

結核と判定するには相當の考慮を要する。他方「レントゲン」上肺門淋巴の腫脹があり、どうしても結核と見るべきであるが「マントウ」陰性の事もあるが、其の場合結核でないといふことは言へない。反覆「マントウ」を行つて見る必要がある。而も濃度を高くし、分量を多くして、尙陰性ならば、初めて非結核性を考へる。其の他、赤沈反應、臨床所見を参考にすることは言を俟ない。集團的に澤山の事例に付てやる場合は、二回目には陽性率は可成り高くなる。六〇％は増加するといふ報告もある。

四、腺病質

腺病質は一種の結核で、體質上或は素質上の特異的兒童が結核に感染する時、典型的に反應して、滲出性の皮膚、粘膜炎狀及び淋巴腺腫脹を示せるものである。其の症狀等は省略するが、斯くの如き腺病質は精密に限界の決つてゐる疾患であるから、此の概念を念頭に入れ、腺病質は必ず「マントウ」氏反應を見、或は其の他の代用すべき手段を講ずることが必要である。

「マントウ」氏反應と赤血球沈降速度、

沈降速度は結核診断上有力な武器となり、「マントウ」氏反應と併せ考へると診断上役立つ。

新井君の千四百人の小石川兒童に就ての調査でみると、「マントウ」氏反應陽性者の四四％は赤沈が促進してゐる。

「マントウ」氏反應と赤沈との兩者の異常者の七〇％は「レントゲン」所見がある。換言すれば「マントウ」氏反應と赤沈兩者の異常者は結核容疑者として七割は妥當性がある。「マントウ」氏反應が陽性でも赤沈降速度の正常者は、五〇％しか「レントゲン」所見がない。此等は休養を要する。「マントウ」氏反應陰性ならば、沈降速度が促進して居ても「レントゲン」上變化のあるものは僅かに止まる。

マントウ氏反應、赤沈反應兩者陰性のもは確實に結核を除外出来る。

併し赤沈反應は結核特有反應ではなく、體内に破壊作用があることを示して居るに過ぎない。従つて赤沈が促進して居ても直に結核とは言へぬ。小學兒童では赤沈が促進して居ても三分一見當「マントウ」氏反應は陰性である。

「マントウ」氏反應

東京市（小石川、下谷、本所、品川、中野、荒川）六區小學校六年生、人員一萬二千七百九十六名（承諾率六二％）に就いて「マントウ」氏反應、赤沈反應、喀痰検査、レントゲン検査を行つた所、陽性率三八・二三％、大井の一四・六％以外

は概して四〇％前後で大差なかつた。陽性者四千八百七十九名の「レントゲン」所見は

- 第一種 肺門、肺、肋膜に活動性病態のあるもの
- 第二種 肺門淋巴腺腫脹があり、初期感染群の中の肺門病態に化骨は不十分な者
- 第三種 X線肺門淋巴腺の増加又はその疑ある者

に分類した所、左表の如くにして、之等總體を結核感染容疑者と看做すに、その數一、〇九九人、即ち陽性者の二二・五％、被結核者の八・五九％に當るを見た。

種別	全兒童の%	陽性者の%
第一種	〇・五四%	一・四一%
第二種	一・六〇%	四・二〇%
第三種	六・四五%	一六・九一%
計	八・五九%	二二・五三%

假りに第一種即ち肺門、肺、肋膜に活動性變化あるものを開放結核とすれば、是が全兒童の〇・五四％なるを以つて、東京市兒童を七〇萬とすれば三、八八〇人は活動性の結核を藏して居ることとなり、結核容疑者總數は六萬人に上ることとなる。

陽性轉化

其他「マントウ」氏反應の兒童結核豫防上の意味は、或る期間をおいて反覆すると、今迄陰性のもが新たに感染を受け

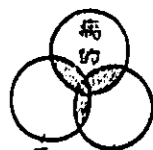
て陽性になる。即ち初感染の時期の發見が出来る。結核の最も合理的な處置は此の時期を選ぶべきである。初感染の輕量初期變化の狀態は第二次的結核進展に重要關係がある。此の時の養護の如何は後年健康者となるか發病するかに多大の關係を有する。是も新井君の研究に、教室内に於て、一人の結核患者があると、六ヶ月目には其の周圍二、三人は感染して居る。又體操の列に於て隣合つた者及前の者にやはり結核を感染して居るといふ、此の點結核豫防上大いに考慮を要する。

小兒結核に就ては栗山教授から既に話されたことであるから、こゝでは略することとするが、唯一言

肺門淋巴腺腫脹

第一期結核の防禦線として腫脹する。即ち初期感染群が起つた時に肺門淋巴腺の腫脹がある。従つて結核に感染することが必然的のものとするに已むを得ないもので扁桃腺が腫脹した位に考へて、程度にも依るが差支へない。其の他に症狀がある時は考慮すればよいと思ふ。

以上で虚弱兒童の内容概略を申し上げたのである。一二、三と區切つて、そこに關係がない如く思はれるが、これを圖表で示すと、



虚弱の構成
病的、發育不良、體質異常

上圖の如く混合錯雑して構成されて居るものと考へたい。地方に依り、又撰定標準により、此等三者の組合せ状態は區々なことは勿論である。又發育不良必ずしも虚弱でない。他の體質異常なり、病的状態なりが加つて虚弱になる。體質異常もその通り、又病的にしても其の通り、而して三つが重疊するところが程度の高い虚弱になる。

