

昭

和十五年三月

乳母 榮
幼性 養
兒及 施
保 改
健 善
施 施
設 設

第一輯 第三輯



10012201

東京府衛生課

LA
3
95

LA
3
95

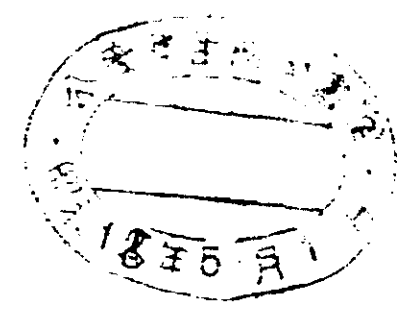
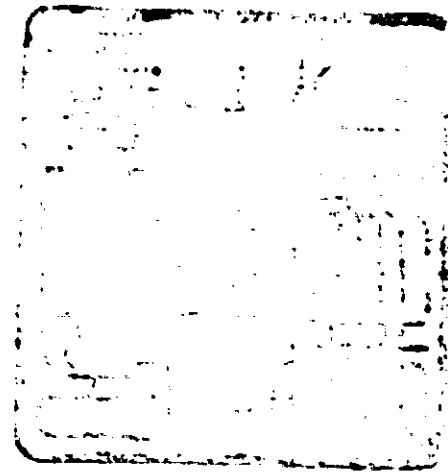
農繁期共同炊事講習會



伊豆大島岡田校に於ける講習會



伊豆大島元村小學校に於ける講習會



正しい飲み方



睡眠



正しい沐浴

皮膚
—母性讀本—より

目次

緒言.....一頁

栄養改善施設状況.....二

一、栄養改善指導方針.....二

二、講演講習會開催状況.....二

三、東京府管内に於ける共同炊事実施状況.....五

四、多摩幼稚園給食状況(園長報告).....八

五、西多摩保健所に於ける栄養指導状況.....一

六、北多摩保健所に於ける栄養指導状況.....一四

七、幼児、學童、妊産婦の栄養に就いて.....一八

八、時局と産婆の覺悟.....二九

母性及乳幼児保健施設……………	三九
一、本府に於ける母性及乳幼児保健対策概要……………	三九
二、昭和十四年度乳幼児體育向上指導報告……………	四二
三、乳幼児の體位に關する資料……………	五〇
四、各區保健課長座談會速記要録……………	六三
五、各區保健主任座談會速記要録……………	八〇
六、三多摩郡醫師、產婆座談會速記要録……………	九九

緒 言

新東亞建設に當つて、吾人が現今最も積極的に力を注がねばならない方面は實に、結核の撲滅、榮養改善の徹底、母性及乳幼児の體力向上にあると思ふ。蓋し人的資源の確保は之等諸對策の成果に依つて始めて得らるゝからである。

結核豫防施設に關する報告書は別に作製するところありて、本書は専ら榮養改善と乳幼児對策との概要を報ずるものであるが、榮養改善施設は此處に滿三年を閱みし、乳幼児保健施設は今回初めて新規に豫算を得たるものなるも、過去一箇年に於て爲せる諸事業の概要を誌して參考に資したいと思ふ。

榮 養 改 善 施 設 狀 況

一、榮養改善指導方針

(一) 調査研究に関する事項

- イ 榮養状態の調査 榮養採取量、献立及調理法、間食、嗜好品等
- ロ 健康状態の調査 體格検査、寄生蟲検査、疾病調査、生産死産死亡状況調査等
- ハ 一般衛生の調査 糞所、便所、肥料使用、農産物洗滌状況等
- ニ 其の他榮養改善上参考となるもの調査 排糞、學校給食、其他

(二) 榮養改善實施に関する事項

- ホ 榮養知識の普及啓發 講習會、試食會、座談會、講演會、映畫會、展覽會等の開催、パンフレット、リーフレット、ポスター、献立表の刊行、新聞雜誌等への轉載
- ヘ 實 地 指 導 村落の榮養改善(共同炊事)、中、小學校、幼稚園、托兒所の給食、一般家庭(戸別指導)、公衆團體その他衛生設備の改善、寄生蟲驅除、經濟的榮養品の普及紹介

(三) 統計記録の作成

二 講演講習會開催状況

昭和十四年内に於ける講演講習會開催一覽表

年 度	場 所	講 習 生 別 人 員	摘 要
昭和十四年度	府立松澤病院	代用精神病院事務員炊事(婦)計 五〇名	昭和十四年二月九、十日ノ二日間 主催 東京府

同	西多摩郡平井村 平井尋常小學校	女子青年團員、家庭主婦共ノ計 五〇名	昭和十四年四月十一、十二日ノ二日間 同
同	南多摩郡南村 南尋常高等小學校		昭和十四年四月十四、十五ノ二日間 同
同	西多摩郡三田村 三田尋常高等小學校		昭和十四年四月十八、十九日ノ二日間 同
同	西多摩郡檜原村 南檜原尋常小學校		昭和十四年四月廿四、廿五日ノ二日間 同
同	南多摩郡堺村 相原尋常高等小學校		昭和十四年四月廿七、廿八日ノ二日間 同
同	北多摩郡河津村 河津尋常高等小學校		昭和十四年五月十一、十二日ノ二日間 同
同	北多摩郡武蔵野町 武蔵野高等小學校		昭和十四年五月十五、十六日ノ二日間 同
同	北多摩郡谷保村 谷保尋常高等小學校		昭和十四年五月十七、十八日ノ二日間 同
同	南多摩郡町田町 町田尋常高等小學校		昭和十四年五月廿三、廿四日ノ二日間 同
同	北多摩郡砂川村 砂川尋常高等小學校		昭和十四年五月廿四、廿五日ノ二日間 同
同	東京府産業會館	産 婆 八〇名	昭和十四年五月八日 同
同	西多摩郡氷川村 日 原 公 會 堂	一般主婦、女子青年團員共ノ他 計 五〇名	昭和十四年十一月六、七日ノ二日間 同
同	西多摩郡檜原村 檜原尋常高等小學校		昭和十四年十一月十、十一日ノ二日間 同
同	南多摩郡町田町 町田尋常高等小學校		昭和十四年十一月十六、十七ノ二日間 同
同	南多摩郡堺村 相原尋常高等小學校		昭和十四年十一月九、十ノ二日間 同

年度別榮養講習(講演)會開催回数、日數及び延人數調

年度別	海 市 城		新 市 城		八 王 子 市		西 多 摩 郡		南 多 摩 郡		北 多 摩 郡		島 嶼		計	
	回数	日數	回数	日數	回数	日數	回数	日數	回数	日數	回数	日數	回数	日數	回数	日數
昭和八年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
同九年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
同十年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
同十一年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
同十二年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
同十三年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
同十四年度	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一

(1) 榮養食配給所、共同炊事場及農繁期臨時共同炊事場調

施設別	設置数	年配給人員	配給延人員		備考
			年總延人員	一日平均延人員	
榮養食配給所	一四	三、三八三、四二六	九、七七八、六一三	三一三、八八四	
共同炊事場	一三	一五七、六八七	一二、二七五、六四七	九、九七二	
農繁期臨時共同炊事場	二	一、一五二、一四	一、〇五三、九七五	二、九六三	

年度	場 所	講習生別人員	摘 要
昭和十四年度	北多摩郡西府村 奇秀尋常高等小學校	一般主婦、女子青年團員共ノ他、計 五〇名	昭和十四年十一月八、九、二日間 主催 東京府
同	北多摩郡調布町 調布尋常高等小學校		昭和十四年十一月十五、十六、二日間 同
同	北多摩郡多摩村 多摩尋常高等小學校		昭和十四年十一月十七、十八、二日間 同
同	北多摩郡神代村 神代尋常高等小學校		昭和十四年十一月廿、廿一、二日間 同
同	北多摩郡大和村 大和尋常高等小學校		昭和十四年十一月廿四、廿五日、二日間 同
同	北多摩郡府中町 府中尋常高等小學校		昭和十四年十一月廿七、廿八、二日間 同
同	葛飾區 水元尋常高等小學校	計 六〇名	昭和十四年十一月廿一日 同
同	葛飾區 龜有尋常高等小學校	計 六五名	昭和十四年十一月廿二日 同
同	葛飾區 南流山尋常高等小學校	計 三五〇名	昭和十四年十一月廿二日 同
同	葛飾區 奥戸尋常高等小學校	計 五〇名	昭和十四年十一月廿三日 同
同	葛飾區 上野井尋常高等小學校	計 一五〇名	昭和十四年十一月廿四日 同
同	本多摩郡常高等小學校	計 四五〇名	昭和十四年十一月廿五日 同
同	西多摩郡古里村 古里尋常高等小學校	計 五〇名	昭和十四年十一月四、五日、二日間 同
同	西多摩郡多西村 多西尋常高等小學校		昭和十四年十一月六、七日、二日間 同

