

經濟  
小學

家政要旨

永峯秀樹譯

中

78

544

2



小經濟

家政要旨卷之中

米國 ハスケル氏 原著

日本 永峯秀樹 抄譯

第七章 夫人心得

附内政ヲ寛待スベキ事

家中經濟書中ニ夫人心得ヲ書加ヘタルハ衆人

必ス疑フテ曰ハシ「夫タル者ハ家中ノ事ニ關ス

可キ者ナラス家族ヲシテ温飽ナラシムヘキノ

金錢ヲ支給セハ足レルニアラスヤ吾等既ニ此

諸事ヲ缺カス然ルニ猶ホ何事ノ家務アツテカ

2

東京女子大學

家政要旨

卷之中

一

一

吾等カ頭上ニ掛リ来レルヤ吾等ハ各其家屬ヲ  
 慈愛シ家屬ヲシテ饑寒ノ患ナカラシメ日々ニ  
 職業ヲ勉メタリ吾カ家屬ノ為ニスルハ至レリ  
 盡セリ然ルニ尚ホ吾等ヲシテ家中ノ事務ヲ親  
 シク取ラシムヘキノ理ナシ吾等婚禮シテ婦ヲ  
 迎フルヤ一ハ吾等カ伴侶トナシ一ハ吾等カ家  
 務ヲ托センカ為ナリト記者之ニ答テ曰ク實ニ  
 然リ凡ソ人ノ婦タル者ハ一人モ家務ヲ夫ニ取  
 扱ハシメント欲スル者アルヘカラス又凡ソ夫  
 タル者其家屬ヲ愛シ家屬ノ幸福ヲ増サシメン

ト懈怠ナク勉業シ或ハ勉強ニ過キテ己カ身體  
 ヲサヘモ疲羸セシムルニ至ル者モ亦夥シ然レ  
 氏世間ノ夫タル者悉皆ト云フニハ非サレ氏大  
 抵ハ己カ眼ヨリ見レハ極メテ小事ト見テ其職  
 務ヲハ日月ニ移シテ知ラス識ラス其婦ニ兼務  
 セシム此ノ如キ人々ハ其婦ノ職任ノ既ニ頗フ  
 ル繁多ニシテ支ヘ難キニ至レルニ心付カスレ  
 テ更ニ其事務ヲ加フル者ナリ此編ヲ書加ヘタ  
 ル主意ハ家内ヲシテ和樂ナラシムルハ瑣末ノ  
 事ヲ注意スルニ因レル事ヲ掲ケテ弱年ノ夫ニ

示サントスルニ在ルナリ○總テ夫ノ大過失ハ  
規律ナキニ因レリ別シテ晝食ニ規律ナキハ其  
中ニモ大過失ト云フヘシ此規律ノ有無モ若シ  
家道富足シ僕婢ヲモ多ク使役スヘキ人ニ在テ  
ハ左シテ戒慎セサルモ可ナルヘシト雖モ僅カ  
ニ一兩輩ノ僕婢ヲ使役スル家道ニテハ別シテ  
嚴ニ注意スヘキ者ナリ凡ソ人家ニ於テ飲食ノ  
調理ハ家中ノ貴人別シテ主人ノ口ニ適ハシメ  
ント注意スルモノナリ之レ實ニ然ルヘキノ理  
ナリ故ニ主人ノ好メル品物ハ常ニ食卓上ニ座

ヲ占ル者ナリ其婦タル者ノ之ヲ備フルヤ專ラ  
夫ノ口ニ適ハシメント半日間モ心思ヲ勞シテ  
調理ス然ルニ其夫ハ午時ニ至リテモ未タ歸リ  
來ラス終ニ其味ヲ失ハシメ以テ半日ノ心勞ヲ  
無ニスルト世間ニ數多アリ然レモ夫タル者ハ  
外ニ在ツテ業ヲ勉ムレハ己ヲ得サルノ故アリ  
歸家ノ遅刻スル事ナキ能ハス是等ハ格別ノ事  
ト為シテ論シ平日ハ必ス時刻ヲ違ハス家ニ歸  
ルヘシ己ヲ得サルノ事故ハ屢アル者ナラス其  
遅刻スル本ヲ尋ヌレハ大抵無益ノ事ニテ或ハ

政事ノ得失ヲ論シ事物ノ是非ヲ講シ又ハ世間ノ雜談等ニテ歸宅ヲ遲延スル者ナリ是等ノ事ハ他ノ間隙ヲ待ツテ談論スルモ可ナリ吾レ世間ノ人ヲ見ルニ常ニ定時ニ其職業ヲ卒リ家人ノ延頸スル者ヲシテ空シク時ヲ費サシメサル者ヲ見ル甚少ナリ若シ他人ニ同病アラハ須ラク他人ヲシテ己カ處事ニ規律アルヲ知ラシメシテ肝要ナリ其規律アルヲ知ラシムルニハ時間来ラハ衆人ニ對シ諸君ヨ、テウド恰當吾輩ノ食時ニナレリ食ヲ卒リ再ヒ會セントテ歸宅スルト兩

三度ナラハ朋友モ盡ク其處身ニ規律アルヲ知リ以後ハ人ノ爲メニ抑留サルハ、トナカルヘシ世間ノ婦ヲ娶リテ數年ヲ經タル人能ク回想セヨ職業ニモ害ナク朋友ニモ禮貌ヲ失ハス歸ラハ歸ラルヘキ時ニ於テ歸宅セス食時ノ用意ヲ無ニシ婦ハ不平ヲ懷キ自身ハ之カ為メニ惱悔セルト必ス數多アラシ又緊要ノ事故アレハトテ急ニ食ヲ吃セシトシテ其準備遲キヲ見レハ家務ヲ齊備スル能ハサルヲ以テ自カラ其家法ノ嚴ナラサルヲ戒メタル事モ數回アルヘシ若

家正事十一  
卷之中  
此二事ナキ者ハ實ニ夫ノ模型トシ標準トス  
ヘキノ良夫ナリ○若シ家中婢僕モナク家人モ  
ナク只一婦アルノミナル片ニハ實ニ婦ノ時間  
ノ貴重ナルヲ猶ホ夫ノ時間ノ如キナリ此貴重  
スヘキ時晷ヲシテ夫ヲ待ツカ為メニ空ク費サ  
シメハ婦ハ其間ノ不足ヲ補ハシカ為メ他時ニ  
於テ非常ノ勞動ヲ要シ或ハ睡眠ノ時ヲ移シテ  
日間ノ餘剩ヲ仕遂ケシムルニ至ルヘシ夫タル  
者實ニ紀律ハ注意セサルヘカラス若シ夫ヲシ  
テ少シク其心ヲ此處ニ用井シメハ其行事必ス

從前ト異ニ家務モ抄取り家内モ和樂ヲ増スヘ  
キナリ  
尚ホ茲ニ夫タル者ノ心得ヘキ肝要ノ一事アリ  
夫ハ何者ソト云フニ其婦ノ過失ヲ探リ出ス事  
ナリ是レ大ナル僻事ナリ別シテ未熟ノ少婦ニ  
對シテハ注意スヘキモノトス故ニ成ヘク丈々  
過失ヲハ眼ヲ閉テ見サル事第一ナリ殊更其過  
失ノ目前ニ起レル片ニハ此點ニ注意センコトヲ  
要ス故ニ若シ晚餐ノ調理宜シカラサルコトアラ  
ハ是ヲ仕直サスルモ敢テ惡カラサレテ怒氣ヲ

