脂肪の話

秋高ふして肥ゆるものは馬のみならず、氣温肌に宜しき此頃の好時節に、些か脂肪のお話をいたしませう。

▲脂肪の多寡　脂肪は身體の成分の主なるもの、一つでありまして、普通人體の目方の、約一割五分は脂肪の目方であると云ふことです、さうして此脂肪は全身中どこにでもありますが其分量は處に依つて一定しませぬ、但し一番多いのは、頰と臀部と掌と足の裏等で、又一番少ないのは眼、瞼、鼻尖などであります。

▲痩肥と脂肪　病氣其他の原因で身體の痩せるのは、重に此脂肪の分量が少なくなるのですが、外の部分の脂肪が悉皆なくなつても、眼窩、頰、膝、腮、臀部等には、何時までも多少の脂肪が殘つて居ります。

▲脂肪組織　脂肪は身體の組織中重に皮膚と筋肉との間に、皮下組織と云ふ處に溜つて居ります、さうして其脂肪の性質は、人々に依り多少違つて居る點もありますが、その細かいことは、充分な研究が屆いて居りませぬ。

▲脂肪の効用　脂肪の役目は身體の恰好をよくし皮膚の色澤を美しくすること、身體の角張つた處の擦れるのを防ぐこと、身體の冷えるのを防ぐこと、體温の原料を貯蓄すること等であります。

▲脂肪と體格　男女の體格が、男子は巖疊に見え、女子は優しく見えるのは、何う云ふ譯かと申しますと、男子は皮下の脂肪組織が、婦人のやうに豐かに發達して居ない爲めであります、男子は、脂肪組織が貧弱なために骨組の角張つた所が、外に顯はれ、又筋肉の附着の工合を充分掩ひ隱すことが出來ませぬので、即ち力瘤などが好く見えるのであります、それに反して婦人は皮膚が華奢で、彈力に富んで居る上にその皮下の脂肪組織が誠に好く發育して居るので、骨格の角、筋肉の附着の工合が、好く掩ひ隱され、一樣に滑かに美しい圓味を帶びるやうになるのでありまして、脂肪組織の圓滿に發育した婦人の身體美は美術家の巧妙な

筆も好く描出することが出來ないと云ふほどです

▲脂肪過多　脂肪の發育が惡く、身體の甚だしく痩せて居るのは、元より健全な美を缺いて居りますが、又度に過ぎて肥りますと、美容を損ずることになります、脂肪は素身體各部不均等に殖るますから、あまり肥り過ぎますと、身體各部の釣合と調和とを失つて見苦しくなるのであります、又それのみならず、皮膚が張り過ぎますと、腹部などには、醜い條や、斑點が出來、且つ一度張つた皮膚は永久に彈力收縮の性を失つて伸びたまゝ大きな皺となつたりして、大變見苦しくなります、就中あまり肥り過ぎますと顏面が何となく鈍に見える傾きがあります人間の顏と云ふものは、極めて狹い面積の內に鼻、口、耳、目、眉といろ〳〵の機關が揃つて居り、それが皆特種の生理的運動をして居ります、其外に我々の微妙なる精神の働きを現はす、所謂表情運動と云ふ大切なことがありますから、此部の筋肉は、之を手足の如く簡單な運動をする筋肉に比べますと、非常に複雜になつて居ります、さうして顏面以外の場所では、多くは皮膚と筋肉の間に、脂肪の組織があるのですが、顏は筋肉の微細な運動を現はす必要から、皮膚と筋肉が、直接附着して居るのが多くあります、從つて脂肪は眼窩と頰とを除いた外は、皮膚と筋肉との間に結着する餘地が少ないのであります、而して顏面には是等の筋肉の微かな堺に細かい皺を造ります、殊に眉の邊と下唇と顎との間、小鼻と口の周圍などの皺が、最も眼に立ちます、而も是等の皺は、顏の美と、品位とを保つのに極めて必要なものでありますが、甚しく頰が肥え過ぎますと、前に言つた皺が深くなり、目元口元の表情が惡くなるのです、笑靨は肥つて愛らしい形容になつて居りますが、其實甚だしく肥つた顏には笑靨が出來ないのであります。