施 設 別	榮養指導員	榮養士	調理手(士)	其 他	計	備 考	榮養配給所		共同炊事場		農繁期臨時共同炊事場		合 計
							榮養指導員	榮養士	調理手(士)	其 他	計	合 計	
榮養指導員	七	九	二五	一七五	二一六		榮養指導員	三	一	榮養指導員	一	榮養指導員	三
榮養士	三	三	四七	四七	九八		榮養士	三	一	榮養士	一	榮養士	三
調理手(士)	二五	二五	二五	二五	一〇四		調理手(士)	二五	二五	調理手(士)	二五	調理手(士)	二五
其 他	一七五	一七五	一七五	一七五	六		其 他	一七五	一七五	其 他	一七五	其 他	一七五
計	二一六	二一六	二一六	二一六	二一六		計	二一六	二一六	計	二一六	計	二一六

施 設 別	設 置 数	年 配 給 実 人 員	配 給 延 人 員		備 考
			年 總 延 人 員	一 日 平 均 延 人 員	
合 計	然ラザルモノ 榮養食關係ノモノ 然ラザルモノ	一五 一五八、〇五四 一三	一二、二七八、一四〇 一、〇五三、九七五 一、五一四	二、九六三	

(ロ) 榮養食配給所、共同炊事場及農繁期臨時共同炊事場經營主體調

經 營 主 體	配 給 所 食	共 同 炊 事 場		農 繁 期 臨 時 共 同 炊 事 場		合 計	備 考
		榮養食關係ノモノ	然ラザルモノ	榮養食關係ノモノ	然ラザルモノ		
産 業 組 合	五					五	
申 合 組 合 又 ハ 任 意 組 合	五	一	二	三	二	九	
市 町 村	一					一	
學 校	一	二		三		三	
會 社 又 ハ 工 場 附 屬 設 備		九	三	二		一二	
其 他	二	一	九	二		一二	
計	一四	一三	一三	四〇	二	四二	

(ホ) 東京府ヨリ共同炊事獎勵金ヲ交付セル共同炊事場ハ左記ノ通

名 稱	場 所	参加世帯数	同上人口	實 施 期 間
日原共同炊事組合	西多摩郡氷川村日原協同會館内	八九	四一〇	五月一日—六月十五日
南相模原郡共同炊事組合	西多摩郡南相模原郡常高小學校内	三〇	一〇〇	毎年春秋ノ農繁期
野邊共同炊事組合	西多摩郡東秋留村野邊公會堂内	八九		五月一日—六月十五日
多摩共同炊事組合	北多摩郡立川町和泉町多摩幼稚園内	三〇	九〇	四月六日—七月二十日
小澤部落共同炊事組合	西多摩郡相模原村北相模原常高小學校	三五		六月中旬—七月
相模原部落共同炊事組合	右 同 相模原常高小學校	四八		十一月 箇月
草花共同炊事組合	西多摩郡多西村草花大行寺内	八九	五三四	八月十五日—九月十五日
殿入共同炊事組合	南多摩郡横山村殿入俱樂部	二五		

尙ホ共同炊事場設立計畫中ノモノ左ノ通

一、西多摩郡役村

二、北多摩郡三鷹町

三、大島岡田村、泉津村及波浮港村

四、多摩幼稚園給食狀況 (園長報告)

一、共同炊事場を實施するに至りたる動機

當園児の辨當を調査したところ、大人の食事を其のまゝ抄なくしたものの、御飯の上に創節をかけたもの、海苔をのせたもの、福神漬をのせたもの、又は、幾日も同一の副食物のみのもの、パン食を続けるものと云ふ有様、これでは成長發育期にある兒童の體育上、甚だ遺憾に思ひ榮養價の多い食品を美味に調理し發育の善導、健康の強化を圖りたいと考へてゐた、偶々府衛生課の桑原先生の講演を拜聴し益

二、準備工作

々其の決心を固くしたのです。

1. 母の會を開催、辨當調査の結果報告し、懇談した結果

當園に於ても主食副食の共同調理をなし左の目的を以て兒童の健康教育を實施すべく賛同を求めたところ、喜んで賛成を得たので實施の準備に取りかゝつた。

イ、偏食の矯正

ロ、食品に對する好嫌の矯正

ハ、食事に對する作法訓練

2. 榮養講習會の開催

榮養食につき園児の母其他一般に榮養に關する知識の徹底を圖るため、母の會主催にて、本府の指導により講習會を開くこと二回、試食會をなし、一般に對する理解に努めた。

3. 炊事場の改造

從來水客場として使用せし場所二坪半を左圖の如く改造し昭和十四年六月十二日より實施するに至つた。

三、實施の狀況

1. 給食規程

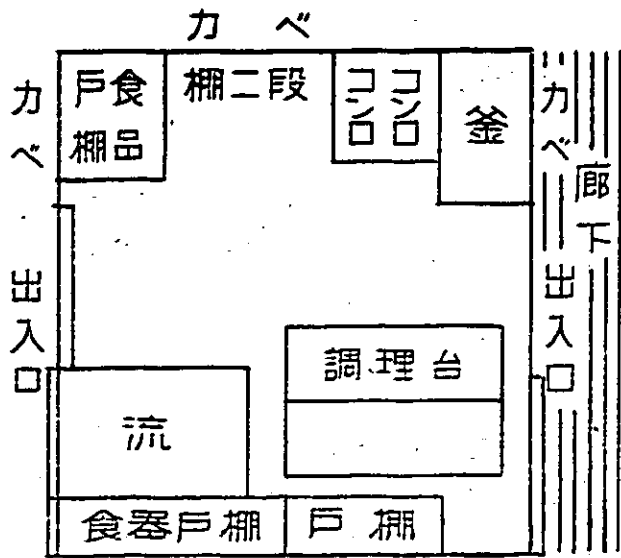
家庭食(副食のみ)費食

兒童食、費食、主、副共(主食は七分搗米)

炊事は園長、保母、母の會員これに當る

給食は土曜、日曜、祭日及休暇を除く

調理に必要な材料は共同購入とし購入費は園児及家



4. 設備及費用

炊事場改造費

備品費

給食規程

家庭食(副食のみ)費食

兒童食、費食、主、副共(主食は七分搗米)

炊事は園長、保母、母の會員これに當る

給食は土曜、日曜、祭日及休暇を除く

調理に必要な材料は共同購入とし購入費は園児及家

庭より徴集す

徴集額は 家庭、一〇銭

園児食 八銭

右十日分前納とす。

2. 給食の實際

家庭に於ける児童の嗜好状態の詳細を報告してもらひ、之を参考にし一週間分の献立を作製して家庭に配り(最初の一回のみ)昼食時に家庭よりの參觀を求め園児と共に試食をして後懇談會を開いて家庭よりの意見も求め當方よりの注文も出し家庭との連絡を計つた。配給は園児は園備附の食器により喜んで食事をしてゐる。

家庭食は各自容器を持参して持ち歸ることにしてゐる。

食事時の作法の訓練もする。

四、實施後の影響

児童に對して

1. 偏食の矯正 同じ食べ物を同じ器で皆が一緒に食べる
2. 好嫌の矯正 好むものと好まないものと云ふ事によつて、知らず知らず矯正されつゝあると思ふ。
3. 家庭では少食で困ると云ふ児童が、普通に食べられる

様になつた。

4. したがつて間食がなくなつた。

5. 食事に對する作法がよく出来る様になつた。

家庭に對して

1. 時々献立の作製方法を聞きにくる者が多くなつたこと。

2. 安價の材料にて栄養分の多いものが食べられる様になつたこと。

3. 子供に教へられて、家庭の食事時が明朗化したこと。

4. 家庭に對する栄養料理の講習を開きたい希望の多くなつたこと。

給食を始める直前各家庭より三十五名の児童に就いて嗜好及偏食等につき詳細の報告を求めた結果

1. 野菜の嫌いなもの 二
- 小豆御飯、まぜ御飯嫌いなもの 一
- 肉類嫌いなもの 一
- 魚類嫌いなもの 五
- 人參嫌いなもの 一五
- 御飯少食のもの 二

右の中人參食べないもの多いのに驚いた、最初はシチュー、

まぜ御飯其の他人參の混じた食物の時は、人參なら小さなもので、上手に拾ひ出して残したので、何とかしなければと考へ

肉、魚などのハッシュを作るとき、人參、玉葱、馬鈴薯など卸し金で卸し込み玉子メリケン粉等をつなぎとし、バター又はラードにて焼いて食べさせた處、一人も残すものなく食べた、これに勢を得て、しばし試みたところ約一ヶ月後には野菜を食べない子供は皆無となり、人參食べない子供の中一四名までは人參其のまゝ煮ても食べるやうになつた、まだ一名だけ時々人參だけ残すことがある。