併しながら是は原則的觀察で、實際問題としては、病的原因が最も主要であり、數は最も多いと思はれる。勿論單純な發育不良虚弱兒童も思考の上には存在するが、斯かるものは比較的稀れであり、過去に種々の疾患を重ね、何か病的に關係がある。又種々の診斷方法を精密に行へば必ず病的のところを見出すことと思はれる。新井氏は「レントゲン」検査で健康兒童中五%（千二百人中）に肺浸潤を見たといふことでも大體想像がつくと思ふ。他方既に虚弱で他の兒童に伍して修學出来ないのを虚弱兒童と定義すれば、立派な機能上の障りで、發育不良でも、體質異常でも、既に「病的」と看做してよと思ふ。その病的の中でも結核が最も重大な原因的關係のあるものは前述の通りである。

虚弱兒童の撰定

虚弱兒童の構成が上述の通り、多角、多面的である以上、その現れが多岐多端なるは謂ふ迄もない。

大西氏は概ね身體虚弱にして特殊の養護の對象たり得るものとして次のものを挙げてゐる。

- 一、體格薄弱、二、發育營養不良者、三、貧血、四、腺病、五、佝僂病、六、神經體質胸腺淋巴體質、七、呼吸器消化器粘膜炎の疾患に罹り易き者、八、皮膚粘膜炎の抵抗弱き者、九、病後恢復期、一〇、其の他虚弱なる者

大西衛生官は最近（白十字發行日本結核豫防事業總覽昭和十一年）に虚弱兒童は、

- 一、體重不足、二、胸圍不足、三、有熱兒童、四、貧血、五、腺病、六、頸腺腫脹、七、營養不良、八、長期缺席者、九、結核死亡者兒童、一〇、「レントゲン」検査陽性者を包含し、直接間接結核に關係がある其の數は、全國學童の五%、全國學童を一千萬とすれば五十萬に及ぶと述べて居られる。虚弱兒童即ち全部結核性虚弱の兒童と看做されて居るのは吾人の大いに意を強くするに足るものと思ふ。虚弱兒童の撰定に當つて、出來得べくんば、「マントウ」氏反應、赤沈反應、「レントゲン」検査を参考として決定するのがよいのは勿論であるが此の三者を行はない場合は大西氏の示された如き

徴候を多分に含んで居るものを虚弱者として撰定するのが便宜かと思ふ。

虚弱兒童の養護

虚弱兒童は概して結核に關係があるから、結核に關係のある虚弱兒童を中心に養護施設を話すこととする。

醫學的原則的に言へば近代文明、特に東京の如き大都市に於ては感染防止は至難であるから、發病防止、早期發見、早期養護に盡る。

學校衛生的に言へば、學校衛生設備を完備し、養護學級を中心として、程度の高い者は養護學校に編入し、兩者の補助として養護寮落を行ふ。其の他過勞防止、學校給食、日常生活の衛生的指導向上をせしめるの要あるは言ふ迄もない。

日本の虚弱兒童養護施設は、大正六年茅ヶ崎に白十字の林間學校が出来たのが最初らしい。又大正八年京都赤十字支部が海濱寮所を開施設したのが養護寮落の嚆矢と見える。

養護學級

大正八年に豫防法が改正されて、現行法となつてから間もなく、文部省が養護學級を奨励したが、現在では次表の如き状態となつて居る。

之に依ると一學級四五十人になり、標準とされて居る二十

五人より遙かに多い。養護寮落も近年激増して居るが、是は虚弱兒童養護の目的外のものもあり、數が判然しないが、別表赤十字の施設を以て大體本施設發展の趨勢を推すことが出来る。東京府に於ても「ラヂオ」の寄附に依る結核性の養護施設として三年前より神奈川縣走水に於て夏季寮落を行つて居る。第一年百名第二年二百名第三年百名今年は二百名の豫定である。特に第二年には結核患者の家庭の兒童、結核感染の危険にさらされた兒童を百名收容した。小兒結核は家族感染が多い。併し家族感染の方が豫後がいよと言はれて居る。毎日少しづつ「バチルス」の感染を受け、免疫も其の間に出來て來るのではないかと思ふが、いづれにしてもかかる家庭の兒童は特に養護を要する。

未だ申足らぬこともあるが、今日はお出かけのやうであるから是で……………

調理の理論と實習

東京府衛生技師 桑 原 丙 午 生

時間割によりまして調理の理論と實習とに就いて申上ます。昨日の杉本博士と原博士の御話を皆さんと一緒に此處で追想して見ますと、午前の杉本博士の御話は主として米に關すること、色々の種類の米のうちで、國民食として推奨せねばならないのは無砂七分搗米である。米の用ひ方としてはそれが最も合理的のものである。故に從來の白米をやめて、七分搗米さへ食つてをれば米に就いての栄養は心配は要らな

