

次に經濟的方面に就いて表にして御話いたします。

牛脂一ポンド(約四百五十瓦) 二十五錢

椰子油一瓶(三百瓦) 二十一錢

苛性曹達一ポンド 五十八錢

椰子油		21錢×4=84錢	
冷製	牛脂	25錢× $\frac{120}{450}$ =67錢	計 200錢
	苛性曹達	58錢× $\frac{384}{450}$ =49錢	
	椰子油	21錢× $\frac{834}{450}$ =58錢	
加熱	牛脂	25錢× $\frac{834}{450}$ =46錢	計 138錢
	苛性曹達	58錢× $\frac{267}{450}$ =34錢	

右は食鹽の代と瓦斯代とを省きまして他の原料の價丈で御座います。

拵へあげて見ましたら原料の價に對して石鹼が餘り少いやうで却て不經濟かと思はれましたから他の石鹼と目方を比べて見ましたら次の通りでございました。

スワン石鹼 一個一〇〇瓦 七錢五厘

冷製にしたるもの 全量三二二五瓦 六錢三厘(一〇〇瓦)

加熱したるもの 全量三〇五六瓦 四錢五厘(一〇〇瓦)

斯様に一〇〇瓦の價は比較しましたけれども石鹼中に含まるる水には多少がありますから正確にはいはれませんが右に示しました通り加熱した方が非常にやすくなりましたのは中に含まるゝ水が多いからでございます。

吾等の日常食料品の營養量及價格

技藝科四年 早 井 こ う

環 い ね

田 中 せ っ

荒 木 つ ぶ

吾等の日常食料品と言へば大變廣く聞えますがここでは主に私共の寄宿舎の賄についてしらべました。

從來多くの學者達が研究の結果保健食料として一日に必要な榮養量の標準を示してありますが、これは皆様よく御存じのことと思ひます。實際に活動して居る男子にはこれ位の食料は必要だと云ふことでございます。然らばこの保健食料を取るには一人前如何程の費用を要するか又一家庭

としたら幾何の月收入あれば之に相當する食物を取り得るかと云ふことは知つてゐる必要があると思ひます。又吾等が毎日食して居る寄宿舎の食物には如何程の營養素量を含むかもし普通の家庭としたらどれ位の生活程度に匹敵するとか云ふ様な問題を調べて見たら興味があることと思ひましたが研究に取りかかつて見るという／＼な困難があつて正確な結果は得られませんが極めて難薄なものでございます。なせかと申しますと凡て食物は生のままで食するよりは色々に調理いたしますので其方法の如何によつて營養素の分量に變化を生じます。

例へば牛肉について見るに生の肉と煮た肉焼いた肉とは大分分量が變つて來て生のものよりは營養素の割合が濃くなつてゐます。

	水分	蛋白質	脂肪
生肉	七八、八八	二二、五一	四、五二
煮たる肉	五六、八二	二四、一三	七、五〇
焼肉	五五、三九	三四、二三	八、二一

それから同じ蛋白質とか脂肪質とか云つても動物性と植物性によつて消化吸收に難易を來す元來豆腐は分拆の結果は滋養大なるものとせられて居たが吸収試験を行つたらこれには豆中のオリエンが混入して居るために結果がよろしくないで現今では消化の完全なものとは云はれないやう

になつた。此の如く一々分拆するのみならず吸収試験を行はねば實際の營養價はわかりません。然し此實驗は専門の學者さへ困難として居られますのに、まして私共がしかも二三週で調べると云ふことはとても不可能のことでございますので凡て生の分拆表によりて算出したのでございます。

價格についても時價は場所と時とにより非常なる相違があるのでございます。で、ここでは東京を標準として其物の盛りの時の價をとりました、これから其結果を表によつて報告致します。

第一表は保健食料の價格を示したのですが一人一日分が三十八錢一ヶ月にすれば拾一圓四十錢となります之を一の家庭とすれば、日本には大抵老人夫婦がありますのでそれに若夫婦小供が二人とし、それに下婢一人とし七人の家族とすれば月に食費が七拾九圓八拾錢となります。女小供は男子ほどに食を取りませんがここではまだ調味品や燃料が加つて居ないので之よりも以上になるかもしれません。

大概百圓の収入があれば二十圓位を家賃と見あを二分して四十圓の賄費にあてて普通になつて居るそうで、之から考えますと七拾九圓八拾錢の賄費を出すにはどうしても二百圓の収入がなくは生活は出來ないわけになりますこれから見ると、これ位の程度の食物を取る人は國民全体の割合から言へば極めて少數であります。