含<sup>ニシテ</sup>惡々レク之ヲ命スル<sup>ト</sup>ナカルヘシ○若シ  
 將サニ妻ヲ娶ラントスル時ニ當リテ妻トナル  
 ヘキ者萬事批點ノ打ツヘキナキモ唯家政ノ事  
 ニ於テハ一點ノ熟練モナキ者ヲ撰ヒテ結約ス  
 ル<sup>ト</sup>アラハ宜レク合登ノ前ニ於テ家内ノ事務  
 ヲ學ハレムヘキナリ凡ソ伶俐發明ノ少女既ニ  
 嫁娶ノ結納モ濟ミ今ヨリシテ内政ノ地位ヲ踏  
 ムヘキ者ソト自カラ覺悟スル者ハ誰カ家事ニ  
 熟練セシ<sup>ト</sup>ヲ希望セサル者アラシヤ唯其時間  
 ナキヲ憂フル<sup>ノ</sup>ミ通例少女婚嫁ノ時期ニ至ル

マテハ學校ニ入り學校ヲ出レハ忽チ有夫ノ女  
 トナルカ故ニ大概ハ家事ニ暗キ者ナリ是ヲ以  
 テ少婦ニ過失アラハ其一半ハ夫ニ荷ヒ其一半  
 ハ少婦ノ母親ニ被ラセテ可ナリ凡ソ少婦ヲ  
 待スルニハ呵叱責讓ヲ用ヒス輔相シテ之ヲ勉  
 勵セシムレハ後來ノ熟達最速ナリ○又幼時嘗  
 テ母親ノ調理シタル饌味ノ佳味ナル<sup>ト</sup>ヲ思ヒ  
 出シテ之ヲ食ハシ<sup>ト</sup>ヲ欲シ其調理ヲ少婦ニ望  
 ム<sup>ト</sup>ナカレ凡ソ婦ト姑媪ノ調理トハ甚不和ナ  
 ル者ナリ加之幼時極メテ口ニ適ヒタル食物モ

今時之ヲ食へハ其味定メテ美ナラサルヘシ何  
 トナレハ童子ノ時ニハ食物ニモ亦童子ノ味ア  
 リテ格別ニ其美ヲ覺ヘタルナリ然ルニ今時ニ  
 至リテハ昔日舊風ノ調理ニ熟達シタル母親身  
 ツカラ手ヲ下シテ割烹スルモ恐クハ方今ノ新  
 味精饌ニ慣レタル卿等ノ口ニ適セズ必ズ失望  
 スルナラシ然レモ假リニ卿等ノ母親ヲシテ今  
 時流行ノ割烹ニ長シ一點ノ瑕疵ナキ内政ナラ  
 シムル者ト定ムルモ卿等ノ母親ハ既ニ数十年  
 間家事ニ熟セル者ナリ然ルニ未タ二十未滿ノ

少婦ヲ以テ其老手ト比較シテ其不逮ヲ譴責セ  
 ハ是ヲ親愛ノ業ト云ハンカ將タ長者ノ事トセ  
 ンカ余カ取ラサル所ナリ故ニ卿等能ク自家ノ  
 少婦ノ過失ヲ宥怒スルト當ニ卿等ノ父親カ卿  
 等ノ母親ニ於ケルカ如クナルヘシ否サレハ卿  
 等ノ婦ニハ遂ニ真ノ内政ナキニ至ラン○他人  
 ニ對シテ其妻ヲ誹譏罵笑スルトナク又宴席ニ  
 其婦ノ過失ヲ朋友ニ謝スルトモナカルヘシ過  
 失アルモ之ヲ知サルニ付シテ過セハ外人モ其  
 事ヲ看過シテ注意セス別シテ婦タル者ノ心中



ニハ其欣喜如何計ナランヤ實ニ想フヘキナリ  
 加之自己ノ羞耻ヲ懷クトモ大ニ減スヘキナリ  
 ○夫タル者身ヲ處スルニ規律ナキハ其婦ヲ苦  
 シマシムルト小ナラス丈夫ノ家ニ歸リ来ルヤ  
 其上衣ヲ脱棄テ其上靴濕氣ヲ防ク為メ通例ノ  
 靴ノ上ニ穿ッ靴ナリ大  
 抵ゴムヲモ脱キ放シ紙ヤ書物ハ散亂シテ整  
 頓スルトナク其婦ヲシテ恰カモ嬰兒ノ父母ニ  
 纏ハルカ如ク常ニ後ニ從フテ之ヲ整頓スルノ  
 煩アラシム是レ丈夫ノ不行儀ヨリ徒ラニ其婦  
 ヲ勞スル者ナリ猶ホ此外小事ノ為メニ其婦ノ

煩勞ヲ増サシムルト枚擧スルニ遑ナシ凡ソ世  
 間ノ丈夫ヨ善ク心ヲ留メテ餘計ノ荷物ヲ其婦  
 ニ負ハシムルト勿レ卿等己レカ職業ノ煩勞勉  
 強ヲ數ヘ舉ケテ其婦ニ聽カシメ其功勞ノ大ヲ  
 語り家人ノ為メニ盡カスルトノ夥キヲ説キ却  
 ヲテ其婦ノ家事ニ勤勉スルハ是カ為メニ煩ヲ  
 唱ヘ勞ヲ稱スヘキノ權利ナキ者ト認ル者亦少  
 ナカラス是豈不公平ノ處置ナラスヤ其婦ノ疲  
 憊ノ狀アルヲ見ハ是レ我カ過重ノ仕事ヲ命シ  
 タルニ因レルトナルヲ自カラ省リミルヘレ然

ラハ必ス其原因ヲ見出スヘキナリ卿等熟々婦  
 人ノ職務ヲ視ヨ唯衣食ノ事ノミニテモ洒掃ヨ  
 リシテ食料ヲ鹽梅ニ衣服ヲ洗濯スルヨリ熨斗  
 ヲ懸ケ破綻ヲ修繕スルカ如キ實ニ其事ハ繁ク  
 其業ハ辛キニアラスヤ且又卿等ニ示スヘキ事  
 アリ卿等定メテ其婦ノ家事ヲ取扱フノ抽ナキ  
 ヲ見テ内ニ自カラ愠ツテ曰ハシ吾カ母親ノ是  
 等ノ職務ヲ取扱フヤ一ヨリ十ニ至ルマテ一モ  
 残ス處ナカリシモ未タ曾テ其疲倦ノ態アルヲ  
 見サリキ然ルヲ況ンヤ目今吾カ家屬ノ如キ少

人數ノ家事ニ於テヲヤ若シ通常ノ婦人ナラハ  
 萬事停滯スルヲナク癢キ處ニ手ノ届ルカ如ク  
 滑利ナルヘキ者ヲト是レ大ニ然ラサルナリ卿  
 等未タ思察ノ至リ盡サ、ル所アルカ故ニ然ル  
 ヲ致スナリ今時ノ婦人ハ外人ト應接シ外務ニ  
 關係スルヲ昔時ヨリモ多キヲ以テ其事務昔日  
 ニ比スレハ頗フル繁多ニシテ專ラ家中ノ小事  
 ニノミ心ヲ用フル能ハス是ヲ以テ自然不練熟  
 ヲ免カレサルナリ又彼ノ下婢ノ庖厨ニ於ケル  
 ヤ他事ニ關セス其心ヲ專ラニスルヲ以テ新婦

