

婦人と子ども

第十八卷 第七號 大正七年七月一日發行

子供の衛生

東京帝國大學
醫科大學教授 弘田長

生物はすべてその生存の必要上外界から養分を取らなければならぬ。人間は爪がのびるとか毛が抜け交るとかいふやうなことがあつて所謂新陳代謝が絶えず行はれるために一方からはその補ひをつけて行かなければならぬ。これが一の目的で人間は食物を取るのである。

それから又人間は常に一定の體温を保たなければならぬ、この體温を維持しない時には身體を動かすことが出来なくなるのである。この一定の溫度を保つためにも亦人間は食物を取らなければならぬ。

子供が食べ過ぎはしまいかといふやうな餘計な心配をすることになる。子供の間食は贅澤や體居のためにするのではなく生理的の要求から來るのである。子供は多量の食物を取らなければならぬのであるが胃には限りがあつてさう無暗に取るわけ

にはゆかぬ、そこで間食を食べて幾度にも滋養分を取るのである。

乃で何ういふものが一番多く滋養分を含んでゐるかといふに、これには蛋白質、脂肪、含水炭素の三つが目安であつて、この三つが適當に入つてゐる食物が一番滋養に富んでゐる食物といふことになるのである。而してこの三つを萬遍なく攝取するためには野菜と肉とを適當に配合した食物を選ぶやうに心掛けねばならぬ。旅順籠城の時に露國の軍人が罐詰の肉類ばかりを食べて野菜を食べることが出来なかつた爲めに壞血病に罹つた話や昔の水夫は海中で魚肉ばかりを食べてゐて病氣になつた話や、その他肉類のみを用ひて病氣になつた例はいくらでもある、いくら滋養があるからと言つて牛肉と鶏卵ばかりを食べさせられては子供も堪らない。さうかと言つて野菜ばかりに偏するのも無論よろしくないのである。

今上に述べたことを少しく數字的に説明すれば

大人は一日に一升三四合の水と別に大體次に示す如き割合の食物を必要とする。

蛋白質 五〇—七〇瓦(勞働するものとしないもので差がある)

脂 肪 二八瓦

含水炭素 三一〇瓦

而して子供は次の如き割合である。

蛋白質 五六瓦

脂 肪 四〇瓦

含水炭素 一七四瓦

次ぎには吾人が日常用ひてゐる食物の成分の分析表を参考のために示すこと、しやう。

	%	蛋白	脂肪	含水炭素	纖維	灰分
サウメン(煮)	二、四	〇、〇七	一七、二	〇、三	〇、元	
パン	六、壹	一、〇	三、四	〇、壹	〇、齒	
フ(生)	三、三	〇、〇	一四、五	〇、五	〇、元	
ウドン(煮)	四、六	〇、〇	二五、九	〇、六	〇、壹	
高野豆腐	三、四	六、〇	六、八	〇、五	二、三	
豆腐	六、五	二、壹	一、〇五	〇、〇三	〇、齒	
乾エンドウ	三、六九	〇、五	五一、〇	七、三〇	二、四九	

同インゲン豆	二〇、三	一二、七	五、九	四、兜	三、兜
同ソラマメ	一元、八	一、元	兜、歯	一、三	三、二
同 黄大豆	三、七		四、七	二、四	二、四
同 黑大豆	四〇、五		八、三	三、七	五、〇
スルメ			三、三	三、八	
タコ			四、五	四、五	
カマス			二、二	二、二	
サワラ			一、七	一、七	
アユ			一、六	一、六	
ドジョウ			一、七	一、七	
鰯(カンイ)			一、七	一、七	
牛			一、七	一、七	
鶏			一、七	一、七	
牛			一、七	一、七	
米			一、七	一、七	
肉			一、七	一、七	
卵			一、七	一、七	
乳			一、七	一、七	
飯			一、七	一、七	

歎は小兒の食物としては結構である、消化もバ
ンと同じ位で、豆腐よりも樂にこなれる。尤も右
の表を見て成分だけから子供の食物を選んでゆく
のはいけない、第一が成分、第二が消化、第三が
味といふ順序でよく調べてみなければならぬ。歎

なぞは第一、第二の點から見て歎によろしいので
あるが味の點に至つて少しいけない、それ故料理
法を研究して子供にうまく食べさせるやうに工夫
出来ると大變結構であると思ふ。タコやスルメな
ぞは成分の上から見ると非常にいゝやうであるが
消化が甚だわるいから子供の食物としては禁物で
ある。人蔘もありこなれのよろしい方ではない
何うかすると便にそのまゝの形で出て來ることが
ある位であるから幼稚園時代の子供には人蔘を用
ひない方がよろしいと思ふ。

子供の食物を選ぶときは纖維が多いか少いかと
いふことに注意しなければならぬ。これはつまり
消化の難易を知るために、纖維の多いものは
消化がわるい、従つて上等の食物ではないのであ
る。卵の花の如き、滋養分はあるけれども纖維が
多いから子供の食物としては不適當である。

肉類は煮たものゝ方が子供にはよろしい、煮る
と纖維が消化し易くなるからである。

果物も少しばかりはよろしい、あまり興へ過ぎるはいけない。

蛋白質を多く取らせるといふ目的からいふと魚肉を用ゐるのが一番いゝやうである。鶏卵も無論よろしい。

子供の食物として新鮮な野菜を煮るのも甚だ結構である。さやえんどう、ほうれんそう等もよろしい。豆類もよろしい。次ぎにお弁當の話を少し試みよう。

一體、幼稚園のお弁當は理想をいへば幼稚園で焚出しをしてくれると一番いゝのである。さうすれば夏季でも腐敗する怖れもなければ、冬でも氷のやうに冷めたい御飯を食べさせなくとも済むしお母さん方もお弁當で頭を痛める必要がなくなつて、誠に都合がいゝのである。これは園の方にもいろいろ御都合もあらうが何とかして實行していただきたいと思ふのである。

先日「婦人と子ども」の十一巻五號に載つてゐ

る御弁當の報告を見せていたゞくと海苔巻御飯と玉子の御飯が大多數であつた、滋養の點から言つて誠に結構であります。ただ海苔巻御飯ばかりが毎日つづくと子供のために可哀さうな氣がするだけである。その他煮魚、焼魚等を持つて来られるお子さんもあつたやうであるがこれも亦無論結構である。こんにゃくや梅干や福神漬や蓮根や椎茸もあつたけれどもこれは賛成出来かねる。こんにゃくは蛋白質一・〇、脂肪〇・〇八、含水炭素六・四で滋養分もあまり豊かでないばかりでなく消化が非常にわるい。福神漬は腐る憂ひがなくてよささうであるが子供の食物として適當なものではない材料の野菜に古いものを用ゐるからして非常に纖維の多いわるい品で作つてあるから消化は決してよろしくないものである。椎茸も消化がわるいから小さい子供には用ゐない方がよろしい。蓮根もあまり好ましくない。しかし絶対に用ふべからずなどを言ふのではない、また度々はいけないのである。梅干は何か特別の場合であつたのであらう。

(文責在記者)