

# 消化の話

藤 本 薫 喜

四

爽快な秋が訪れて來まして銃後一段の緊張を覺える折、ハイキングやラヂオ體操や其の他の運動が體位向上の爲に一層盛んに奨励されてゐます。さらでだに食欲すゝむ秋でありますから、私共は食欲にまかせて食べ過ぎて腹を悪くする事が多くなりますが、各自によく注意してより健康になり國策の線に副ふ様に努力致しませう。私共の食べた食物が如何なる運命をたぐるか、主として消化に就いて述べて見ませう。

木や草は水に溶けた極く簡單な成分を根から吸収して葉で空氣中の炭酸瓦斯と化合させ、糖類、脂肪、蛋白質等を作り出します。處が人間は空氣中から酸素を吸入しますが、それは身體の中で複雑な成分を簡單なものに分解するために使はれるのであつて、木や草の様に極く簡單な成分から複雑なものにするには用ひられず、かりに用ひられても極く僅な量なのです。でありますからさうしてもある程度まで化學的に出來上つてゐる成分を取入れなければいけない譯

なのであります。その化合物の一例が皆様が皮下注射で御承知の葡萄糖です、脂肪酸とかグリセリンもさうですし、強壯劑で有名なアミノ酸等も亦その一例です。之等の成分を吾々が身體に攝り入れる方法として植物や、動物を食べる事が最も近道であり能率が上るのです。で自然食物としてそれ等のものが選ばれる事になつたのであります。そこでさうして消化をしなければならんかと言ふ問題が起つて來るのですが、人間が牛肉を食べて吾々の身體の肉が牛の様な蛋白質になつたり、豆を食べたために豆の様な蛋白質にしては困ります。私達が攝取する食物中に含まれてゐる蛋白質、脂肪等は皆人間の身體を造つてゐる處の成分はその物理的、化學的性質が全く異つてゐるのです。詳しく謂ひますれば植物性蛋白質であります大豆の蛋白質は、外觀よりして既に人間の肉とは異つてゐますが化學的性質も異つており、更にその蛋白質を造つてゐるアミノ酸の数も種類も非常に異つてゐるのです。動物である牛肉でも魚で

も同様で、脂肪でも人間のミ牛や豚のミは自ら別種のものなのであります。随つて人間が食物に含まれてゐる栄養素から自分の身體を構成するためには各成分を稍々簡單な化合物、即ち前に申しました葡萄糖、脂肪酸、アミノ酸等に一度分解し、その内から吾々の身體の原料になるものを取捨選擇しなければならぬのです。それを集めて身體の成分を造り上げる事が出来るのです。今お話した稍々簡單な化合物にするミ云ふ作業を消化器が行ふのであります。消化器の役目を職業に譬へますミ丁度建築取毀業に當るミ思はれます。色々の建物を毀して土臺、柱、壁、建具、梁、瓦等に分解して置く、するミ血液ミいふ運搬屋が來て運んで呉れる、その内の必要なものを寄せ集めて新しい望む様な家を建てる譯です。この建築の方は肝臓や筋肉や其の他身體内の組織が各々好きな様にやつて呉れます。そこで建物を毀した場合に材料が餘り大き過ぎて運搬屋のトラックに積めない様では洵に困る。さうしても恰好の大きさ迄にしなければなりません。そこで其の恰好の大きさは即ち水に溶ける態を意味するのであります。消化作用を別の言葉でいひ現はすミ水に溶ける態ミする事であります。之を胃や腸から血液、淋巴液にミり入れるのを吸収ミいふのであります。新鮮な味覺をそゝる生瓜、ナス、枝豆、莢豆、南瓜等は何れもビタミンにも富んでゐて實に此の時節の天與の恩恵

