

濟的にせねばなりません天明の頃腥狂道人と謂ふ人は豆腐百珍といふ書物を著し豆腐料理百を集め尙其れでは物足らず續編まで出して居ります然かし此の中にありますものは奇を衒ふ風が見え實際には餘り適して居りませんそれでありますから實際に適する豆腐料理に就て研究の歩を進める事は家事料を修める者の大なる使命であると思ひます」

私共の食物

家事料一部二年 上 岡 中 島 操 黒 田 ち 英 山 本 郁 佐々木 英

私共は此の頃食物について御習ひいたしましたそのうちに保健食料として従來定められた蛋白質の量が今少し少くとも充分健康が保たれさうだといふ事がございましたそれで早速森川町の第二寄宿舎の食物について調べてみました。尤これは(大正五年)一月十九日からわづか三日間だけのをとつたばかりで斷定を下すやうな事は到底出来ませんがたゞ御參考までに實驗の結果を御報告

いたしますれば次の如くでございます表中中原博士の保健食料を十三貫二百匁に換算致しましたのは舎生の平均重量がそれだけあつた故でございます
表によりますれば私共の攝取量は非常に少うございますがこれは三食だけについて調べた事で必これ丈で健康を維持してゐるかどうかは決して定められませんさてこれだけを取つてどれ位利用したかその蛋白質をしらべましたそれはヒフネル氏の尿素定量法によりて尿素の量を知りそれによつて尿素中の窒素を求めそれから蛋白質を算出したのでございます(蛋白質中には窒素が約一六%)
しかしこれは尿素中の蛋白質ばかりで尿中にまだ一割位の蛋白質が残つてゐるさうですからこの一割をも加へて算しましたものを別表として掲げます

大正五年一月	十九日 水曜日	二十日 木曜日	二十一日 金曜日
朝	味噌汁(無)奈良漬	清汁(トロコロコ白魚)	粥汁(鮭 大根)
晝	いんげん 味噌漬	牛肉ノ佃煮馬鈴薯	甘藷(慈姑蓮根)
晩	潮汁(鯛セリ)ニツ	玉子豆腐	焼(御オロソ)大根 魚(ミカベニツ)
立	香ノ	モノハ	三日間トモ澤
			産ナト

田原博士ノ保健食料ヲ
十三貫二百匁ノ人ニ換算シ

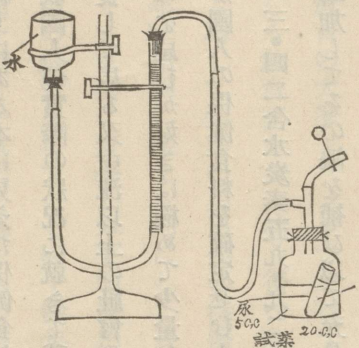
尿中ノ	蛋白質
十食	五瓦
九	56.521瓦
取	
利	E.38.953
取	
二	136.128
食	
品	56.657
取	
利	S.45.917
取	
二	M.36.136
食	
品	

穀類 965分	一人平均		米 146合 74合	麥 1.5 8	合計	21900瓦 5840瓦 8325瓦 2220瓦	180合 90合	27000瓦 7200瓦 10125瓦 2700瓦	186合 84合	27900瓦 17440瓦 9450瓦 2520瓦	ナル 生成分量	
	蛋白質	脂肪										
生成分量 965分	蛋白質	脂肪	5426.034瓦	473.834	5999.868瓦	5430.450瓦	325.515瓦	5755.965瓦	7338.162瓦	2425.388瓦	33832.468瓦	90.514
一人平均	蛋白質	脂肪	56.521瓦	4.886瓦	61.407瓦	56.657瓦	8.599瓦	65.256瓦	81.648瓦	25.264瓦	352.122瓦	13.187
平均	蛋白質	脂肪	231.737カロリ	45.902カロリ	277.639カロリ	231.925カロリ	79.971カロリ	311.896カロリ	334.759カロリ	371.107カロリ	424.289	371.107カロリ
合計	蛋白質	脂肪	1396.333カロリ	1396.333カロリ	2792.666カロリ	1258.112カロリ	1444.922カロリ	2703.034カロリ	1444.922カロリ	1740.585カロリ	2280.813カロリ	1740.585カロリ
合計	蛋白質	脂肪	1673.972カロリ	1673.972カロリ	3347.944カロリ	1570.008カロリ	2014.639カロリ	3584.647カロリ	2014.639カロリ	2280.813カロリ	2280.813カロリ	2280.813カロリ