ヨリモ熟練ナル者多シ然レモ其實利ヲ覆考ス  
 レハ誠意ヲ以テ家利ヲ圖ルニ出テサル者ナレ  
 ハ大抵損害アル者ナリ○卿等猶ホ注意ヲ欠ク  
 一アラン卿等ノ令閨未タ卿等ニ嫁セス父家ニ  
 在リシヤ戶外ニ逍遙シテ身體ヲ運動スル一必  
 ラス多カリツラン然ルニ既ニ卿等ノ家政ヲ委  
 任サレタルヨリ以來ハ運動ノ不足ヨリ屢頭痛  
 ヲ生スル一アラン然ルニ令閨等ハ其苦痛ヲ忍  
 ヒ父家ニ在ツテハ慣習トセサル所ノ衾褥ヲ整  
 理スル等萬事丈夫ノ親愛ヲ得ント焦慮シ家事

家法己カ學ヒ得タル所ト異ナルモ盡ク夫家ノ  
 風ヲ學ハントス其苦心想フヘキナリ若シ又既  
 ニ子女ヲ生ミ子女疾病等ノ事アレハ晝夜睡眠  
 スル一モ得ナラサル一少ナカラス故ニ人ノ妻  
 タル者ハ心配ノ斷フル隙ナシ卿等其職業ヲ交  
 換セン一ヲ願フヤ否ヤ卿等決シテ之ヲ願ハサ  
 サルハシ卿等ノ眉毛ヲ近ツクル一アレハ心配云  
 ノ令閨共ニ心ヲ痛マシム其痛心スルヤ大抵卿  
 等ヨリモ慘劇ナル者ナルハ卿等ノ皆自知スル  
 所ナラン令閨ノ光景是ノ如シ然ルモ卿等令閨

ニ盡スヘキノ義務ナキトスルカ將タ令閨ヲ慰  
 安スルノ法ヲ與ヘサラントスルヤ卿等實ニ其  
 妻ヲ慰安スルノ義務ヲ荷ヘリ敢テ之ヲ避クヘ  
 カラサルナリ婦人終身ノ事業ハ盡ク是ノ如キ  
 小事ヨリ構造セル者ナリ其事小ナリ故ニ丈夫  
 ハ一個一個ト容易ニ其職務ヲ増シ遂ニ其繁勞  
 ニ堪エサラシメ忽チ花ノ如キ顔色モ迹ヲ隱シ  
 テ衰状ヲ來タサシメ終ヒニ之ヲ促カシテ以テ  
 煩勞焦慮初メテ止息スルノ別世界ニ死シテ天堂  
 云ニ送り遣ルモノハ豈不愍ト云フモ餘リアル

トナラスヤ  
 此章ハ專ハラ温厚仁慈ナル丈夫ノ為メニ記載  
 セル者ニシテ彼ノ自己ノ便宜ヲノミ計リ他人  
 ノ辛苦ハ毫モ想像セサルカ如キ暴殘ノ丈夫ニ  
 シテ禽獸ノ群類ニモ劣レル者ノ為メニ記載セ  
 ルニハアラス凡ソ婦人ノ性質ハ薄弱ナル者ナ  
 レハ容易ク感傷シテ羸弱ヲ致シ易シ故ニ丈夫  
 タル者自己ニハ其婦ニ對シテ毫モ不實不人情  
 ノ事ナキヲ自信セル者ニテモ自カラ知ラサル  
 所ニ於テ其婦ヲ悲傷セシメ終ニハ其悲傷極マ

リテ為スヘキ事ヲ知ラス斯世ノ希望ヲ塞絶シ  
テ以テ其天年ヲ終シノスシテ夭死スル者ニ於  
テ其原因ヲ尋ヌレハ丈夫ノ所業ヨリ起レル者  
其過半ヲ占ム故ニ凡ソ其婦ヲ待スルヤ宜シク  
未タ合鬻セサル者ノ如ク慈愛アルヘシ世間ヲ  
通覽スルニ大抵家外ノ婦人ヲ待スルニハ必ス  
仁慈ニシテ其家婦ヲ待スルハ却ツテ然ラサル者  
比々皆然リ是レ大ニ不正ノ業ナリ又其婦ノ思  
想ヲ苦マシムルモ是ヨリ甚キハナシ又卿等其  
入金ノ多寡ニ於テ其婦ヲ誑クナカルヘシ若

シ其入金多クシテ華衣美服ヲ購フニ堪ヘハ之  
ヲ購ヘヨ其婦ハ必ス其仁慈ヲ記得セン若シ其  
入金寡クシテ節儉ヲ守ラスンハアルヘカヲサ  
ル時ニハ其婦ハ必ス安ンシテ節儉ヲ主トスヘ  
キナリ然ルニ若シ一度所得ノ多寡ヲ詐リシカ  
為メニ一爭論ヲ起スアアラハ其婦ハ常ニ其所  
得ノ多寡ニ眼ヲ注キ夫妻ノ間ニ猜疑ヲ生シ甚  
ク家政ニ關係スル者ナリ之ヲ略言スレハ夫ノ  
其妻ニ於ケルハ萬事陰ニ掩フナク真ニ一身  
同體ノ語ヲシテ實事ニ行ハレシムヘキ者ナリ

卿等既ニ卿等ヲシテ快樂ナラシメントテ其妻  
ニ望マハ卿等モ亦宜シク其妻ヲ快樂ナラシム  
ルトニ注意シ特ニ之ヲ注意スルノミナラス必  
スヤ之ヲ實行スヘキハ理ノ宜ク然ルヘキ所ナ  
リ又決シテ其妻ノ萬事ニ過失ナク十全ナルト  
ヲ望ムナカレ婦ヨリ夫ヲ見ルモ必ス過失アリ  
テ不足トスル所アラシ又割烹ノ宜ヲ失フタル  
事ニ於テハ卿等ノ知ラサル事ニ於テ大ニ其原  
因アルアラシ故ニ強チ其過ヲ痛叱スルナカレ  
ントテ要ス或ハ新寵ナルニ因リ或ハ外客来リ

テ内政ト長談シタルカ為ノニ預メ用意シタル  
品モ時ニ後レテ膳ニ上ラサルアリ或ハ割烹ノ  
書ニ依リテ新味ヲ製セントシタルモ其方書ニ  
過誤アルニ因リテ出来損ナフトアルノ類ニシ  
テ内政ハ苦心シテ製スル膳部モ功ナク其勞ヲ  
空フスル者少ナカラス故ニ其失敗ヲ以テ之ヲ  
譴ムヘカラス都テ之ヲ寛待シ故意ニ出ル者ニ  
アラサルヨリハ之ヲ宥恕スヘキナリ否ラサレ  
ハ少婦ハ許多ノ失敗ニ懲リ終ニ事々ニ恐レテ  
懐キテ手ヲ下サス新割烹ヲ試ムルニ由ナク卿