第二表は前のと營養素量にかわりなくて經濟的な献立を作つて見ましたこれにすると一日分十六錢九厘一ヶ月五圓七錢七人とすれば三十五圓四十九錢で、これならば約九拾圓の収入があればよろしいことになります。

次に私共寄宿舎の一週間分の食物中の營養素量と其價格を算出して見ましたが蛋白質が一二、三〇四、脂肪四、三二九。含水炭素八二、七五六となつて保健食料に比すれば大變少いやうですけれど女子は男子の十分の八を取ればよいと云ふことですから、それから見ますと脂肪と含水炭素はあまり不足はしなやかですが、蛋白質は殆ど半分位の割合になつてゐます。しかし卵や牛乳を取つて居る方がたくさんあるから、それらで補れてゐるかと思ひます。價格は一人前十三錢九厘となつて居ります。一ヶ月四圓拾七錢で七人分で二十九圓十九錢となつて七拾圓の月收入があればよい様な割合になつて居ります。

次に不完全食料につきて價格を出して見ましたが一日分二拾一錢で一ヶ月六圓參拾錢となります序に不完全食料の二表として中流以下の質素な食物を想像によつて献立を作つて價格と營養素量をしらべて見ましたが結果は一人一日分九錢二厘一ヶ月貳圓七拾六錢となりまして營養素の割合は蛋白と脂肪は保健食料の殆ど三分の一含水炭素が二分の一位の割合になつて居ります。食品は少しの注意で安價で滋養に富んだものが得られますので私共は其撰擇に心すべき必要があると思ひました。

保健食料營養素量及價格 (一表)

品目	分量	價格	營養素量	献立
白米	四合	一〇錢五	蛋白質	朝 味噌汁(菜)
鶏卵	二個	六、〇	二十七分	鶏卵二個
味噌	五分	〇、二	脂肪	晝 ほうぼう
小松菜	二十分	〇、三	五分	晝 百合の煮附
百合	二十分	四、〇	含水炭素	夜 さしみ
大根	十分	一、〇	一一九分	夜 潮汁
鯛	三十分	八、〇	一ヶ月分賄費	
ほうぼう	三十分	八、〇	一日分賄費	
準保健食料營養素及價格				
品目	含量	蛋白質	脂肪	含水炭素
白米	三合	八、三七七	〇、七三七	八九、六九二
麥	一八	一、三六六	〇、二二二	一四、六三六

味噌	五 匁	〇、五五五	〇、二四六	一〇、七〇一	〇、二
かぶ	二拾匁	〇、三二四	〇、〇一四	五、六四〇	〇、三
鰯	三十匁	六、四一七	〇、〇一六	—	二、〇
鰈	三十匁	六、五七七	〇、二二二	—	三、〇
豆	十五匁	五、五〇六	二、五二二	三、七四〇	一、〇
澤庵	十五匁	〇、二〇七	〇、〇七八	〇、九〇二	〇、四
青芋	二十匁	〇、二八八	〇、〇二〇	三、八四四	一、〇
合計		二九、六一九	六、一五七	一一八、一五五	一六、九

右の材料を用ひての献立を左に示す

朝	晝	夕
味噌汁(かぶ)	焼鰯	かれい
煮豆	おろし大根	煮附
澤庵	澤庵	澤庵

寄宿舎献立及之に類する食料品の營養素量
及其價格(大正二年五月十八日より同二十四日迄)

日	月	火	水	木	金	土	平均營養素量	備考
清汁(かき玉子)	味噌汁(わかめ)	清汁(白魚、とろ)	味噌汁(筍)	豆腐すまし	味噌汁(里芋)	味噌汁(ふき)		營養素量は匁を單位とし飯、澤庵の量をも含む 但し飯の量は一日分三合弱にして内麥五匁を混じたるもの
養附(はんぺん)	魚の鹽焼	オムレツ	豚肉の味噌やき	刺身	ねた	口取(さんとん)		
湯豆腐	養附(豆こんぶ)	がんもどき、し	蓮根小倉煮	いり豆腐	ひじきあげ養附	ちらしすし		
九、九七四	一三、七二九	一四、一二一	一一、五〇五	一一、五〇五	一三、三五〇	一一、九五〇	一二、三〇四	
二、一二九	二、〇九四	七、四四三	七、〇六四	三、八七八	五、八八〇	一、八一七	四、三二九	
七七、七一八	七九、五四八	八一、九二一	八六、三六四	八六、五七九	八一、二九五	八五、八六八	八二、七五六	
粗蛋白	脂	肪	含水炭素					
朝	晝	夕						
其	價	格						
朝	晝	晚	未、麥	一日分合計				
一、二	三、五	一、五	七、一	一三、三				
一、五	四、〇	一、五	七、一	一三、一				
				三七				