魚を食べない子供、魚其の物が嫌いなのではなく、調理法にもよるのだらうと思ひ、煮ることをやめ、魚は鹽をして油で焼くか、小魚はよくすり、團子にして食べさせた、子供等は「うちのお魚よりおいしい」と喜んで食べた、約半月位で皆無となつた。

小豆飯、まぜ御飯食べない子供、始めは一と口位より食べなかつたが、一と月後には三分の二以上食べるやうになつた。

少食の子供、一人は家庭で朝牛乳一合で何も食べないで晝は少量の辨當を持参したが、給食を初めたときは、副食物のみ食べて御飯は二口位で後は残す、種々考へてパンが好きなき子故、御飯を食べれば明日はパンを上げると云ふ様にしてだん／＼食

べるやうになり、今では殆ど標準に近い量まで食べるやうになつた。

右の様にして今では主食副食とも殆ど残すもの一人もなくなつた。

家庭でも今まで、あまり御飯を食べなかつたのが、給食して頂いてから、家庭でもよく食べる様になつたと非常に喜ばれてゐる。

五、東京府立西多摩保健所に於ける

栄養指導状況(昭和十四年二月より)

序

(一) 栄養改善事業に當りて

西多摩保健所管轄區域としての當西多摩郡は、東京府衛生課の栄養改善事業の遡大な計畫により、或程度の啓蒙を受けつゝある地である。が然し二十七箇町村の廣大な面積をもつ農山村のことゝて、全般よりみる時、未だ未だ啓蒙時代を脱せぬ有様であつた。

當保健所に於て府の指導の下にこの事業に着手したのは十四年二月からで、こゝに滿一年を迎へたのみ、従つて何ら觀るべき實績なく、紙上を費して報告するのは誠に僭越に思はれるの

講習生別	場 所	月 日 人 員	摘 要
青梅女子青年 團員	西多摩保健所	昭和十四年二月 一三月にかけて 五日間 延 六九名	主催 保健所 五回講習と呼ぶ 一週間をき五回 に別けて榮養の 概略とその實習 をなす
青梅愛國婦人 團體	西多摩保健所	十四、二、より 三日、までの間五 日間 延 八四名	同 前
霞村婦人	同 前	月日同前 延 九三名	同 前
調布村婦人	同 前	月日同前 延 百三名	同 前
三田村女子青 年團員	三田村尋高小 學校	三月三十日、四 月五日、七日 延 百二〇名	主催 三田村女 子青年團
三田村女子青 年團員	三田村尋高小 學校	四月十八、十九 日 延 五五名	主催 東京府
小曾木村女子 青年團員	西多摩保健所	四月十一日、二 十日、二十四日 延 三〇名	主催 保健所
青梅勝沼愛國 婦人會員	同 前	四月より五月ま での間五日間 延 六七名	主催 同 前
西多摩郡下第 一部女子小學 校教員	同 前	七月十一日、九 月二十六日、十 二月二日 延 四二名	主催 同 前 "女教員、食物 料理研究會"
氷川村日原部 落婦人團員	日原公會堂	十一月六、七、 八日 延 四五名	主催 東京府
檜原村婦人團 體	檜原尋高小學	十一月十、十一 日 延 六十名	主催 東京府
古里村婦人團 員	古里尋高小學	十二月四、五日 延 六五名	主催 東京府

献立例

1. 豆及其製品使用

大豆御飯………	大豆	一升
人參、大根	二合	
鹽、油	適當	
各盃二		
水	一升	
大豆	一・五合	
味噌	適當	
油揚、葱等の實		
汁………		
吳		
米………		
味	百匁	
水	二合	
砂糖	味噌の½	
田		
南京豆ベター		
和へ………		
南京豆をよく摺りつぶし鹽と水を加へたもの		
これをバンにつけ、又野菜の和へものの素と		
する。		
黒豆コーヒ………		
黒豆を充分炒つて粉に摺つて、一寸煮出す。		
野菜味噌………		
大豆と野菜を油と味噌で煮たもの。		

多西村婦人團 員	多西尋高小學 校	十二月六、七日 延 六三名	主催 東京府
檜原村婦人團 員	檜原尋常小學 校	十二月二十日 一五名	主催 檜原村婦 人團體
調布駒木野婦 人團員	駒木野クラブ	昭和十五年二月 八、九日 延 百十名	主催 家の光保 健所

であるが大方の御指導、御鞭撻を切に希ふ意味で敢てペンをもつ次第である。

茲に一箇年を屆る時、唯轉々と郡内を移り歩き、鼠の舐あたりの行動により知を得る如く、自らに興へられた廣大な豊山村の一面の姿を知り得た如き思ひのするものである。

食は生活の根本である故に、舊習の改善は最重要ながら最困難を豫想する。殊に食糧難の戦時に於てはである。

けれども来る年度は小さくとも根深い改進黨業の第一歩に踏み入らんと祈りをするものである。

今一度、大方の御指導、御鞭撻を切に希ひ、以下報告の文に移る。

(二) 榮養改善實施方針

(1) 調查、研究事項

イ、榮養状態

榮獎攝取、獻立調理法、間食嗜好品、攝取食品等

健康狀態

八、食生活に關する衛生狀態

肥料使用、農產物洗滌狀況等

(2) 榮養改善實施事項

イ、**栄養知識の普及啓發**

(三) 實施狀況

(1) 調查、研究事項

未だ統計し發表するに足るものなし。

(2) 榮養改善實施事項

イ、**栄養知識の普及啓發**

講習座談會
(別頁參照)

講演會 五箇所に於て女青、婦人集會に行ふ。講話は

力を婦人方に切に願ふ。

刊行物
お食事にて
第一號

保健所時報榮榮欄 第二號

日、**栄養的必需品の普及紹介**

煮干、大豆、胚芽米

合資地指導

A 町村 戸別の築替改善の爲の講習會

大豆、黄粉、砂糖
大豆を茹で、黄粉、砂糖を加へ、これらを衣としてねりこんだもの。
黄粉入り蒸パン：粉の三割位入れる。
黄粉入りずるとん：同前
黄粉ふりかけ：黄粉、胡麻、煮干粉等をまぜ合せたもの。(海苔あれば尚よい。)

2. 魚の使用

鰯の生煮味噌焼
鰯の丸揚 もみじ御かけ
鰯の團子揚
鰯の揚げ汁
鰯のみどり酢
鰯御飯
鰯シチュー
鰯團子焼 鰯コロツケ
鰯おぼろ
鰯おぼろ 鰯おぼろ御飯

3. 獣の使用

鳥もつ御飯
鳥もつコロツケ
牛、豚の肝臓つけ焼
同 いため焼
同 味噌煮

B. 病人治病食指導

栄養的疾患、栄養上に注意の者に行ふ。其の數二百餘名に及ぶ。

脚氣、貧血、結核、栄養不良、胃腸疾患、腎臓、糖尿、高血圧、發育不良、偏食、妊娠時栄養、離乳期栄養等。

C. 托児所給食指導

福生村托児所 五月二十八日—六月二日 八〇名
増戸村托児所 六月五日—十五日 七〇名

D. 夏季學校給食指導

夏季學校給食指導 八月二日—五日 四〇名
(青梅福音教會夏季學校)

献立指導 朝食、昼食、夕食、間食

六、北多摩保健所に於ける栄養改善

指導状況

開所日尙淺きため未だ見るべき実績はないが今日までに於ける概況を取へて参考のため報告しやうと思ふ。

I. 乳幼児栄養相談

東京市内に遠い此の農山村でありながら、最近はいくを樂しむ人々の多くなり、都會人と接する機会を與へられる様になつてゐる。今まで無頓着で元氣に育つた子供達も都會の風にかれ、見た事もない珍しい甘い菓子で食欲を害され、悪い病氣のために立派な成長を中止せられるこの頃の有様に母親達も

萬更平氣で居る事も出来なくなつた。「宅の子供は間食が多くて困りますがどうしたら良しうでせうか」「朝食は仲々食べません」等の訴へを良く尋ねて見ればすべて母親達や周囲の人達が第一歩を間違えた事が澤山ある、離乳についても昔からの親ゆづり式育児法、お乳の出るだけはそれを與へ子供の自然の要給で大人並の食餌を與へて平氣で居る人、胃腸器を悪くしてから急におそれ、次からはその食べものを絶対に與へないで體に悪いものと定めたがる有様、この様な事から自然と子供の偏食が生れるのであらう。

當地開業醫の話を拾へば「脚氣は少ないが眼病の多いのは村の特色」と。それ等の母親方と親しく接し、あから様な間に直而し、色々と話合つて、共に國の大事な子供のために保健所と協力して、丈夫に、元氣に、大きく育て、行きませうと約束する。一般通じて言はなければならなかつた事は、