等カ甚ク希望スル所ノ良内政トナルヘキノ道  
ナケン

第八章 榮養ノ事

身體ヲ榮養スルトハ食餌ノ胃中ニ入りタル者  
ヲ消化シ全身ノ筋骨血肉等ノ缺乏不足スル所  
ヲ補ナロ且ツ之ヲ生長セシムルヲ云フナリ  
而シテ其之ヲ榮養スルハ體裏ノ諸機關ノ官能  
ニ在リ其胃中ニ入りタル食物ハ胃中ニ在ル一  
種特性ノ液ニ因リ初メテ其原形ヲ變化ス此液  
ヲ胃液ト稱ス胃液ハ塩醋胃粘液ト水トニテ成

ルト云フ此液ハ其力強ク胃中ニ来ル物ニシテ  
消化スヘキ者ナレハ何ニテモ好惡スル所ナク  
濃稀ナキ鼠色ノ糊狀トナス此糊狀トナシタル  
者ヲ糜塊ト云フ糜塊既ニ前ノ如キ狀ヲ成セハ  
他ノ諸機關ニ移リ行キテ膽液、脾液、及ヒ其他ノ  
酸液ニ會シテ乳狀ノ物ト變ス之ヲ乳糜ト稱ス  
乳糜ハ乳糜管ト稱スル細管ニ因リテ吸ハレ再  
ヒ他ノ變化ヲ經タル後血ト相合シ血ト共ニ身  
體ノ各部ヲ循環ス其循環スル道中ニテ到ル處  
ニ其部位ノ不足ヲ補給スルナリ人體ノ毎日消

耗スルハ各人ノ皆能ク知ル所ナリ然レ其  
 消耗ノ度量若干ニ至ルハキヤト問フニ至リテ  
 ハ能ク之ニ答フル者世間甚タ稀ナリトス近代  
 諸大家ノ實驗スル所ニ因レハ數年間ニシテ人  
 體ニ属スル諸器毛髮皮膚血液ヨリ凡百ノ爪骨  
 ニ至ルマテ盡ク新物ヲ以テ成リ其數年前ノ毛  
 髮爪骨ハ分毫モ残り留マラス皆數年間ニ消耗  
 シ盡スト云ヘリ人體既ニ此ノ如ク新陳代謝ス  
 ル者ナレハ其間ニ消耗スル物質ノ不足スル所  
 ヲ補ハンニハ從來ニ其物質ヲ組立タル所ノ物

ト同質ノ物ヲ以テ之ヲ補ハサルヘカラス然ラ  
 サレハ諸機關疲弱トナリ各其司ル所ノ官能ヲ  
 盡ス能ハス以テ蚤老夭死スヘキヤ明カナリ諸  
 テ空氣ニ含メル酸素ト人體トハ讐敵ニシテ其  
 合戦止ム時ナク一呼一吸若クハ一舉手一投足  
 ト雖モ吾人ノ血液ノ一分ハ必ス此ノ酸素ノ為  
 メニ費用サル然レハ酸素モ亦特リ血液ヲ奪ヒ  
 去ルノミニアラス其費用ヲ償フノ用ヲナス者  
 ナリ諸動物ノ身体ニ溫度アルハ全ク空氣中ノ  
 酸素ト血中ノ炭素トノ合戦アルニ因リテノミ



生スル者ナリ故ニ酸素ト炭素トノ合戦體中ニ  
 全ク止キハ躰熱モ亦滅シ人命忽チ盡クルナリ  
 彼ノ凍死スル者モ全ク此理ニ因レリ躰中ニ猶  
 ホ一分ノ炭素ノ残り存スル者アレハ其躰熱ハ  
 必ス再ヒ發シテ凍死ノ者モ蘊生スルヲ得ヘキ  
 ナリ茲ヲ以テ健カニ朝飯ヲ食シタル者ノ嚴冬  
 ノ寒風ニ抵抗スルハ空腹ノ人ヨリモ遙カニ堪  
 ヘ易キナリ凍死スル人ニ在リテハ酸素既ニ血  
 液中ノ炭素ヲ盡シ次ニ脂肪ヲ消耗シ次ニ肉中  
 ノ炭素ニ至リ終リニ腦髓ノ炭素ニ及ホス斯ノ

如ク體中ノ炭素殘ラヌ消耗シ盡サルニ至レ  
 ハ人躰ノ溫度ハ空氣ノ溫度ト相同シクシテ終  
 ニ外寒ニ堪ル能ハヌ以テ死ヲ致スナリ「レ」ビ  
 ツグ「氏」曰凡ソ動物ノ身體ハ竈ノ功用ヲ為ス者  
 ナリ此ノ竈ニ用フル薪ハ何處ヨリ來リ何物ナ  
 ルヤト尋ヌルニ日々ニ支給スル所ノ食物ナリ  
 身體ノ竈ノ功用ヲ為スニ於テハ咽ヨリ嚥下ス  
 ル食物ハ何等ノ形狀トナリ何等ノ變化ヲ經ル  
 ニ關ハラス其終極スル所ヲ尋ヌレハ食物ノ炭  
 素ハ炭酸ト變シ水素ハ水ト化シ消化セサル淡

氣ト酸素ヲ含マサル炭素トハ大小便トナリテ  
體外ニ排泄ス吾人ノ身體ハ常ニ此ノ如ク焚燒  
排泄シテ體內ノ物質ヲ費ヤレ用フルカ故ニ體  
内ノ物質ハ次第ニ減乏シテ體熱モ亦減損セサ  
ル能ハス物質ノ減乏ヲ補テハ體熱ヲシテ常度  
ヲ保タシメシニハ時候ニヨリテ酸素ノ入用ニ  
多少アルモノナレハ時候ニ應シテ薪ノ運送ヲ  
加減セサル可ラス動物ノ體ニテハ食物ヲ薪ト  
ナス故ニ食物ヲ嚥下シテ大氣中ノ酸素ヲ適宜  
ニ運送スレハ體中ノ炭素ト大氣中ノ酸素ト相

觸レテ焚燒シ以テ躰中ニ熱ヲ生ス是ヲ吾人ノ  
體熱トナスナリ冬天寒冷ノ空氣中ニ在リテ呼  
吸スレハ酸素ヲ吸入スルト多シ蓋シ冬天ニハ  
同量ノ空氣中ニ酸素ヲ含メル多キヲ以テ一吸  
ノ酸素ノ量夏天ノ酸素ノ量ヨリモ多ケレハナ  
リ故ニ冬天ニハ炭素ヲ含メル食物ヲ用フヘキ  
ノ量モ亦之ニ比例シテ増加セサルヘカラス斯  
ク冬天ニハ夏天ヨリモ炭素ヲ含メル物ヲ多食  
スルヲ以テ躰裏ノ竈ニハ自然火力ヲ増スノ理  
ナリ是ヲ以テ凍風嚴寒ノ中ニ在ツテモ害ヲ受

ルヲナキナリ故ニ飢ヘタル者嚴寒ニ觸レハ忽  
 チ凍死ス人々皆知レルカ如ク北極圈内ニ住ス  
 ル肉食ノ鳥獸ハ熱帶ニ住スル肉食ノ鳥獸ニ比  
 スレハ其食量甚多シ○寒帶温帶ニテハ空氣常  
 ニ人躰ヲ消耗スルノ度多シ故ニ人ヲシテ勉強  
 ナラシメテ以テ空氣ノ消耗力ニ抵抗スヘキノ物  
 料即チ食物ヲ云フ支給スルニ適セシム然ルニ熱帶  
 ニテハ食物ヲ備ヘテ以テ其身躰ノ不足ヲ補ハ  
 シトスルノ勞作ハ之ヲ寒温二帶ノ人ニ比スレ  
 ハ遙カニ其量減ス上ノ諸理ニ因テ之ヲ觀レハ