であります。處がミかく之等の野菜は消化不良を起し易いのに因る。その多くは生で食べたり、漬物ミか輕く煮た程度の生に近い狀態で食べたりします。洵に結構ですけれども嚙まなければなりません、野菜類は一般に消化液が浸み込み難く、大きな塊りですミ中々消化し難いものです。溶けて了はぬミ胃から腸へ送り込まれぬため大きな塊は胃の中に永く残つてゐます、胃の働きの弱い人ミが、小さな子供等でミ丈夫な人よりも猶一層永く胃の中に残つてゐるためにその塊りが腐敗したり、醗酵したりして胃カタルを起す事になり下痢を起すし、さうでなくとも胃を愈々弱くするのであります。野菜類はよく嚙んで食べる事之が一番大切でせう。この咀嚼する事が口の消化作用の一番大切な働きです。バナナや果物で消化不良を起すのは大部分はよく嚙まない事に原因してゐます。特にバナナミ柿は大きな塊りですミ消化液が浸み難いものですからお子様方にはよく注意して下さい。肉類は一般に餘り嚙まなくても胃で充分に消化して呉れます。肉類は餘り嚙み過ぎた結果汁ばかり先に咽喉を通つて了つてスルメの様にカスばかり口の中に残り吞み込めぬ様になるため肉が食べられぬミ云ふ子供さんを時々見ます。以ての他です親御さんの間違つた教育ミいはれても致し方ありません。但しイカ、タコ、貝類は比較的よく嚙まねばなりません。又サシミを澤山食べる時に

はよく嚙む様に御注意下さい。牛乳を嚙んで飲めよ云ふは笑はれますがラッパ飲みは感心しません。牛乳の中にある蛋白質カゼインは唾液よよく混和してゐる胃の中で凝固する場合極く軽い細い固りになり早く消化されます。ですから飲む時に口の中でよく唾液が混る様に軽く嚙んで飲む結構です。御飯をよく嚙んでゐるに甘くなつて来る事を御経験なさつた方が多いと思ひます。あれはブチアリンとマルターゼといふ二つの酵素が澱粉に働いて甘い葡萄糖を作つたためで、酵素が少く働きが弱いためよく嚙んでゐないに分らずひで終る様です。口の消化作用は咀嚼して食物を細かにしたり、適當に濕りを與へたり、冷い物を温かくしたり、熱いものを冷したり極く僅さはいへ酵素が働いたりする事にあるのですからお忘れない様に。

み込むべし、餘り嚙むべからず。スジや皮は吾々の皮膚の  
艶をよくし毛髪の榮養にして最も重要なものです、はき出  
すなごは以ての他です。

を表象する食物、寒天、トコロ天は下痢を起させる王様でヒマシ油に似てゐます。この他胃の働きとしては食べた食物を貯藏してゆつくり消化作用を受けさせ、少しづつ腸へ送つて腸の消化をよくさせる働きも見逃せぬ勤功です。

胃から腸へ流れ込む食物は殆んど液體に近い状態になつてゐます。小腸は消化の最後の仕上げをする所でありまして先づこゝへは肝臓から膽汁が流れ込み脂肪の消化を始めます。又一方脾臓から強力な消化液が来て、胃で或る程度迄消化された蛋白質・脂肪・消化をまだ受けぬ澱粉類を消化するので、トリブシン・ステアブシン・アミロブシン等の消化酵素が専ら此の働きをしてゐます。更に小腸からも最も強力な働きの酵素を分泌して大部分のものを分解し、同時に吸収を行ふ事になります。

小腸の終りに近い部分で大腸の中には數百億個に上る多數の微菌(通常は腸内細菌といつてゐます)が生棲してゐて、水分が豊富に含まれてゐり適度の温度が保たれ、アル蛋白質である等の條件が揃つてゐるため消化されなかつたカリ性を腐敗させ分解します。腐敗が餘り強く旺きなる消化不良の中毒を起し易いので之を防ぐために同時に植物性の纖維素の醗酵が盛んとなり、此の兩者が相合して大腸の調子を保つてゐるのであります。蕁麻疹といふ身體中の皮膚のカユい病氣は大腸の中で蛋白質の腐敗産物が出來て

