居る中に、遂には澄み渡つて來る  
やうになる。

古人は「至人の息は踵よりす」と云つて居るが、世  
間のアハテ者と云ふやうな輩は、或は咽喉で息をす  
る。或は肩で息をする。然らざれば胸で息をするので  
ある。此方は下の方へ落付けて、氣海丹田——即ち下  
腹で息をする。これが熱練すれば足の踵で息をする  
位に進むのである。

而して此坐禪は實に幽玄高妙のものであるが、仕業  
は極く卑近であつて、老年たると壯年たるを問はず、  
婦女子であらうと子供であらうと、至つて見易い方法で  
あるから、實地の練習をやればやる程、ツマリ幾度も編  
返して居る中には、何等か特別の自分の力を感じて來  
る。之等のことは理論でなくて實行に在るのである。

業より坐禪を行ふには、殆んど時と云ふものはな  
い。業も禪も坐も亦禪で、常に間斷なく、朝、晩、夜中、  
何時でも禪であつて、其意味で働らくのである。

**五十にして** 孔子は五十にして天命を知つたと云  
ふ身體の大切なることを知つた。眞に親しく身體の大切  
なることを悟つた、俗に命は物種と云ふが、道德の源  
泉も、理論の大本も皆此中に在る、身體にして異狀が  
あつたならば、他のことは多く云ふに足らぬことは、極  
めて見易い道理である。身體を練り、徳育的思想を養  
ふことの肝要なるを切に知つたのである。

### 第四編 特殊健康術

### 目 眼 の 編 本

▽この一編を以ていよ／＼本書の末尾とするのであるが、心身鍛錬、精力増進のこ  
とに關する研究は未だ之れを以て十分となすものではない。

▽殊にこの第四編に收めたる種類の体育法はまだ澤山ある。たとへば學校に行はる  
種々の体操の如き、遊戯の如き、その一つであり、また一面より考ふる時は、吾  
人日常の動作一つとして、健康増進の資たらざるはない。箒をとつて庭を掃くもよ  
し、草をどるもよし、運動以外の目的をかね備へたもので、大いに運動にもなるこ  
いふものが澤山ある。

▽けれどもそれ等のことは、凡そ常識を以て判断さるゝことであり、且つ第一巻以  
來諸所に説き來つたところであるから、特にその項を設けぬことにした。それで茲  
には極めて必要なものゝみをとつたのであるが、その説明紹介も編纂上種々の都合  
から十分になし得ず、或は之れを専門家より觀たならば隔靴搔痒の感あらんことを  
懼るゝものである。



# 第一章 駢足練習法

## 序説 運動校長日比野寛氏

第一卷より段々諸種の健康法を祖述して来たが、更に茲に近時諸學校に於いて盛んに奨励されつゝある體育技がある。野球、庭球、端艇、其他柔道擊劍等いろ／＼であるが、それ等の體育運動法は一種の競技となつて、各々その力量技術を争ふといふ風である。勿論それ等の運動も健康増進體方充實身體鍛鍊の方法として推擧すべきであるが、その多くは團體的に行はるゝもの乃至相手がなくは出来ぬものが多いから、茲には先づ何人にも單獨に實行出来る駢走から研究することにした。

駢走といへば運動會などには必ず行はるべきこれも矢張り競技になつて居るが、殊に本年のオリチビック大會以來非常な熱心を以て萬人に注目されるゝに到つた。而もこの駢走は體育の主眼たる身體の鍛鍊には卓越せる効果のあるものであり、各人天賦の技倆に關せず何人も行ひ得べき體育技であるから、茲には其身體に及ぼす効果及方法をやゝ立入つて述べることにする。

而してこの駢走に關して、今日わが國に於いて最も權威ある研究を積まれてゐるのは、かの五十二歳の中老で尙青年壯者と共にマラソン競争の勇者となへられた日比野寛氏である。氏は愛知縣立第一中學校の校長で、世に運動校長と呼ばるゝ熱心な運動奨励家、否實行家であり、又代議士である。

氏は實に實行を以て範を後進青年に示さるるのみならず、その組織的研究を種々の方法に依つて世に示してゐる。故に著者は即ち氏がその多年の苦心實驗研究の結晶たる同氏著『基礎的健康法』に依り氏が駢走に關して教へらるゝ處の要旨を茲に摘録紹介することにした。

茲に紹介するものは、その要領に過ぎないが、これ實にわが國に於いて今日學び得る最も親切にして權威ある説である。

### 第一 駢足の効果

身體に與 貝原益軒は、その著養生訓に誠めて、『養生の術は、つとむべき事をよくつとめふる効果て、身をうごかし、氣をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥すことを好み、身をやすめ、怠たりして動かざる時は甚だ養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば、元氣めぐらず、食氣といこほりて病おこる。』

と云つて居る。由來、よく學ぶものはよく遊ぶといふ。よく遊ぶはよく働かんが爲めである。籠居し凡坐するはこれ安逸に流れ、遊惰に陥り、筋肉弛へ、精力落ち、疾病を醸す因である、これを稱しし果してよく遊ぶと云ひ得やうか、よく遊ぶとは、これに依つてその鬱屈を放散し、その元氣を振作し再び事を執るに當つて、その全精神を傾注することを得せしめ、その進歩の偉大なるを得せしめる。