人身ニ要スル食物ノ多寡ハ呼吸ノ多寡ト氣候  
 ノ寒熱ト身體ヨリ周邊ニ發射スル熱ノ分量ト  
 ニ依リテ其差アルナリレイビツク氏ノ有機化  
 學ノ所論上ノ如クナリト雖モ人躰ノ不足ヲ補  
 給スルニ要スル者ハ畜ニ温熱ノミナラス彼ノ  
 食物ハ體熱ヲ生スルノ功用ニ加フルニ日々躰  
 ノ運動ニ因リ消耗スル毛髮ヨリ凡骨ニ至ルマ  
 テノ不足ヲ補充ス○食物ノ中ニテ躰力ヲ生ス  
 ルニ最モ多キ者ハ體熱ヲ生スル最モ少ナク又  
 忽チ多量ノ體熱ヲ與フル者ハ躰力ヲ與フル最

モ少ナレトス○血温ハ熱帶ニアル人モ寒帶ニ  
住スル人モ其度ニ些異ナレ酸素ト親和レテ熱  
ヲ生セシムルノ物料ハ各地ノ人皆用キサルヘ  
カラサル者ナリ但シ其量ニ多寡ノ差アリ酸素  
ヲ吸収スルト愈多ケレハ炭素ヲ含メル食物ヲ  
要スルト愈多シ衣服愈暖ケレハ躰熱ヲ發散ス  
ルト愈少ナレ○血液ノ肺臟ヲ流過スルノ量ハ  
通例一時間毎ニ百八十貫目ニレテ一分時毎ニ  
三貫目ナリ此ノ如キ多量ノ血液ハ肺ヲ經過ス  
ル時ニ空氣ト相會シ氣中ニ含メル酸素ヲ受取

リツ、再々他器中ニ進行シ其道路ニ於テ各地  
ニ温熱ヲ平分ス上ニ示セルカ如ク胃液ハ得テ  
消化スヘキ胃中ノ食物ヲ糜塊トナシ又他器ハ  
之ヲ釀成シテ血液トスルノ功用アリト雖モ其  
食物ニ固有スル性質ヲ變シテ他ノ性質ト爲ス  
ノ能力ナレ故ニ纖維肉質ヲ生スルノ食物ヲ以  
テ温熱ヲ生セシムルト能ハス温熱ヲ與フルノ  
食物ニテ肉質ヲ組立ル能ハス又毒物ヲ變シテ  
健康滋養ノ食ト化スル能ハス又健康滋養ノ食  
物ヲ以テ鴆毒ヲ釀造スルトモ能ハサルナリ吾

人ノ胃ハ食料ノ善惡ヲ點檢區別シテ此物ハ健  
康滋養ノ質アレハ體中ヲ循環セシムヘシ彼物  
ハ有害ノ毒物ナレハ排除スヘシト撰擇スルノ  
能力ヲ備ヘス然ルニ食物ハ何品ニテモ是ニ關  
セス消化スヘキ物ナレハ必ス健康ニ益アリ滋  
養凡ナルヘキトノ誤想ヲ懷ク者世間ニ多シ是  
レ實ニ大ナル誤想ナリ食物ノ惡シキカ爲メニ  
數日若シクハ數十日モ甚々身體ヲ困苦セシム  
ルヲ多シ攝生ノ法惡キカ故ニ腦ノ害ヲ受ル  
ハ猶ホ他ノ諸部ニ於ケルカ如クナリ小兒ノ怒

リ易キハ食物ノ宜カラサルヨリ發スル者アリ  
之ト同理ニテ神經質ノ人ハ食物ノ爲メニ忿怒  
ヲ發シ易シ人體ヲ健全ナラシムルニ極メテ要  
用ナル榮養ヲ食料ヨリ取ルヘキノ分量ハ既ニ  
上ニモ示シタルガ如ク體裏ニ入ル酸素ノ分量  
ノ多寡ニ隨フテ多寡ノ差アリ其酸素ハ口ヨリ  
吸入スルノ外ニ皮膚ノ諸孔ヨリモ體裏ニ吸入  
ス夏天ノ空氣ハ冬天寒冽ノ氣候ヨリモ多ク濕  
氣ヲ保含スルカ故ニ同シ一呼吸間ニ肺臟ニ吸  
入スル空氣ノ分量ハ同シケレモ酸素ノ分量ヲ

探レハ夏天ハ少ク冬天ハ多シ冬天ハ空氣ニ  
濕氣ナクシテ純粹ナルヲ以テナリ是故ニ冬天  
ニハ炭素ヲ多ク含メル食物ヲ多量ニ體裏ニ送  
入セサレハ身軀ヲ健全ナラシムル能ハサルナ  
リ此際實ニ吾人ヲ創造セル上帝ノ全智全能至  
慈至恵ヲ見ルヘキ者アリ神聖ノ詩家恰カモ能  
ク上帝ノ智恵ヲ言ヒ盡セリ『天下億兆ノ人民盡  
ク汝ヲ仰キ汝ヲ望ミテ佳節好期ニ其食物ヲ賜  
與セン』トヲ希フ』ト夏月ハ諸動物ノ專ラ其兒ヲ  
生育スルノ時候ナレハ肉食ノ時候ニアラス是

ヲ以テ此時候ニハ野菜最モ繁茂シテ人類ニ必  
用ナル食物ヲ與フ野菜中食用ニ供フヘキ物料  
ハ其性質ヲ變セスレテ長ク儲蓄スヘキ者稀ナ  
リ然ルニ食物中ノ重要ナル元素ヲ含メル穀物  
及ヒ其他若干ノ種子類ハ適當ノ注意ヲ用フレ  
ハ寒温熱三帶ノ各地ニ於テ皆能ク永久ニ儲蓄  
シテ敗壞ナカルヘシ○兩極圈ニ近キ人民ハ殆  
ント野菜類ヲ見ルヲ能ハサルノ地方ニ住スル  
ヲ以テ自然ニ肉食ニアラサレハ其健康爽快ヲ  
得ル能ハス其食料ニ供スル肉食ヲ檢スルニ其

炭素ノ量、肉量百分、六十以上ニ居レリ然ルニ  
 南方熱帶ニ住スル人民ハ甘美ノ菓實ヲ食ヒ其  
 菓實ハ生熟ノ一元素タル炭素ヲ含ム僅カニ其  
 百分ノ十二ニ充タサルモ能ク其身體ハ健康ニ  
 レテ爽快ニ生活ス若シ北人ヲレテ南人ノ食ニ  
 生活セシメハ忽チ死セン然ルニ其土地ニ應シ  
 テ其身軀ニ必要ナル食物ヲ多ク生セシメテ以  
 テ均シク各地ノ人民ノ健全康福ヲ得セシムル  
 者ハ豈上帝ノ大恩惠至仁慈ナラスト云フヘケ  
 ニヤ寒熱兩帶ノ人民ニ適當ナル食物ヲ知ラハ

