

「馬肥ゆる」ばかりではありません。御子さんも肥つて参ります。食欲がごん／＼旺んになつて参りますから餘り無制限に澤山喰べてお腹を毀さない様に氣をつける事が肝要です。又一方喰べ物が偏して困る様な御子さん、つまり偏食のある方の矯正をするのには、秋の様な食欲増進する時を逸さずに利用する事です。お腹が空いてる時に先づ嫌ひなものから喰べさせてあげて好きなものを喰べさせます。そうして段々少しづつ嫌ひなものゝ量を増して行きます。最一つこの時期に考へておく事はビタミン類です。御承知の通り人間は夏の間色々なビタミンを澤山攝取します。過剰なビタミンのあるものは身體の中に貯へておきます。そうしてビタミンを攝る機會の少い時期乃至はビタミンを澤山に必要とする時期の爲めに用意します。例へばビタミンのAやCは冬は澤山身體が要求します。そう云ふ時に豫て貯へてあつたビタミ

ンを使ふのです。ですからビタミン類の補給は充分にしておく云ふ事も大切な事です。風邪をひかぬ様にする爲めにはビタミンAが必要であるを申されて居ます。特に澤山與へる必要もない事でせうが秋の終り頃からぼつ／＼こう云ふものを與へるのもよい事でせうと存じます。

兎に角日本の子供の三大死亡原因の中に夏の消化不良、冬の肺炎がありま

## 健康と食物

す。その怖ろしい肺炎の時期がこれか

らそろ／＼近づいて参ります。これにて身體の抵抗が出来て居れば風邪をひいても肺炎には罹らずに済みます。その身體の抵抗を養ふ事はさうも直さず唯今迄申上げた様な事を實行する事なのです。それには秋の初めから實行しませんさう間に合ひません。そう云ふ意味で唯今は一番大切な時期申す事が出来ませう。さうぞ僅かの注意ですからよく護つて御子さんの大難を防止します様に願ひます。

東京女子高等師範學校講師

近藤耕藏

人間の健康及び成長に影響する主な要素は食物・空氣・日光・運動・休息の五つであるとせられては居るが、その中でも食物が一番に關係が深い。何にせ、一日に三回以上も腹の眞中を通り、血も肉も骨もそれから出来やう云ふ

のであつて見ればその筈であらう。併し、食物が不完全であつても、それが一時的である間は、大した事は無い。それはかゝる場合の爲に平素から用意がしてあるさうでも申しませうか、平素體内に蓄へておかれた養分の融通

に依つて、一日や一週間の事では目に立つ程の事も無いのが普通である。この點では自然の保護は誠に厚いと思つてよい。

併し其の様子、急には目に立つ程の結果が起らぬ云ふ事自身の中に、之を濫用すれば恐るべき危険が伏在するのであつて、之れが爲に人間は知らぬ間に大なる危険に近づき、それゝ氣がついた時には既に容易ならぬ事態に直面して居る云ふ場合が、實に甚だ多いのである。

でありますから、我々は嗜好や本能で永い間食物を攝つて居るを、決して安心はならぬものでもあります。特に幼年者に於ては、大人よりも食物の不完全に敏感でありますから、一層深い注意が必要であります。一例を擧げて見ますと母親が白米が好きで、自然ビタミンB<sub>1</sub>に不足勝の食物を攝つて居るを、母親自身には大して自覺症も無く、足が少し重い位の容態……専門家

に云はせるに潜在性脚氣……であるにきにも、其乳で養はれる幼児は早くも立派な小兒脚氣に罹る云ふ事が珍しくないであります。

榮養學云ふ學問は、僅か六十年程以前に漸く其の芽を生やした學問ではありますが、何にせよ人間に最も直接的な問題を扱ふが爲めに一般の關心も自然深かつたせいもありませうが、實に目醒しい發達を遂げて今日に至つて居ります。それで今日では、如何なる方針で毎日の食物を食べれば、吾々の健康は保たれ得るか云ふことが、大體完全に突止められた云つてよいばかりでなく、今日の榮養學の指すところに忠實に従つて行くならば、健康の上にも健康、即ち今迄經驗しなかつた一段高い水平線上の健康、云はゞはち切れそうな健康の持主となり、よしんば百年以上の長壽は得られなくとも四十や五十で病死するやうな危険は殆んど無く、今までの人々が隱居する頃の

