

濟定檢省部文

375.9  
Dc8  
資料室

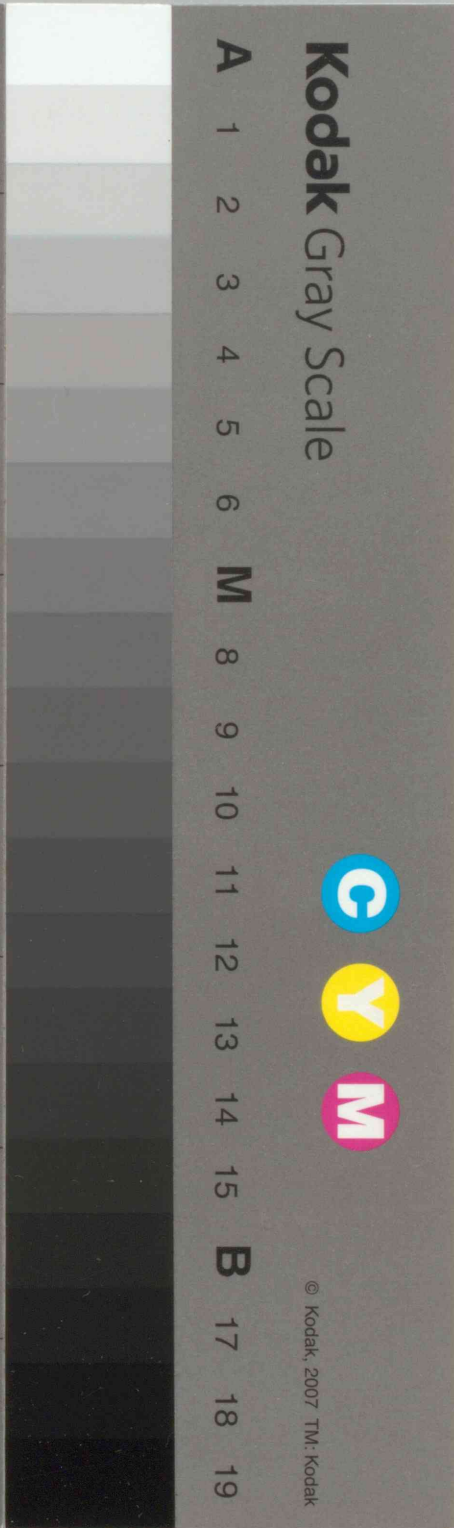
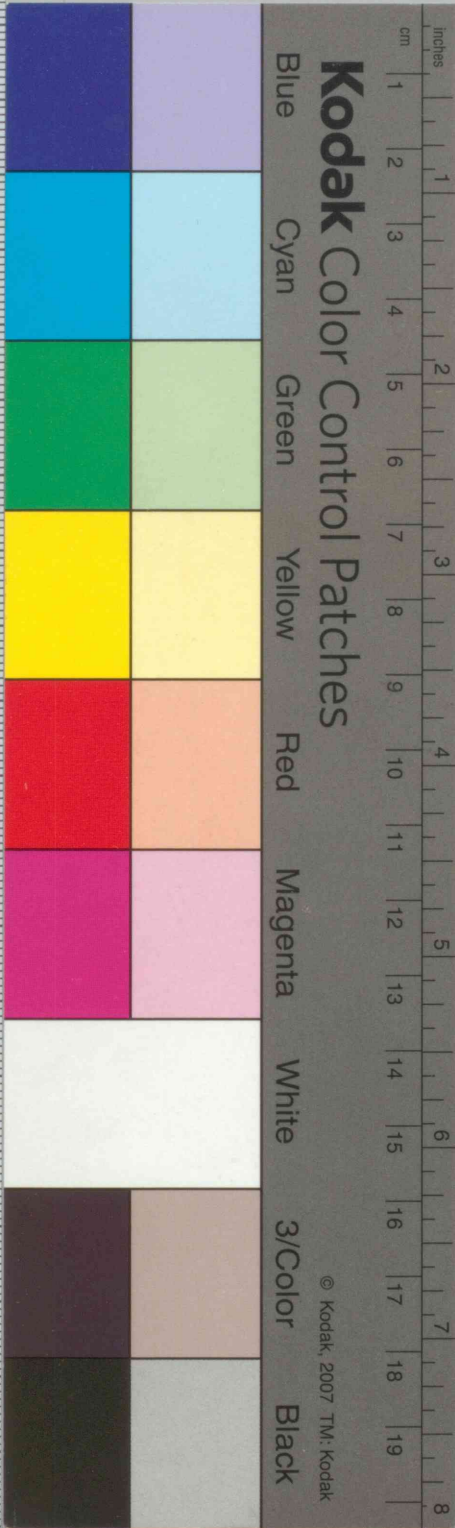
# 本教事家代時新訂修

卷 上

授教校學範師等高子女良奈

著ヨキ智越

版藏店書野星



41217  
教科書文庫  
4  
910  
42-1932  
20000  
48278



資料室  
濟定檢省部文

用科事家校學女等高 日六十二月一十年七和昭  
用科事家校學範師 日一十三月五年九和昭  
用科縫裁及事家校學業實 日一十三月五年九和昭

教科書文庫  
4  
910  
42-1932  
2000048278

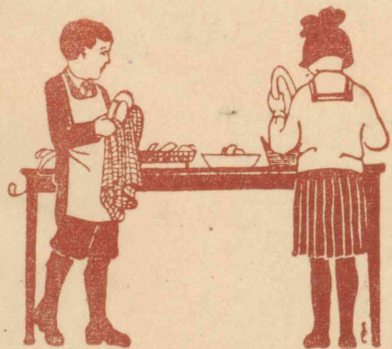
3759  
008

# 本教事家代時新訂修

卷 上

授教校學範師等高子女良奈

著ヨキ智越



いしがそいにひ拭皿お

版 藏 店 書 野 星

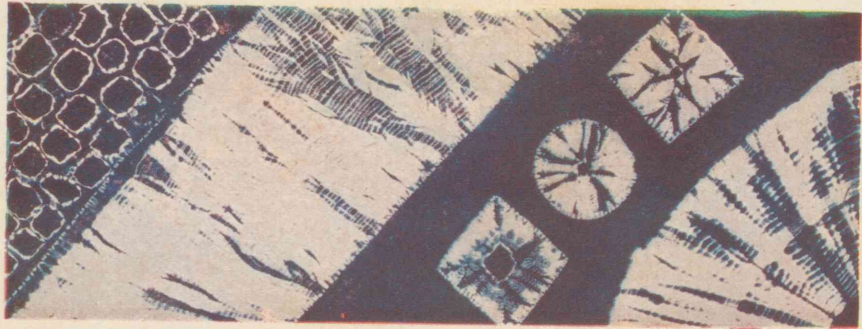
広島大学図書

2000048278



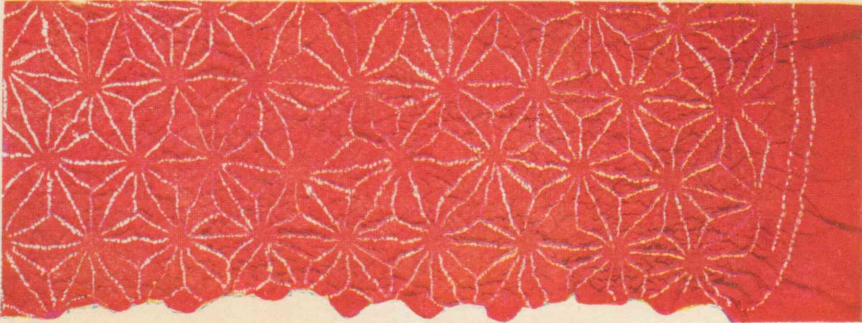
八五〇  
八五〇

紋子の鳥



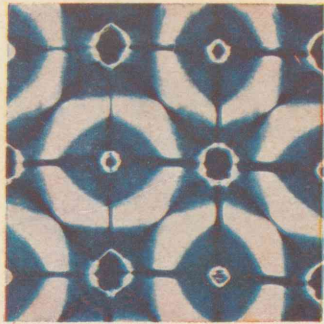
縫ひ紋

紋柳



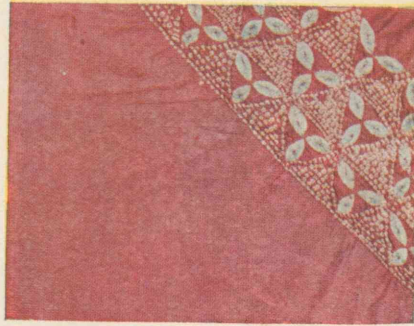
巻あき紋

鹿の子紋



疊み紋

縫ひ紋と鹿の子紋



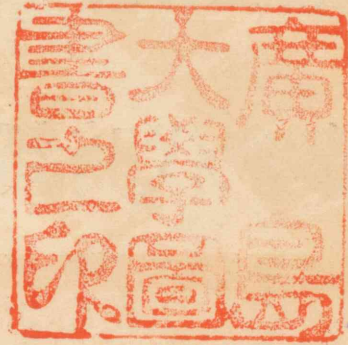
村雲紋



ローケーツ



畫更紗



## 例言

一、本書は四年前出版した新時代家事教本を修訂したものである。  
一、我國家庭生活を時勢に順應させるには「世界の日本」にまで、その目標を置かねばならぬといふ主旨により、舊習や傳統に囚はれない極めて自由な朗らかな氣持で前版を公にしたのであるが、本書はその主旨を一層充實徹底させるために、大なる努力を拂ひ、且つ前版について實地指導の任に當られた多數姉妹達の同情ある忠言を容れて、教材の精選配列順序の變換挿畫の増加等前版に比して遙に良くなつたやうに思はれることは感謝に堪へない所である。

一、教科書の使命は眞理を指示し公正を期するにある。眞理は一つであり、公正は偏するを許さない。本書に地方的色彩を附せ

# 修訂新時代家事教本 上卷

## 目次

第一篇 緒論	一	第三節 繻子織	二〇
第一章 家事の意義	一	第四章 衣服の色合柄模様	二〇
第二章 私共の使命	一	第一節 衛生上	二〇
第二篇 衣服	一	第二節 經濟上	二二
第一章 衣服の目的	三	第三節 容儀上	二二
第二章 衣服の材料	三	第五章 服裝	三三
第一節 特質	三	第一節 服裝の種類	三三
第二節 鑑別法	七	第二節 著附	三四
第三章 布の織り方	八	第三節 衣服の經濟	三六
第一節 平織	八	第六章 寢具類	三八
第二節 斜紋織	八	第一節 寢具	三八

(1) 次目

ないのはこの趣旨に依る。故に實際指導に當つては、よくこの趣旨を理解し、其の多大の經驗と手腕とを以て各地方に適應するやう、生徒の實生活に緊密なる關係を持たせて之を活用すれば、必ずや大に實效を擧げ得、本書編著の目的を達することが出来る所である。これが又大に實際指導者の緩急採擇の自由を尊重する所以である。

昭和七年八月

編者識

卷上 本教事家代時新訂修 (2)

第二章	蚊帳	一八
第七章	衣服の保存	一九
第八章	洗濯・晒法糊付仕上	二三
第一節	洗濯用具及び材料	二三
第二節	洗濯の目的	二五
第三節	乾式洗濯法	二五
第四節	濕式洗濯法	二六
第五節	晒法	二六
第六節	糊付	二七
第七節	仕上	二七
第九章	汚點ぬき	三三
第一節	汚點ぬきの注意	三三
第二節	方法	三四
第十章	染色	三五

第一節	染料	三五
第二節	染色方法	三五
第三節	染色の應用	三六
第三篇	住宅	
第一章	住宅の意義	四〇
第二章	住宅の經營	四〇
第一節	住宅資本の積立	四〇
第二節	住宅組合	四一
第三章	宅地	四二
第一節	宅地の廣さ	四二
第二節	地耐力	四三
第三節	新鮮な空氣	四三
第四節	光線	四四
第五節	給水・排水	四四

第六節	環境	四五
第四章	住宅の計畫設計及び施工	四五
第一節	計畫	四五
第二節	設計	四五
第三節	施工	四六
第五章	平面圖・立面圖	四六
第一節	平面圖	四六
第二節	間取の新傾向	四六
第三節	立面圖	四七
第六章	住宅の構造	五〇
第一節	住宅構造の種類	五〇
第二節	各種構造の得失及び注意事項	五一
第七章	設備及び裝飾	五二
第一節	設備及び裝飾の本旨	五二

第二節	坐式より椅子式に	五二
第三節	各室の設備	五三
第八章	造作	五三
第一節	造作の意義	五三
第二節	天井	五三
第三節	壁	五三
第四節	窓	五三
第五節	建具	五三
第六節	床	五三
第七節	敷物	五三
第八節	床の間及び床脇	五三
第九節	押入	五三
第九章	照明法	五三
第十章	暖房と冷房	五三

第一節	標準室温と標準湿度	三五
第二節	暖房法の條件	三七
第三節	暖房装置	三七
第四節	冷房法	三九
第十一章	屋外の設備	三五
第一節	外園	三五
第二節	庭園	三七
第三節	物干	三九
第四節	塵埃の處分	三九
第十二章	轉宅	三九
第十三章	庖厨具食器類	三九
第一節	選擇	三九
第二節	手入	三九
第十四章	住宅の保安	三五

第一節	盜難	八五
第二節	火災	八六
第三節	震災	八七
第四節	水害	八八
第五節	修理	八八
第六節	掃除	九〇
第七節	手入法	九三
第四篇	食物	
第一章	榮養	九六
第一節	食物の必要	九六
第二節	榮養素	九六
第三節	食物の榮養價と熱量	一〇三
第四節	カロリメーター	一〇三
第五節	榮養素の有効熱量及びその計算法	一〇五