吸収され、血液や血管に弱點を與へるためでありますから食物に最も注意を要します。人によつて異ひますが、タコ、イカ、鯖、鰯、鰹、カニ等を食べて起る場合が多い様です。蕁麻疹の出る人の食物に就ての注意は第一に原因となる食物を食べぬ事、第二には纖維の多い野菜類を食べて通じをよくする事です。猶煮たり焼いたりしたものゝ生のものゝ、どちらが消化がよいかを概括的に比較して見ませう。

一般に野菜類、貝類は煮たものが消化がよく、肉類は生のものも熱のかゝつたものも大した違ひはありません。以上の作用を通覧しますと石臼を想ひ浮べます。口は大きな臼で胃がその次、腸が一番小さい石臼に當ります。大きな石でも大きな臼から小さな臼へ順序よく次々に壊して行きますれば臼も壊れないし、細い粉もうまくつくれますが小腸さいふ小白に大石を投げ込めばたちまちにして臼は壊れて了ひます。又たこへ石は小さくても餘り澤山投げ込めば同様の結果となります。此の理を注意すれば胃腸を悪くする事を可成り樂に避けられるのではないでせうか。よく咀んで腹八分目さ昔から言つてゐる俚言は頭の中でよく咀嚼する必要があります。

近來白米を廢して七分搗米や胚芽米が宣傳され一般に用ひられる様になりました事は大變結構な事で、國家民族の

(以下一八頁へつづく)

です。實際、嚙めば、固いのですもの。そこで、私は、

「しがし、飴ですから、嚙まないでも、きけて、おいし  
いですよ」

こいふと、又、それを通譯したら、老人は私に笑ひかけま  
した。少年は、すぐ、

「では、御親切に甘えて、一つ頂きます。」

と、頭を下げて、一つ取つて父に渡すと、父は、再び私に  
笑顔を見せて、それを口に入れた。私は、少年にも進めま  
した。

「いゝえ、私は、よろしいです。私は、よろしいです。」  
と固辭する溫良さが、私を、また悦ばしましたが、強ひて  
一つ進めました。

さて、老人は、しきりに、私に話しかけるのを少年が通  
譯して、一時間ばかり愉快に話しましたところ、老人は、天  
帝教さかの教主、年は八十を越してゐるのに、私を食堂へ  
まで案内して、さて、私より早く汽車を下りる時、私への  
挨拶が、極めて、お世辭めかないで、甚だ結構でした。  
「鯛の頭も信心から」さきゝます。何でも、一つの信仰さな  
るに、強大なものになり、眞直ぐにもなるところが、人の  
心を打つのでせうか。

いつまでも話してゐたいに残念さ乗りかへ

行きし老教主はや

一八

私は、五分間停車のある驛のホームに竝んで一緒に寫し  
た寫眞を、送つて上げる事を忘れてゐました。約束を果さ  
ないで、日本人に、コーテシイなしで、慨がれては、たま  
りませんから。

(七頁よりつづく)

繁榮上御同慶に耐へません。七分搗米や胚芽米の胚子は一  
般に消化が悪いのですがお子様方の大便の中に胚子が其儘  
出たからさいつて心配する事はありません。相變らず七分  
搗米を食べさすべきです。消化作用をたすける榮養素とし  
てビタミンBがあります。これを多く含んでゐるのは穀類  
の糠、胚子、ソバ粉、豆類、チシャ、キャベツ等の葉菜類、  
人蔘、ノリ、肉類、特に多いのは酵母で消化管をシゲキし  
て消化を盛んにし腸を整へます。特に夏分はビタミンBに  
注意いたしませう。

最後に總ての消化吸収作用は精神的な條件により非常な  
影響を受けます。楽しく食事をする時には消化液の分泌も  
よくなり、消化力もよくなつて來ます。食卓を氣持よくす  
る事は非常に大切な事です。