い。といふことについての實に興味深い話でありました。續いて午後の原博士の御話は主として副食物(オカズ)についてでありまして、即ち主食米は七分搗米さへ食べてをれば問題はない、が然し此の七分搗米だけを如何に澤山食べたところで人間の栄養が完全であることは決してない。我々が栄養と非常にやかましく云つてゐるのはむしろ副食物についてであつて、もしも白米を食つてゐたら尙更「オカズ」の問題について我々は考慮せねばならない。と冒頭されました、人體の必要栄養素即ち蛋白質、含水炭素、脂肪、無機質「ビタミン」

ン」に就いて、例を挙げたり、繪を書いたりして、特に蛋白質と無機質と「ビタミン」については縦横無盡に實に面白く説かれました、最後に栄養改善の効果について表を以つて説明され、學校給食、部落の共同炊事の實施について極力すゝめられたのであります。以上の内容に就いては皆さんも充分判然りと御記憶の事だと思ひます。

そこで私の時間では此の「オカズ」の擧り方、或は献立の作り方、調理の仕方をどうすればよいかに就きまして、各栄養素をもう少し實際的に或は具體的に申上げて、皆さんと一緒に献立の作り方を練習して見たいと思ひます。で、そういうことを基礎として、即ちそういう理論に基いて私が役所で作りました所の、皆さんの手もとにある實習献立例を實習して、理論と實地とで充分今回の講習を効果的にしたいと思ふのであります。

さて我々人間が必要とする栄養素は既に皆さん御存じの次の七ツであります。

- 1 蛋白質
- 2 含水炭素
- 3 脂肪
- 4 無機質(灰分)
- 5 ビタミン
- 6 水
- 7 纖維素

翻つて我々人間が食へ得る食品はといへば約一千種あります。(救荒食品を加へて)此の一千種に互る食品を分解、分析して見ますと約二〇種の元素に分けることが出来ます。之等の元素が互に寄り集つて前述の七つの成分を作つてをり、此の七つの成分が又互に寄り集つて、牛肉となつたり、人参となつたりして、即ち一千種に互る食品の姿形をなしてゐるのであります。所が一十種に互る食品といへども、人間の栄養上此の七つの成分を都合よく含んでゐるものは、たつた一種類たりともあり得ないのであります(但し生後七―八ヶ月迄に於ける母乳は別問題だが)其の結果我々は色々の食品を撰擇配合して、此處に献立といふものを作らねばならないわけが生じて來るのであります。

では早い話が右の栄養素を我々は一日にどれ程づゝ攝ればよいかを知らねばならないですが、此等の栄養素の内で體內

でまゝあ間に合ふもの、即ち融通性が效くもの、食ひだめが出来ると、反對に體內ではどうにも、こうにもならないものがあります。前者に屬するものは含水炭素と脂肪であつて、従つて其の量を嚴格に表はして攝る必要はないわけでありまして、が後者に屬する蛋白質と無機質とビタミンと纖維素等は毎日一定量づゝ食べた方がいゝのであります。所が都合のいゝことには、無機質とビタミンは目にも見えな(勿論實驗室では見えるが)實際に測つて測ることも出来ない、而かも極く微量で事足るものでありますから、之等も厳密に量を示す必要がなく、次の纖維素も特に漬物やら野菜で心配なく攝り得るので、量を計る必要はない。纖維素は消化液を出してくれたり、大便を排出してくれたりするので不消化分だからといつて食べないのは栄養上間違つてゐます。斯様に考へて來ますと結局我々は蛋白質だけを一定の量を表はして食へて行けばよいことになつて來るのであります。勿論之の量も年齢、性、勞務の差によつて異つてゐるのであります。之はお手もとの栄養讀本二三頁を見れば一日瞭然であります。そこで今假りに二〇―五〇歳の男子とすると、即ち假りに私としますと表からして、又昨日も話がありましたやうに週量二四〇〇「カロリー」、その内蛋白質を八〇瓦を含むや

うにといふ数字になつてゐます。此處で「カロリー」といふ言葉が出ましたが、昔は養老といへばすぐ「カロリー」と連想して「カロリー」を出てをればいゝとしてゐたのですが、今日の養老では「カロリー」だけではいけません。で「カロリー」といふ言葉の概念ですが、吾々が物品を買ふのに、その値打を一〇銭、一圓といふやうにお銭で表はしてゐます。「カロリー」も此の氣持とよく似てゐます。凡て食品が体内で分解される時に温となり、「エネルギー」となつたりするのです。丁度「ガソリン」が燃えて温を出して車を動かすのと同じです。此の分解されることを体内では酸化するといひますが、とにかく食べたものが溶けて身に利用される時に温となり、「エネルギー」となつてくれるのです。こゝにいふ實驗があります。

攝氏一五度の水を一瓦とりまして、此の水の中に一瓦の牛肉を完全に燃やします。「スイツチ」一つで完全に燃える装置がありますので心配はいらない。即ち燃えた結果は温と「エネルギー」が出て、即ち一五度の水を假りに一八度までに昇したとする。即ち温を出して三度だけ上昇した（エネルギーと見てよい）とする。此の時此の牛肉は三「カロリー」をもつてゐるといふのです。では一〇〇瓦の牛肉では一〇〇に換

算したのが普通我々がいつてゐる「カロリー」の數でして、此の數はすでに此の通り分析表として出來てをります。この「カロリー」は食品に含まれてゐる蛋白質と含水炭素と脂肪の三つから出て来る總「カロリー」のことをいふのであります。