年齢になつても、尚ほ壯者を凌ぐ程の元氣と活動力を保ち得るものである云ふことが、殆んど確實に期待し得られるやうになつたのであります。

かく申しますと、今まで新聞や雜誌や人の話で○○式健康法又は○○式長壽法なごの聲には聞き慣れもし、だまされ慣れもした人々であるから、それゝ、是れゝの玉石の區別が立たず、あゝそうかゝ軽く聞き流さうとする人が多いかも知れませんが、全世界の科學者の幾十年かに互りての苦心慘愴の科學的研究の結果云ふものは、決してそんなものはありませんから、よくよくそこには注意を願ひたいのであります。

それでは今日の榮養學が指す榮養的食事の方針は何かと、一足飛びに其の結論を聞いて見ますと、大要次の如くであります。

(一) 食物の分量をぎれ程にしやうかについては深く心配しないでよい。

天然自然の食欲と腹のへり加減を参考して、それに貝原益軒式の腹八分主義を加味して行けばそれで安全である。カロリーの計算は皆ての營養學では大切そうに扱つて居たが、今では特別の場合の外手數ばかりで實效は無いと判りました。吾々が深く留意せねばならぬのは食物の量にあらすして其の質にあるのだ。

但しこ、で一つの本誌讀者の特別の御注意をひきたいと思ひます事は母親が幼児の食べ過ぎを恐れる結果、幼児の食欲が満足する迄に食べさせないこと云ふ事が、特にインテリ婦人の間に多くある事でありませぬ。竹内茂代博士の言に依るに、同博士の許にインテリ婦人が連れ来る虚弱兒童の大部分は食物の不足、即ち母親達の全然根據なき見込みから来る食量の制限が基となつての營養不良兒であること云ふ事である。ですから、苟も小兒の食物に量的制限を附せんとする母親に對しては、さ

うしても、カロリーの計算は必要ではありません。計算して其の年齢に對する所謂標準量に近い量だけは是非共與へなくてならぬのであります。盲目式の食量制限に、可愛相にして且つ不利な方針は一寸見當りません位です。

(2)蛋白質は是非共必要な營養素ではあるがさりとて澤山食べる必要はない、動物性の食品を毎日少しづつ食べよ位の注意で十分である。

(3)無機成分の内カルシウムはやゝもすれば不足になるから、それに對しては、深い注意を要する。

(4)ビタミン類、殊にA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cは、やゝもすれば不足するから、之れまた十分の注意を要する、以上であります。讀者のうちには、『カルシウムやビタミンの事は十年前に既に耳にしたことろだ。その當時はカルシウム煎餅もあり、カルシウム甘酒もあつたが、昨今では寧ろその聲が餘り聽えなくなつたではないか』と申さるゝ方があるかも

知れません。新聞や雑誌の題目にしては、如何にもその通りであります。が、學界の方では、爾來研究の進むにつれていよいよますますこれ等の營養素の大切な事が判つて來まして、從來カルシウムなら毎日され程、ビタミン何々なら毎日され程と申して居つたその分量では、まだ健康満點を得るには不十分であるとの判り。從來之で十分ださせられた分量の三倍四倍位の量を攝るに、所謂多々益々辨ずる式で人の健康は益々高まつて行くに申す様になつたのであります。

そうなつて來ますに、如何なる食品がこれ等大切な成分に富んで居るか、と云ふことが、次の大切な問題になつて來ます、即ち各個の食品についての智識が必要と云ふ事になつて參ります。それで、此の文の最後に、それについて多少の參考になりそうな表を附けておきましたから、ゆつくりと御覽を願ふことにして、もつと話を手取早く