第六節	標準食量	一〇五
第二章	食品	一〇六
第一節	動物性食品とその製品	一〇六
第二節	植物性食品とその製品	一〇〇
第三章	調味品	一〇七
第一節	調味品の效用	一〇七
第二節	各種調味品	一〇七
第四章	嗜好品	一〇〇
第一節	嗜好品の利害	一〇〇
第二節	各種嗜好品	一〇〇
第五章	食品の鑑別	一〇三
第一節	食品鑑別法の必要	一〇三
第二節	各種食品の鑑別法	一〇三
第六章	食品の保存	一〇五

第一節	醱酵及び腐敗の原因と保存の原理	一二五
第二節	各種保存法	一二六
第七章	献立	一二八
第一節	献立の必要	一二八
第二節	献立上の注意	一二八
第三節	献立の例	一三〇
第八章	食物の調理	一三三
第一節	調理の目的	一三三
第二節	調理する時の心得	一三三
第三節	調理法の新傾向	一三四
第四節	調理法一般	一三四
第九章	燃料	一四〇
第一節	燃料の種類	一四〇
第二節	臺所用燃料費比較	一四〇

第三節	燃料の經濟……………	一四一
第四節	各種燃料……………	一四三
第五節	燃料代用品……………	一五一
附録		
	食品可食部分析、カロリー表……………	一
	各種食品ビタミン含有表……………	一五

修訂新時代家事教本 上卷 目次終



修訂新時代家事教本 上卷

越智キヨ著

第一篇 緒論

第一章 家事の意義

家事とは家を整へることである。これを大きくいへば、家の政治小さくいへば家の事務である。

第二章 私共の使命

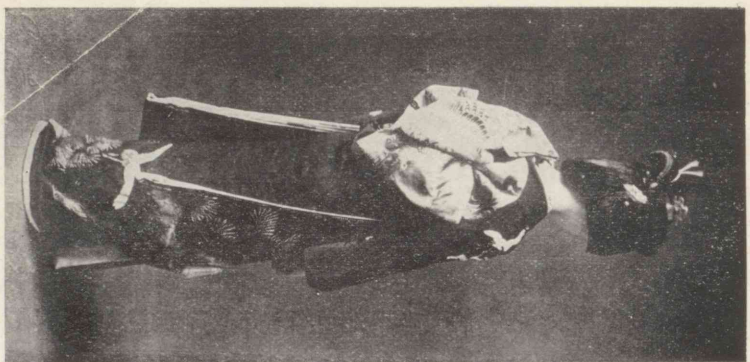
家事は人間生活に必須な衣食住を初め看護育兒家庭管理等に至るまでその取扱ふ範圍甚だ廣く、且つ複雑である。此等は時勢

我國は世界の三大強國の一に列し世界の檣舞臺



に立つてゐるの  
に我家庭生活だ  
けが徒に傳統に  
とらはれて世界  
の進歩に立遅れ  
てゐては國家に  
對して濟まない  
わけである。

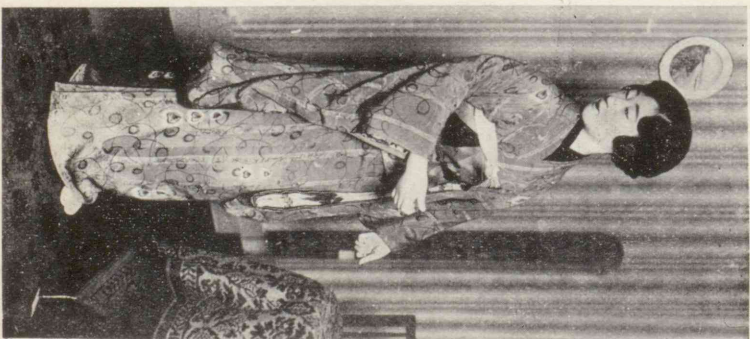
に伴うて進歩改善せられ、遂には我家庭生活をして世界に冠たる  
ものにまで進めねばならない使命を私共は持つてゐるから、大に  
科學を基礎とした合理的要素をとりいれて家庭生活の能率をあ  
げ、更に信仰の上にも力を注ぎ、兩々相俟つて立派なものに造りあ  
げねばならぬ。



(附紋燕白) 服 禮



(袴 鞋) 服 禮



(帯夜基に服縞) 服 問 訪

織維の間に熱の  
不良導體なる空

## 第二篇 衣服

### 第一章 衣服の目的

衣服は身體を保護し容儀を整へるのがその主な目的である。

- (一) 身體を保護するとは(1)外氣温に對して體温を調節し、(2)傷害を避け、(3)皮膚の垢を吸ひとること等をいふ。
- (二) 容儀を整へるとは(1)醜いところを掩ひ隠してこれを美しく見せるばかりでなく、(2)その人の品位をも増させることをいふ。

### 第二章 衣服の材料

#### 第一節 特質

##### (一) 植物性

- (1) 木綿布は保温性と通氣性とを有し、吸水することもこれを發

氣を多く含むものは保温性に富む。繊維の粗なものは通気性を持つ。ゴム引布・ゴム靴等を着用して不快を感じるのは通気性が少ないからである。繊維間の空隙の小なるものは吸水性に富む。

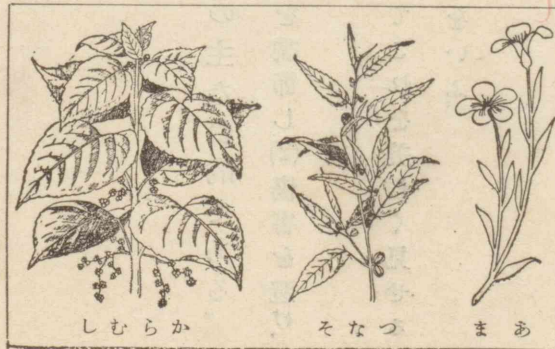


綿

散することも共に適度であるから、衛生に叶ひ、且つ安價で、耐久性であるのは甚だよいが、重いのと、粗野であるのと、弾力性に乏しいため、皺になり易いのは缺點である。肌著・労働服常著として甚だよい。アルカリ・鹽素にはかなり強いが、酸には弱い。

(2) 麻布は保温性少く、吸水することも、これを發散することも速かであつて、體温を奪ふことが甚しいから、盛夏の日中著としては適する。耐久性に富むが、かなり高價であるのと、弾力性に乏しいのは缺點である。藥品に對する性質は木綿に變らない。

(3) 人造絹布は衛生上の缺點は麻布と大體



しむらか

そなつ

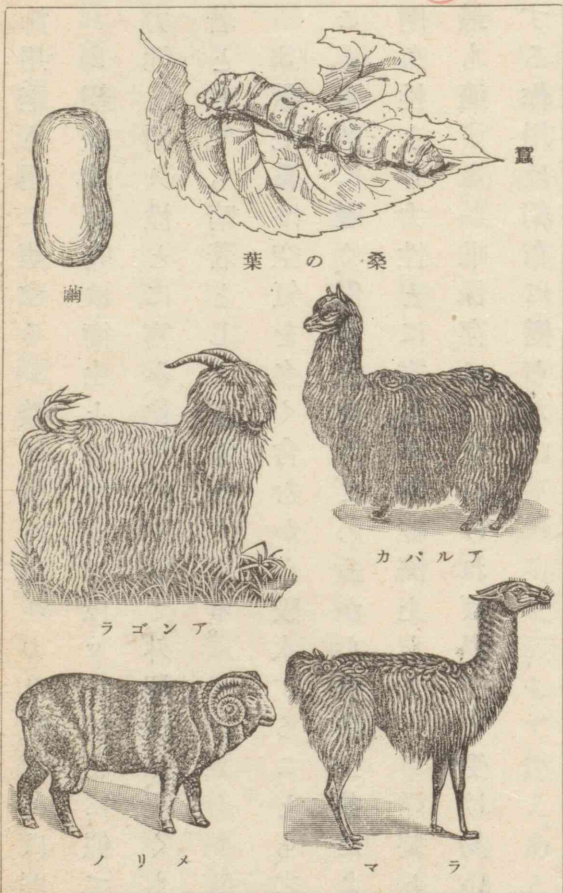
まあ

動物性繊維と  
植物性繊維に  
分れる性質(用途)  
とほども、  
かまひか、  
(あつらひ)

異らない。又水に弱く、耐久性も弾力性も少い缺點を持つ。しかし光澤を持ち、甚だ安價であるから、近來需要が頓に増してきた。

(二) 動物性

(1) 絹布は吸水することも、之を發散することも共に速かであつて、且つ



桑の葉

繭

カバルア

ラゴンア

ノリメ

マラ

保温性、耐久性にも乏しいのが缺點である。しかし光澤と手觸りとがよく、弾力性に富み、軽いから晴著装

飾用老人用に適する。酸に強く、アルカリ、鹽素には弱い。

(2) 絹絲紡績布は衛生上の性質はほゞ木綿布に似てゐる。又彈力性と耐久性とに富み、比較的安價で、外觀よく、軽くもあるから、常著としても晴著としても適當である。

(3) 獸毛布は空氣を多く含むから、吸水することも、之を發散することも共に遅く、保溫性は大であるから衛生上甚だよろしい。又耐久性と彈力性とに富むから、經濟上もよい。洋裝と雨具とには最も適する。唯保存に氣をつけねば蟲害を受け易い。藥品に對する作用は絹布に變らない。

### (三) 交織布

二種以上の纖維を交ぜて織つたものである。外觀を美しく、安價にするのが目的ではあるが、眞の實質上の價値は低いのが常である。

## 第二節 鑑別法

(一) 肉眼 外觀の光澤形狀等によつて見わけける。

(二) 手觸り その纖維特有の手觸り、擦音、重量等によつて見わけける。

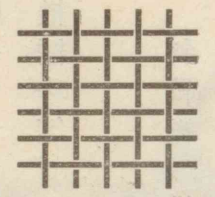
(三) 燃燒 (1) 植物性纖維は紙燒臭を發して燃え、あとに灰が残る。特に麻は纖維の形が崩れないで、そのまゝ残る。(2) 動物性纖維は毛燒臭を發して燃え、纖維は縮み、灰は球狀となつて残る。

(四) 染料 酸性染料で染めると、動物性纖維は染まるが、植物性纖維は染まらない。

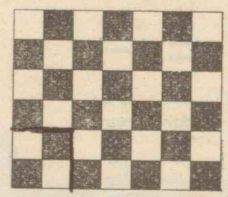
(五) 藥品 (1) 苛性カリ5%溶液中で數分間煮れば、動物性纖維は溶けるが、植物性纖維は溶けない。又強い酸液を以てすれば、之と反對の結果を見る。

(六) 顯微鏡 各種の纖維は顯微鏡下には左圖に示すやうな、特有

八枚種子の組  
片拂系と諸機  
糸の相違  
其の用途



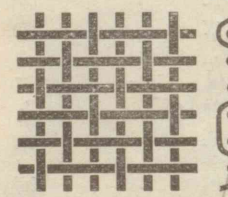
平織横糸切断面



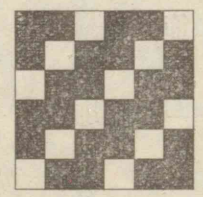
平織組織圖



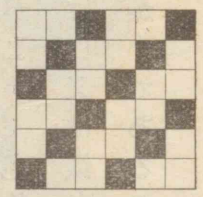
平織縦糸切断面



斜紋織横糸切断面



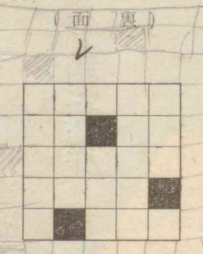
斜紋織組織圖 (面裏)



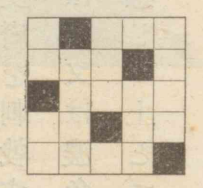
斜紋織組織圖 (面表)



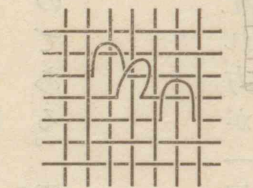
斜紋織縦糸切断面



三枚羽織組織圖 (飛つ三枚八)



二枚羽織組織圖 (飛つ二枚五)



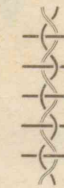
天鵞絨織縦糸切断面



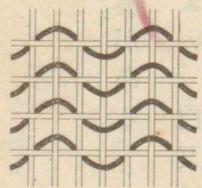
天鵞絨織縦糸切断面



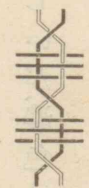
紗の縦糸



紗の横糸



紗

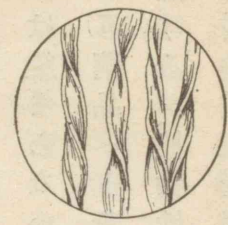


三本糸

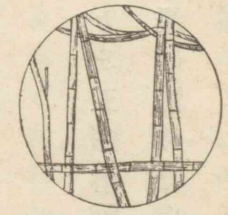
縦横糸の組織の樣有

平織・斜紋織・縞  
子織を三原組織  
といふ。その他  
はこれ等の變形  
と見做すべき織  
り方である。

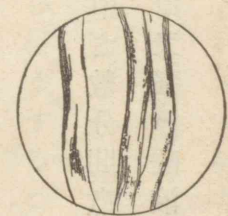
の形式を呈する。



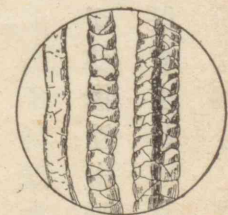
綿の纖維



麻の纖維



絹の纖維



メリスの纖維

(七) 水浸け 人造絹絲は水につけて引張れば切れる。この他のものは切れない。

第三章 布の織り方

第一節 平織

縦横の糸の組み合ひ方が交互であるから最も完全で、布は丈夫である。晒木綿、縞木綿、羽二重、銘仙、蚊帳等である。

第二節 斜紋織

平織は耐久性に富み、その他は光澤・美觀に重きを置いたもので、耐久性は平織に劣る。

日覆の目的に用ひる蝙蝠傘の如きは黒色がよい。黒は熱の吸収量は多いが、これを通過する量は甚だ少い。白は熱を反射する量は多いが、これを通過する量も多いから、直射日光を受けるときには却つて暑い。