蛋白質の一瓦では 四・一カロリー
含水炭素の一瓦では 四・一カロリー
脂肪の一瓦では 九・三カロリー

を出しますので、脂肪を使ふことは食量を少くして「カロリー」を大ならしめるに非常に有利であるわけです。

なほ人間の場合の「カロリー」といふのは千倍したものをいつてゐるのです。兎に角要するに二四〇〇と八〇といふ數字を御記憶願ひます。此の二四〇〇といふ數字は次のやうな諸種の條件を考慮に入れての總「カロリー」の數であります。

- 日本人の基礎養量 一日 一、三四七カロリー
- 特殊養量(基礎カロリーの五〇%) 六七二カロリー
- 消化吸収に要する量(基礎カロリーの二〇%) 一三四カロリー
- 食物の徒費量 二三九カロリー
- 所要總カロリー 二、三九二カロリーとなる故 二、四〇〇カロリーとす

次に八〇といふ數字は右總「カロリー」數の何割かが蛋白質から得られるやうにとされてゐる數字であつて、大要次の様にされてゐるのであります。

年	性	一日適量		一回適量	
		蛋白質	総熱量	蛋白質	総熱量
發育期	生後一〜二	1.00	100	0.50	50
	三〜四	1.50	150	0.75	75
	五〜六	2.00	200	1.00	100
一、發育期(生後二〜三歳)	二〜三	2.50	250	1.25	125
	三〜四	3.00	300	1.50	150
	四〜五	3.50	350	1.75	175
二、成年期(二歳〜五歳)	五〜六	4.00	400	2.00	200
	六〜七	4.50	450	2.25	225
	七〜八	5.00	500	2.50	250
三、衰退期(六歳〜以上)	八〜九	5.50	550	2.75	275
	十〜十一	6.00	600	3.00	300
	十二以上	6.50	650	3.25	325

右の温量と蛋白質量とを年齢別、性別に示せば次の通りであります。

次に御飯の方ですが米は大人一日一人七分搦米を三合三勺が標準量となつてゐます。

年	性	一日適量		一回適量	
		蛋白質	総熱量	蛋白質	総熱量
生後一〜二	女	0.7	70	0.35	35
	男	0.7	70	0.35	35
	男女	0.7	70	0.35	35
三〜四	女	1.0	100	0.50	50
	男	1.0	100	0.50	50
	男女	1.0	100	0.50	50
五〜七	女	1.5	150	0.75	75
	男	1.5	150	0.75	75
	男女	1.5	150	0.75	75

此の三合三勺の中には分析表により温量は一六〇〇「カロリー」蛋白質は三三瓦だけ含まれてゐることが分ります。依つて一日の必要量から米の分だけを引き去つた残りを副食物で攝ればいゝわけです。計算してみますと

- 大人一日必要量 温量 二四〇〇カロリー 蛋白質 八〇瓦
- 米三合三勺から " 一六〇〇 " " 三三 "
- 右より左を引けば " 八〇〇 " " 四七 "

これだけを副食物から攝ればいゝわけです。即ち此の數字を三回に分ければいゝわけですが、面白いことには四回の食事に分けるのです。即ち四で割れば二〇〇「カロリー」と二二瓦になり、此の量を一單位量として、朝一單位、昼一單位、夕二單位の割合に攝るわけです。

食物一回食の標準 (一單位量)

年齢	男子		女子	
	温度	蛋白質	温度	蛋白質
生後1-2	40	3.3	40	3.3
3-4	80	6.6	80	6.6
5-7	100	8.3	100	8.3
8-10	140	11.6	120	10.0
11-14	160	13.3	160	13.3
15-20	200	16.6	180	15.0
21-50	200	16.6	160	13.3
51-60	200	16.6	140	11.6
61以上	180	15.0	120	10.0

以上で主食物と副食物の攝取量がお分りになつたと思ひます。

話しが少し厳密になりましたので話を代へて、現今世の中で食べてゐる方法、つまり食べ方問題について考へて見ますと私は大凡次の三つの食べ方に別けて考へることが出来ると思ひます。次の言葉があてはまつてゐるかどうかは分りませんが、

- (1) 放任主義
- (2) 保健主義
- (3) 中庸主義

の三つでありまして之を今検討して見ますと(1)の放任主義は

或は自由主義出鱈目主義であつて、栄養のことは全然考へないで嗜きにまかせ、食慾に應じて食べて一向差支ない、現に今日迄そういう具合にやつて来て此の通りぢやないかといつて、栄養を考へる必要はないといふ主義の攝り方です。これは問題になりません、悪いに決つてゐる、間違つた食べ方です。

(2)の主義は非常に嚴格主義で、成可く一回食一回食を充分栄養を考へて完全な保健食として食べた方が永い人生では、保健上にも經濟上にもいいといふ説です。然し此の説の缺點は家庭又は個人では材料を測つたり、栄養價を計算したりせねばならないといふ困難を生ずるといふ點です。故に専門家でも無理を生ずるといふ場合があると思ひます。所が偉大なる長所が二つあります。其の一は食べ物についての栄養觀念が判つきり分ること、栄養の道に容易にはいり得ることです。即ち栄養を理解する上に非常に近路な方法、手段となつてゐることです。其の二つは學校給食、共同炊事等の團體食には此の方法以外では合理的な食餌を作り難いことです。即ち團體食には無くてはならない献立作成法です。