のでなくてはならぬ。従つてその活動は永續に堪へ得る活動である。故に遊びも亦選擇を要する。我等の遊びは能ふ限り思ひの邪ならざるものによるべく、能ふ限りその間精神を修練するものでなくてはならぬ。駢走は是等の條件によく適合し、著しい効果を有するものである。

身體に與ふる効果から述べて見ると、駢走を行ふことにより、食欲は進み、安眠を得、筋骨は逞ましくなる。また全身の血行を迅速ならしめ、従つて、新陳代謝の機能を熾ならしめ、體内の諸器關は益々働きを盛んにし、抵抗調節の機能を活潑ならしめる。就中之に依つて、胃腸、心臓、肺臓が強健になり筋肉の緊張を來すといふことは最も著しい事實である。適度の鍛錬に依つて促された鼓動や呼吸の促進は、利こそあれ、決して害のあるものではない。即ち胃腸の作用を敏活ならしめ、心臓病の大敵たる肥満を防ぎ、肺臓の清潔を維持し、また我等の體量の半を占むる筋肉の發達をして益々筋長せしめるのである。

**精神に與ふる効果** 本來駢走の目的は、一半は如上の剛健なる體力の養成にあるのだが、同時にまたその目的の一半としては、堅實なる精神の鍛錬にあることを忘れてはならぬ、この駢足の連續に依つて其處に不抜なる意力、高尚なる信念、優雅なる情操等の生起するを目睹する。更に詳しく言へば、駢足に依つて養ひ得る第一の美德は、忠實といふことである。駢足技それ自身に忠實でなければ、厲行も困難に、従つて趣味に薄く、競技に際して優勝は博し難い。第二の美德は勤

勉の徳である。勤勉でなければ効果が乏しく、従つて優秀なる技に到達することが出来ぬ、而してこの駢足を斷乎として反覆する所に自らこの勤勉の美德が生ずるのである。第四は禮讓の美德である。如何に卓拔なる技量があると云つても、公衆環視の裡、古の武士的遜讓の美風がなかつたならば、假令月桂冠を得たとしても、それは眞の勝利とは云はれない。第五は細心膽大の習性である。長途を疾驅するに當つては、その道路の状態、地質の關係等に細心なる注意を用ひなければならぬと同時に、一方長途に失望することなく、斗の如き膽を揮つて、敢然として規定の路を突破する。而して茲に心と膽とは相從つて洗練されずには居ないのである。第六は機敏の徳である。總て勝敗の數は間一髪の場合に定まることが多い、勢ひ機敏でなければ終に退嬰劣敗を免れぬ、殊に駢足の如きはその性質上輕快敏捷を要素とするが故に、知らず／＼の間にこの機敏の性を養ひ來るのである。第七の美德はその攝生に對する嚴肅なる紀律である。やがてそれが嚴正なる紀律的精神を作る基となる。而して第八に擧ぐべき美德は、質實にして剛健なる良習慣である。駢足に必要な物と云つては一着の運動服さへあればよいので、都人士が所謂風流娛樂に投ずる贅澤とは比較にならず、従つて質實儉素、朴訥なる習性は、必然的に起つて來る。而して第九の美德としては公明正大なる觀念である。然も駢足に依つてこの徳の修練される機會の多いことは勿論である。

斯くの如く數へ立て、來れば、駢足の精神に及ぼす効果は實に限りが無い。而してこの精神の修練



と身體の練磨とは、兩々相呼應してその實効を齎らすのである。殊に前に擧げた善徳良性の項目を見るに、自ら古武士の理想に、相適ふではないか、而して更にまた之等美德の練成は、駢足を團體戲として競技として用ふる時、多々益々その實現を偉大ならしめるのである。

### 第二 練習方法

#### 正しき姿勢

凡そ人體の動作には、各人それ／＼異つた型がある。例へば歩行する所を見ても或は左肩を上げて歩み、或者は前のめりになつて歩行する。そして之等の差異は、一は先天的癩癩に依り、一は養育の習慣にも依るが、之等以外に於ける大なる影響は、青年期に至るまでの、各個人の不注意に關することが頗る多い。されば駢足の姿勢の如きも、多くはこの個人的習性に支配されるものである。殊に駢足する間は、大抵の人は走ることのみ氣を奪はれ、姿勢の如きは深く注意を拂はない。然しこの駢足間の姿勢の如きも、注意の如何と練習の如何とに依つて或る程度にまで容易に改善し、また安定し得るものである。然らばその姿勢は如何なるのが最もよいかといふと、模範型とも見るべきものは、その上體を直立不動の姿勢に保ち、身長の長短により多少の相違はあらうが、大抵、馳驅する前方二三町の處に眼を注ぎ、腰部に滿身の力を集め、兩上臂は充分に之を外方に展べ肘關節は、乳の邊に於て、稍外方に向けて殆んど直角に曲げ、手は緩く握つて、拳