横糸が一つおきに縦糸の二本以上を飛んで組み合ひ、次の横糸は、一つずれて又同様のことを繰り返すのである。雲齋綾ネル・錦織・縹珍等である。

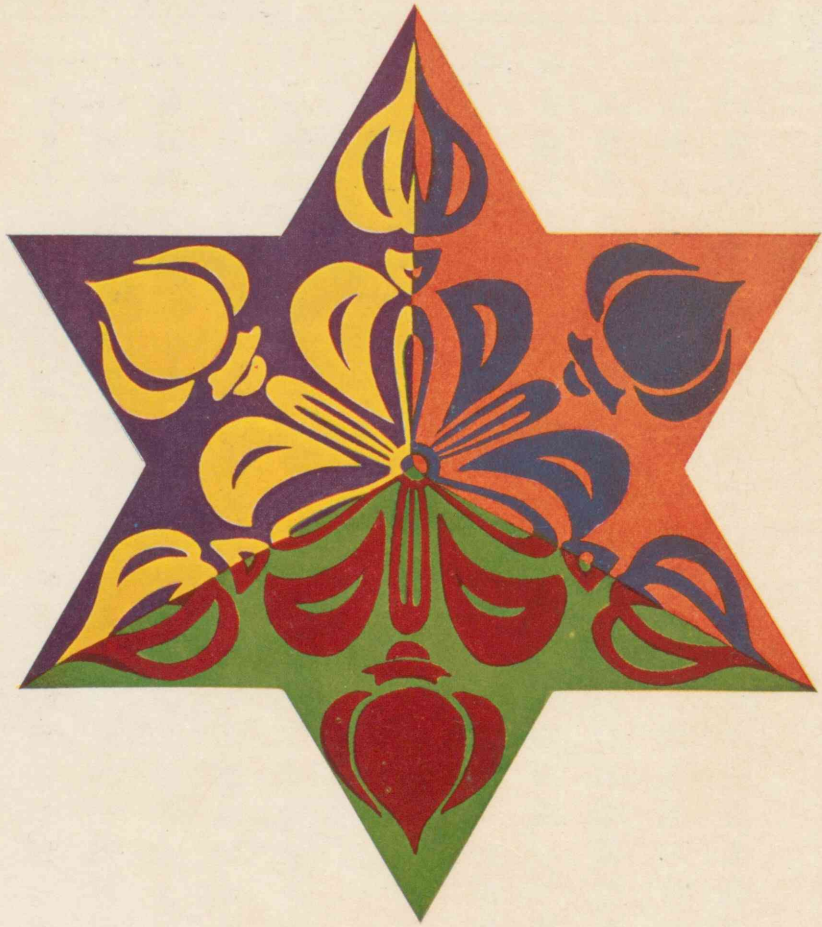
### 第三節 縹子織

斜紋織の横糸の飛び方や次の横糸のずれ方が一層甚しくなるのである。布は光澤をもち、滑りがよいが丈夫でない。

## 第四章 衣服の色合・柄模様

### 第一節 衛生上

(一) 肌著には白がよい。色物は皮膚を刺戟する虞がある。  
(二) 上著には夏は白又は淡色、冬は黒又は濃色がよい。白又は淡色は熱の吸収度が小であるのと、感じの上とて涼しいが、濃色はこれと反対である。



餘色の配合

原色とは色彩學  
上では赤・黄・青  
の三種をいふ。  
餘色は赤と青  
緑・赤橙と緑青・  
橙と緑青・黄と  
青・綠黄と紫・綠  
と赤紫とであつ  
て、これ等二色  
を混ぜると繪の

## 第二節 經濟上

(一) 目立たぬ色は人の注意を引くことが少く、上品に見える、且つ飽  
きが來ない。黒や茶はこの意味から一般に用ひられる。  
(二) 褪色せぬもの。(1) 鹽基性染料染は色は鮮明ではあるが、日光  
にも摩擦にも弱い。(2) 直接染料染は洗濯に弱い。(3) 藍染は摩擦  
には弱い、日光にも洗濯にも非常に強い。(4) 硫化染料染媒染々  
料染は日光洗濯摩擦何れにも強い。

## 第三節 容儀上

衣服の色柄模様等は人の趣味の表現であつて、人の容儀と品格  
とを現すものであるから、大に注意して選ばねばならぬ。これ等  
は年齢性別體格生活の程度等に適應せしめるがよい。  
(1) 原色の配合と餘色の配合とは、共に極めて鮮明、強烈で人の目  
を引き、餘り上品ではないが、白と黒との配合は強いけれども上品

具及び染料では  
 黒色となり、日  
 光では白色とな  
 る。  
 スペクトルに現  
 はれる色の順序  
 は赤・橙・緑・青・  
 藍・紫であつて  
 赤を温色とし、  
 之に遠ざかる色  
 を冷色といふ。

である。(2)類似色及び同種色の配合はおだやかで、落著いた感じ  
 はあるが、單純と不鮮明とを免れない。(3)季節によつても色を選  
 ばねばならぬ。例へば冬は温色、夏は冷色を用ひるが如きである。  
 要するに各自に最も似合ふ色を主色とし、これに餘色の配合類  
 似色の配合を加味して、變化を與へるときは良い配合となる。

## 第五章 服装

### 第一節 服装の種類

#### (一) 禮服

(1) 公式の場合には、(イ)男子の文武官は一定の大禮服及び燕尾  
 服を用ひ、(ロ)女子は袴ハカマ又は大禮服のマントードマントードグールグール(新年式に  
 著用)中禮服のローブローブデコルテデコルテ、小禮服のローブローブミーデコルテミーデコルテ  
 (共に夜會晚餐等に著用)通常禮服のローブローブモンタントモンタント宮中晝の御



オーバー  
コート

スーツ  
(コスチューム)

イヴニング  
ドレス

アフターヌン  
ドレス

服 人 婦



陪食等に着用である。

(2) 非公式においては、(イ) 男子はフロックコート・モーニングコート制服、黒紋服に黒紋付羽織袴。(ロ) 女子はコスチューム・アフターヌンドレツス、白襟黒紋服色物裾模様紋服、いづれも丸帯を用ひる。

### (二) 訪問服又は通常服

(イ) 男子はモーニングコート、編服に紋付羽織袴。(ロ) 女子はコスチューム・アフターヌンドレツス、編服又は模様服に丸帯又は晝夜帯、時としては紋付羽織等を用ひる。

### (三) 常著又は略服

特別の定めはないが軽便で、動作に便利で、衛生に適し、質素で安価で丈夫なものが實用に適する。

### (四) 執務服

平常服よりも尙簡單で一層動作に便利なものを用ひる。制服及び上覆服等である。

第二節 著 附

(一) 衛生上

濡つた靴を穿つことは衛生上大害がある。ゴム靴は空氣の流通がよくないから雨天の外には用ひぬがよい。

(1) 厚著を戒める。

(2) 下著靴下足袋カラーカフス等は度々洗濯して清潔にする。

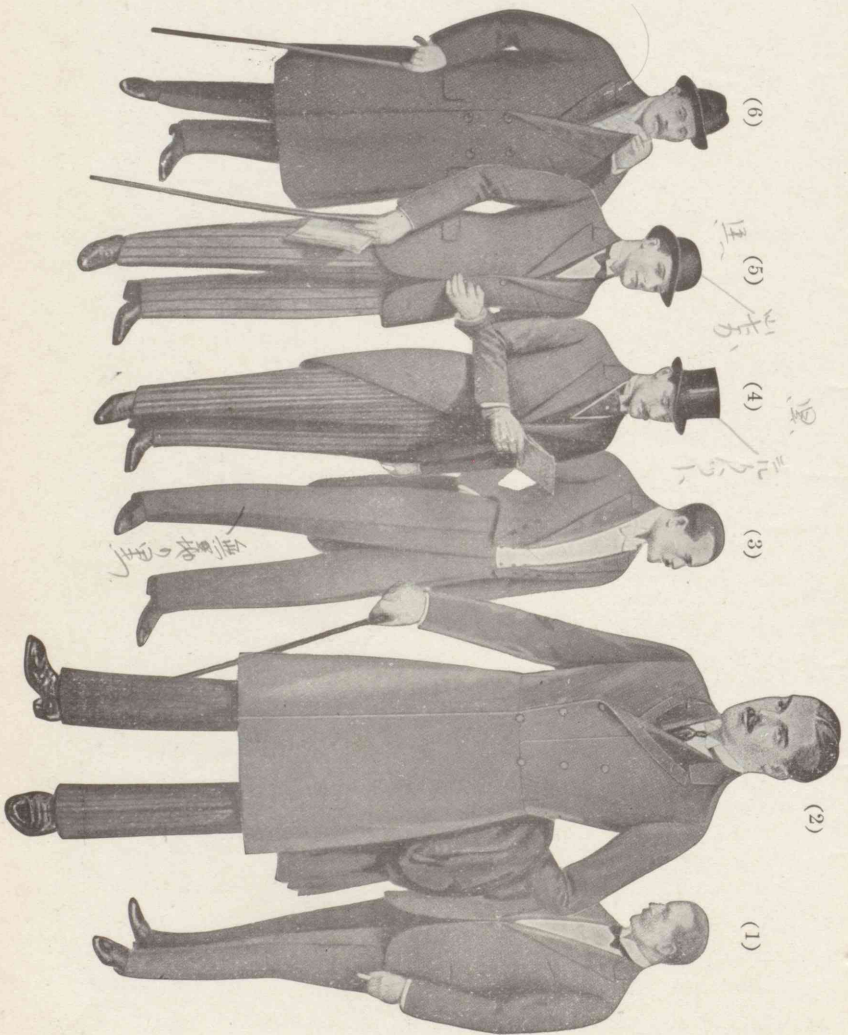
(3) 子供服は運動を主とするから軽くて短くする。洋装に於て特に、この注意を要する。

(4) 服装の形式は種々異なるも、その原理は足腰腹を十分よく包み、襟廻り、臂、膝頭等は開放する。又紐等はなるべく少くして妄りに身體を緊縛して諸機能の作用を妨げぬがよい。

(二) 容儀上

(1) 衣紋を正し、掛けるべきものは掛け、結ぶべきものは結び帯の

男子服装



- (1) タクシード
  - (2) フロックコート
  - (3) 燕尾服
  - (4) シルキハット
  - (5) モーリッシュ
  - (6) オールバック
- 山高帽に脊廣 (5) 尾服

タキシードは非  
公式の場合に燕  
尾服に代用す  
る。

結び方著こなし等に注意する。

(2) 色柄模様等の調和を計る。

(3) 結髪形かみかたといつて、髪かみの結び方化粧等が衣裳と關係するから注  
意せねばならぬ。

(4) 服装の規定あるものは、それに従はねばならぬ。男子服装の  
規定を次に掲げる。

名稱	服装	禮服	通服	略服
帽	高帽 <small>シルクハット</small>	黒の山高帽 但し禮服に代用の場合に は高帽を用ひることを得	フロックコート <small>無地黒絨</small> 又は紺絨 又はモーニングコート <small>無地黒絨</small> 又は黒絨又は紺絨	中折帽・烏打帽、其の他適宜
上衣	燕尾服 <small>無地黒絨</small>	黒の山高帽 但し禮服に代用の場合に は高帽を用ひることを得	フロックコート <small>無地黒絨</small> 又は紺絨 又はモーニングコート <small>無地黒絨</small> 又は黒絨又は紺絨	背廣又はジャケット
チヨッキ	色及び地質上衣に同じ	上衣に同じ 但し夏季は白リンネル等 を用ひても妨ない	上衣に同じ	上衣に同じ又は白
ズボン	色及び地質上衣に同じ	目立ぬ縞絨	目立ぬ縞絨	上衣に同じ
シャツ	白 <small>鉦白</small>	白 <small>鉦適宜</small>	白 <small>鉦適宜</small>	適宜



装の流行の源泉地たるの位置を得るであらう。我國冬期の婦人服の一揃はコート裏表・羽織裏表・上著裏表・下著裏表・襦袢裏表その他を合せて十反を著用するわけである。世界を通じて斯る贅澤な國民は他にないやうに思はれる。我國中流婦人一人が箆笥の中に仕舞ひおく衣類は七百圓以上であるといはれてゐる。