(3)の主義は人體といふものは、或る程度の融通性があるも

のであるから、例へば朝食に「ビタミンA」が不足してゐても夕食に又は夕食に補へばよい、今日に食べすぎたら、明日に遠慮すればよい。兎に角或る期間の中に必要な栄養量をどこかで補給すればよいといふ主義でありまして、成る程我々には少しも無理がない、非常に賛成したい食べ方です。

所が今少し具體的に、理解し易いやうにと、其の方法又は手段、形式となりますと(2)のやうに判然と示すことが出来ないのであります。出来ても理解し難いのであります。故に此の主義に適してゐるのは(2)の食べ方に充分慣れてゐて、判然と理解出来てゐる方か、或は相當に栄養に理解ある人へのみ適用し得る食べ方だと思ひます。そうでない人は先づ先づ(2)の攝り方を充分稽古して、理解する必要があるのであります。

要するに獻立を作るに當つては各年齢に應じた量が出るやうに分析表によつて算出して見て、適量に近い數字が出るやうにすれば、先づ古來の習慣食よりずつと良くなつてゐる筈であります。之れに充分熟練して来れば、自然と合理的に近づいて行くのでありますから、先づ蛋白と温度を出すことからは始めるのです。故に從來の獻立について材料を二度秤量して、過剰の場合には材料を減じ、不足してゐる場合には増

すやうにすれば非常に容易に標準量に近づけることが出来るのであります。

次に從來の獻立を皆さんと一緒に分析表によつて改善して見ますと、例へば夏に嗜好される冷奴の場合を考へると普通其の量は次の通りですから、これを分析表から出して見ると

名稱	材料	數量	蛋白質	温度
冷奴	豆腐	200	13.0	90
		10	7.4	33
計		210	20.4	123

となつたとすれば、此の量は大人の量にも適せず、夜にも適してゐない栄養量であることが分るのであります。よつて之を改善するには豆腐の量をずつと減じて蛋白の量を去り、温度源として例へば馬鈴薯の煮付を添へるやうにすれば、

名稱	材料	數量	蛋白質	温度
冷奴	豆腐	120	7.8	54
		5	3.7	16
煮付	馬鈴薯	100	2.0	77
		135	3.5	147
計		225	13.5	147

のやうにずつと標準量に近づいて来るのであります。同様に次のやうな場合も左段に示すやうな獻立に改善して行くので

参考献立表

學校給食向献立表

品名	数量	蛋白質	温度	調理方法
小麦粉	100g	10.2	100	小麦粉、及黄粉は水を加へゆるく焼つておく
油揚げ	100g	10.2	100	油揚げは縦に切り、油揚げは縦に切り、油揚げは縦に切り
人参	100g	10.2	100	人参は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
大豆	100g	10.2	100	大豆は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
魚	100g	10.2	100	魚は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
大根	100g	10.2	100	大根は縦に切り、油揚げは縦に切り、油揚げは縦に切り
計	100g	10.2	100	

品名	数量	蛋白質	温度	調理方法
黄粉	100g	10.2	100	黄粉は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
人参	100g	10.2	100	人参は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
大豆	100g	10.2	100	大豆は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
魚	100g	10.2	100	魚は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
大根	100g	10.2	100	大根は縦に切り、油揚げは縦に切り、油揚げは縦に切り
計	100g	10.2	100	

(C)	(B)	(A)	(C)	(B)	(A)	名	材料	数量	蛋白質	温度
オニギリ	油煎り煮	澄と魚	オニギリ	煮付	大根と魚	名	材料	数量	蛋白質	温度
黄梅粉	胡麻油	菜豆	梅干	茄子	大根(卸)	材料	材料	数量	蛋白質	温度
100	100	100	100	100	100	数量	数量	10.2	100	
100	100	100	100	100	100	蛋白質	蛋白質	10.2	100	
100	100	100	100	100	100	温度	温度	100	100	

あります。

こういふ具合にやつて見ると従来の食餌は或る成分は過剰になり、或る成分は不足する所謂偏食である場合が多かつたとが察せられるのであります。今日實習します献立も右の様な根據に基いて作つた献立でありまして、次に實習献立の調理方法について説明申上します。(説明略)

實習献立表

名稱	材料	数量	蛋白質	温度	調理方法
味噌煮	味噌	100g	10.2	100	味噌は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
煮込	大豆	100g	10.2	100	大豆は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
汁	人参	100g	10.2	100	人参は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
計	計	100g	10.2	100	

名稱	材料	数量	蛋白質	温度	調理方法
又(刻)	又(刻)	100g	10.2	100	又(刻)は二枚に押し油をひいたフライパンで焼く
計	計	100g	10.2	100	

魚類		雑穀類		豆類		野菜類		調味料		その他	
魚(鯖)	魚(鰯)	粟(粟)	大豆	胡麻油	片栗粉	玉葱	パン粉	油	玉子	魚(鯖)	魚(鰯)
計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計	計
50.0	20.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
50.0	20.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1 魚は煮立つた油で焼く、
2 人参、粟、大豆は砂糖、醤油、片栗粉でフケ、
3 血に魚をとりにし、ものをきれいにかける