何れの家庭にも向くやうに、上記の方針を言ひ直して見るに、大要次の如くなりませう。

一、主食物の米は白米では断然いけません。白米を主食として居ながら、ビタミン $B_1$ に缺乏しないのみならず、

従来必要とせられて居つた分量の三(四)倍も攝らうとする事は、他の副食物に十分氣をつければ、全然不可能ではないにしても、非常なる難事でありまして、數週間も之をすれば大抵の主婦は神經衰弱になる位に氣を使はねばなりません、七分搗米も胚芽米も結構ですが、七分搗胚芽米 $B_1$ でも呼ぶべき精白度の淺い胚芽米が一番良いのです、又麥、粟、稗、そば等の混食も甚だ結構です。

一體ビタミン $B_1$ は澱粉や砂糖類を多く食する程その多量が必要であるのであります、そこで、米、麥、小麥等、澱粉質を主成分とせる穀物の粒には天然がチャンと $B_1$ を附けて呉れて居るの

でありますのに、人間の淺い知恵、若しくは愚なる好みから、わざと手をかけて之を除去して進んで不健康を招いて居る事は、何たるひが事とせうか。世間には、「おかすが貧弱だからせめて米だけでも白く」云ふ人があるが、誠に氣の毒なものです。

(2) 植物性の副食物はゆで過ぎたり洗ひ過ぎたりしないやうにして成るべく澤山に食べるがよい、植物性食品のお料理が面倒でいやなら、「味噌汁の身を多く」云ふ方針にしてもよろしいのです。

一體植物性の食品と云ふものは穀類や薯の類など二三の例外を除きます、大體、カロリーには乏しく、言ひ換へますと腹持ちは悪いが、その代りビタミン類やカルシウムには比較的豊富に居りますから、左様の事が言はれるのであります。

(3) 植物性食品の中でも葉のやうな青い部分は特別養的に貴いもので

す。ですからほうれんそうばかりでなく、大根の葉でもかぶの葉でも極めて栄養的な食品であります。従つて葱の白根は其青いところより、キャベツの白いところはその青いところより、栄養的には劣ります。

右は青い葉がビタミンAビタミン $B_2$ ビタミンCの良い給源であることが主なる理由となつて居ります。カルシウムに富むことも保助的の理由にはなりません。

(4) 次に野菜を生で食すること、極めて大切な一條です。ですから、生で食するのが寄生蟲や傳染病の關係から好ましくないと思ふ人は、極ざつと煮て食すること、熱湯をかけた丈で食すること又はカルキで消毒して食することかするがよろしいのです。漬物は極めて短時間に漬上げたものでないに効力がありません。

家の經濟が若し許しますならば生野菜の代りに、果物でも結構です。殊に

蜜柑類は優れて居ります。

右はつまりビタミンCを得るのが目的であるのですが近頃は、急を要する場合には醫師の手でビタミンCの注射も行はれて居ります。

以上は植物性食品についての話しであります。

次は動物性食品の話しに移ります。  
(5)動物性の食品を少しでよいから毎日食べるがよい。

之は蛋白質が健康に必要であること  
から来たことでありますが、特に動物性と言つたわけは、動物性の蛋白質が植物性の蛋白質よりも勝れて居るばかりでなく、植物性の蛋白質の缺點を補つて其の効果を高める役目をもするからであります。

但し蛋白質は所謂食ひ溜めが永くは出来ませんから、成るべくたび／＼食するやうにしたい。動物性の食品なら何んでもよいから多量でなくてよいが一日に一度位は言ひたいところで

す。日本の現状では都會の人や富んだ家庭では動物性蛋白質を攝りすぎて居り、田舎の農山村の人は著しくそれに不足して居るを申してよい。

(6)動物性食品の中でも骨ぐるみ食い得られる小魚は特に重要視するを要します。

そのわけは第一は前に述べた良質の蛋白質の供給になり、第二は其の肝臓腎臓、心臓等の臓腑がビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C即ちオールビタミンの極めて豊富な供給源であり、第三は其の骨が又、カルシウムの比類なき給源(心なしに用ふるに多すぎる虞れがある位)になるからであります。