先に申し上げました私共が尿中の窒素を計つた實驗法を簡単に述べますれば先十九日の食物をとつてすぐ二十日に全部排泄されることも限りませんがあられるものと見て二十日午前十時に排泄し

て之は用ゐずその後翌廿一日の午前十時迄のを取集めて尿の全量を知り其の^{5c.c.}を次の實驗に用ゐました

試薬は40%の苛性曹達水溶液二三立方センチメートルに對し臭素二立方センチメートルを加へたるものでござりまする次に略圖によりまして其の實驗法を説明いたしませう



瓶を徐に横にして二つのものをまぜるとここに窒素が出てきて水を押し下る下りの度をはかるとこれが^{5c.c.}の中の窒素の量でござりまする故にこれを全量と比例させて全尿中の窒素の量を計りませう其の公式は

押下したる度×零度に換算したる氣壓—此室の温度に於ける水蒸氣最大張力

$$760 \times (1 + 0.00366 \times \text{此室の温度})$$

—零度—氣壓に於ける窒素容積V

$$\frac{\times \text{尿の總量}(c.c.)}{5 \times 354.3} = \text{尿素の量}M$$

$$M \times \frac{28}{60} \times \frac{100}{16} = \text{蛋白質量}$$

$$60 = \text{Co}(\text{NH}_2)_2$$

$$28 = \text{N}_2$$

以上の如くして利用蛋白質をしらべたわけでございます一體蛋白質は一割五分位は不消化物として他から排泄されるそうでございますから其一割五分を利用した量に加へて見ましたがそれでもさきに攝取した蛋白質には達しません故に私共は蛋白質はこれで足りて居るのではなからうかとも思ひますがここには只三日間の實驗を其まま申し上げるにとどめます
終りにある本に見えた保健食料についての説を一言申添へます
我國人の實際の状況に就きて稽ふるに最も壯健にして而かもよく労働に堪ふる社會の人は専ら菜食して居る又中流以上の社會の人といへども多くは淡白なる食物を好み脂肪或は滋味に富めるものを忌むが好きは極めて少量なるが如くに推せらる是に於いて本邦の生理學者は刻苦砕心して我が國人の保健食料を確定せむとするにつとめ終に自ら實驗せる結果として蛋白質六六・五五脂肪一三・四二含水炭素五九・九二七瓦となし即ち蛋白質及び脂肪を大いに減じたる代りに含水炭素を増加してその缺を補ひ以て充分に健康を維持し得るを證明せり

貝原益軒の女子教育について

技藝科一部三年 大 日 方 み つ
同 藤 井 の 忍
技藝科二部三年 本 間 重

教育の大家ジョンロックは十七世紀英國に生れて教育界を色どりしと同時に我が國に於ても偉大なる教育家ありと誇り得べき貝原益軒出でぬ、益軒名は篤信字は子誠益軒とは其號なり又損軒とも稱して筑前の黒田侯の侍醫寛齋の子にして寛永七年（紀元二千二百九十年）に先立つ事二年）福岡に生まる幼にして善良なる家庭教育を受け才名夙に藩中に高し明暦三年藩主の選抜によりて京都に遊學し木下順庵山崎闇齋等の門に出入して研究する事三年歸りて藩儒となり藩士の子弟の教育をなすこと四十餘年に及び元祿十三年七十一歳に及びて初めて致仕し京都に上りて講筵を開くや其門に學ぶもの常に絶えず

益軒もと蒲柳の質なりしかども幼にして醫學を修め衛生に注意せしを以て老いて益々鑠講學の傍ら著述に従事し晩年の大著頗る多し性旅行を好み學暇あれば必ず其室東軒と共に諸國に巡遊し足跡海内に遍く旅行記積みて山をなす正徳四年八十五歳を以て逝けり

氏は古來の學者が女子の教育を忽にせる非を痛撃して自ら女子教育法を説き初めて其見るべきも