ない。この事は識者の等しく考慮するところであるが、要するに男女服装共に洋装を日本化するところに落ち附くことと思はれる。

## (二) 直に實行し得らるゝ點

(1) 反物は大幅切賣り品を用ひ、縫ひ込み、縫ひ上げ、端折<sup>はぢ</sup>等を少くし、帯には改良帯を用ひて、布地と裁縫時間と著付時間との節約を計る。

(2) 織絲は經緯平等のものを選びて保存期間を長くする。

(3) 箆笥の中に仕舞ひおく衣服の種類と枚數とを減ずるために傳統的舊習を打破して、重ね綿入等をやめて洋装の下著を採用する。

(4) 縫ふ時間を省く爲にミシンを使用する。

(5) 保存法と洗濯法とを合理的にする。

掛蒲團には毛布・羽根蒲團等の軽いものがよい。羽根蒲團の中には「あはうどり」その他水鳥の小羽が入れてある。

## 第六章 寝具類

### 第一節 寝具

(1) 一日の疲勞は睡眠中に回復せられるものである。寝具の良否は寢心持に影響するから軽くて温かい、見えよりも實用に叶ふものを選び、白布に包んで用ひる。

(2) 寝具は時々日光に曝し、白布は度々洗濯する。

### 第二節 蚊帳

蚊帳には綿麻綿麻交ぜ等がある。麻は高價ではあるが、耐久性や取扱のよい點は他のもの、遠く及ばぬところである。不用になれば風を通してからしまつておく。

## 第七章 衣服の保存

直射日光は衣服の色を變ずるおそれがある。

一旦虫害を受けた押入・箆筒内等は二硫化炭素の燻蒸をすれば根本的に殺蟲をなし得る。

その法は皿に同液を容器の容積の〇・〇二七八立方分に對して三立方センチ位の割合に入れてその容器を密封して一晝夜放置する。この瓦斯は人體にも害毒であるのと引火し易いのが缺點である。害蟲の産卵數は大抵一雌一回十五・六個であるがその半數を雌とし

衣服の持ちをよくするには保存法を講ぜねばならぬ。それには次の要件五ヶ條を實行すればよい。

(一) 乾燥 濕氣は黴を生じ、地質色合等を損じるから、一度著用した衣服は必ず直射日光を避けて風を通す。

(二) 清潔 塵埃や汚れのついた衣服は、衛生上、害あるばかりでなく、地質色合をも損じるから、一度著したものは必ず、刷毛又は天鷲絨で拂ひ、襟垢汚點等は直ちに洗濯、汚點抜きをせねばならぬ。

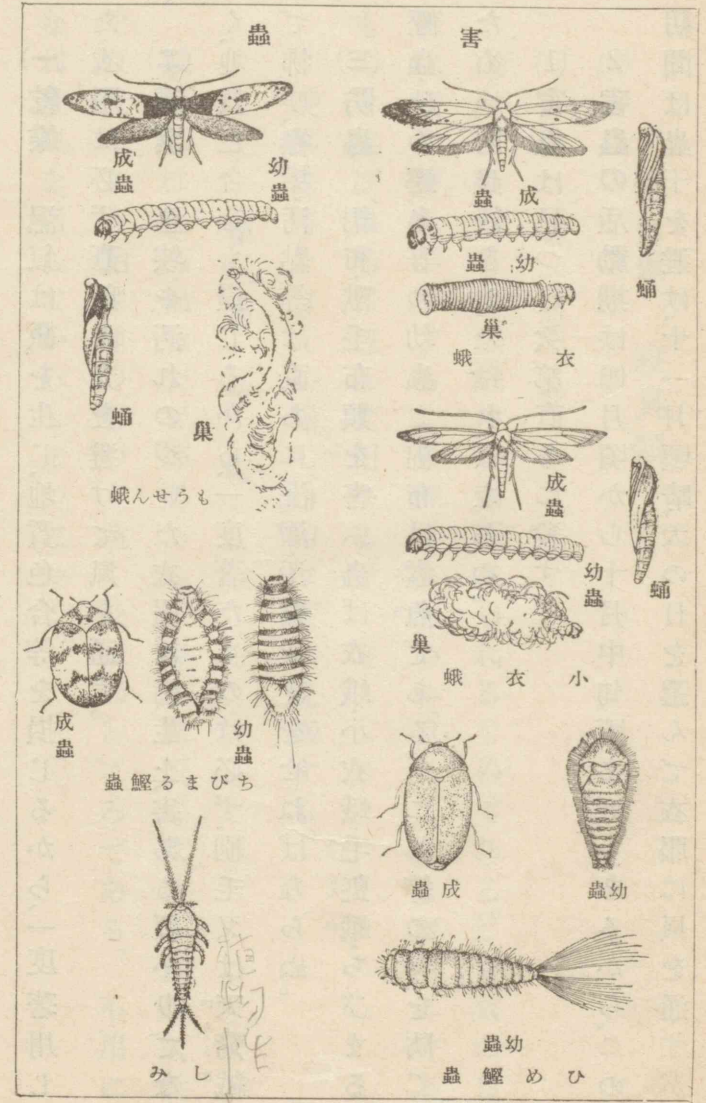
(三) 防蟲 絹布獸毛布類を害ふ蟲は衣蛾・小衣蛾・毛氈蛾・ちびまる・鱈蟲ひめ鱈蟲等の幼蟲で、綿布は蠹魚である。これ等の害を防ぐために防蟲法をしなければならぬ。

(1) 害蟲は見つけ次第直ちに殺す。

(2) 害蟲の活動期は四月頃から十月中旬頃までであるから、この期間は蟲干を避け、十一月頃晴天の日を選んで衣服に風を通すが

て二代目には百二十八個、三代目には千二十四個に殖える事となる。

木んかん



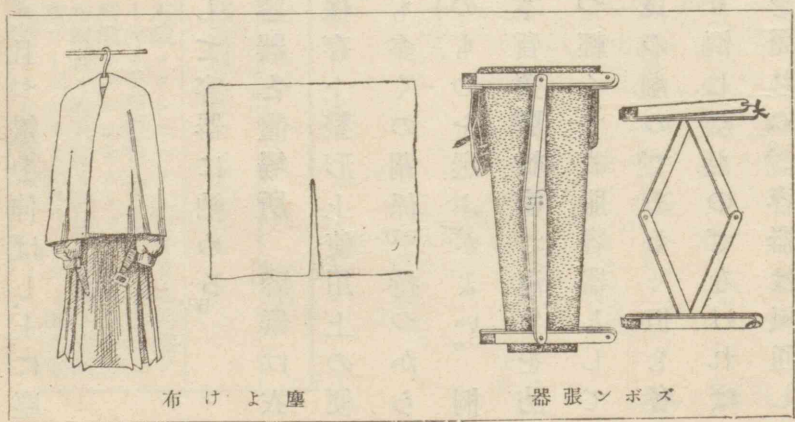
よい。  
 (3) 新しい新聞紙に衣類を包んでおけば油の臭氣を蟲が嫌ふか

陸軍被服本廠の試験成績を次に示す

要件	費用比較 (錢)	殺 蟲 率	0.0278立方米用量 (瓦)
防 蟲 劑			
ナフタリン	2.50	2.72	3.0
樟 腦	1.50	82.72	2.5
パラゾール	0.24	93.63	0.6

蟲よけ香錠はパラゾールに龍腦等を加へてある。香錠は發散速かであるから器物を密閉しな

- ら防蟲によろしい。
- (4) 獣毛布は最も蟲害を受け易いから、蟲卵を殺し、濕氣を防ぐために饅をかけたから納める。
- (5) 衣服の容器は密閉し、その中に防蟲のために蟲よけ香錠又は蠅取粉を入れておく。これ等は地質や金銀モールの色の變ることはない。
- (四) 整形整頓 衣服の形を整へ、その使用に便利にするためには次の如くする。
- (1) 綻びと破れとは見つけ次第直ちに繕ふ。
- (2) 小皺をのばし、形を正して疊む。洋



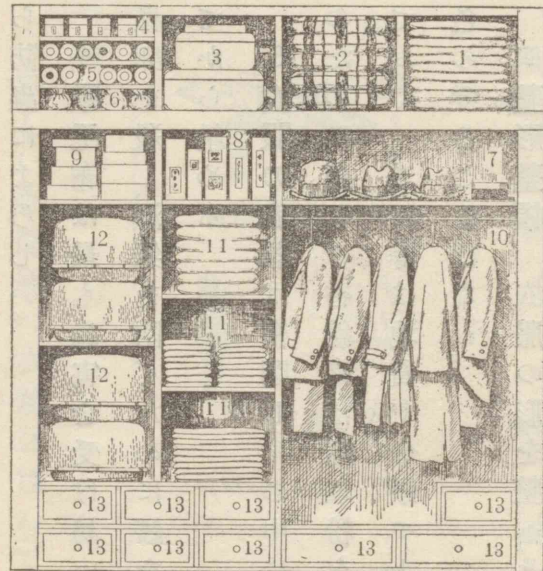
(21) 存保の服衣 章七第

くはならぬこと、一年に四回位入れをへることが必要である。箆笥抽斗一個に三個位入れておく。又蠅取り粉も効果は香錠に劣らぬ。十瓦位を入れ、ばよい。

衣服身廻品の仕舞ひ方の圖  
 1 座ぶと  
 2 箱類  
 3 小箱類  
 4 小さい包  
 5 巻きもの  
 6 帽子  
 7 雑品類  
 8 洋布  
 9 敷布  
 10 被ひ類  
 11 枕  
 12 行李  
 13 装身具類

服は洋服掛ズボン張器に掛けて皺を防ぎ、且つ皺を伸ばし、上に塵よけ布をかける。

- (3) 紋所と模様所とに白紙を當てる。
- (4) 衣服の材料と用途とによつて、分類して容器に納める。



(五) 容器と置場所 容器は衣服の保存上整形上使用上の便否にも多くの關係を持つから適當のものを選ぶがよい。桐製は木質美麗緻密で濕氣を防ぎ、且つ軽くて衣服容器としては最良のものである。但し冬季切り倒したものでなければ蟲害を免れぬ。容器は風通し

よき、直射日光の來ぬ所に枕木を敷いて、その上に置くがよい。

- (1) 箆笥 衣服の整頓上缺くことの出來ぬ必要品である。
- (2) 長持 寢具入としては重寶であるが移動の際にはズック製の大袋が輕便である。
- (3) 行李トランク これ等は旅行用として重寶である。

### 第八章 洗濯・晒法・糊付・仕上

#### 第一節 洗濯用具及び材料

洗濯の種類	用具	材料
乾式洗濯法	蓋付廣口瓶・爪刷毛	揮發油又はベンゾール
濕式洗濯法	煮釜又は洗面器・洗濯刷毛・鹽及び洗濯板又は洗濯機・水搾機・物干竿又は繩と布ばさみ・張板・篋及び張手・鋺及び鋺掛装置一切・糊濾袋等	石鹼・アンモニア・灰汁又は洗濯ソーダ・草布海苔・椿油槽・ペレンス・醋酸・アルコール・デキストリン・布海苔・吟生麩・晒粉・鹽酸・重碳酸ソーダ・チオ硫酸ソーダ・酸式亞硫酸ソーダ・礆酸

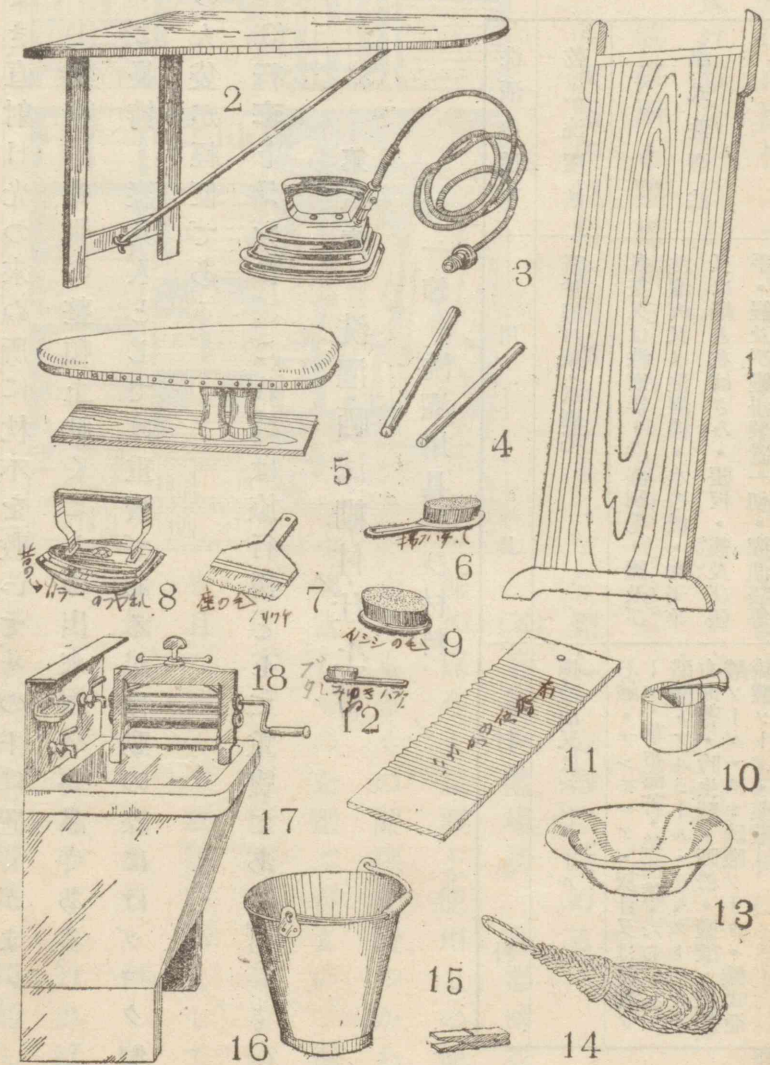


洗滌の目的は、ガスケット

室のつらみ

重なる

- 1 張板
- 2 鏡臺
- 3 電氣鏡
- 4 卷棒
- 5 鏡臺
- 6 刷毛
- 7 刷毛
- 8 艶出鏡
- 9 刷毛
- 10 霧吹
- 11 洗濯板
- 12 刷毛
- 13 洗面器
- 14 繩
- 15 布挟み
- 16 バケツ
- 17 洗濯水槽
- 18 水搾器