温帶ニ住スル人民ハ寒暑ノ度ニ應シテ其食物  
 ヲ取捨加減スヘキノ法ヲ知ルヘキナリ上理ニ  
 因テ考フレハ食物ヲ取捨スルハ專ハフ緯度ノ  
 高低ニ隨フヘキ者ナリ然レモ大自在カアル上  
 帝既ニ其土地氣候ニ相應シ其人民ノ健全ニ宜  
 レキ食物ヲ以テ吾人ニ賜與スレハ吾人ハ其地  
 ニ生レ其時候ニ熟スル物ヲ食料トシテ專ラ上  
 帝ノ賜フ所ニ満足シ幼年ヨリ老年ニ至ルマテ  
 背ク所ナクハ但シ生来ノ虚弱者若クハ偶然  
 ハ不幸等又ハ別人ヲ以テ比較スルカ如キハ此

例ニ非ス身體ノ機關ノ官能具備シ神經モ強ク才智モ銳ク食滯ニ起因セル憂鬱病ヲモ患フル  
 ナク老年ニ至ルモ強健ニシテ人生ノ一樂ヲ受ヘキナリ○其身體ニ應シ時候ニ適セル食物ノ必要ナルノミナラス又食時ノ間斷ヲ定メン  
 一ヲ肝要トス晝飯ノ十二時ニ於テスルハ身體ヲ勞動スル者ニハ最モ宜シ若シ便利ノ為メニ晝飯ヲ晚クセスンハアル可ラサルノ事情アラ  
 ハ十一時或ハ十二時ニ少量ノ食物ヲ用フヘシ  
 ○嬰兒幼童等ハ呼吸ノ度大人ヨリモ繁クシテ

其酸素ヲ吸入スルノ割合モ亦多キヲ以テ大人ニ比スレハ頻々食物ヲ與ヘン一ヲ要ス又生來肺臟ノ力弱ク其身體ニ比シテ少量ノ酸素ヲ費ヤス者ニハ壯健ノ人ヨリモ炭素ヲ含ノル食物ノ量ヲ減セン一ヲ要ス  
 食物ハ成丈ケ同シ品物ヲ長ク續ケサラン一ヲ要ス同物ヲ避ヘキノミナラス又其元素ノ相同シキ物ヲハ之ヲ長ク續ケテ食スル一ナカレ食物ハ時々其品ヲ換ン一ヲ要ス久シク同物ヲ食スレハ必ス厭心ヲ生ス厭心ハ必ス其食量ヲ減



スル者ナリ此際造化ノ自然ニ因リ其當サニ健  
 康ヲ進ムヘキノ食物ヲ欲スルノ情ヲ發ス故ニ  
 茲時其欲スル所ノ食物ヲ食ハンコトヲ要ス獸類  
 ト雖モ自然ニ此大法ヲ領解シ屢東西ニ牧場ヲ  
 徘徊シテ新草ヲ求メ或ハ砂ヲ食ヒ或ハ鹽ヲ探  
 リテ之ヲ舐リ硫黄泉ヲ飲ム等ノ如キ常ニ其食  
 物ヲ變スルコトヲ務ム  
 上ニ示シタル諸説ヲ以テ次章ニ示ス所ノ者ト  
 參考セハ年若キ内政モ必ス其家中各人ノ職業  
 老少強弱ニ應シテ各人ノ健全爽快ヲ保存スル

ニ最モ適スヘキ食物ヲ撰フニ於テ大ニ裨補ス  
 ル所アラシク食物ハ何ニテモ其料理ノ仕方ニ因  
 リテ各人皆口ニ適シ體ニ佳ナルノ物トナスヘ  
 キ者ナリ然ルニ世間ノ饌部ヲ見レハ其食味ハ  
 甚タ相異ナレ且其元素ハ盡ク相同シキ器皿數  
 多ヲ排列スルヲ見ル其甘味ヲ貪リ食フヲ目的ト  
 セス專ラ身體ノ健全爽快ヲ保存スヘキカ為メ  
 ニ若干異類ノ元素ヲ含メル食物ヲ要スルノ際  
 ニ在テハ其目的ヲ達スルコト極ノテ僅少ナリ是  
 レ最モ内政ノ注意スヘキ所ノ者ナリ

第九章 食物ノ心得

野菜穀物ノ生長スルヤ斷ヘス其舊物ヲ排泄シ  
 新物ヲ吸收スルハ正ニ動物ニ於ケルカ如クナ  
 リ故ニ其排泄セル物質ト同質ノ物ヲ以テ其不  
 足ヲ補ナレテ啻ニ其不足ヲ補ナフノミナラス更  
 ニ其根幹枝葉ヲ増大セシメテ要スルナリ吾人  
 復タ茲ニ於テ全智全能至仁至慈ナル造物主ノ  
 動物ニ物ヲ生スルヤ空氣ト水トヲ除カハ其榮  
 養ヲ取ル所ハ互ニ相反スル物質ヲ以テシ動物  
 ニ害アル者ハ植物ニ益アリ植物ニ害アル者ハ

動物ニ益アリ又二物互ヒニ其害物ヲ排泄スル  
 ヲ以テ又各自己ニ益アル者ヲ吸收スル事ヲ得  
 タリ故ニ動物ニ物ハ時ヲ同ノレテ共ニ榮養繁  
 殖シ毫モ互ニ其生殖ヲ阻碍スル事ナク却ツテ  
 相輔相スルヲ見ル豈造物主ノ恩賜至廣至大ナ  
 ルニ非スヤ水ハ酸素ト水素トノ二元素ヲ配合  
 シテ成ル者ニシテ動物ニ食物ノ質中ニ混  
 シテ各物ヲ榮養ス○凡ソ肉食ハ人體ニ尤モ肝  
 要ナル四元素ヲ豊カニ含メリ其四元素トハ一  
 ニ炭素ニニ酸素三ニ水素四ニ淡素(又窒素ト云

是レナリ此外更ニ動物ノ身體ノ榮養ニ甚タ  
 大切ナル諸元素ヲモ含メリ即チ磷<sup>リン</sup>硫黄<sup>ヨウ</sup>格魯林<sup>コ</sup>  
 剝篤亞斯<sup>ボトア</sup>石灰鐵及ヒ水ナリ水ハ前ニ示シタル  
 カ如ク酸素ト水素トノ配合物ナリ○磷ノ動物  
 ノ躰ニ在ル者ハ磷酸狀ヲ成ス磷酸ト石灰ト相  
 抱合シテ磷酸石灰ヲ成ス磷酸石灰ハ必ス骨中  
 ニ含ム者ナリ○硫黄ハ動物ノ諸體處トシテ在  
 ラサルハナレ彼ノ雞卵ノ銀ヲ黒カラシムルハ  
 其中ニ含メル硫黄質ニ因レルナリ○格魯林<sup>コ</sup>ハ  
 鹽ヲ成スノ一部ナリ鹽ハ格魯林ト曹胃母<sup>ソウイボ</sup>ヲ以

テ成ル○剝篤亞斯<sup>ボトア</sup>ハ動物ノ體中ニ含ムト甚タ  
 僅少ニシテ剝篤亞斯ヲ成スノ本ナリ○石灰ハ  
 磷ト抱合スルト上ノ如シ○鍍ハ微細ノ部分ニ  
 酸化鍍トシテ現ス○水ハ他物ト抱合セス全ク  
 體外ニ在ル尋常ノ水ト異ナラス血ハ水ヲ含ム  
 百分ノ八十肉ハ水ヲ含ム百分ノ七十五ナリ動  
 物ノ躰重ノ四分ノ三ハ水ノ重量ナリト云ヘリ  
 故ニ一動物ノ重サ十六貫目ナレハ其中ニ含メ  
 ル水ノ重量ハ十二貫目ナリ上ニ記載シタル者  
 ハ動物ノ身體ヲ構造スルノ諸元素ナリ其中ニ

