

小兒の食物に關する實話

水産講習所技師 小野辰次郎

私は未だ小兒の食物に對し何等の研究を致したことはありません。隨つて此の問題に對して云々することは甚だ僭越と信じます、併し、折角の御尋ねですから、聊かなりとも私の實行しつゝある事柄及び平素之に對して考へて居る事柄の二三を述べ、御參考に供したいと思ひます。

私は平時小兒の食物に就いて特別の注意を拂つたことはありません。但し大體に於て、配合と分量とに注意し、配合に於ては成るべく榮養分の行き互る様、分量に於ては幼年の際蛋白質の量を餘りに多く過さしめぬ様、注意致して居ります。且つ、年齢及び個人に基く嗜好を研究し、程よき範圍に於て彼等の嗜好を満足せしめ、善導することにつとめて居ります。

嗜好と榮養とを調和せしむることに就いては、出來得る丈の注意を拂ひ、小兒の嗜好する食物、(尤もこれは全體から云ふのであります)の中に榮養分

を多く含有せしむる様工夫致して居ります。尤も個人嗜好及尊重致しますものゝ食物が徒らに贅澤に流れ、又は單に味覺の満足を得ることだけでない様に、注意して居ります。尙ほ、嗜好を善導して、食物の調理に色々變化を試み、如何なる材料を以て致しましても、小兒が之を嗜食する様、習慣つけたいと思つて居ります。

小兒の病氣の時には、食物に對して往々閉口させられました。この事は皆様にも經驗した方が少くないだらうと信じます、醫師が與へてよろしいと云ふ食物には、病人に多くの場合嗜好慾がなく、與へてならぬと云ふ食物に却つて大なる嗜好慾が催されるのであります。斯かる場合の看護の任に當るものは、實に心苦しい立場に置かれるのであります。之は何とか工夫して、敢へて小兒と云はず、大人に對しても、病人用の食物を研究する必要があると信じます。私は、將來事情が許しますならば、この方面

にも多少研究の歩を進めて見たいものだ云ふ希望を持つて居ります。夫れは夫れと致して、斯の如き場合にも前申しました嗜好の善導を應用する事に依り、幾分此の苦痛を免れ得る様であります。それに關し貧弱ではありませんが、最近私が實驗した經驗をお話し致しませう。

私は先達て三人の子供に病氣をされましたが、皆の子供に食欲の減退した時前申した事柄を實驗しやうと思ひまして、一つの食物を試製致しました。それは、バナナを摺つて裏漉に掛け、水の溶解した水にて薄め、適量に砂糖を加へて、甘味を調和し、之を小皿に盛り、氷塊と食鹽とを入れた大皿の中にて冷却致すのであります。當時子供等は皆發熱して居りました。非常に渴を訴へつゝありましたが、生果の味と寒冷の感とを同時に知覺しましたので、未だ食欲がなかつた時に拘はらず、非常に喜んで之を攝取しました。此の時から食氣が喚起されました。彼等は今日でも其時分の味は忘れないと申して居ります。之は一例に過ぎませぬが、此理を應用すれば、如何様にも變化は出来ることと思ひます。

小兒の食事に際しては特別なる注意は致しませ

ん。併しながら、主義と致して、冷たい飯(炊き置き)の飯に暖い汁を掛けて食べさせぬ様にして居ります。

尤も之は中々實行が出来ませんが、併し、夏季に際しては、炊き置いて稍々永く時間を経過した飯に此の如き食ひ方をさせぬ様に注意して居ります。之は、一つには細菌の蕃殖が容易であらうと云ふ考へと、又一つには私の經驗からどうもそうしない方がよいと考へたからです。

小兒の飲料に就いては聊か注意を拂つて居ります。私は東京市の如き清淨なる水道の水ならば多少飲ませて差支ないものと信じては居りますが、併し、冷水を飲用する僻は小兒側に在つては、其が水道の水である普通の水であることを問ふことをしませぬから、一切生水は飲用させぬ主義を採つて居るのであります。夏季に於ては、麥湯を多量沸かして置き、之を冷却し飲用せしめます。但し場合に依り、水道の水を飲用せしむることもありますが、之はほんに例外であつて、子供には恰も清凉飲料を飲んだ程の感を起させる位にしてあります。サイダーの如きは、吟味して之を與へ、下底の小部分は成るべく飲