巾のしぼり(おろ、ナリメシ)しぼり

### 第二節 洗濯の目的

洗濯の目的は (1)衛生上 (2)衣類保存上 (3)體裁即ち美觀回復上にある。

### 第三節 乾式洗濯法

(一)原理 この式は溶媒ベンゾール又は揮發油で污垢を溶かして除去するのである。

(二)得失 衣服の地質色合形等を少しもいためずして手軽に出て來ることが、この式の特長であるが、溶媒が高價であるのが缺點である。

### (三)方法

- (1) 刷毛で塵を拂ふ。
- (2) 溶媒を入れた廣口瓶の中に約十五分間浸して密閉しておく。
- (3) 汚れの取れぬ時は更に新しい液の中に浸す。

洗濯の目的

溶媒の汚れたものは漏斗の底の脱脂綿を通して濾してこの液を他に利用する。丸洗ひのものはそのまゝ、解き洗ひのものは反物の形に縫ひ合せ兩端に別布を縫ひつけて板の上にて刷毛にて洗ふ。

石けをゆき、石けん  
ソーダをゆき、ソーダ  
をゆき、ソーダ、ソーダ  
をゆき、ソーダ、  
ソーダの

揉みつけるとは  
繊維と洗濯液と  
のすれ合ふやう  
に洗ふことであ  
る。洗濯機に入  
れると繊維と織  
維、洗濯液と織  
維、容器と繊維  
とのすれ合ひに  
よつて目的を達  
する。  
刷毛洗ひとは刷  
毛で繊維をこす  
ることである。

軟水・硬水とに  
よつて洗濯ソー  
ダの濃度を異に  
する。  
青味にはベレン  
スを薄くといひ  
用ひる。  
洗濯液量は材料  
を十分に被へば  
よい。

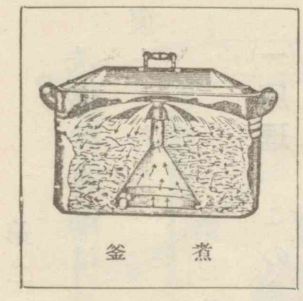
(4) 軽く搾つて風通しのよい所に乾して再び刷毛をかける。

第四節 濕式洗濯法  
(一) 原理 この式はアルカリ性溶液の鹼化作用、膠狀性溶液の附  
著作用等によつて、污垢を流し去る。

(二) 得失 費用は少なくてすむが、地質色彩を損する憂のあるのと  
時間と手数とを要するのが缺點である。

(三) 方法 次に述べる。

(甲) 綿布・麻布



(一) 白布 (1) 塵を拂つて、一夜水につけておき、翌日水を切り、洗濯液に二三十分間つけておいてから、洗濯板の上にて揉みつけるか、刷毛にて洗ふか、洗濯機に入れて洗ふかする。かうして後數回清水で濯ぐ。(2) 汚れの甚しいものは洗

濯液の中で十分間煮てから洗ふ。(3) 必要あらば晒し青味付をする。

洗濯液は〇・二%乃至〇・四%洗濯ソーダ熱液と〇・六%石鹼熱液との混合液である。

(二) 色布 (1) 洗濯液の中で手早く洗ひ、水洗後蔭干にする。(2) 汚れの甚しい襟袖口等には濃い洗濯液をつけて手早く刷毛で洗ふ。(3) 石鹼液熱湯等は褪色のおそれがあるから、決して用ひてはならない。

洗濯液は〇・四%洗濯ソーダ微温液である。

(乙) 絹 布

(一) 白布 (1) 塵を拂つてから、一時間水につけておき、水を切つて二三十分間洗濯液につけておいてから、刷毛洗ひ又は搦洗ひをして清水で濯ぎ、〇・一%醋酸液に通して光澤と鳴とを出し、再び清水

絹布を醋酸液又はアルコール液に通すことを亜美法といふ。絹・毛布に用ひる石鹼には少しでも遊離アルカリがあつてはならぬ。椿油槽は最初半量の熱湯を注ぎ攪拌して静置し上澄液を取りこれに冷水を加へて用ひる。獸毛布を最後まで石鹼液で洗へば特有の光澤と柔軟さを保つて何時までもその新しさを保つことが出来る。色の落ちる染色物は石鹼を用ひず○・四%草布海苔を用ひる。

で濯ぐ。(2)必要あらば晒し、青味付をする。

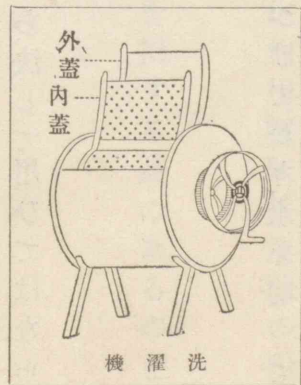
洗濯液は○六%良質石鹼微温液にアンモニア極少量を加へる。

(二)色布 色布には褪色の憂があるから石鹼を用ひず、次の洗濯液の中で手早く洗ひ、亜美法を施す。

洗濯液は椿油槽四%微温液又は○四%草布海苔液を用ひる。

(丙) 獸毛布

(1) 獸毛布はアルカリ液熱湯冷水等によつて地質と色とを損するから注意を要する。(2) 塵埃を去るためには布片を軽く打つか、刷毛をかけてから、洗濯液につけること二・三十分間にして掴み洗ひ又は刷毛洗ひをする。毛布類の如き大きいものは足で踏んで洗ふ。(3) 度々洗濯液をかへて次第に薄くして液の汚れぬやうに



人造絹布は水浸けの時間を短くし、絞ることは全く避けねばならぬ。

なつてからやめ、水を切つて風通しのよい所で乾かす。

第一回洗濯液は○二%乃至○四%良質石鹼微温液に少量のアンモニア水を加へて用ひる。

第二回以後の洗濯液にはアンモニア水を加へず薄い石鹼液のみを用ひる。

(丁) 人造絹布

(1) 乾式洗濯法によるを最上とする。

(2) 濕式洗濯法による時は艶を保つために洗濯のあとで微温湯一立に數滴のアルコールを加へた中を通してから乾す。

(3) 洗濯液その他は綿布に準ずる。

(戊) 交織物

(1) 絹綿交織布は絹布洗濯法に、(2) 綿毛交織布と絹毛交織布とは獸毛布洗濯法に準ずる。

鹽素は布片に残れば地質を害するからこれをチオ硫酸ソーダ液で處理すれば鹽素は鹽化ソヂウムとなつて消える。晒粉は袋に入れて水中にもみだす。

### 第五節 晒法

(一) 綿布麻布 (1) 布が液面に出ぬやうにして第一液の中に布の白くなるまで浸けておいて、軽く搾り、(2) 鹽素抜きのために第二液の中に約十分間浸けてから、完全に水洗して乾かす。

第一液は1%晒粉液と1%重碳酸ソーダ液とをませたもの、第二液は0.1%チオ硫酸ソーダ液。

(二) 絹布獸毛布 (1) 左の第一液中に數時間浸けて引揚げ、次で第二液中に約三十分間浸けてから、あと十分に水洗して日蔭に乾かす。

第一液は5%酸性亞硫酸ソーダ液、第二液は3%鹽酸液又は1.5%蓆酸溫液。

### 第六節 糊付

(一) 糊付の目的は洗濯物の形を整へ、汚れを防ぎ、布を強くするた

めである。

糊の濃さは人の好みによつて多少變へるがよい。

(二) 綿麻の白布には1%吟生麩液きんせいこ色布には1%布海苔液をつける。

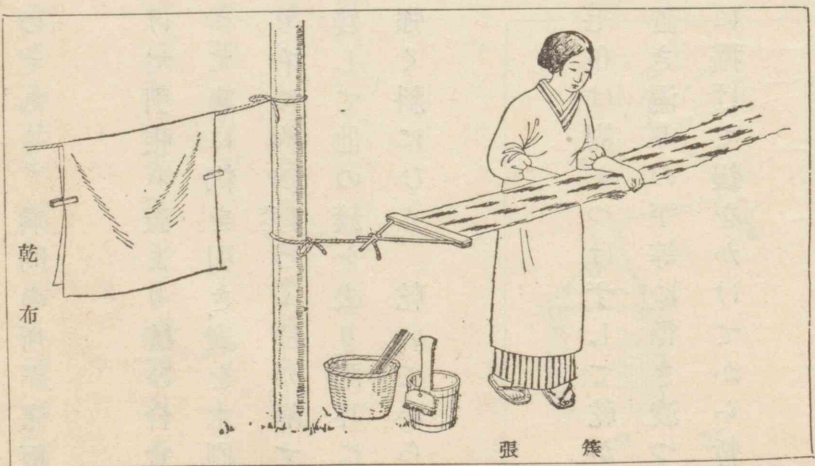
(三) 絹布には0.5%デキストリン又は0.5%布海苔液をつける。

### 第七節 仕上

(一) 洗張仕上 これには板張と簇張ししきとがある。

(1) 板張は張板をよく拭ひ、布に糊をつけて表を上にして、布幅を揃へて張り、濕布にて撫で皺を伸ばし、餘分の糊

デキストリンは冷水に溶け、價安く、且つ光澤をよくする。



飛簇とは六十種位の隔てに簇をうつつことをいふ。

鍔の温度は布の焦げぬ程度の高い温度がよい。布の湿し加減によつて仕上の成績に上下がある。二重の所は裏より先にかける。

を拭き取つて風通しよき所に乾かすのである。肩明の所が張板の角にならぬやう注意する。

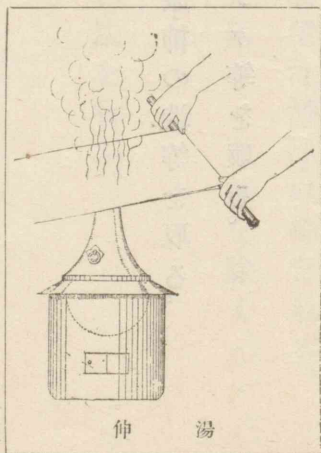
(2) 簇張は解洗ひのものを張手にかけて引張り、表より縫ひ合せ目毎に二本の簇を打ち、次で飛簇を打つて裏に糊を引き、表を水刷毛で摩でて糊むらを直す。次に左より右に約四糎づゝ位の隔てに簇をうつ。乾いてから飛簇のみを残して他の簇を去り、兩耳に水を引いて耳をなほすために張手を強く斜にひく。乾いてから飛簇を去つて取り入れる。

### (二) 鍔仕上

綿布麻布絹布類は糊付けのあと、獸毛布は糊をつけずして乾かし、霧を吹いて布に包んで二三分間置き、湿りの平等に行き渡つた時に、白毛布の上に白布を敷いた上に擴げて鍔をかけてから、暫時擴げて風を通す。

### (三) 湯伸仕上

湯伸釜の湯を煮立て、その強い勢の蒸氣にあて、布の皺を伸ばし、手觸り、光澤等をよくする。この法は獸毛布絹布等の仕上に最も適する。



## 第九章 汚點ぬき

### 第一節 汚點ぬきの注意

- (1) 衣服の汚點は地質を損じるから見出し次第直ちに取り除くがよい。時を経れば變化して取り除き難くなる。
- (2) 汚點ぬきのあとは完全に水洗して、残れる藥液をして後日の患を起さしめてはならぬ。
- (3) 不明の汚點は最も簡單にして害なき方法を試み、若し取り除

蠟・樹脂の如く高く盛り上つたものは小刀にて削り取つてから下記の方法を行ふ。

き難い時は次第に複雑な方法に及ぶがよい。

第二節 方法

(甲) 溶媒法

- (1) 揮發油又はベンゾールは脂油・コールタール・膽寫版用インク・ニス・印肉垢乳汁等を溶かす。
- (2) アルコールは赤インク・紫インク・食鹽砂糖樹脂・ニス等を溶かす。
- (3) テレピン油はペンキ・印肉等を溶かす。あとは揮發油で處理する。

(乙) 酸法

- (1) 薄めた醋酸液を用ひて、アルカリ尿柿の澁等を取る。
- (2) 濃き蓚酸熱液を用ひて鐵錆・黒インク等を取る。

(丙) アルカリ法

血に熱液を用ひれば落ち難くなる。

- (1) アンモニア水・硼砂液等を用ひて酸墨汁・酒汗・血等を取る。
- (2) 石鹼液を用ひて乳汁・醬油・赤インク・紫インク等を除く。

(丁) 晒法

黒黴・黒インクその他の色素等には晒法を行ふ。

(戊) 機械的方法

- (1) 赤葡萄酒は食鹽を振つて置いてから水洗する。
- (2) 烏糝は大根おろしをつけて置いてから揉み取る。
- (3) 墨汁は飯粒を揉みつけてから石鹼で洗ふか、小鳥の糞を水にて練りつけて置いてから水洗する。
- (4) 泥土は泥土水の上澄汁の中につけておいてからあとで水洗する。
- (5) 汗は濕布にて壓へて、これに汗をしませ取るか夜露で取る。

夜露でとるとは夜軒下に衣類を吊し、夜露を自然に衣服に吸収させる。

## 第十章 染色

### 第一節 染料

下記五種の染料は何れもコールタールより製する。

- (1) 直接染料 木綿麻絹に用ひる。
- (2) 酸性染料 絹獸毛に用ひる。
- (3) 鹽基性染料 絹に用ひる。
- (4) 媒染々料 絹及び獸毛に用ひる。
- (5) バアツト染料 木綿に用ひる。