一、白米廢止、七分搗胚芽米の奨励(麥は現在常識的に使用してゐる)。

二、煮干粉の栄養成分と使用方法である。尙煮干粉については役場衛生掛りとの相談の上購買組合に取り寄せ村民使用の便とした。

相談日數と年齢別

A 東村山村

年齢	二歳	三歳	四歳	五歳	六歳	七歳	八歳	九歳	十歳	十一歳	其他	計
第一日	五人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第二日	二人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第三日	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第四日	三人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第五日	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第六日	二人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第七日	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第八日	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第九日	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
第十日	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	十四
計	二四	三	六	一	七	八	二	二	二	二	二	一七

B 西府村

年齢	六箇月	七箇月	八箇月	九箇月	十箇月	十一箇月	其他	計
午前	三人	二人	一人	二人	一人	一人	一人	九人
午後	一人	一人	一人	一人	一人	一人	一人	七人
計	三	三	二	三	二	二	二	一六

II. 料理献立指導相談

A 校。農村に出来る有合せのもので出来る手軽な野菜料理献立數種。

B 校。出来るだけ自家製品で間に合ふ農村料理數種。油の使

△煮込手打うどん

人参おろし茶碗一杯 メリケン粉同三杯 水同一杯 味噌同三杯
出汁七合以上

オロシ人参、水、粉、を混ぜ合せてうどんとなし味噌をとい
た出汁に入れて煮込む。

△鰯の丸揚げ

鰯 メリケン粉 油 玉葱 人参 ホウレン草

メリケン粉をまぶした鰯を油で揚げる、骨までポロポロになる
位に玉葱、人参、ホウレン草を煮砂糖醤油で甘酢く調味し水溶
きの片栗粉を入れてドロリトナシ丸揚げにかけける。

△チヤブスイ

人参半本 ホウレン草半束 モヤシ一合 支那筍五匁 焼竹輪一
本

人参支那筍の線切りを先にいため輪切り竹輪モヤシホウレン
草を入れ鹽如減して少量の片栗粉をとかし流す。

△トロロ汁

長芋 味噌 出汁、のり

長芋の皮を取りすりおろし出しでといた味噌と一緒にまぜ
る。

△茹そば三〇〇瓦は

そば粉大匙山三杯 メリケン粉同三杯 水三杯 位で作る。

以上。

七、幼児・學童・妊産婦の栄養

慶應大學教授醫學博士

大 森 憲 太

(一)

こゝに掲げました幼児學童妊産婦の栄養のお話を致し度いと思ひます。實は方々で屢々同じお話を致しましたので、或ひは書いた物で御覽になつた方があるかも知れません。別にそれから話が進んでゐる譯でもありません。又一方、毎日の食物の話がさう學理が變つても困る譯で、從來私がお話ししました所を繰り返してお話する譯でありまして、或ひはお聞き及びの方もありますと思ひますが、御静聽願ひ度いと思ひます。

日本では先づ子供と云ふのが何歳迄か？これは嚴格に何もびつしやりと別けなければならぬ譯ではありません。小兒科と内科とある病院では、およそ十五歳で別けてある。これも嚴格な理窟がある譯ではありません。先づ十五歳以下を小兒と考へまして、大人と子供とはどう違があるか先づ智慧が違ふ。子供は大人より智慧が少いことになつてをります。先づ精神的の方面が違つてをりますが、そのほか解剖的にも生理的にも、大分違ひがあります。子供が大きくなつて大人になりますが、大人の小さいのが子供ではありません。小兒と大人とは別けて考へ

なければなりません。殊に栄養の問題は、子供と大人と一所に考へられない。世の中でも子供を大切にする様になりましたから、凡そ子供の食事は大人と違つたものをすると言ふ様になりましたが、一方中には亂暴な、離乳期を過ぎると直ぐ大人と一所のテーブルで大人の晩酌の相手をしながら食事をする。澤庵をしやぶらせる等致しますが、また一方子供可愛さの餘り、親が口の中で囁んでくたぐににして、それを子供の口の中に入れてしやぶらせるのがありますが、これは行き過ぎであります。正しい栄養と申しますと、口幅つたい云ひ方ですが、間違ひのない所を申し上げて見度いと思ひます。

(二)

先づどれ位の物を食べたらいいかといふのが第一の問題です。生れて直ぐの乳兒には乳を飲ませるが、日本では恐らく満一箇年或ひは二箇年、或ひは五歳迄飲んでゐるといふ状態でありますから、はつきりした事はいはれませんが、乳兒の時代は、小兒科のお醫者さんの専門獨壇場と申しますか、それで今日はその點は専門の方に任せて、離乳期以後、先づ満一歳以後の栄養、から學童——小學校の生徒までの栄養を問題として参ります。満一歳、數へ年三つから小學校兒童十三四歳の子供

までとしても、一所には出来ませんが、少くとも學校に行くまでとそれから學校に行つてから、この二つに分けてお話するのが順序であると考へます。初めの満一歳から六歳迄は、多くは家にをります、時には託兒所に預けることもある。幼稚園にお上げになる家庭もあるこれがいふところの幼兒の時代である。それから小學校にはいりまして學童と申します。これ等の子供が、一日にどれだけ食べたらいいか？幼兒と學童では大分違ひますが、それはどういふところに原因があるか？まづ理窟から考へて参りたい。

私共の身體は温いのですが、體温は三十七度、從來は病室で安靜に寝てをります患者の熱は三十七度以下であると考へてをりましたが、實際働いてゐる人を計つて見ますと、さうではありません。若い女學生、たとへば看護婦等の健康な人を多く計つて見ますと、三十七度以上の人がある。これが病人ではなく、健康である。従つてこの頃、働いてゐる三十歳以下の人ならば七度一、二分、二、三分の者も病氣ではない、と云ふ説が持ち上つたのです。兎に角、さういふ具合に、私共の身體には熱がある。一體どうして熱があるか？これは生きてゐる證據である。我々の手近なものを考へると、冬炭火を焚いてこれに手をかざすと熱がある。石炭も焚けば熱がある。それと全く同じ事

これで見ますと、一歳から六歳まで男女兒ともに所要熱量は同じです。小學校の一年が一六〇〇カロリー、三年までは一八〇〇カロリー、これも男女同じです。男の子も女の子も、三位迄は惡戯もそう變りがない。氣の強い女の子は小學校二三年までは、男の子を負かすことがある。四年五年になりますと、男兒と女兒の間では、身長體重はさう違ひがありませんが、食量は大分違つて参ります。十歳の男兒二三〇〇カロリー、女兒一九〇〇カロリー、六年生十二三歳になりますと、男兒は二六〇〇カロリー、女兒は二〇〇〇カロリーを必要とします。これを大人の取る可きカロリーに比べますと、頭を使ふ精神勞働

年齡	男子	女子
1歲	800	800
2歲	1000	1000
3歲	1100	1100
4歲	1300	1300
5歲	1500	1500
5歲	1600	1600
6歲	1600	1600
7歲	1800	1800
8歲	2100	1900
9歲	2300	1900
10歲	2600	1900
11歲	2600	2000
12歲	2600	2000
13歲	2800	2100
14歲	2800	2300
15歲	2800	2300

て、男児三三、疍女兒三三・九疍を示して、女兒やゝ優勢となりますが、卒業する十四・五歳になりますと、又男児の方が身長體重共に勝れて來ます。それで幼兒と小學上級生とでは身長について二倍弱體重において三倍の差がある、かういふやうに、身長體重、男女の別を考へ、子供の惡戯加減を考慮に入れて、子供の一日の所要熱量を計量したものが次の表である。

者や、官吏、商人は、六十斤の體重の人で二〇〇〇カロリーでよい、醫者、郵便脚夫、植字工、教師の仕事は、相當に忙しいので、二六〇〇カロリーになつてをります。小學校の六年の兒童が二六〇〇カロリーですから、この點で、子供が學校から歸つて先づ「おやつを下さい」とおねだりをするのは、いやしいのではなく、自然の要求からである。子供の僻に大人より澤山食べると云つて叱る母親がありますが、これは先づ生きんがための食量であり、大人は働くため、子供は活潑に活動するために必要であり、子供にはもう一つ伸びんがための食量である。大人はある一定の成長をしますと、伸びも縮みもしませんが、子供は非常な伸び方をします。この伸びる材料に食物が必要である。先づ第一に要求するのが食物であることは不思議ではない。しかしこの點で、日曜など一寸外に出て遊んでゐたかと思ふと、直ぐ歸つて來て又ねだる、あゝうるさいな、何か持つてお出で、と云つて、のべつ幕なしに口塞ぎに物を與へることはいけない。午後の三時に何か軽い物を與へる。それでお腹が一杯になる物が宜しい。カステラ、あんぱん、鹽せんべい、葛湯お汁粉、ビスケット、洋菓子、野菜、サンドウィッチ、ブツチング、ゼリー、羊かん、海苔卷、あべ川等あります。お汁粉、これは餘程氣をつけてゐるお母さんでないとその用意が出來ま