用せしめぬ方針にして居ります。

調理用の水に關しては誠に苦い經驗を持つて居ります。嘗て私は餘り清淨ならざる水を飲食用に供せねばならぬ境遇に置かれましたが、この場合私は濾過、清澄等色々手段を講じましたけれども、何分にも手狭なので遂に何れも其の目的を完全に達することが出来ませんでした。(尤も濾過法に少し注意すれば淨水の効果は奏し得られる譯であります)。そこで私は變則的に其の水の不潔なる間、飯を焚くにも汗を焚くにも、水の沸騰を最初に於て稍々永く行ひまして、然る後普通に調理する様家人に命じました。又苦痛ではありましたが、水の清淨となるまで糠漬等の當坐漬を一切攝取せぬ様注意致しました。但し、生物を攝取せぬことは、何となく苦痛であり、且つCビタミンが缺乏する様にも感ぜられましたから、時折は生果であるとか、トマトであるとかを攝取して、其の苦痛の幾分を軽減致しました。

調理法に就いては餘り六ヶ敷いことを申しません。是れ一つは我々の境遇上止むを得ないからであります。唯併し、或る材料に榮養分が缺けて居つて、

夫れを久しく用ひねばならぬ場合には、他の材料と配合して其の缺陷を補はせる様注意致しました。又、夏ならば夏の氣分、冬ならば冬の氣分を味はせる調理法を採用する様に工夫して居ります。

乳兒を養育した經驗に就き御話し致します。母乳は何時も豊富でありましたが、尙ほ萬一の場合を慮り、平時より牛乳を與へて置く習慣を付けて置きました。而して牛乳の濃度及び味はつとめて母乳のそれと等しからしめ、以て乳兒をして牛乳に嗜好を喚起させる事を易からしめましたのであります。此の爲め、母が病氣であつた場合にも乳兒の食糧に就いて不自由を感じる様のことはありませんでした。而して乳兒に牛乳を與ふる場合には(平時)、他の人の母乳をも供給し、決して牛乳にのみ偏らせることは致しませんでした。今考へて見ますれば、それは確にビタミンの補給上善いことであつたかと思つて居ります。

牛乳を煮沸する際は、ざつと泡立つて來た時下ろす様にして居ります。永く煮沸を續けますと、ビタミンの如きは、破壊の虞があり、且つ蛋白質が凝固しますから、斯くしない様注意して居ります。

以上は小兒の食物に就き私が多少なりとも注意して居る事柄の一端であります。終りにのぞみまして一言申上げて置きたいと思ひます。それは、調理者（主に母なる人）の小兒に對する心入れに就てゝあります。日常食膳に上る所のものは、如何に粗食であるに致せ、調理者としましては、出來得るだけの誠實味と趣味と榮養とを盛ることが甚だ必要であらうと思ひます。食物は單に身體の榮養となる許りでなく、又一面には精神上的の榮養とならねばならぬのであります。若しも榮養を盛る其上に誠實味と趣味とが充分に盛つてあるならば、攝取者はこれが爲め精神上善き糧を得るであらうと信じる次第であります。

ロンドンの巡查ミ子供

私たちは子供のいきから、「お巡りさん」といへば、恐いものミ教へられ、又た自分の子供たちにも、「そんな事をするミお巡りさんに叱られますよ」などと、つひ言ふことがございます。

然し、これは誠に誤つた考へ方であり、又實際に於て

も、斯くあるべきものでは決してなからうミ存じます。

この事に就きまして、有名なお話は、英京ロンドンに於ける巡查のこゝでございませう。御承知のやうに、ロンドンでは巡查は一般の人より體格の遙かに優れた大男を採用して、之に民衆保護のため充分なる訓練を施すのです。ですから、「巡查」ミいふ職業は社會から實に尊敬されてゐまして、巡查自身も高いカルチュアがありますから、やたらに、威張つたり、不親切な行ひをしたりする事はございませぬ。

彼等は、身の不自由な老人や、か弱い女子供のよい相手であります。荷を負うて悩む年寄りの勞働者があれば、それを扶けてやり、泣いてゐる子供があれば、それを抱き上げてあやしも致します。ですから、ロンドンの子供らは、この「お巡りさん」を恐がるどころか、却て、「大きな小父さん、親切な小父さん」と言つて親しんで居ります。

彼等は子供の面白い遊び相手であり、且つ親切な保護者であります。親たちが子供の惡戯を止める嚇しに、「お巡りさん」を利用する我が國ミ、全く雲泥の差ではありませんか。

一日も早く、ロンドンの巡查ミ子供のこの美しい關係を、我が國に於て實現し度いものでございませう。