1 鯖は骨、身をよくすり、
2 玉葱は切つて前のものにすりこ
み、
3 玉葱は切つて前のものにすりこ
み、
4 玉葱は切つて前のものにすりこ
み、

1 鯖は前と同様にし、玉葱を
みじん切りにして、玉葱は
すりこぎ、胡椒、生姜汁を混
ぜ、
2 玉葱は皮を去り、二分厚の
斜切りにし、
3 玉葱は皮を去り、二分厚の
斜切りにし、

1 鯖は前と同様にし、玉葱を
みじん切りにして、玉葱は
すりこぎ、胡椒、生姜汁を混
ぜ、
2 玉葱は皮を去り、二分厚の
斜切りにし、
3 玉葱は皮を去り、二分厚の
斜切りにし、

常にいふことであるとは、たれでもすでに承知してゐる正し
い事實であります、その方法或は榮養料理といふものに
就いてはあまり理解がない様に思ひます。理解がないのはま
だいふですが、中には間違つた考へ方をしてゐられる方をち
よい／＼見たり聞いたりするのであります。即ち榮養料理と
いふものは、何か或る特殊の材料でしか出来ないのである
か、あれは上流家庭で取つぶしにやるものであつて自分等の
家庭では、たまにはいふだらうがとか、或は榮養料理は色々
のものをむやみに混ぜ合せさへすればよいものだとか、甚だ
しきに至つては自分達のやうな山の村で榮養々々なんて云つ
てゐた日にや生活は出来やしないとか、いはれることもある
のであります。かういふのは非常に間違つた考へですから若
しさういふ御方がありましたら皆さんの口から充分御説明を
して戴きたいと思ふのであります。本會の講習會に出席され
た皆さんと、出席されない方々と比較しますれば榮養改善に
關する認識は、ほんの二日間ではありまするが雲泥の差がある
ことを斷言します。どうか今後我々役所側と充分御協力下さ
いまして、協力して頂くといふことは、即ち前に申したやう
な人には充分説明を與へるとか、或は其の他隣村の友達、又
は親類の方々に對してこのやうな講習會の狀況を話して、何

油	50.0	10.0	10.0
芋	10.0	10.0	10.0
計	20.0	20.0	20.0

實習を終るに當つて一言御挨拶を申上ります。皆さんが非常
に熱心に實習されました結果一つの失敗もなく美味しく出来
上りまして非常に結構に存じます。此の五種の獻立例は勿論
榮養料理のほんの一端にすぎないのであります。此の外御
客向き、正月向き、重詰、折詰團體向、學校給食向といふ具
合に自由自在に出来るのであります。役所にも澤山獻立例は
あります。此の様な實習は一回やつただけでは仲々頭には入
り難いものですから、是非共御家庭でもう一回御作りになつ
て充分御理解おきを願ひたいと思ひます。

最後に特に役所側として皆さんに御願ひ申上げておきたい
と思ふことは、此のあとで野田講師から東京府榮養改善施設
の今日まで行つて来たこと、竝に將來の方針、計畫について
御話しがりますが、之を御聞きになれば御分りになるだら
うと思ひますが、とにかく我々は昨年の十一月から特に三多
摩郡下に非常に力を入れて改善の指導に當つてゐる次第であ
りますが、まだ一般には榮養改善といふものに就いての理解
が浅いやうに考へられます。榮養を良くするといふことは非

處でも此處でも開催して認識を深めるやうにすゝめて頂く
か、又學校給食、農繁期の共同炊事等にはすゝんでたづさわ
つて戴くとかが、即ち協力して戴くことであつて、尙指導的
立場にある皆さんの責務だらうと考へるのであります。本講
習會の目的も實に其處に存してゐる次第であります。では以
上をもつて私の時間を終りたいと思ひます。

衣食住の改善と女子の立場

東京府嘱託 横島常三郎

吾々人間は他の動物と異り、生きて行く爲には衣食住の三つ即ち衣服と食物と住宅とを必要とする。その中、一つでも缺いては人間としての生活は出来ぬ。そしてこの衣食住の三つは人類の進歩に伴つて高進するし、軽重も生ずるものであるが、この衣服、食物、住宅について責任を以て世話する者はと云ふと、我が國に於ては多く女子に委ねられて居る。之を主婦の役目と稱する。かるが故に女子は一家の生命線を制し、國家の不安安は女子の双肩にかゝると申しても過言でないと思ふ。今や國事多端にして、所謂非常時で、國民の精神總動員を強唱せらるゝの秋に於て、將來の主婦たるべき女子青年の責任は寔に重且つ大なるものありと謂はねばならぬ。そこで私は卑見を顧みず、「衣食住の改善と女子の立場」と題して御話する次第である。少しでも御参考になることありとせば望外の幸ひである。