### 第二節 染色方法

數量はすべて用布の目方に對する分量である。

(一) 直接染料染 この染料は安價である木綿に最もよく染附くが、絹に用ひても落著いた色が出る。その染方は、

(1) 浸漬 布を水につけて糊落しをしておく。染料に少量の湯を入れてよく溶しておく。染浴器に十分の水を入れ、この中に洗

洗濯ソーダは染料の溶けるのを助けて染斑を防ぐため、食鹽は染附きをよくするために加へる。一般に染色の目的を達するために染液に加へるものを助劑といふ。

濯ソーダと食鹽とを溶かす。次で前の染料溶液を少量宛加へて、これに前の布を浸け、残りの染料を數回に加へ、その都度、布をひき上げる。かくてこの冷液操作を終る。

(2) 加熱 次で徐々に加熱して沸騰させること三十分後引上げて冷し、完全に水洗する。

### (3) 用量

材料 (布の目方に對する割合)	直接染料		淡色	中色	濃色
	洗濯ソーダ	助劑			
水	布を十分被ふだけ	食鹽	1%	1—3%	3—8%
			5%	2—3%	1—2%
			10%		1—20%

(二) 酸性染料染 この染料は染附き易く、色は鮮明且つ堅牢で、獸毛に最も適する。

(1) 浸漬 染浴器に、熱湯に溶した染料溶液を一部分加へて攪拌

醋酸は染附きをよくするために加へる。

し、この中に豫め水漬して糊落しをした布を暫時浸漬し、次で残りの染液を數回に加へて、冷液操作を終る。

(2) 加熱 徐々に加熱し、煮立つ前に布を取り出して助劑として醋酸液を加へ、望みの色合になつた時取出し、冷して水洗する。

(3) 用量

材料 <small>(布の目方に對する割合)</small>	色		
	淡	中	濃
酸性染料	1%以下	1—3%	3—6%
醋酸	1—2%以下	2—3%	3—4%
水	多量		

(三) 家庭用染料 近時家庭用として染料に助劑を加味したものが販賣されてゐる。これ等は染色法を附記してあり、手軽に出來て重寶がられてゐる。

第三節 染色の應用

(一) 染替 染替は廢物利用として家庭に頗る徳用である。古い

色に、次に示すやうな染料を用ひれば希望の色合が自由に得られる。

紫に緑をかけてオリブを、 赤に青をかけて紫を、

橙に緑をかけて焦茶を、 赤に黄をかけて橙を、

紫に橙をかけて海老茶を、 青に黄をかけて緑を、

(二) 絞り染 下繪を藍花の汁で書き、その模様の種類に應じて丈夫な木綿絲・麻絲又は絹絲にて括り絞り縫ひ絞り鹿の子絞り等となし、又は三角形・菱形等に折り疊んで、布の兩面より種々工夫した板をあて、堅く縛つて染める。染めた後は、水洗を十分に於て乾いたのち絲を解く。



「住宅はその人を現はす」といはれる如く時代が移り、生活が變ればその様式も自然變つて來ねばならないのである。祖父ゆづりのものに孫が住むなどは誠に不合理のことである。

### 第三篇 住宅

#### 第一章 住宅の意義

住宅は家庭生活の容器であるから、健全な文化生活を望むならば先づ第一に完全な住宅を持たねばならぬ。實に人は住宅に生れ、育ち、憩ひ、老を養ひ、死ぬるのであつて住宅は人生に極めて必要な健康と和樂とあらゆる活動とを支配するものであるから、唯風雨を凌ぎ膝を容れ、ば足りるといふ様な簡単なものではない。

#### 第二章 住宅の經營

##### 第一節 住宅資本の積立

(1) 借家住ひの不利 借家住ひは生活に不安と不便とを感ぜさせられるばかりでなく、子女に良い感化を與へることは出來がた

いのであるから、自家建設の方針で進まねばなるまい。

(2) 住宅貯金制度説 住宅資金は主として勤儉貯蓄によらねばならぬ。獨逸人ビーバーシユタイン氏の住宅貯金制度説の如きは實に立派な考へであつて大いに参考とすべきである。

ビーバーシユタイン氏は住宅貯金を國民の義務として強制的に行はしめんとし、その義務を果す時期は、人々が教育を終へて仕事につき賃金を得るやうになつてから、結婚して一家を構へるまでの間を最も適當としてゐる。なせならばこの時期は繁累はなく、社會的の義務が少いにも係はらず、比較的収入は多くて浪費をなし易い時であるからである。預金者は後に仕拂ひを受けることも出來るし、又これを準備金として住宅を買入れることも出來る仕組にしようといふのである。

##### 第二節 住宅組合

借金制度 資金の一部は新住宅を抵當に入れて金を借りるの

である。それには住宅組合を利用するのである。住宅組合には我政府施設のもの、民間のものがある。

(1) 政府施設のもの、中産階級者七人以上が組合を作り、敷地を選定し、住宅建設の計畫を立て、低利資金の貸付を政府に願ひ出で、その金で家を建て、組合員の住宅とする。組合員は長期の年賦償還の後に之を自己の所有とするのである。

(2) 民間のものは組合が組合員の據金によつて好みの家を建て、組合員に供給するのが普通である。

### 第三章 宅地

#### 第一節 宅地の廣さ

宅地の廣さは普通階下建坪數の二倍乃至三倍といはれてゐる。市街地建築物法によれば住宅地域では六割、商業地域では八割以

上の建坪は許されない。これは衛生上と災害防止上の必要からである。

#### 第二節 地耐力

地耐力とは土地が建物の重さに耐え得る強さをいふ。地耐力は地質によつて差違があることは上表にて明かである。池沼地を泥土、石炭殻、塵埃などで盛土したものは、地耐力の上からは感心出来ない。

#### 第三節 新鮮な空氣

新鮮な空氣は人に幸福を齎すから近來、市街地建築物法によつて都市に住宅地帯を制定して工業地帯、商業地帯と區別し、或は田園都市として、本都市の中心との間を交通機關を以て連絡した飛地に上下水道、公園、公館その他の文化的公共施設をなして都市生活者の悲惨を緩和する手段をとるに至つた。

地耐力は〇・〇九一八三立方方に對する噸數	地耐力
地質の種類	
天然土	一、〇
砂混り粘土	一、〇
密實ならざる砂	一、五
密實なる砂	四、〇
硬質粘土	三、〇
砂混り砂	四、〇
利砂	六、〇
密實なる砂利	一〇、〇
岩	一〇、〇

家の四面は東西南北に面するよりもこれを斜にした方が各方面とも或時間は日光に直觸するのである。建築物法によれば井戸の位置は少くとも不潔の場所から六米を隔て、深さは四米以上とし、四圍二米は十五糎の厚さのたつきとして地表の水が潜入しないやうにする。排水溝は不透質の物で相當の勾配を持たしめるがよい。溝口には金網を張つて食品の残滓・鼠等の侵入を防ぐ。

#### 第四節 光線

光線の見舞ふ家には醫者來らずであるから、東南が高い崖下、又は高い建物のある土地は望ましくない。盆地は日當りは悪く、濕り勝ちであるからなるべく避けるがよい。

#### 第五節 給水排水

上水道布設の地は別であるが、然らざる地では附近宅地の既存井戸の水位・水量・水質を調べねばならぬ。

井戸の水量が多ければ水質は或程度まで濾過装置によつて清くすることが出来る。

宅地は道路よりも高くして、雨水汚水を排除するため道路に向つて溝又は暗渠を設け、之を大下水に導くがよい。盆地で粘土質の所は、排水工事を入念にしても汚水が停滯する憂があるから衛生上からも、住宅保存上からも共によくない。

#### 第六節 環境

下水には蚊の發生の豫防上、時々石油乳劑を散布する。石油乳劑は石油二立、浮石鹼六瓦、熱湯一立を交ぜて造り置き、使用時にはこれを五十倍に薄める。

孟母三遷の教にあるやうに、環境の人に及ぼす力は甚大なものである。貸座敷カフエー・バー活動寫眞館、其他風紀を害する恐ある所、騒しい所等は避けるがよい。火藥庫、爆發性物品の倉庫等、危険地の附近、又は人家を離れた一軒屋は交通に不便なばかりでなく、警備上にも亦不利である。

### 第四章 住宅の計畫・設計及び施工

#### 第一節 計畫

住宅の間取構造設備經費の大綱をきめることを計畫といふ。

#### 第二節 設計

計畫が出来たら設計に移るのである。設計とは工事に必要な

直營は建築主が材料を買求め、大工・左官・瓦職等を自ら備入れるのであつて、部分請負は工事を数部分に分つて請負はしめる。一式請負は全部を棟梁又は請負人に任せるのである。

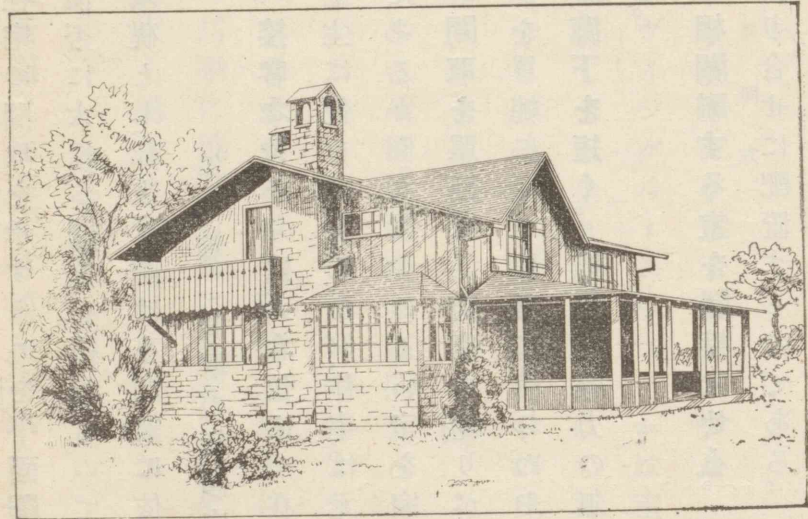
図面(平面圖・立面圖)各部の構造圖、仕様書、材料の種類・分量・仕事の方法等を説明する書類を作ることであつて、此等を設計圖書ともいふ。

### 第三節 施工

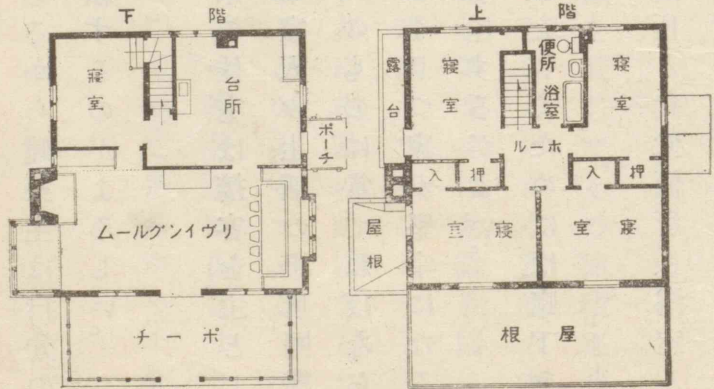
工事に著手するのを施工といふ。施工の方法には直營・部分請負・一式請負がある。直營部分請負は建築主が建築に精通して居るか、専門家に監督を依託すればうまく行く。一式請負は棟梁又は請負人の人格がよければ建築主には最も便利得策の方法である。

## 第五章 平面圖・立面圖

### 第一節 平面圖



立面圖



平面圖

住宅の間取を示すものを平面圖といふ。間取の良否は使用上の便否に大なる關係を持つものであるから、建築主は自分の考案を基礎とし、仕上げ圖は専門家に依頼するのがよろしい。

### 第二節 間取の新傾向

- (一) 接客本位から家人本位に。在來の住宅は接客を主として客間を主に他を副としたが、住宅は元來家人の生活の場所、團樂の場所であるから日當りのよい室を家人のものに當てねばならない。
- (二) 間取を單純に。全體の纏りがよく、且つ家が堅牢になるには間取を單純にして散漫に流れぬやうにするがよい。
- (三) 廊下を短く。經費と勞力の無駄を省くためには廊下を短くする。
- (四) 相關聯する室を隣接させる。臺所と食堂、便所と浴室とは互に隣り合せて配置するのである。兩者間に廊下を設けるのはよ

よい  
よい  
よい  
よい  
よい

在來の如く室數を多くすれば中には使用せぬ室も出來、その活性を殺ぐことになるから面白くない。

くない。

居間式

### (五) リヴィングルームシステム

リヴィングルームシステムは室數を減じて、その面積、經費、勞力を節約して人生々活を豊富にしようといふのが本質的の考であつて、今日の時勢に最も適するから、最近歐米では勿論、我國にても盛にこれを採用するに至つた。この式はリヴィングルームを廣く取つて居間兼書齋、兼客間となし、これに相當の設備をして一つの室から多くの異つた室の氣分を味ふといふのである。

(六) プライヴァシー(私室) 寢室は一日の疲勞を恢復させて次の日の活動に備へる實に重要な役を持つものであるから、十分安眠の出來る構造にする。

### 第三節 立面圖

立面圖は住宅の外觀を示すものである。一つの平面圖から十



コンクリートはセメント、川砂、利四容積を混じり水で煉つたものである。壓力に對しては非常に強いが張力が弱いからこの缺點を補ふに鐵筋を用ひる。鐵筋コンクリート造には煖房・冷房・換氣等の裝置を等閑に附すれば非衛生的

筋違・締付ボルトを用ひるから地震風災には耐へ得るも、一般に火災には弱い。

(3) 衛生 (イ) 和風木造は開放的で通風はよく防暑には都合よいが、防寒には適しない。(ロ) 洋風木造は窓が少く且小さいから室内の通風孔を壁又は天井に適當に設けねば換氣が十分に行はれぬ。

### (三) 鐵筋コンクリート造

(1) 工費 中等木造に比して約四割増を要する。

(2) 耐久力 設計及び施工を入念にすれば耐火耐風耐震的である。又窓の大きさを自由になし得るので、近來建築界の傾向は漸次鐵筋コンクリートに向ひつゝあるやうである。