火	八	五、三	一、五	七、一	一四、七	三八
水	六	四、六	一、九	七、一	一三、三	
木	六	八、〇	一、六	七、二	一七、三	
金	三	一、一	六	六、一	九、一	
土	四	五、三	三、五	七、一	一六、三	

備考 凡て錢を單位とす平均一三、九

但し原料品のみ

不完全食料營養量及其價格(一表)

品目	分量	價	格	蛋白質全量	脂肪全量	含水炭素全量	献立
白米	五合	一三、〇		二六、四〇〇	六、三〇〇	一七、七、一〇〇	朝 味噌汁(葱)
味噌	十五匁	六					澤庵
葱	二十一匁	一、〇					ひじき
澤庵	四十匁	一、〇					油揚
ひじき	十匁	四					煮附
油揚	十二匁	一、〇					晚 燒豆腐
							青芋

不完全食料營養量及其價格(二表)

品目	分量	蛋白質	脂肪	含水炭素	價格
菜漬	二十匁	一、〇	一日分賄費	二二、〇〇	
燒豆腐	三十五匁	二、〇	一ヶ月分賄費	六三〇、〇〇	
青芋	二十七匁	一、〇			
白米	一合五	四、一六七	〇、三六七	四一、六七九	三、九
麥	一、五	二、〇四九	〇、三一八	二一、九四五	一、八
味噌	五匁	〇、五五五	〇、二四六	〇、七〇二	〇、二
葱	五匁	〇、〇七四	〇、〇〇四	〇、二二二	〇、三
澤庵	二十匁	〇、二七六	〇、一〇四	一、二〇四	〇、五
菜漬	二十匁	〇、四四二	〇、〇六二	〇、七〇一	一、〇
燒豆腐	半個	〇、一一五	〇、五一六	〇、一八二	一、〇
青芋	十五匁	〇、一四〇	〇、〇〇八	〇、二七〇	〇、五
合計		七、八一八	一、六二五	六六、八九六	九、二

献立を左に示す

朝

晝

晚

味噌汁(葱)

菜漬

焼豆腐

煮附

庵澤

青芋

最近外國雜誌の抜き書き

近藤耕藏

(一) 無花果より コーヒー

コーヒーが一般の飲料になつてより以來、之に代用すべきものが他に求められないであらふか云ふ事は、多くの人の念頭に往來したる問題であつた、もつと美味な飲料はないものであらふかもつと廉價なる飲料はないものであらうか。工夫家はコーヒーを飲む度毎に頭をひねつて此等の問題を考へて見た、而して、其の代用品として提供せられたるものも少なくはないが、どうも著しく賞讃を博するに至つたものはないのであつた。

然るに最近に於て、意外の方面から吾れこそはと云ふて名乗り出でたるものがあつた、それは無花果である。熟したる無花果を日に曝して乾固せしめ、若しくは氣候によりては然るべき装置によりて火力を用ひて乾燥せしめ、然る後に之を竈に入れて徐ろに焼いて、色か褐色若しくは殆ん

ど黒色になり且つぼろ／＼に碎き得る位までに至らしめて、然る後に之を粉末にし、其粉末を壓搾して板の様に固らしめたものは、濕氣を遠けて置けば永く保存する事が出来る。而して之を取り出して熱湯を注げば、直ちに其處に新式の無花果コーヒーが出来上りて、しかも色もよく香もよく味も亦悪くはない、と云ふことである。乾燥せる無花果一〇〇キロ瓦より七五キロ瓦の粉出来る。それを代價にすれば無花果の價は十五フランであつても(一フランは約四十錢)粉末にしたものは卸賣が六十フランで小賣が百フラン若しくは夫れ以上であるから、社會の一般が認めて之を使用するに至れば随分利益ある産業の一つとすることが出来やうとの評判。

(二) 一夜の間に白髪の人

小説や傳記等のうちには、非常なる心勞の結果、一夜にして頭髮の悉く白くなつたことが傳へられて居るが、其の事は、どうも本當の事實であるらしい、中にもマリ、アントイネットに於ては確實なる歴史上の事實として一般に許されて居る。併し其白くなる原因に就ては學者の説明は甚だ一致を缺いて居る。グライスワルドに於て一人の男子が急に白髪になつた場合に就てランドイス氏が調査したる其の報告によれば、其人の髪の毛の心髓には、細かい空氣の泡が充滿して居て、之が白色の原因を爲して居つたと云ふことである。メツチニコフ氏の説によれば之れはそんな物理的事ではなくて、毛髪の色素が生理的變化の爲めに消失するのであると云ふ。然るに又他