衣食住の呼稱と輕重

普通は衣食住と云ひ、衣食住又は住衣食などとは云はぬが、

世間で呼ぶ順序に従へば、一、衣服、二、食物、三、住宅のやうに解し、衣服が一番大切で、食物は二番目に、住宅は三番目に教へられ、自ら輕重があるやうに見える。昔から、衣食足つて禮節を知ると云ふ言葉もあつて、住宅のことは極めて軽く見られて居つたやうであるが、又居は氣を移すとも云ふから、住宅や居所と云ふものは非常に大事なことにまつて居る。それ故に各々觀方によつては輕重も起ることになる譯だか、今日、日本の立場として考ふるときは食物第一主義で食物の解決をしなければならぬ時だと私は考へて居る。人口問題と食物との關係から觀ても、國民の體位の向上を促進する上から觀ても、先づ食物の上に意を注ぐべきではあるまいか。今度の講習に於ても、食物第一主義の下に諸先生が講述せらるゝ筈で、食物第一主義とは結局、榮養價值ある食物の話と云ふことにならぬと思ふのである。彼の關東の食ひ倒れ、京の著倒れと云ふ言葉は榮養と云ふことよりも、關東では食ふことに重きをおき、京都地方では著ることに重きをおく結

果、各極端に走つて倒れることを皮肉つた言葉であると思はれるが、更にその言葉を意味すると、京都は古來公卿の住みし地であり、關東の代表たる江戸は武家の住みし地で、公卿は靜的であり、武士は動的である。腹が減つては戦は出来ぬと云つて食物のことは平常氣を配つたものである。今でも食物に大關心を持つ國民は發展性に富み、衣服に浮身をやつす國民は退嬰的であると云ふものがあるが、之も一つの觀方であつて、又個人々々の衣食住に對する關心の程度を觀ても差異があり、男は女よりも衣服に執著なく、寧ろ食物を第一に考へる傾きがある。かくの如く衣食住に對する見解は國により、地方により、性別により、職業等により異つて居るのであるが、その差異の因つて來るところは必ずしも合理的のものとは謂はれない。

吾々の食物は何か

吾々が食ふとか、飲むとか云ふ、食物に對する欲求と云ふものは、之は本能的であつて、決して人に教はつて食ふ氣になつたり飲む氣になつたりするものではない。自然に飲食することをするもので、最初は本能的に手當り次第に飲食するが、經驗と知識をつんで物を擇んで食するやうになる。その撰んで食ふ物には大體二つの場合があるやうである。その

一つは食ひ度い物の撰擇である。經驗と知識によつて若干の食べ物の中から食ひ度い物を撰擇する。例へば子供によると、ニンジンをお汁の中から取り除いて、他の物だけを食べるやうに、又鷹は死すとも穂をつますと云つて、肉食鳥と云はるゝやうに、決して稻の穂はつまない。又雀は飢えるからと云つて決して肉は食はないやうに決めてしまつて居る。其の食へたい物を時々又は終始食つて居ると、それが習慣となつて慣れたるもののみを食ふやうになる。例へば我が日本人は菜食國民と云はれ、米を主食物とし、西洋人は肉を主とし、肉食國民と云はれて居る。その菜食と肉食と何れが人間にとつて、より必要な食物かと云ふと、未だハッキリした結論には達して居らんけれども、適當に兩方を混食することがよいと云はれて居る。又同じ米でも半搗がよい、七分搗がよい、玄米がよい、胚芽米がよいと議論する人もあるが、斯うなると之は食へたい食物でもなく、慣れた食物と云ふ意味でもなく、全く食物に對する研究、又は他より教はつた結果必要なりと理解して食するものである。即ち食はねばならぬ食物なりとして之を食ふのである。此の食はねばならぬ食物が、今日云ふ榮養食物と云ふものである。この榮養食物は只食ひたい、慣れた食物と云ふだけなく、食ふことによつて飢を醫

することは勿論、進んで身體の爲になる食物なるが故に是非食へなければならぬと決心して食べる食物の謂である。その食べなければならぬ食物は色々あつて、その色々を調合料理する方法が六ヶ敷いのであるから、講習を受けて更に練習を積まなければならぬ。従來のやうに御飯を炊いてお汁を煮て、香の物を切つてお膳に揃えることが出来れば、お嫁入りが出来るかと考へたやうな時代は既に過ぎ去つて、合理的で衛生的で、且つ經濟的に勝手元を切り廻す婦人でなければ眞の主婦とは申されないと云ふやうになつた。尙ほ榮養食に必要な材料について申しますれば、その材料が其の地方にならぬ場合はどうするか、若し無ければ作らねばならぬ。例へばホーレン草は榮養になると云つても、出来ぬ場合は土壤や土質肥料等を研究して作るやうにすべきである。それでも絶對に出来ないとしたならば、他より買入れるか又はそれに代る野菜を作る事が大切である。代る物も出来ないとするれば、買はねばならぬことになる。買ふには安く買ふことが必要である。茲に於て農業の改良とか、購買組合の設置とかが必要になつて來て、大なる問題になるが、そこまでやらなければ榮養食の普及とか、徹底とか云つても効果は少ないと思はれる。食物のことはこの位に止めて置きます。