を乳より二三分離れて前方に上げ、右脚を出す時に右拳を下方の右側まで牽き、左脚を出す時に左拳を下方の左側まで牽き、そして全身を足でなく、腰で運ぶやうに駢走するのである。

駢け方の型を見るといろ／＼ある。足をうんと跳ね上げ、股を思ひ切り開き、恰かも飛ぶが如くに駢けるのがある。これは見た所は甚だ壯麗であるがその跳躍の度合が餘りに深いのと、足の地に着く時間が遅く、その寸秒の差が、遠方の到着點迄には大なる遅れとなるばかりでなく、身体の疲れを大ならしむる欠點がある。跳躍の姿勢も結構であるが、足の地に着くのを成るべく瞬間的にしなければならぬ。そしてまたこの姿勢は、体量の重い者に取つては甚だ不利である。一般に注意すべきは、此際上體の重み、即ち全身の力を十分に腰に集めることである。また曲げた兩腕は、出來得る限り兩側に開いて、兩足の進出につれて、交互に靜に振るがよい。婦人の駢けるのを見ると、その兩肘を狭めて、兩脇につけるやうにする。あれはいけない、要するに胸隔を十分に開くことが大切である。この兩腕の振動は、體の重心を樂に保たしめるために最も必要である。そしてこの重心のとり方は、長距離となるに従つて愈々その正確を必要とするのである。重心の移動及び變化を圓滿ならしむるためには、この手を程よく上下前後に振らなければならぬ、かくて、一旦外れかゝつた重心は、兩腕の靜かなる振動に依つて、具合よく平衡に維持されて行くのである。尙ほこの振動は、無意識に而も適宜に行けばそれだけ理想的となるのである。



跣足の姿勢に關する大體の事を云つて見ると、上体の構、腰、眼のつけ方、腕の張り方と振り方、股の擴げ方、蹠の地上に着ける具合等である、然し各個人が各々その正鵠を期するためには、各自がその體質上より考案して實際に悟ることが最も肝要である。

跣足の姿勢に就いては、畧上述した所に依つて分明であるが、序に跣足と腕との密接な關係に就いて一言して置きたい。腕の筋肉はそれが柔軟なればなるだけ、跣足の姿勢を正しく保たしむるに容易である。之に反し、腕の筋肉が硬直で、その運用が自在でないと、動もすれば手の振り方に調和を破り、疲労の度の進むにつれて、腕は益々自在の力を欠くに至り、これが跣足に於ける端正な姿勢を破る基となるのである。かく、腕の關節又は筋肉の練磨は、跣足と深い交渉を有するが故に、跣足に志す者は、その体育技たるを競技たるを問はず、先づこの雙腕の關節及び筋肉を柔軟にして、自由自在なるものたらしめねばならぬ。これがためには、器械体操、就中、臂かけの如きは最も有効なものである。この種の体操の反覆に依つて、腕の關節筋肉は圓滑なる修練を遂げ、腕力の勒強を來たし、漸くしてその腕は跣足に適するものとなるのである、この場合、腕力の勒強といふことは強ち當面の要求ではない、然し腕の筋肉及び關節の柔軟なる運動の保持は、跣足の實行上欠くべからざる必要條件である。

足の運び方 歩度は成るべく敏活にするに越したことはない。然らばその歩度と歩幅との關係

はどうであるか。この歩幅の如何は大いに歩度に影響するものである。股を廣く開き、樂に調子を早めて足を地につけることは、理想である。そしてこれは練習によつて十分體得することが出来る、短距離なればなる程、股を開く度合は大きい方がよい。然しそれは勿論、身長の如何に關すること、萬人一様には云へないが、萬人皆な心すべきは、必ず爪先で走ることである、決して踵をつけぬやうによく爪先だけで、疾走する練習を積まねばならぬ。それには、疾走した後で、自分の足跡を見て、匡正するのが一番よい。この、踵を地につけないといふことは、歩度を速かにする上に、莫大なる効果を有するものである。然しマラソン競走等の如き、長距離の跣足にあつては、爪先も踵も共に、地につけて靜かに早く運ぶことが肝要である。次に足の短い者は、如何にその歩幅を長くするか、それには、第一に股の開き方を大きくすること、第二に、空間に飛躍して居る時間を成るべく長くすること、同時に兩脚が地に着かず、而も身體の前進しつゝある距離を大にすること、第三に、歩数を多くすること、即ち足の運びを早くすることである。然るに脚の長い者は、この運歩を迅速にすることは稍困難である。さればかゝる者は、體の重心の係らぬ後方の足を前方に踏み出す時間を、出來得る限り敏捷にせねばならぬ。これには筋肉の力が極めて必要である。即ち足の體操又は器械體操等に依つて、この足關節の筋肉を充分強靱にせねばならぬ。で、股を十分に開き、後方の足をして成るべく狭小なる振り運動をなさしめるのである。要するに歩幅を廣うし、且つ歩度を速かにするには、腕と