## 第七章 設備及び裝飾

### 第一節 設備及び裝飾の本旨

になる。近來流行の建物は外觀は鐵筋コンクリートに擬してあるが、内部の衛生的設備が等閑に附してあるから、甚だ面白くない。

第十九世紀の中頃迄は美と實用とは何等の關係をも持たぬものと見做されてゐたが、近世に至つては用途から生れた形が美の本質を持つといふ考に變つて來た。そしてこの考が住宅の上にも及んで來た。即ち吾々の生活に必要なものが程よく組合はされて設備されるならば、それは同時に立派に裝飾された事になるのであつて不必要なるものを飾り、或は實用を無視した形式等は喜ばれぬ様になつた。設備の完成は家庭生活の能率を向上させると同時に家庭生活に興味を興へるものである。

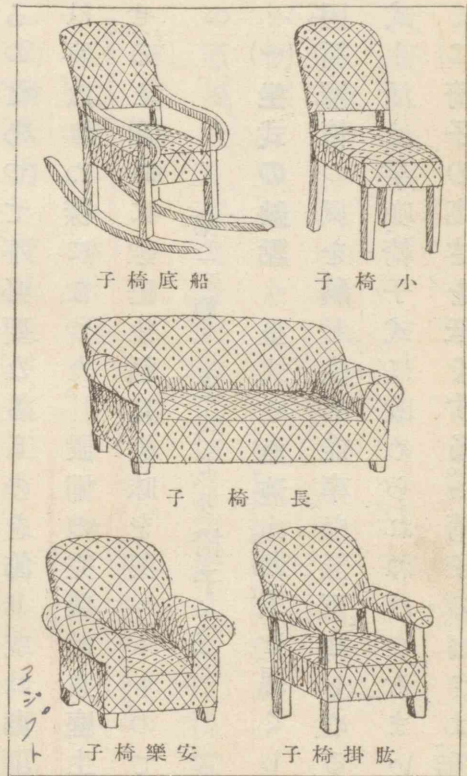
### 第二節 坐式より椅子式に

(一) 坐式の缺點 坐式は血液の循環を悪くし、身體の發育を害し、因循懶惰の風を醸し、生活能率を低下せしめるものであるから、坐式生活は早晚椅子式に改められねばなるまい。

(二) 椅子の高さを低くする。椅子の高さは踵から膝の曲りまで

日本人の脚部の彎曲・短縮・體格不良の主なる原因の一は確に坐式にあると思ふ。石原房雄博士は最近「日本人も

坐居をやめれば外人と同様或はより以上の體格を作り得る」との斷定を發表された。  
 椅子の高さを外人そのまゝの寸法にするのは大なる誤で生理を無視した不都合なことである。椅子は老人には不向だといふが安樂椅子、肘掛椅子の如きは老人にも非常に喜ばれるものである。



子椅底船

子椅小

子椅長

子椅樂安

子椅掛肘

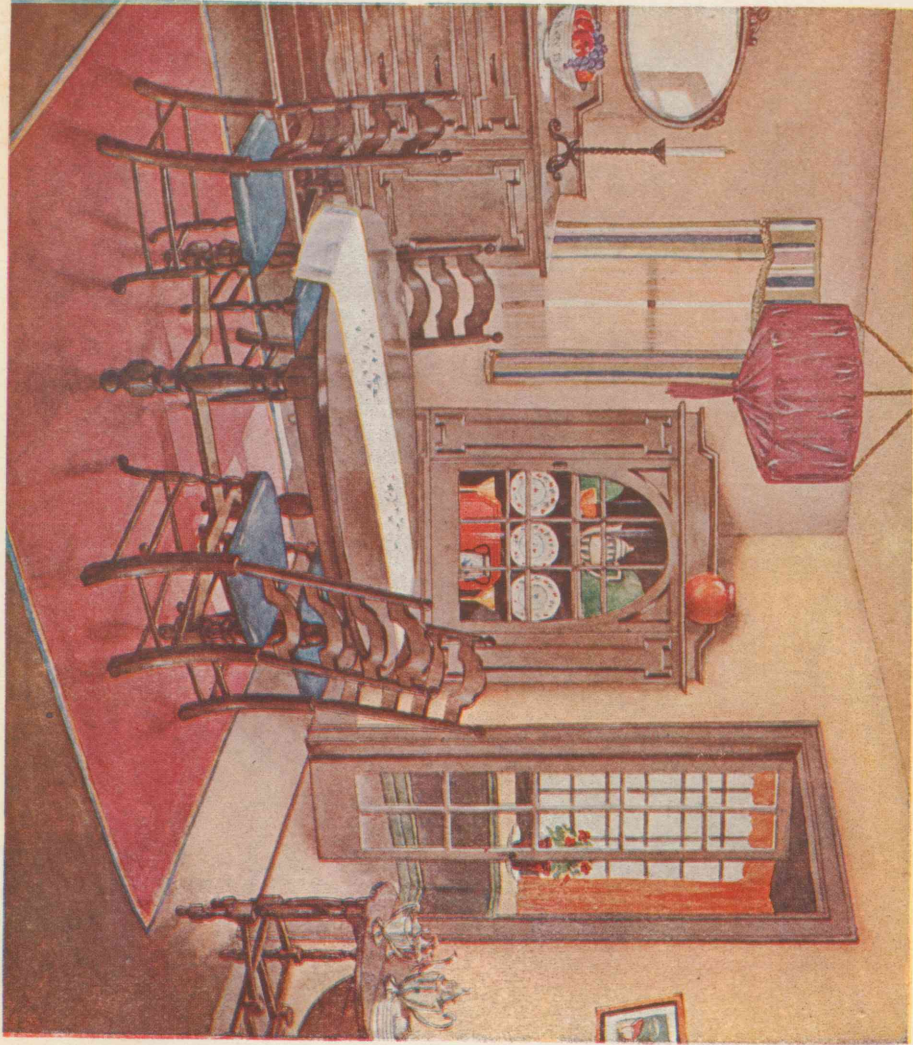
ゴジフト

小椅子がよいが、休息・慰安のためには高さの低い奥行と幅との広い肘掛椅子、安樂椅子、又は長椅子等を備へる。

第三節 各室の設備

(一) 玄関 一見その家の品格を窺ひ得らるゝ主要な所であるからその設備は端嚴でありたい。戸外に呼鈴を取付け、戸内に帽子

とし、腰を深く掛け、踵が十分に床面に觸れなければ、寛いだ気分になれぬ。  
 (三) 執務用・慰安・休息用 執務用・食事用としては奥行の少い、高さの普通な



堂

食



ヴェランダ又は  
ボーチを持つ近  
世住宅には玄關  
を省き之等より  
直ちにリヴィン  
グルームに入る  
のである。

掛外套掛傘立履物入携帶品置臺等を備へ且つ容鏡等を設ける。

(二) 廣間又は階段室 近世文化住宅では廣間又は階段室は全く廊下と同意味に使用せられ各室の分岐點となる。廣間が廣い場合は待合の便利のために小卓子小椅子花臺等を備へる。

(三) 居間 住宅中重要なものゝ一つであつて慰安と良い趣味とを第一の要件とするから設備は清楚でありたい。開爐を中心としての一集團本棚を中心としての一集團樂器を中心としての一集團等一つの室内に數個の趣味の中心を置くのであるが室が狭ければ此の中一又は二集團としてもよろしい。

(四) 食堂又は茶の間 家庭の和樂朋友と交誼を結ぶの場所であるからこれ亦重要な室である。設備は瀟洒でありたい。食卓を中心として小椅子食器戸棚給仕臺等を同形式一揃として備へるがよい。又食卓は展伸式を便とする。



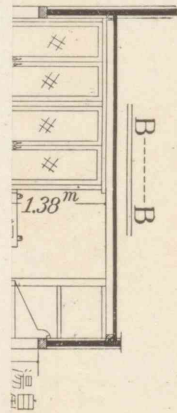
寢臺の敷布圍は固からず軟かからず、適當なバネ又は藥製の寢心地のよいのを選ばねばならぬ。

大人本位の在來の住宅が兒童本位に變つて來たことは喜ぶべきことである。

(五) 寢室 設備は清楚でありたい、色光等は溫和を望む。寢臺押入、箆筒、化粧臺、小桌子、椅子等を設ける。寢臺の利とする所は床面から相當の高さにあるから、濕氣を受けず、芥や悪い冷い空氣を呼吸しないから衛生にはよいのである。

(六) 兒童室 兒童室とは、通常歩くやうになつてから、小學校卒業位迄の兒童のための室をいふ。兒童の身體發育のため及び獨立心養成のために設けるのであるから、光線も空氣もよく入る室をこれに當て、床はコルク敷にし、壁は少くとも床より一五米位は羽目板の如きを張り、破損し難く且つ汚れを拭ひ去り易くする。卓子、椅子、玩具入、本棚等皆兒童に適する様に低く且つ軽く持ち運びに便にし、怪我を防ぐために角のない細工にする。

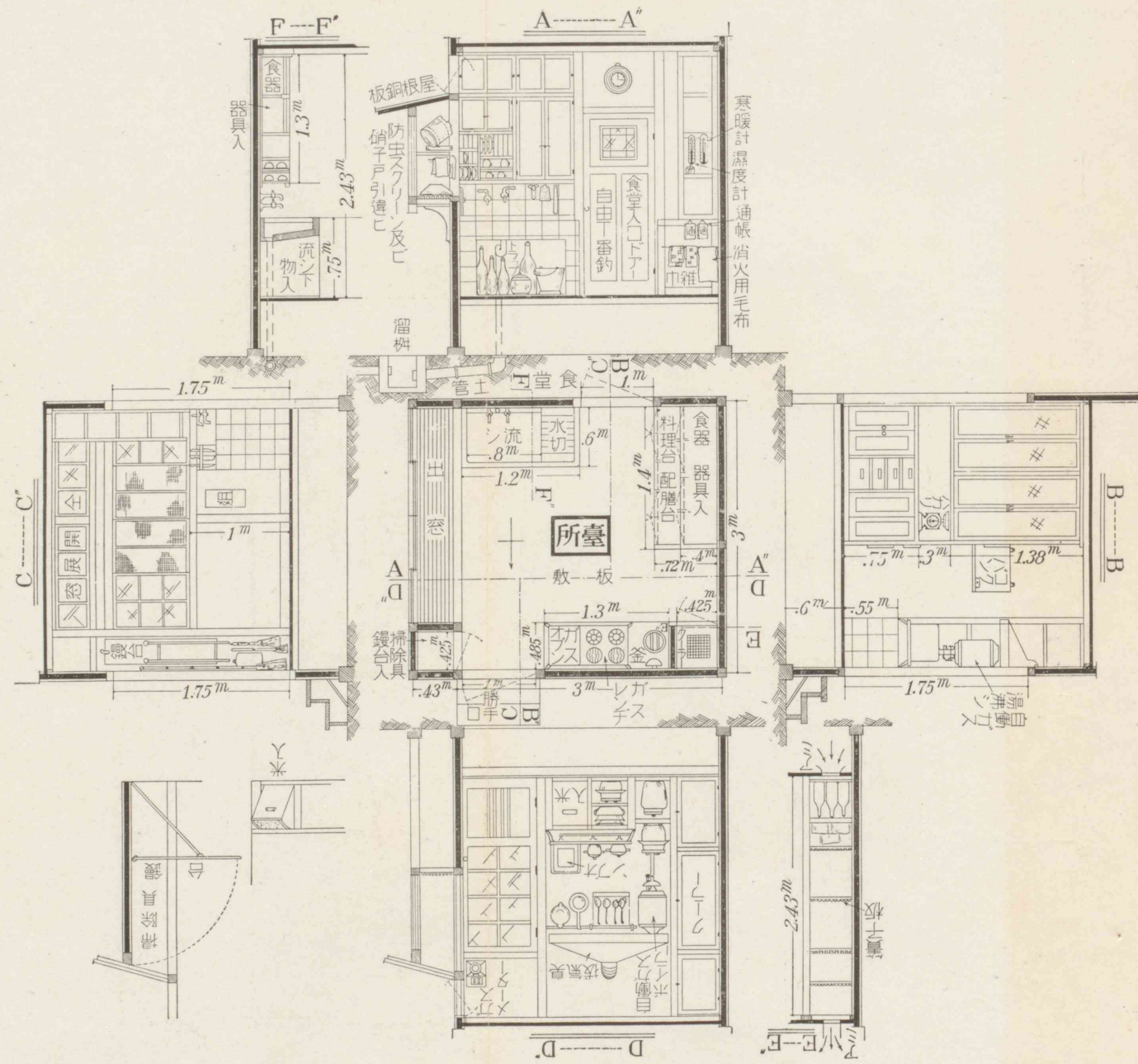
(七) 臺所 生活の原動力となる食物を調理する場所であるから、衛生的設備を完全に且つ防火に注意し、時と物と力との節約上か



(4) 作業面の高さの一致 圖に示すが如く、相互作業面を一致さ

位に變て来た  
ことは喜ぶべき  
ことである。

臺所の位置は他  
室との關係上東  
北の向が適當で



位迄の児童のための室をいふ。児童の身體發育のため及び獨立心養成のために設けるのであるから、光線も空氣もよく入る室をこれに當て、床はコルク敷にし、壁は少くとも床より一五米位は羽目板の如きを張り、破損し難く且つ汚れを拭ひ去り易くする。卓子椅子玩具入本棚等皆児童に適する様に低く且つ軽く持ち運びに便にし、怪我を防ぐために角のない細工にする。

