

牛肉と魚肉

二 葉 生

牛肉と魚肉とは何れが滋養分に富むかと云ば、牛肉の方が滋養分に富んでゐるとは、誰でも知つて居る事でありませう。けれども其の滋養分の割合を比較して申せば、一寸返答に困る方もあらうと思ひます。處で其の比例は如何なものになつて居るか、之れを數字に顯して一目して皆さん方にお分りになるやう、お話をさうと思ひます。

先づ魚肉の方から舉ますと、骨や内臓などは取去りました本の魚肉一キログラム(凡そ我二)を分折したものは、

水分	七九、九	無窒素物	六三、〇
含窒素物	一八三四	灰分	九、三〇
脂肪	五、一〇		

此の表の通りでありますから、假に一キログラムの魚肉を六十五錢で買ふものとして、此の中に含まれてゐる含窒素物、脂肪、無窒素物の價を引去つて、其の滋養分の價を出して見ますと、一キログラムの魚肉即ち二百七十匁で、其の滋養分の眞價だけが三十三錢六厘といふ數字に出ます。さうして見ると六十五錢の魚肉を買つて、三十三錢六厘だけが人体の營養分となり、残り三十一錢四厘は無益ものとなる理窟であります。

牛肉は何うであるか、一キログラム(即二百七十匁)を三十五錢と假定します。其の牛肉中の成分は

水分	七三二、五	蛋白	二〇九、一
脂肪	五一、九	無窒素物	四、八

と示されて有りますから、之れを算用します時は數字に於て、滋養分四十錢九厘といふ價が生じます、牛肉の原價三十五錢よりも多い營養分を備へて居る割となります。

そこで双方を比較しまするといふと、同じ一キログラム即ち二百七十匁の肉で、魚肉は三十三錢六厘の營養分しか無く、牛肉は四十錢九厘の營養分を有て居る譯となるのであります。で、牛肉の假定相場三十五錢に對するだけの、魚肉の營養分を取らうとするには、約八十錢を投じなければ同じ滋養分を得ることが出来ないのです。要するに魚肉より養分を取るには、牛肉の價の二倍半を拂はねばならないのですが、其の價は我々の身体を養ふ上に就て何の必要もございませぬ。畢竟贅澤の爲に餘計の費用を拂ふに過ぎないので、盡所結濟に注意をなされる方は、此邊にも亦たお氣を配られると、結濟と滋養と相伴うて行くことが出来るではありませんか。