が身體の中で行はれてゐる。私共の身體の中のからくりは複雑ですが、何か燃えてゐるのです。私共は毎日忙しく働いてゐますこの頃醫者も手不足ですが、恐らく皆さんも手不足でせう。忙しく働いてゐるといふことはどういふことか？ 栄養學の見方から致しますと、これも或る物が身體の中で燃焼してゐるからです。その關係は、丁度釜の中で石炭が燃えそれが動力となつて汽車が走る、或ひは機械が動くのと同じです。仲々複雑なものです、要するに、燃えてをるものは、炭素と水素である。この二つが空中から取り込んだ酸素と結びついて、熱とエネルギーが出来る。さういふ理窟で、栄養の方からは、食べ物の分量を計りますのに、目方何グラムといふ方法升目の何立で現さないで、一日の食量何カロリーと申してをりますが、これは食物が燃焼して出るところの熱の分量を言表はしてゐるのであります「カロリー」といふは熱の物指であります。

子供が、一日に要する「カロリー」の分量は、これは子供の年齢（例へば二歳と十二歳では大分違います）身長、體重、男女の性別で違ひます。又、筋肉の働き工合で非常に違ひます。子供は決して靜止してゐるものではない。御承知の通り、非常に活潑である。活潑に運動してをります。子供は活潑なほど、エネルギーを消耗してゐる従つてそれだけ多く食量を要する。

惡戯な子供ほど澤山食物が要る、では凡そどれ位の標準があるか？二つの標準があるまづ一方身長と體重、それからその活動の程度である。

年 齡		身 長(cm)		體 重(kg)	
		男	女	男	女
幼 兒	2箇年 ^(1½ヶ年及2½ヶ年) ノ平均値ノ平均)	81.3	80.2	11.02	10.40
	3箇年 "	88.5	87.2	12.73	12.16
	4箇年 "	94.7	93.6	14.27	13.73
	5箇年 "	100.3	99.5	15.66	15.21
	6箇年 "	105.6	104.6	17.05	16.56
學 童	7箇年 "	110.4	109.3	18.70	18.05
	8箇年 "	115.3	113.9	20.65	19.85
	9箇年 "	120.1	118.6	22.65	21.90
	10箇年 "	124.6	123.3	24.80	24.10
	11箇年 "	129.0	128.4	27.15	26.70
	12箇年 "	133.3	133.7	29.65	29.90
	13箇年 "	138.2	138.9	33.00	33.95
	14箇年 "	143.4	142.5	36.85	37.55
童	15箇年 "	146.6	143.8	39.75	39.60

この様に、一箇年¹/₂——二箇年の幼児は、身長、男児八一
 糲、女児八〇糲、體重、男児一一砵、女児一〇、四砵女児の
 方がほんの少し少いのであります。それが小學校にはいり十
 二歳になりますと、身長、男児一三三・三糲、女児一三三・七
 糲、體重、男児二九・六砵、女児二九・九砵、十三歳では、身
 長に於いて、男児一三八・二糲、女児一三八・九糲、體重におい

んが、ビスケットやゼリー等は、都會では簡単に手に入ります又、果物では、密柑、バナナ、林檎、フルーツボンチ、焼林檎等、食べてお腹がどつかりするものが良い。

(三)

子供は成長するために「カロリー」が必要だが、その成長の材料になるものは、これは蛋白質です。なほもう一つの材料は、鹽類です。一體、蛋白質はどれ位補充すればよいか？これは年齢に依つて大きな違ひがあります。大人は體重一疋に付いて一瓦か一・二瓦の蛋白質で宜しい。體重六〇疋の人は七十二瓦で宜しい。所が、子供の中はこれが一部分は使はれますが、更に組み立て、身體の發育の材料にするために、多量の蛋白質が必要で、體重一疋に三瓦、小學校にはいりますと二瓦で、大人は一瓦と云ふ譯です。しかしこの無暗に肉、魚、牛乳を詰め込んではいけません。ある部分は成長發育に使ひますが、残つた部分は棄て、丁ふのです。

なほ一つ必要なものは鹽類と申しましたが、その他にビタミンが必要です。鹽類、蛋白質は成長の材料になる。澱粉、砂糖卵の黄味、ヘット、ラー下等は、燃焼してエネルギーを出す。このどれにもビタミンは屬してゐない。これは自分が燃焼して

エネルギーを出すものではなく、發育を助けるものでもない。凡そ完全に出来てゐる機械でも、油を差さなければ廻らない、或ひは燃え易い炭、薪でもマッチを付けなければ燃えない。この役目をしてゐるのが、ビタミンである。火つけ役をしてゐるマッチ一本といふ極く軽いものですがビタミンは非常に必要なものである。鹽類とビタミンとはどういふものから取られるか？、主に野菜と果物です。昔は野菜は水と筋だけだと考へたものです。今日は學問が進歩して、この野菜と果物には必要なビタミンと鹽類があると知つたので、大いにこれを利用する様になつたのである。

又、特に幼児、學童の成長に必要なものは、カルシウムと鐵である。先づ十分に活潑に運動して何でも食べられる子供は、心配は要りません。兎角、子供は偏食で、或る物許りに偏り勝ちです。カルシウム、鐵を多く含んでゐるものは、牛乳、卵、野菜、果物ですが、野菜が一番安いのです。果物等食べて未熟のために中毒したとか、これに微菌がついてゐたために疫病になつたとかいふ場合が澤山ありますが、衛生に氣を付ける家庭程これに氣を付けるのですが、これは果物に罪がある譯ではなく、よく熱した物をやる、新鮮な物をやる、特に六歳以下二、三、四歳の離乳期の子供には新鮮な物の煮た物を與へる、鐵詰

を與へる、野菜類も消化の良い様にして與へることにすればよいのであります。又、偏食になつて、現在背い物や果物を食べない子供がある。それはどうもお母さんが食べないとか、お父さんが偏食であると云ふ場合が多い。これは遺傳ではない。親が嫌ひであるから子供が嫌ひのは無理もない、と云ふことをよく聞きますが、遺傳と云ふものはない。たゞ家の習慣と云ふものは非常に恐ろしい。主人が命令して自分の好きな物許り出させる人もありますが、大體、お母さんの趣味が多い。お雑煮はお家流で、お茶は母親流といふことがある。食事の際には嫌ひな物でもお上がりといふことを申しますが、それで子供の偏食を矯すことはなく、むづかしい。まづ自分で食つて見せなくてはならぬ。オヤチ教育である。次に夏期學校や學校給食も亦一つの矯正方法である。

要するにカロリーを十分に足りるだけ與へて、大人より澤山とるといふことを考へて戴き度い。蛋白質、鹽類、ビタミン、鐵、カルシウムが必要であることを申し上げてをきます。

(四)

こゝに二例、或る家庭で實際子供に食べさせたのを控へて載して、世評を加へました例がござりますが、幼児の方の

例と、學童の一例を申し上げて見度いと思ひます。第一例は東京の中流家庭で或る年の六月頃實施したものです。この時子供は滿二年六箇月の次女、四人兄弟、十一月生れ、生後間もなく肺炎を患ひ、發育が後れてをります。體重、身長は滿二年の時滿一年二箇月の標準でした。歩き始めは、誕生後二箇月目より生後五箇月迄は殆ど母乳のみ。それから後は七箇月迄牛乳と混合養。食事に移つたのは十一箇月。肺炎以外は大した病氣にかゝらず。滿一年二箇月目に流行性感冒にかゝり、可なり高熱が續きましたが間もなく全快。胃腸は誠に丈夫であるらしく、大した患ひを致しません。便通は殆ど毎日あります。滿二年になりましてから、目立つてかた肥りになりました。食物について大した好き嫌ひは見出しません。最初から良く噛むので食事に長い時間がかかります。食慾があるのを何よりの頼りに、離乳も早めに、食事によつて十分な發育と體力とを得させ度いと努めて参りました。

献立

月 曜 日

朝 (七時半)

牛乳一合(角砂糖一個入)、パン四片(バター二、ジャム二)、林檎半個

新ジャガ煮付十個位(醤油と白砂糖で煮る)、豆腐味噌汁(白豆腐七分四角、二分厚さ位のものを四、五片)、小鉢鹽焼、御飯一杯(白米、飯にたいしたもの二〇〇の茶碗にて)

お茶 (二時) 紅茶牛乳(牛乳五分、角砂糖一個)、鹽せんべい一枚、テーブルチョコレート三本、カステラ一片(二分厚さ、一寸位のものを)、

晩 (五時半) おさつバター焼(おさつ中位のものを半本、細く切つてバターで焼く)、トマト、オムレツ(トマト、卵一個)、御飯一杯、密柑半分

火曜 日 蛋白質 四四瓦、熱量 一五〇〇カロリー

朝 牛乳一合、パン(バター、ジャム付)三片、林檎三個、新玉葱、人参、馬鈴薯のシチュー、酢で焼く(大き目一片の半分)、糖めし(白米茶碗一杯、かつぶし醤油)