衣服の話

衣食住と云つても、衣服よりも食物の方を第一に考ふることは前にも申しましたが、食ふと云ふことの大事なのは、衣服を賣りつゝ食ふと云ふ話も世間にはあるが、只女子に於てはともすれば食物よりも衣服の方を第一に考ふる者もない。否女子の多くは衣服を第一に考へて居るやうに見える。例へば女の兒は男の兒より美服を好む傾向があり、着物を拵へる爲に女中に行くもの、美服が著られると云つて藝者になるもの、美服を羨んで東京(都會)に出るもの、美服ほしさに萬引するもの、衣服の準備がないから嫁にゆかぬと云ふもの、衣服が不足なりとて姑に苦められる嫁もあり、衣服が悪いとて學校に行かぬ娘あり、兎に角、女と衣服と云ふ問題は男子が觀て簡単に片附ける譯には行かぬ。馬子も衣粧と云ひ、女は己れを愛する者の爲に装ふとも云ふて、結局衣服によつて自ら嗜好の満足を得る許りでなく、女子の自然美以上に人工美を欲するものらしい。此の點は學問上色々に理山つけられると思はれるが、衣服の起源より觀れば、女が男よりも早く衣服又は衣服に似たる物をきて居たのだからして單に寒暖の調節の爲のみでなく、女の特色である羞恥心や、儀禮の爲めと裝飾を愛好すると云ふ外に結婚などの關係もあ

と思ふから、一概に女の衣服第一主義を批難するは當らぬいかも知れん。併し衣服は食物と異り殆ど飽く所を知らぬと云ふ弊害に陥り、之が爲に一身を誤り、一家の經濟を不如意にし、果ては忌むべき犯行にまで陥る實例が世間に往々あることを見れば、女に同情はすれど、自制自肅を心懸けて貰ひたいのである。質素、儉約と云ふことは何時の世でも必要な心懸けではあるが、非常時日本の今日に於て衣服に對する質素儉約は殊に勵行して頂きたい。法律や規則で制限することは困難ではあるが、今日の實情は何んとか制限する必要に迫られて居ると信ずる。昔でも奢侈の風を矯正する爲には随分思ひ切つたお達しがあつた。例へば「享保十年の五人組帳前書」の一節に「百姓衣類ノ儀結構ナルモノヲ不可着、名主ハ妻子供絹袖木綿可着之、平百姓ハ木綿ノ外ハ不可着之、輪子、紗、綾縮緬ノ類襟帶等ニモ致問敷候、然共平百姓ニテモ身代宜敷者ハ手代方迄遠指圖ヲ請ケ絹袖着スヘキ事」又「天保七年山本大膳五人組帳」の一節に「紫紅梅染其ノ外高料ノ染料ヲ染問敷、其ノ餘ハ何品ニテモ形ナシ下直ニ染可申事」とあり今日から觀れば馬鹿氣たお達しのやうなれども、御参考にせられて、身のほどに衣服の注意ありたきものなり。更に衣服に付いて附け加へてお話致したきは生地の擇び方、裁縫、

洗濯手入など一通りは之を心得て、成るべく質素儉約を旨とし、廢物を利用し、その他經濟的衛生的に處理することを注意して貰いたい。

住宅について

吾々の祖先は一定の居所も住宅もなく、水草を逐ふて生活した時代があつた。その後穴居した時代があるが、この時は住ひと云ふものが出来たのである。更に今日の家居時代になつたが、家居にしてからに、自分の家に棲むもの、借家するもの、下宿するもの又長屋棲ひ、アパート棲ひなどもある。實に千差萬別であるが、主婦は多く家を守りて猥りに外出せず衣食住一切の責任を帯びて一家の繁榮上至大の關係を有するものなれば、家は常に清潔整理整頓を旨として衛生に注意し、家人をして楽しく起居し得るやうにすべきである。非常時突破は婦人から、非常時突破は寮所から、非常時突破は榮養食から、非常時突破は衣服から、非常時突破は住宅からであると信ずる。

これで私のお話は終りと致します。

X X X X X X X X X X

766

結 言

本府の榮養改善施設が獨立の豫算を得てから、既に一ヶ年餘を經過した。

本書はこの一週年紀念の意味を含め、「東京府榮養改善施設」として刊行することとした。

昭和十一年十一月專任の榮養改善指導員を増員して、積極的に改善指導に當つてより、この方、實に多端の一ヶ年であつた。

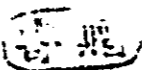
今日迄は主として、榮養知識の普及啓發のため全力を盡し、改善事業も日毎、發展進捗して來たのであるが、明十三年度よりは更に、實地に就いて、村落の榮養改善に着手することとした。

本書は昨年十二月、刊行の豫定であつたが、種々の事情のため、今日迄延引を餘儀なくされたことは遺憾に堪へなす。

本書編輯中、「第一——三回東京府榮養講習會」の講師、衛生技師前田正文博士が昨年十二月二十四日不慮の死を遂げられ、講演原稿を頂くことが出来ず、止むを得ず、博士が嘗て講演された、「脆弱兒童養護問題」の速記録を得、これを博士の遺稿として本書に掲載し、故人の面影を偲ぶと共に、慎んで哀悼の意を表することとした。

尚ほ同講習會に於ける、野田講師講演「東京府榮養改善施設の概要に就て」は本書編纂の都合上、第一章より第三章の中に編み込むことにした。

6441



昭和十三年三月二十二日 印刷
昭和十三年三月二十五日 發行

東京府學務部衛生課

東京市京橋區銀座西八丁目五番地

印刷者 鈴木 豊吉

東京府衛生課

東京市京橋區銀座西八丁目五番地

印刷所 民友社印刷所

768
68

A
5