モ初ノニ出セル炭、酸、水、淡ノ四元素ハ其最モ重要ナル物ナリ

前ニ記スル所ハ動物ヲ構成スルノ元素ナレハ人目之ヲ見ル能ハス然ルニ次ニ記スル者ハ此諸元素ヨリ構成セル者ニシテ直チニ動物ヲ構成スル者ナレハ目ニ能ク之ヲ見ルヘキ者ナリ其類五アリ曰ク纖維質、曰ク胥白質、曰ク油脂質、曰ク越幾斯質、曰ク<sup>ホイツ</sup>洌質是ナリ○纖維質ハ脂肪ヲ去リタル肉分ニシテ肉ヲ成スノ本ナリ此纖維質ハ久ク烹煮スレハ膠質ト相合シテ軟脆

トナリ之ヲ食ヘハ人體ヲ滋養スル多ク且ツ強壯ナラシム○膠質ハ動物ノ肉中ニ在リ久シク肉ヲ煮熟シテ溶解セシメ之ヲ絞レハ凍膏ト稱スル一種透明ナル粘汁ヲ成ス者ハ此膠質ナリ膠質ハ骨中ニモ皮膚中ニモ含ミ又筋肉ノ纖維ヲ纏繞セル諸膜中ニモ含メリ膠質ハ脂肪ト親和セスト雖モ能ク脂肪ト水トヲ合シテ乳汁ノ如キ流體ヲ成サシムルノ用ヲナス<sup>ソツ</sup>乳汁ヲ製スルニ其上面ニ脂肪ノ浮フ者ハ羹汁ノ稀薄ナルヲ以テナリ○胥白質ノ最モ純粹無雜ナル者

ノ天然ニ現スルハ卵ノ胥白ヲ以テ最トス動物  
ノ軀中ニ含メル胥白質ハ或ハ固體ナルアリ或  
ハ流軀ナルアリ胥白質ハ炭素、水素、酸素、淡素ヲ  
含ミ人體ヲ構成スルニ最モ肝要ナル四元素ヲ  
盡ク一物中ニ包藏ス○油脂質ハ炭素ト水素ニ  
テ成ル間僅カノ淡素ヲ含ムモアリ○越幾斯質  
ハ肉ヲ絞リテ得ル所ノ者ナリ炙肉羹汁等ニ佳  
香アルハ此越幾斯ノ香ナリ○カシ質ハ凝固シ  
タル乳汁ノ濃分ト同質ニシテ消化ニ易ク滋養分  
多シ○凡ソ大動物ハ小動物ヨリモ肉理ノ粗ノ

ル者ナリ○幼キ動物ハ老タル動物ヨリモ多量  
ノ膠質ヲ保テリ是レ雛雞ハ老雞ヨリモ煮烹レ  
テ早ク軟カナル所以ニナリ○牝獸牝禽ノ肉ハ  
牡獸牡禽ノ肉ヨリモ脆軟ナリ○牛肉ハ六歳以  
上ノ者ニ非サレハ善美ナラストス○牧草豊ナ  
ラサル時節若クハ其稚兒ヲ生育スル氣候ハ各  
種ノ禽獸ノ肉都テ佳ナラス但シ家畜ハ此限ニ  
非ス○凡ソ肉類ノ最モ甘美ニシテ又健全ナル  
ハ草食シテ肥滿セル者ヲ其最上トス故ニ牛羊  
ハ食ノ最モ美ニシテ健ナル者ナリ○動物ヲ屠

ルニハ一般ノ通法アリ此法ニ違フ者ハ特ニ其  
 肉ノ美ナラサルノミナラス又其ヲシテ腐敗シ  
 易カラシム凡ソ動物ヲ屠ル前ニハ其身體ヲ安  
 逸ナラシムヘシ若シ屠殺前ニ激動セシムレハ  
 其肉ノ腐敗甚ク速カナリ蓋シ筋力ヲ勞シテ體  
 熱ヲ増加スレハナリ凡ソ動物ヲ屠殺スルニハ  
 能ク其體血ヲ放出スヘシ又其胃中ニ未消化ノ  
 食物ナキ様ニ注意シ其身躰ノ大小ニ應シテ多  
 少ノ時間之ニ食物ヲ給ヘス空腹ナラシムヘシ  
 食ヲ與ヘサル時間ハ牛ハ一日或ハ二日間小獸

ハ一日雞鶩ハ今日ノ午時ヨリシテ明朝ニ至ル  
 余ハ類推スヘシ  
 植物ハ常ニ炭素、酸素、水素ヲ含ミ又多少ノ淡素  
 ヲ含ム此外若干既成ノ物質ヲモ含メリ是ヲ植  
 物ヲ構成スルノ諸質ト云フ此諸質ハ諸元素ヨ  
 リ成ル者ナリ其諸質トハ即チ糊、膠、胥白、糖、油、單  
 寧草木中收斂、効アル質、酸、鹽、凍膏及ヒ其他吾人ノ滋養ニ  
 關係ナキ種々ノ物質ヲモ含メリ此中ニ凍膏質  
 ハ各人盡ク知ルカ如ク都テ菓實ノ中ニ含ソル  
 者ニシテ就中其量ノ多キハ珠菩提、林檎、椴棹ノ

實等ナリ○油質ハ橄欖、巴旦杏、桃、油桃、香綠、ト橙ノ外皮及ヒ香氣アル野菜等ニ含メリ○酸質ハ菓實ニ香氣ヲ與フル者ニテ、林檎酸、佛手柑、凍冰、酒石酸ノ類是ナリ○醋酸ヲ含メル菓實ハ其類多シ尋常ノ醋ニ含メル酸質及ヒ單寧ハ茶、珈琲及ヒ諸樹皮ニ含メリ此外酸模、櫻ノ實等ニハ一種毒氣ノ醋酸ヲ有テリ  
林檎、梨子ハ他食ト交ヘテ食ヘハ最モ可ナリトス之ヲ料理スレハ輕痢ノ効アリ  
椴<sup>ムル</sup>栲<sup>ロ</sup>ハ清涼收斂健胃ノ効アリ

桃ハ善ク熟スル片ニハ其味美ニシテ且ツ身軀ヲ健固ナラシム  
密柑ハ甘美ニシテ其功能ハ清涼健強ニアリ  
香綠<sup>邦名「マルブシユ」</sup>ハ清涼快意ノ効アリ  
鳳梨ハ液ヲ用フレハ腐蝕ノ力アリ上ノ諸菓實ニ比スレハ體ニ佳ナラス  
葡萄ハ熟スレハ美ニシテ滋養ノ効能アリ  
珠菩提<sup>ス</sup>ハ液用スルモ甚タ清涼ノ能アリ他物ト食スレハ最モ佳ナリ  
香甜瓜<sup>香氣アル瓜</sup>ハ健全ナラズ尋常ノ甜瓜ハ更