お茶 紅茶牛乳(牛乳五分、白砂糖二片(二分厚さ五分角)、カステラ一片、動物ビスケット大二、小二

晩 かり卵(卵一個、白砂糖、醤油)、煮茶付(葉とも三位、醤油、白砂糖)、味噌汁(さやえんどう三、四個入り)、御飯(茶碗半杯)蛋白質 四八瓦、熱量 一一七六カロリー

水曜 日 牛乳一合、林檎三個、パン四片(バター、ジャムで二片宛)小鍋の煮付(四寸位のものを半分)、キャベツおとし(かつぶしを少しかける)、御飯一杯

お茶 朝鮮餅一切(三分厚み、一寸五分の長方形)、地サブレ(地の形四寸位の長さ)、ドロップ二個

茶碗むし(いんげん二、三本、鉄、卵は一個、だし、醤油)、里芋煮付六、七個(大きいもの二つ、割醤油と白砂糖で煮る)、御飯一杯

蛋白質 四二瓦、熱量 一一〇三カロリー

木曜 日 牛乳一合、林檎半個、パン四片(バター、ジャム二片宛)おさつバター焼、ほうれん草煮流し(大匙二杯位)、甘鯛で焼く(五分位のものを半分)、御飯一杯

お茶 オレンジ汁(半杯分)、テーブルチョコレート三本、地サブレ一個、クリームウエーファース二枚

晩 トマトうどん(うどん玉五分位、トマトで味をする、鹽、白砂糖少々)、馬鈴薯煮付(大きなもの一個、醤油、白砂糖)、かり卵(卵一個)、ドロップ二個

蛋白質 三二瓦、熱量 一二二八カロリー

金曜 日 牛乳一合、林檎三個、パン四片(バター、ジャム二片宛)ひらめフライ(ひらめ一寸五分四方位の大きさ)、人参煮流し(大匙二杯位)、おさつの味噌汁(おさつ二、三片、少し厚めのもの)、御飯一杯

お茶 紅茶牛乳(牛乳五分)、テーブルチョコレート二本、鹽せんべ一枚、動物ビスケット大二、小二

晩 キヤベツまき(鳥挽肉十個位)、おさつバター焼、あんかけ豆腐(白豆腐の汁に片栗粉をかける)、御飯一杯

蛋白質 三四瓦、熱量 九八一カロリー

この献立の一日分を食品分析によつて計算するに熱量は今讀み上げた通り、多い日は一五〇〇カロリー、少い

日で一〇〇〇カロリー、九々一〇〇から二二〇〇の間である。それで三歳の女子の標準カロリー一〇〇に凡そ一致する。蛋白質量についても同様に算出して、今讀み上げたが、多い日は四八瓦、少い日で三三瓦、凡そ三五から四〇位である。三歳の女子の標準體重は一三三・五となつてゐるから、體重一三に付いて三瓦の蛋白質を要するとすれば三四瓦となる。實際攝取量はこの標準に較べて少し多いが、まづ過剰といふほどではない。

それに殆ど毎日牛乳一合半(朝一合、お茶の時五勺)、バター及び時に卵、カステラ等があつて脂肪も二、三〇瓦位になつてゐる。尚、ビタミン、鹽類の供源としてこの牛乳、バター、卵等の他、果物と野菜を程よく使つてゐる。毎朝の林檎、それからトマト、馬鈴薯、人参、蕪、さやえんどう、キャベツ、里芋、ほうれん草、おさつ等、晝も晩も必ず野菜があり、時にその他みかん、オレンジ汁がある。ビタミン及び鹽類の供源も申し分がない。

(一) 幼兒は一般に身體の割に多くのカロリーを必要と致します。二、三歳迄は殆ど噛まないで呑み込むと云ふ點から、特に消化し易い、榮養價の多いものを選ぶ必要があります。この献立を見ますと、牛乳、卵の他、總て消化し易いもの、味

汁、てり焼、トマト、うどん、茶碗蒸し、あんかけ豆腐、といつた様な柔かい消化し易い調理の仕方がしてゐる。随分手数はかかるが、親切な献立です。

さうして、この献立を提供した方の質問に、「胚芽米にした方がよいか迷つてをります。芽はそのまゝ出してしまひます。然し芽の中の榮養は吸収されるものでせうか？」又次に、「海苔わかめ等の海藻類をやや度いと思ひますが、不消化であらうと躊躇します。不消化と云ふ點はどうでせうか？ 又それ程必要はないものでせうか？」としてありますが、第一の質問に對しては、「大人では芽が出ることがあつても榮養物は吸収されるものでありますが、二年二箇月では未だ少し早いでせう。數へ年五つにもなれば、極く柔かに炊いて用ひれば不消化でない許りか、十分吸収されます」第二の質問に對しては、「海藻も少し早や過ぎる。この年齢では吸収されずにその儘出て來ると思ひます。海藻は、ヨード、カルシウム、マグネシウム等の鹽類ビタミンも含まれてゐて結構な食品ですが、この不消化の點が恐れられる。與へるなら、焼海苔一枚、又海苔の佃煮少々試みに與へて便の消化を見て、後少し宛ふやすと云ふ使ひ方で使つて見ることです。

(二) 尚、肉、鶏肉等一週に一回程使ふだけであるが差支へな

いか、と云ふ質問であるが、その他魚類を毎日一回使つてある。肉と魚とは蛋白質の割合も性質もほぼ同様でどちらを使つても差支へない。経済からいへば、魚の方が便利かも知れない。何れも幼児には消化し易いもの、餘り脂濃くないもの、肉なら挽肉にしてやつたがよい。ことに初めて與へる時は細切りして柔かにして與へる。

(三) 幼児の献立料理はウス味にすること。殊に刺激性食品、胡椒、唐辛子の類は與へない様、この献立にもその注意がしてあります。

(四) 最後に、献立を讀み上げた時お氣付きと思ひますが、總て食餌は朝が七時、晝が十一時半、晩が五時半と、大人の時間より三十分程早目にしてあります。これは子供の食物と大人の食物とを別にする時、必ずやらねばならぬ重要な注意の一つである。お茶のお菓子は、子供も大人も多くは同じですから、一所で宜しい。家庭園樂の楽しい集りです。しかし食物を別にせねばならぬ程の幼児がある場合には、時間を違へぬまでも子供だけは別室する必要がある。大人と同じ食卓にして大人の攝る別な食物を見せてをきながら、與へないのは殘酷である。尤も五、六歳になつて聞き分けがある様になつたら、訓練と云ふ意味からも、食卓を賑かに樂しむと云ふ意味からも、家中一所に

した方がよいと思ひます。然しこれは異論がある人があるかも知れない。

第二例は學童期の献立の一例ですが、この献立は八年八月の男児、東京の郊外に住んでゐる。新鮮な空氣や日光に恵まれてゐる。そのために至つて健康です。五、六歳位迄は年一回位お腹を悪くしましたが、麻疹の他は殆んど病氣をしません。學校を休む程ではありませんが、一寸した風邪を引くことがあります。昨年は完全出席でした。

献立三日間

第一日	
朝	トースト(大きいもの三枚、ドーナツツツバタをつけて)、牛乳一合、林檎一個
晝	胚芽米三杯、鰯のベタ焼き一片、さや鹽元付合せ十個、トマト一個
三時	冷した薄紅茶一杯、水羊羹一片
晩	胚芽米二杯、鳥挽肉入り玉子焼き二片、ほうれん草胡麻和へ大匙三杯
蛋白質	六五瓦 熱量 一九四五カロリー
第二日	
朝	オートミール大匙六杯、牛乳一合、桃半分
晝	胚芽米三杯、豚背油つけ焼き一片(七〇瓦位)、粉ふき馬鈴薯一ヶ附合せ、虎豆煮付大匙二杯、大根とあげ味噌汁

三時		アイスクリュー一杯、ビスケット三個
晩	マカニチーゾ(大きいグラタン皿)一杯、キャベツ白干しの甘醋大匙二杯	
蛋白質	七五瓦、	熱量 一八三三カロリー
第三日		
朝	トースト(大きいもの)三枚、牛乳一合、もぎ立ての胡瓜一本(鹽をつけてその儘かじる)	
晝	肉御飯(挽肉、牛蒡、絲こんにゃく、さや豆入り)三杯、南瓜甘茶(一寸四角切五片)、梅干一個	
三時	シロップ一杯、鹽せんべい一枚	
晩	胚芽米二杯、野菜サラダ(キャベツ、人参、馬鈴薯、マヨネーズ和へ)、トマト大匙附合せ)大匙三杯、牛べん煮付け半枚	
蛋白質	三九瓦、	熱量 一六二三カロリー