以上(1)から(6)までの六ヶ條で現代栄養學の指す方針の通俗的紹介がすみました。

病氣にかゝりたく無い人、健康以上の健康體になりたい人、四五十の坂を越えたばかりで死にたくない人、自分は既に六十の坂を越えたが、後繼者

はまだ幼稚園だと言ふやうな人は、忠實に以上の六ヶ條の實踐を是非御勧め致します。殊に之から小學校だなき言ふ少年の健康と成長とを平均以上に望みたいと思ふ方々には、上記の六ヶ條を大人よりも一層強調して、高度に實行せられるやうに御勧め致します。

餘談として更に一二を附記致します。牛乳と鶏卵とは、さすがに天然が幼動物の食料に準備して置いた食物だけに、一品で、よく栄養上の諸要求に應じ得る特色をもつて居ります。ですから之を日常の食事に混用するに、非常に食事の安全度を高めます。

之を一國の問題として見ますと、島國なる日本は結局牛乳には恵まれない運命に在りますので、國民保健上聊か憂鬱を感ずるのでありますが、幸に海産物に富み、骨ぐるみ食し得る小魚は、特に平民的な安價の食品となつて居りますから、國民が此の點に醒めさへすれば、汰して、民族的の心配にはなり

ません。吾々の如き懐中のさみしいものには特にうれしい福音であります。

最後に、ビタミン類ごカルシウムに富んだ食品表を附記致します。

○ビタミンAに富む食品

鰵魚の臓腑殊に肝臓、卵類の黄身、肝油、バター、夏の牛乳、鰻、まぐろ等。

穀類の胚芽、ほうれん草、青キャベツ、青豌豆、一般青い葉、人参、トマト、南瓜、黄色の甘藷、櫻桃、あんず、乾海苔等

○ビタミンB<sub>1</sub>に富む食品

鶏卵、酵母、動物の臓腑、牛豚馬肉等  
穀類の胚芽ご糠、小豆、大豆、乾海苔、人参、キャベツ、落花生、粟等

○ビタミンB<sub>2</sub>に富む食品

動物の臓腑、鶏卵、牛乳、豚肉、羊肉、酵母等

青い葉、キャベツ、乾海苔、豌豆等

○ビタミンCに富む食品

動物の臓腑

大根及び其の葉 かぶ及び其の葉、

青い葉一般、青豌豆、青アスパラガス、たうがらし、トマト、白菜、花やし

い、豆もやし、麥もやし、蜜柑類、桃、胡瓜、馬鈴薯、林檎、苺、バナ

等

○ビタミンDに富む食品

椎茸(乾)、卵黄、いわし、かき、干にしん、魚の肝臓、山羊乳、肝油、バター

(日光に浴すれば人間の体内でD

## 柿 と 栗

東京女子高等師範学校附属小学校主事

### 堀 七 藏

が出来ますから戶外生活を好む人にはDの心配がありません。

○カルシウムに富む食品

たみいわし、ごせう、白す干、あさり、たにし、さくらえび、牛乳、

鶏卵、糖密等

ひじき、あらめ、白ごま、昆布、蔘、百合根、椎茸、大豆、小松菜其の一般の葉等

一 柿ご栗ごは秋の果物の二大王で、子供にも大人にも大變すかれるもの、日も本人で柿のきらひなものがないご同様、栗を好まぬものもない。しかし柿ご栗ごは果實ごして大變な相異があ

る。柿は食べてもその種子をまいて置けば芽を出して柿の木ごなり、八九年もするご花が咲いて實ごなる。しかし栗は食べるごまくべき種子がないから栗の苗木を仕立てるには栗の果實を食はないで、土中に埋めて置かねばなら