ニ健強ニ害アリ

黃瓜ハ寒物ニシテ消化シ易カラス能ク煮熟シテ他物ト和シテ食フヘシ然レモ胃弱ノ者ハ全ク口ニ入ル、トナカレ

無花菓ハ枝ヲ去リテ時ヲ經サル片ニハ滋養快意ノ能アリ

甘藍ハ胃弱ノ人ニハ消化シ難シ然レモ料理シテ軟爛トナセハ常人ニハ補ヒアリ

豌豆ハ大ニ滋養ノ能アリ但シ熟スレハ熟蜀黍ヨリモ較消化シ難シ

蠶豆ハ植食中ニ在テ滋養ノ量此上ニ出ル者少

ナシ然レモ之モ亦消化シ難ケレハ胃弱ノ者ハ食スルニ佳ナラス

馬鈴薯ハ澱粉ヲ含ム多シ故ニ大ニ滋養ノ力アリ兼テ又身體ノ強弱ニ關ハラズ共ニ食用ニ供レテ此害ナシ

蘿蔔ハ此少ノ養分ヲ含ム

胡蘿蔔ハ多量ノ砂糖ト少量ノ澱粉ヲ含ム

萹菜ハ少軟ナレハ健康ニ利アレモ老梗ナレハ纖維ヲ筋多ナル多クシテ消化シ難シ



葱ハ滋養トナルヘキ粘液ヲ含ミ又健胃ノ効アリ  
 天門冬ハ消化シ易シ然レモ滋養ノ効薄シ  
 苣蒿ハ清涼ノ野菜ニシテ他物ト加食スルニ必  
 用欠クヘカラサル者トス故ニ專ラ肉ト相並  
 ンテ卓皿ニ上ル  
 芥原名セリハ養分ナシ但シ多食セサレハ害ナシ  
 凡ソ諸肉皿ニ之ヲ添ヘサレハ其味ノ濃淡ニ過  
 ルヲ覺ユル片ニハ野菜類ハ常ニ欠クヘカラサ  
 ル者トス

左ニ食糧中最要品ノ滋養ノ比較表ヲ揭示ス第一  
 表ハ生肉ノ量ヲ十トシテ生熟  
 ノ量ノ多寡ヲ指示スル者ナリ

第一表		肉量	熱量
人乳	十	四十	
牛乳	十	三十	
扁豆 <small>原名エンタル</small>	十	二十一	
豌豆	十	二十三	
蠶豆	十	二十二	
肥タル羊肉	十	二十七	
肥タル猪肉	十	三十	
牛肉	十	十七	
犢牛肉	十	一	
小麥粉	十	四十六	
燕麥粉	十	五十	
裸麥	十	五十七	
白馬鈴薯	十	八十六	
黑馬鈴薯	十	百十五	
米	十	百二十三	
蕎麥粉	十	百三十	

兔肉

十

二

第二表	養分總計	澱分	糖分	胥白分	越幾斯分
小麥	九百六十四	七百三十九	無	二百二十五	無
大麥	九百二十	七百九十	七十	六十	無
燕麥	七百四十三	六百四十一	十五	八十七	無
裸麥	七百九十二	六百四十五	三十八	百。九	無
蠶豆	五百七十	四百二十六	無	百。三	四十一
乾豌豆	五百七十四	五百。一	二十二	三十五	十六
馬鈴薯	<small>二百ヨリ 二百六十マテ</small>	<small>百五十五ヨリ 二百マテ</small>	<small>十五ヨリ 二十マテ</small>	<small>三十ヨリ 四十マテ</small>	無
藜菜 <small>赤キ</small>	百四十八	十四	百二十	十四	無

藜菜 <small>白キ</small>	百三十六	十三	百十九	四	無
胡蘿蔔	九十八	三	九十五	無	無
蘿蔔	四十二	七	三十四	一	無
甘藍	七十三	四十一	二十四	八	無

第二表中ノ養分總計ノ項ニ記スル數ハ下ノ三項ヲ合シテ算セル者ナリ故ニ一目ニシテ各種滋養ノ多寡ヲ比較スルヲ得

小經 學濟 家政要旨卷之中 終 百十八 四

小經 學濟 家政要旨卷之中字引

第七章 温飽 ○ 瑣末 ○ 家道

調理 ○ 食卓 ○ 延頸 ○ 紀律 ○ 禮貌

○ 惱悔 ○ 準備 ○ 模型 ○ 標準 ○ 時晷

○ 餘剩 ○ 晚餐 ○ 宵怨 ○ 看過 ○ 整頓

○ 枚舉 ○ 批點 ○ 合番 ○ 伶俐發明

○ 姑媪 ○ 過重 ○ 洒掃 ○ 鹽梅

○ 修繕 ○ 停滯 ○ 滑利 ○ 合閨 ○ 道遙

○ 委任 ○ 慣習 ○ 衾褥 ○ 焦慮 ○ 慘劇

○ 義務 ○ 慰安 ○ 暴殘 ○ 感傷 ○ 天

○ 義務 ○ 慰安 ○ 暴殘 ○ 感傷 ○ 天

年子ジユミ ○天死イワカ ○猜疑サイギ ○寬待クワンタイ ○失敗シツバイ

ヤリソ ○懲テウル

第八章

榮養エイヤウ ○食餌シヨク ○消化シヨク ○機關キカ

等等ヲ ○官能クワンノウ ○特性トクセイ ○好惡コウオ ○糊狀コ

ナ ○乳狀ニウジヤウ ○循環ジュンクワン ○消耗シヨウ ○新陳代謝シンチンダイシャ

フルキハサリアタ ○同質ドウシツ ○蚕老サウロウ ○一舉手イツキョシュ

一投足イツトウソク ○體熱タイネツ ○功用コウヨウ ○嚥下エンカ

○排泄ハイセツ ○北極圈外ホクキョクケンガイ ○寒帶カンタイ ○溫帶ウンタイ

○體力タイリキ ○纖維肉質センニクニシツ ○鴆毒トウドク

○點檢區別テンケンクベツ ○排除ハイジョ ○攝生セツセイ

○純粹ジュンシ ○自在力ジザイリキ ○體重タイチウ ○纖維セン ○領解リョウカイ

第九章 配合ハイゴウ ○體重タイチウ ○纖維セン ○膠カウ

○胥白シヨハク ○油脂ユウシ ○軟脆カンクヱ ○溶解イヨウカイ

○凍膏トウカウ ○透明トウメイ ○粘汁ネンシツ ○纏繞テンニョウ

○凝固コウコウ ○肉理ニクリ ○鷲ボク ○既成キセイ ○珠菩提シュボダイ

○椴棹ソウ ○橄欖カンラン ○巴旦杏ハタンコウ ○油桃ユウトウ

○香緣カウエン ○佛手柑ブツカン ○酸模サンモ ○收斂シウケン

○腐蝕フシヨク ○無花菓ムハクワ ○甘藍カンラン ○蜀黍シヨクシヨ

○蠶豆サントウ ○馬鈴薯バシヨ ○澱粉デンボン ○蘿蔔ラカウ

○萹菜ヒンサイ ○少軟シヨウカン ○老梗ロウカウ ○葱サウ

子

○苜蓿キヨワ

サチ

○芹キン

リセ

○燕麥エンダク

カラス  
ムギ

小經  
學濟

家政要旨卷之中字引終