蛋白質		熱量
1 日目	65瓦	1945カロリー
2 日目	77	1830
3 日目	39	1623
	181	5398
平均	60.3	1799

この三日間の蛋白質と熱量とを平均して見ますと、以上の様な數量を示します。八歳の男児の所要熱量は一八〇〇カロリー九歳は二一〇〇カロリーですから、これは少し足りません。米飯をもう少し一杯づつ増してやればカロリーは十分になります。

す。それから御馳走が過ぎる。なか／＼色々な御馳走を考へてある。多くのカロリーを與へるためには、榮養價が多くて消化し易い物を選び、又先程申した様に、おやつは必ず與へて戴き度い。學童以上は、食物の種類も殆ど大人同様ですから、時間も食卓も大人と一所にして、家庭園樂を樂しむ。それについて注意が二つある。食前に外出の約束等しないこと。子供は外出を好みますから、をち／＼落著いて食事をしない。平生三杯のものは一杯で箸を置いて了ふ。ですから必ずゆつくり落著いて十分噛んで食べさせること。同様の意味で、朝起を早くし、十分餘裕をとつて朝食を與へること。朝飯をウ呑みにして馳けつけた兒童は、一時間目の授業は注意散漫、學習不足となり勝ちであります。最後に鍛練が必要であります。十分の榮養は正しい身體鍛練とか、發育期の身體を作る基である。大人の様な消極的養生は、子供には適しない。十分榮養を與へ、それに相應して、活潑にして規則正しい身體の運動鍛練をすることが必要であります。

(五)

次の妊産婦の榮養といふ問題に移ります。これも別に變つたこともないのであります。丁度東京府で妊産婦にどういふ物がいけないかといふことを調べましたが、世間でいつてをる例を

色々拾ひ上げてありますが、皆さんもよく御存じのことゝ思ひます。これを種類別にして纏めて見ますと、最も多いのは香辛料、薬味です。辛い物、びりつとする物、例へば、辛子、生薑大根下し、わさび、山椒等々であります。次は獣魚肉、四つ足のものはいけなと昔からいひ傳へられてをりますが、その中でも鴨はいけな。兎もいけな魚は八つ目鰻、鮭、章魚、黒鯛、鰯、貝類、蟹、等よくない。植物性の物では、柿、ほうれん草、牛蒡、唐もろこし、茄子、筍、豆腐、蕎麥、梨、水瓜、氷水等、さういふ物を妊産婦に與へるについてどうであるかといふことから考へて見ます。

先づこの中で世間で申してをりますのは、腹痛、下痢を起すものはいけない。胎児の發育が悪いから、流産早産を起し易いから。四つ足の物は——兎はみつ口の畸形兒を生むから、といはれてをります。又、鰻、蟹、鰯は消化が悪いから、早産流産を誘發するから。牛蒡、唐もろこし、筍は不消化だからです。然し、香辛料を除いては、妊産婦には成る可く廣く食事をとらせて偏食にならない様に、殊に、幼兒の場合に申しました様に、鐵、カルシウムの多い物は缺かさぬ様にといふ考が必要です。牛乳、卵はカルシウム、鐵を持つてゐる。その他には野菜に果物である。それを消化の良い形で與へることが必要である。さ

ういふ注意をしましたならば、偏りなく榮養を與へることができる。母親の榮養許りでなく、成熟期の胎兒が胎内で大きくなるのですからその方にも榮養を與へる様にする。妊娠が進むに連れて榮養を多く與へることが大切であります。

又、産後にはどういふ物を與へるか？、慶應病院でやつてゐる産後一週間の献立を表にして御覽に入れます。

産後一週間献立

産後一週間献立

第 三 日						第 二 日						第 一 日						
梅干 一個	草ひたし 三〇〇	ほうれん草 二〇〇	味噌汁 二〇〇	牛乳 二〇〇	七分粥 三〇〇	梅干 一個	牛乳 二〇〇	でんぶ 一皿	スープ 二〇〇	五分粥 三〇〇	梅干 一個	牛乳 二〇〇	スープ 一〇〇	重湯 二〇〇	朝			
	梅干 一個	清汁	ひら目煮		七分粥 三〇〇	梅干 一個	梅干 一個	でんぶ 一皿	スープ 二八〇	五分粥 三〇〇		梅干 一個	スープ 二〇〇	重湯 二〇〇	昼			
梅干 一個	清汁	卵目玉焼 二個	牛乳 二〇〇	牛乳 二〇〇	七分粥 三〇〇	梅干 一個	梅干 一個	牛乳 二〇〇	スープ 二〇〇	五分粥 三〇〇	梅干 一個	牛乳 二〇〇	スープ 二〇〇	重湯 二〇〇	夕			
パン		果汁						水飴	カステラ 四〇						其 他			

菜餐改善設施狀況

第 七 日					第 六 日					第 五 目					第 四 目				
全粥	味噌汁	焼海苔	牛乳	梅干	全粥	味噌汁	福神漬	牛乳	梅干	全粥	味噌汁	茶碗むし	牛乳	梅干	全粥	味噌汁	牛乳	でんぶ	全粥
四〇〇	一椀	一皿	二〇〇	一個	三〇〇	一椀	一皿	二〇〇	一個	三〇〇	一椀		二〇〇	一個	三〇〇		二〇〇	一皿	三〇〇
全菜	清汁	鮎刺身	牛乳	梅干	全粥	清汁	煮肴	豆キントン	梅干	全粥	焼魚	清汁	フチャラ漬	梅干	全粥	煮野菜	ひら目刺身	清汁	全粥
四〇〇		七〇	二〇〇	一個	三〇〇		七〇		二〇〇	三〇〇	一皿		一皿	一個	三〇〇				三〇〇
全粥	清汁	コロッケ	牛乳	梅干	全粥	清汁	野菜	ひき肉玉子	梅干	全粥	清汁、野菜煮	色玉子	牛乳	梅干	全粥	オムレツ	牛乳	清汁	全粥
四〇〇		一皿	二〇〇	一個	四〇〇		四〇〇	そばろ	二〇〇	四〇〇	EODニ	二個	二〇〇	一個	三〇〇	一皿	二〇〇		三〇〇
																果物煮			

これは大分前に制定致しましたのですが、恐らく今日もこの様なことを致してをりますことゝ思ひます。この點については皆さんの間に、多少從來の習慣があり、或ひは異論があると思ひます。その後の成績も餘り聞いてをりませんが、こゝ五、六年は、かういふ方針でやつてをります。

大變長い話になりましたとお聞き苦しかつたことゝ思ひますが、御静聴を感謝致します。

八、時局と産婆の覺悟

日赤産院長醫學博士

久慈直太郎

本日この健康週間に當りまして、何かよいお話し申し上げる様にと云ふ話がありました、私の方でぐすく致して演題をきめずをりをりますうちに、この演題をお定め下さつた次第です。然し私も亦一度は此の様なことを申し上げ様かと兼ねく思つてをつたことでもございますので、これを機會に時局下に於いて私の感じてをりますことを少し申し上げて見度いと思ひます。

今度の事變始まつて以來、長期建設と云ふことが一般に申される様になつて参りまして、日本の世界に對する立場は非常に重要性を帯びて参り、又東洋に於ける永遠の平和を確立する上

に於いて、我々の責任が非常に大きくなり、又我々の努力す可きことも多くなつて来たと思ひます。これ等は畢竟我皇空の御稜威と忠勇なる我皇軍將士の奮闘努力の賜であります。之に引續いて我等に課せられた長期建設を大陸に於いて行ふ場合に要求せられるものは、國民全體の力であり、今日の戦争は昔の様にたゞ一部の戦争に従事する將卒の勇氣及び戰略に依つてのみ勝敗が決定するのではなく、國全體の力の争ひとなつて居ります。即ち今日の戦争の勝敗は國全體の力と申しませうか、

——兵力の外に財力、物資精神力の強弱に依つて定まるのであります。故に今日、殊に長期建設の時代に於きましては、國民の旺盛なる體力これから起るところの國家の總力と云ふものは最も貴いものとして要求せられるのであります。此國民の力國民の體力と云ふことを考慮致すときは、將來の國家を負うて立つ可き第二國民、即ち今日の乳幼児の健康及び乳幼児の體力は、非常な注意を拂ふ可き問題であることは申す迄もないことであつて、これに關聯して、乳幼児を生み乳幼児を哺育する婦人の體力の向上は、將來の日本の國力發展の上に、非常に重い役目を持つことになるのであります。歐洲戦争——歐洲大戰の時に於きまして、獨乙の國民の苦しみは、到底筆紙に盡せない所でありまして、私共はその實際の苦しみを嘗めてをり