▲皮膚の色　脂肪の色は純白に少し黃味を帶びて居ります、其色が皮膚の層を透して、白くみづ〳〵しく見え、特に白い脂肪層の上にある眞皮の細かい血管は、下部の白いために、益々際立つて櫻色に見え透くのであります、ですから皮膚がいか程白く濃かでも、痩せて居ては其色合が充分に美し

いとは申されませぬ、豐かな脂肪組織があつてこそ、始めて櫻のやうな美しい肌合となるのであります、併し或病氣に罹りますと脂肪の帶黃色が甚だしく濃くなることがあります、さうすると皮膚も從て餘計に黃色を呈するやうになります、それから又身體の工合が惡しく脂肪が漸々減つて往くときは、先づ其の黃色が淡くなつて往きます、さうすると肥つて居ても、皮膚の色合がしらけて見えます。

▲其の作用　脂肪が身體の形を美くする目的の外に、肩、臀、掌、足の裏などに多く附いて居ると云ふのは、是等の部分は物を握り、或は歩行するなどと、始終擦れる處ですから、之が痩せて居て、脂肪の組織が貧弱ですと、起居に疼痛を覺えます、それを保護するためなのであります。

▲脂肪と温熱　皮下脂肪組織が、身體の冷えるのを防ぐことは、皆樣も御承知の通りです、脂肪は温熱を傳導し難い性質でありますから、甚だしく肥つた方は從つて體内の温熱が、外に放散しませぬ、それ故に肥つた人は冬温いと共に、夏は人一倍の暑さを覺えるのであります。

▲不斷作用　脂肪の一番大切な働きは、體温の原料となることです、元來脂肪には酸素が少く、炭素と水素とが澤山含まれて居りますから、誠に燃え易く、且つ少しの分量が澤山の熱量を發生することが出來ます、さうして人の身體は、何時でも定つた温度を維持して居らねばならぬものですから、其温熱を拵へる脂肪も、體の内で始終休みなく燃されて居るのです。

▲體温と脂肪の貯蓄　體内に於て脂肪が燃え盡されると同時に、一方では又た我々が毎日の食物と共に、新たに脂肪を體内に取入れて居ります、此體内に取入れらるゝ脂肪の分量と、體内に於て消費さるゝ脂肪の分量とが、同じでありますとつまり體内に脂肪の餘分は殘りませんが取込む方の分量が少しでも多いとそれが皮下に脂肪組織として溜るのであります、さうして病氣のため食物が思ふやうに食べられぬときには、兼ねて貯へ置かれた皮下の脂肪が、直ちに其不足を補ひますが、それでもなほ不足するときには、大切な蛋白質が減

つて往のであります、ですから此理に因て、弱い人は少し營業が不足しても、直ぐにげつそりと憔悴するのでありますが、肥つて居るものは多少營業が不足しても平氣で居ることが出來るのです。

（完）

マニラの話

小寺みさを

珍らしい服裝

マニラの婦人の衣服は一寸他の國々の服と異つて居りますから御存知ない方が多いでせうと思ひます私など色々話には聞いて居りましたが殆ど想像が付きませんでして洋服でもなし支那服でもなし彼地特有な服裝で一寸見ますと恰も蟬の羽子を廣げたようなもので其色合が如何にもハデやかですからお婆さんが赤いきものを着て居るのを見ますと私どもの目には一種異樣に感じられますそれですからわけて孃樣たちの集まるダンスの會などに參りますと實に其花やかな事とても日本の丸帶紋付きとは競べものになりません。

上衣と下衣と別々

それではどんな服かと申ますと日本の着物のように肩からはをればからだ全體が包まるといふのでばなく矢張り洋服のやうに上衣と下衣と別々に着るのです。

上衣とはカミサとバニユエロとの二つからなつて居りまして其カミサといふのは袖と胴と付いたものでバニユエロといふのはカミサを着た上に肩からかけて置くもので御座います。（圖略す）

初めて見ますと誠にをかしい物で御座いますそれでも不思議なものでだん〳〵見馴れましたら反つて優美なよい服裝に見えるようになりました衿は大きく開いて居りますし袖も廣く出來て居りますから涼しくて如何にも着心地がよう御座いますこれを着ます前にはカミソンといつて肌着を着ますこれはキャラコで作り美しいレースで飾を付て置きます洋服の肌着と同じ形のもので御座います。

涼しい着物