ませんけれども、其實際は想像以上であつた様であります。私はウエルサイエの平和條約の出来ました年の夏に歐洲に参りました。その際は獨乙の國內の狀態が尙不穩なので入國が危險であつたために瑞西に足を留めてをりましたが、瑞西でもミルクからパン迄食料品が悉く切符で求めなければなりません。其後獨乙に入國してから後は砂糖を甜めたことがありません。コーヒーも紅茶も悉くサツカリンを入れて飲んだことを思ひ出します。此種なことから考へるに獨乙の國民が戦争中食糧に就いて苦しんだことは、想像以上のことであります。従つて獨乙の生産率が非常に低下し、死亡率殊に乳幼児の死亡率が多くなつたことは、その後の統計にも明かで、學術上非常に眞面目な問題になつてをります。

今日、日本はこの事變始まつて以來既に三年になりますが、物資は可なり様々な方面に不自由致してをりますけれども、我々は食糧に就いては、未だ心配なく食へることが出来る。又米だ皆て國內に爆彈を投下されたこともない。國內は至つて安全であります。この様な恵まれた狀態にある今日に於いて、到底これを歐洲大戰當時の獨乙には比べものにならない程恵まれてをる。然るに政府當局の發表に依りますと既に昨年の七月以降に於いて、毎月二萬乃至三萬の出生の減少が現れてをります。

これには色々な原因がありますが、若い盛りの男子が國外に出て戦線に働いてをることが、生産の減少を來した原因の最大なものと思ひます。これに就いて思ひますことは、數年前迄流行つてゐた産兒制限の問題であります。日本では、某男爵夫人などが先頭に立つて、あらゆる新聞雜誌が之を謳歌した時代がある。其當時我は産兒制限は劣敗者の聲である、通者生存の優勝者を以て任ずる人の聲ではない、と云つてゐたのですが、誰も耳をかすものがなかつた。然るに今日では、産兒制限の聲はどこにも聞くことが出来ない。昔し制限を説いたこれ等の人も今日では聲をひそめてをりますが、尤もなことを思ひます。今お話し申し上げた様な重大時局に對しましては、産兒制限は夢にも考へることの出来ないことでありまして、今日言はれる言葉は、「生めよ、殖やせよ、」と云ふ言葉であります。國力の發展は人口の増加に比例して行くもので、歴史を繰て見ても羅馬衰亡の始めには、この人口の減少が起つてをります。今日歐洲の狀勢が刻々に悪化し、獨伊の防共陣に對して英佛が様々に苦慮して、仕舞ひには亞米利加まで引入れて色々のプロバカンダをやつてゐますが、この中で獨逸を最も恐れてゐるものは、佛蘭西であらうと思ひます。あの佛蘭西が、——今より數十年前には有名なナポレオンを出し、歐洲大陸の大半をその支配下に從

へてゐたあの佛蘭西が、今日最早昔日の勢もなく若しも獨逸と佛蘭西とたゞ一國だけで争はせたならば、この勝敗の決は、自ら明かであつて佛蘭西に勝目のないことは誰も疑ふものがある。ませんが、これは何が原因してゐるか？それは佛蘭西の人口の減少から來て居る。國力の衰頹と云ふことであります。これは今日最早争へない事實であります。此等のことから考へても我々は日本の將來のために、人口問題と云ふことは、將來非常に重大な問題として考へる必要があると思ひます。之に就ては、日本の人口の増加は、殊に出生の増加が昨年の夏以來下り坂になつてゐるといふことは、非常に考へなければならぬ問題でありまして、この點に就いて之を各國と比較するに便利な爲に此簡單な表を御覽願ひたい

人口千=對スル増加率					
	日	英	佛	伊	獨
明治32年	10.3	10.3	0.8	12.6	14.4
大正8年	8.8	4.3	0.6	11.6	4.5
昭和8年	13.8	2.4	0.4	10.0	3.5
昭和11年	12.4	3.0	0.3	8.7	7.2

凡そ人口の増加率は、國の文明が進むに従つて減じて行くといふことは事實なのでありまして、この表を見ましても——これは人口千に對しての増加率を示したのでありますが——これで見ましても明治三十二年頃の人口増加率は、日本も英國も伊も獨も殆ど同じであります。獨逸は圖抜けていゝ。然しこの時代に佛蘭西は既に〇・八と云ふ可哀相な増加率を示してをります。その後、大正八年、昭和八年の比例を見るに日本と伊太利とを除く他の國の増加率は概して減少し、昭和十一年に至りまして、日本の人口の増加率は、一二・四になつてをりますが、英國の減少が非常に著明になり、伊或ひは佛も依然として減少してをります。こゝで注意しなければならぬのは、獨逸が大正八年、昭和八年に比較して昭和十一年に至て見直して來たことであります。これは獨逸の國民の努力覺醒に依るのであります。今日のヒットラー政権が起りましてから、人口の問題、乳幼児の保護の問題には、非常に注意をする様になつた、即ち子供の養育、出産に對しては、政府その他の團體に於いて全力を盡して保護の施設をしてをります。大都市には人乳の配給所まで設けてあります。牛乳による哺育のみではいゝ結果を齎らさないと云ふので、乳の餘つてゐる婦人の乳を一所に集めて消毒して、母乳のない家庭に配給する、と云ふこと迄致して、子供の

健康のために盡力してゐる有様ですから、その結果は殊に著しく現はれて來て居るのであります。

次に乳兒の死亡率を見ますと、この表の様でありまして今日、日本の乳兒の死亡率は、他の各文明國に比較して多い、と云はれてゐますが、實際多いのであります

各國乳幼兒死亡率

	日	英	佛	伊	獨
明治29年—33年	15.3	15.6	15.9	16.8	20.1
大正4年	15.6	11.0	11.2	13.9	16.4
昭和8年	12.1	6.4	7.5	10.0	7.7
昭和11年	11.7	6.2	6.7	10.1	6.6

明治二十九年から三十年頃までは、各國共に乳兒の死亡率が多かつたので各國に比較して日本はさ程目立ちませんでした。その後他の各國の衛生狀態の改善と共に英、佛、獨の死亡率は皆低下して、英六・二、佛六・七、獨六・六になつて居りますが、日本は依然として一一・七と云ふ數字を示してをる。勿論、日本の乳兒死亡率も明治、大正時代に比して良くなつてはをりますが、伊と肩を並べて死亡率の高いことは、名譽なことではあり

ません。人口の増加を論ずる場合には、死亡と云ふことゝ、出産と云ふことゝ、二つ相並べて考へる必要がある。然るに今日日本の出産の狀態は、昨年夏以來多少減少の傾向を示して居ります。殊にそれが都會に於いて著明な様に承つてをります。この出産の減少と云ふことには、様々な原因があると思ひます。先づ、結婚の年齢の遅れて來てゐることを考へねばなりません。國民全體の生活の高くなつて來るに従つて、結婚の年齢が遅びて來ます。昔は女は十七・八歳で既に子供を持つて居ります。今日に於いては、此年齢のものは高等小學校を出た許りでまだ子供の部類に考へられてをりますが、昔は立派なお母さんです。昔の女の人は、二十四・五才では少くとも二三人の子供を持つてをりました。男の方から見ましても、明治の中頃迄は二十歳を越した男子は既に家内を持つてゐた。然るに今日では三十にして尙一家を成さず、と云ふのが少くない。今日では此年齢では男子に家庭を持つだけの收入のある者が少いので、従つて結婚の年齢が遅びて來た、三十歳以後に始めて結婚したのではいくらはてゝ子供を拵へても追ひつかぬ。昔の様に子供を澤山持つことが出來なくなつたと云ふことが一つの原因です。又動物でも植物でも總て物が高等になる程、生殖力が薄くなつて來る傾があります。薔薇の様なものでも夜店で賣つてゐる

様な下等な薔薇は、買つて來た鉢から枝を折つて挿せば直ぐ芽が出ますので、一本の薔薇から數本の薔薇を繁殖させることが容易に出來ますが、名のある上等な薔薇は、我々の手で挿しても芽が出ないのみならず枯れ易い。又動物では犬でも、その邊の街頭に棄てられてゐる種類の犬は、容易に死にません。どんな小屋に入れてもどんな物を食べさせても育ちますが、稍高等な犬、血液の優れた犬では、純粹なものの仔程容易に育たない、死亡率が非常に高い。この様なことは矢張人間にも當てはまることが多いのであつて、インテリ階級、有産階級の婦人には、子供の少いのが多くて、無産階級の婦人に子澤山が多い。『貧乏者の子澤山』はよくその間の消息を言ひ表はしてをります。故に國民にインテリ層が多くなればその繁殖率が減つて來る傾があります。これが各國の出産率に現はれて來ます。勿論その中には産兒制限を隠れてやつてをることも一つの原因になりませうが、兎に角出産率の減少は、その國が文明になるに従つて多かれ少かれ免れない事實であります。殊に今回の事變で元氣旺盛な男子の多數が戦線に出て行つて國內に居らぬことは出産率の減少に大關係のあることは申す迄もありません。然らば我々は之に對してどんな處置を執る可きか？種々な對策を講じて出産率を殖やすことに努力すべきは勿論であります。これを