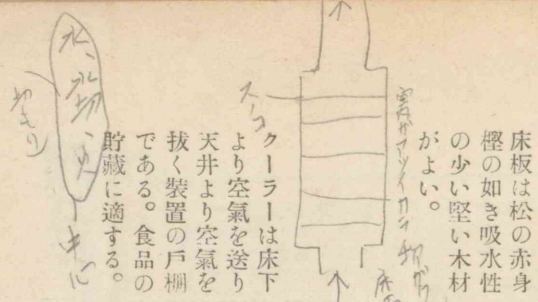
(七) 臺所 生活の原動力となる食物を調理する場所であるから、衛生的設備を完全に且つ防火に注意し、時と物と力との節約上か

寢臺の敷布圍は固からず軟かり

(五) 寢室 設備は清楚でありたい、色・光等は溫和を望む。寢臺押

12x16

あらう。西向は最もよくないが止むを得ねば植樹をして西日を避けるがよい。



ら、動作の自由と利便とを考へて、凡ての設備を能率の上る様に工夫せねばならない。それには次の規則に従ふのがよい。

(1) 位置と廣さ (イ) 明るい所が望ましい。塵埃の見難い微菌の發生に都合のよい陰濕の所は避けるがよい。(ロ) 廣さは歩數節約のために大家族でない限り四疊半以上は不必要である。

(2) 床と天井 (イ) 床は身體の疲勞と冷却とを避けるために板敷又はリノリウム敷を可とする。土足を必要とする田舎の臺所でアスファルトがよい。(ロ) 天井は張つて鼠蜘蛛等の不潔から免れるのがよい。又換氣装置を十分にすることがよい。

(3) 配置 室の三方又は四方にクローラー流し料理臺食器戸棚配膳臺竈等を仕事の順序に従ひて配置し歩數の節約を旨とする。

(4) 作業面の高さの一致 圖に示すが如く、相互作業面を一致さ

竈の上には天蓋を設けて臭氣抜装置をする。

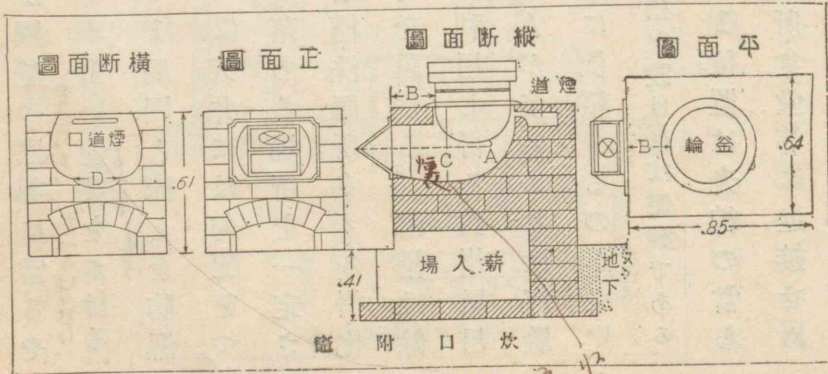
圖解 炊口附竈  
 A、は總て三種以下とすること。  
 B、は小中用の時は十、八、七、六、五、四、三、二、一、の時に使用する。  
 C、は小中用の時は十、八、七、六、五、四、三、二、一、の時に使用する。  
 D、は小中用の時は十、八、七、六、五、四、三、二、一、の時に使用する。  
 十、八、七、六、五、四、三、二、一、の時に使用する。

て、これに向つて緩い勾配をつけて排水に便にする。上部又は横手は簀の子棚にして水切をよくする。

(7) 燃料節約 竈及び七輪は完全燃焼装置に造つて燃料の節約をする。

(A) 材料 (イ) 煉瓦粘土陶磁器等は熱の不良導體で壁の厚い程熱を放散せぬからよい。(ロ) 鐵製は内側を粘土で塗り、外部はスチープの如きは錆を防ぐために近來エナメル製にしてある。

(B) 構造 (イ) 焚口に蓋をつけ、(ロ) 懐が廣くて熱を外部に漏さず、(ハ) 通風口の加減が出来、(ニ) 燃料の種類に應じて火力の最



(61) 飾装び及備設 章七第

Handwritten notes in Japanese, including '七輪の寸法' and '竈の寸法'.

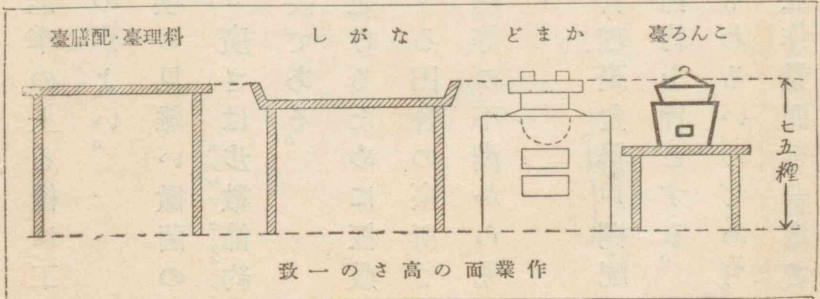
せて身體の屈伸上より來る疲勞を避けて作業の能率をあげる。

(5) 空間の利用 臺所を狭くして而かもこれを廣く使用するには空間を利用すればよい。これがためには流し・こんろ・臺料理臺・戸棚等には抽斗又は棚を設けるのである。

(6) 構造は使用に便利にする。

(イ) 戸棚は造附にして、奥行を下部は七十二糎、上部を四十糎、下部の上面を料理臺兼配膳臺として、其高さは七十五糎とし、上部は天井に接す。抽斗と棚とを納れる物品に應じて適當に造る。

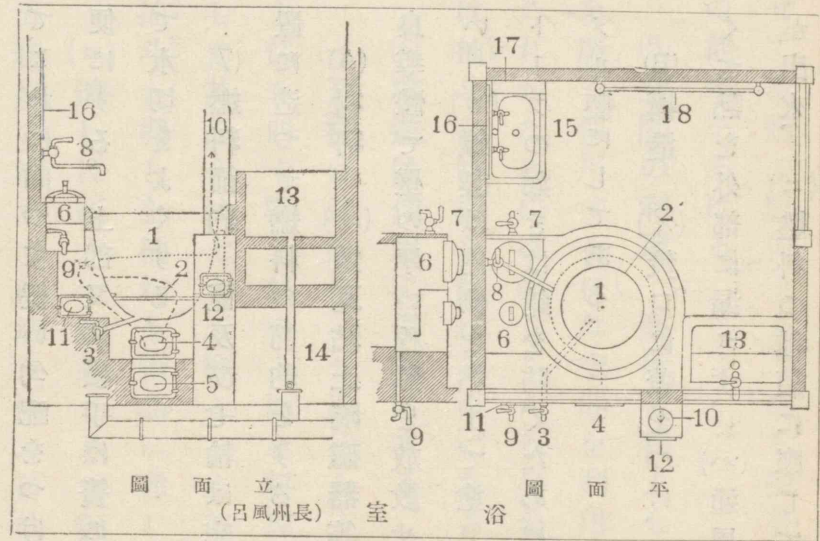
(ロ) 流しは幅六十糎、長さ八十糎以上、高さ七十五糎(縁の端まで)に造り、向ふには浅い溝を設け



築竈費は数年ならずして燃料節約によつて償ひ得るのである。

止むを得ず便所に西日を受ける

- 1 長州風呂釜
- 2 木製底
- 3 汚水蛇口
- 4 火床蓋
- 5 換気口
- 6 上り湯蛇口
- 7 上り湯蛇口
- 8 清水蛇口
- 9 上り湯排水口
- 10 煙突
- 11 煙突掃除口
- 12 洗濯槽
- 13 燃料納場
- 14 洗面場
- 15 鏡
- 16 磨鏡其他
- 17 入れ戸棚
- 18 タオル掛



浴室立断面 (長州風呂) 平面

も強い點が鍋釜の底部に當るやうに築き、(ホ)長い煙突をつける。  
 (八)浴室 (1) 周圍と床とを防湿材料とし、(2) 天井には勾配をつけて水滴の落ちる場所を一定させる。(3) 浴槽洗面所タオル掛化粧品棚鏡等を設ける。浴槽は餘熱を十分に利用し得る長州風呂を賞用する人が多い、これは経験ある築竈家に依頼するのがよい。  
 浴室に洗濯槽を設ければ便利である。  
 (九) 便所 (1) 位置は光線の當らぬ所、井戸臺所食堂等に近接せぬ

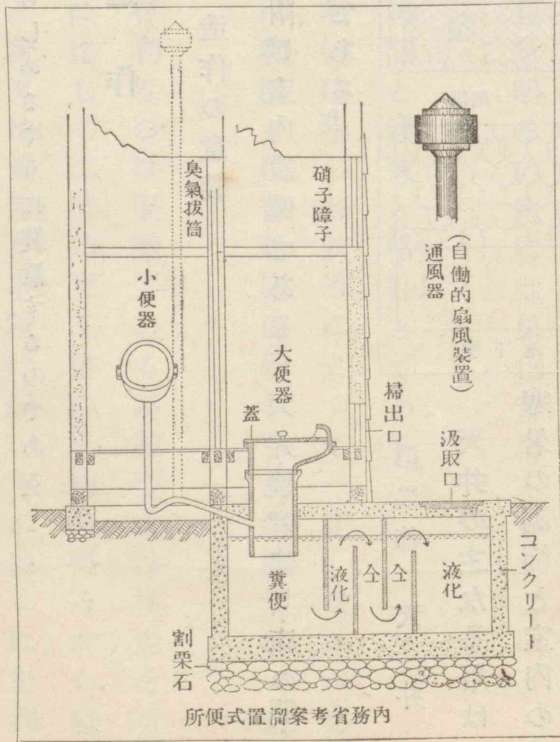
学化地思 (2) 2

水洗式便器は歐米では浴室内に備付ける。

時は植樹によつてその害を減するのがよい。在來の和風便所は有害バクテリアの養殖所であり、これを傳播する昆蟲の繁殖所でもあり、且つ有毒ガスの發生所たる觀がある。便器には密蓋を施して蠅の侵入を防ぐがよい。又便所の中と外の周圍には時々石油乳劑を撒布する。

所に設ける。別棟で廊下つゞきになれば更によい。(2) 元來和風便所は非衛生的で、早晚洋風水洗式に改良さるべきであるが下水工事の不完全な我國では今、直に行はれ難いのである。(3) 近來内務省考案の溜置式便所は尿尿を長く溜置いてその使用のために蒙る微菌や寄生蟲の被害を減ずるのが主な目的である。

水洗式便所は壓力ある水によつて糞便を洗ひ流すのである。排出する汚水は完全な下水があれば直に放流することが出来るが、さもない



ば一家族用として約半坪乃至一坪の土地と工費參百圓乃至五百圓を以て地下に溜桝を作り、汚水をその中に誘導してバクテリア相互間の争闘によつて分解無害ならしめるやうに装置するのである。

## 第八章 造作

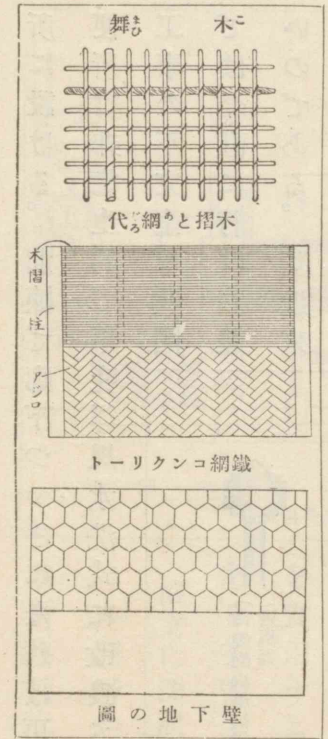
### 第一節 造作の意義

造作とは住宅の造付け室内設備である。天井壁窓建具床の間・床脇押入床等の總稱である。

### 第二節 天井

天井の主なる用は寒暑の調節と室内の裝飾とである。

### 第三節 壁



厚い壁はよく寒暑を調節する。壁は土の外、紙又は布を貼つてある。

採光

和風建物は軒が深く且つ脊が低いから窓を大きく取らねばならぬ。

(1) 壁の主なる用は家の堅牢と、風雨の防止と、寒暑の調節と、室内裝飾とである。(2) 壁色は採光に重要な關係を持つものである。暗い室には白又は淡色を、明るい室には鼠色を用ふるがよい。

### 第四節 窓

- (1) 窓の用は採光と眺望と通風と、格好とである。
- (2) 窓の大きさは土地氣候、建物の形状等によつて一定し難いが、必要な「明るさ」のためには和風では普通床面積の三割、洋風では一割以上を必要とする。
- (3) 窓の形は採光上有利なのは縦窓であるが、眺望上は横窓を可とする。天窗は側窓に比して二倍乃至三倍の光線を得るから、特別に光線を多く要する所、又は側窓を取付け難い所にはこれを利用するのである。
- (4) 窓掛の用は室内へ射入する光線の量を調節し、且つ室内を装



インロウジャクリをサネツクリともいふ。

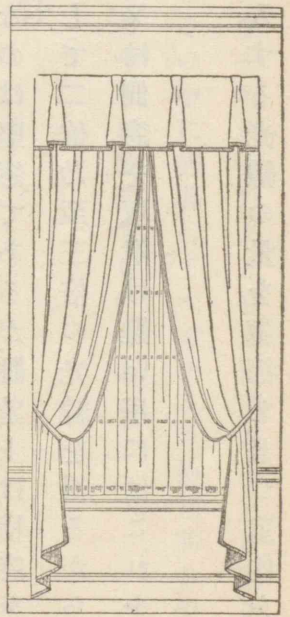
飾するのである。

窓掛の吊し方に英國式と佛國式とがあるが、何れも窓に接して日除を下げ次にレースカーテンを、最後にカーテンを垂れるのである。

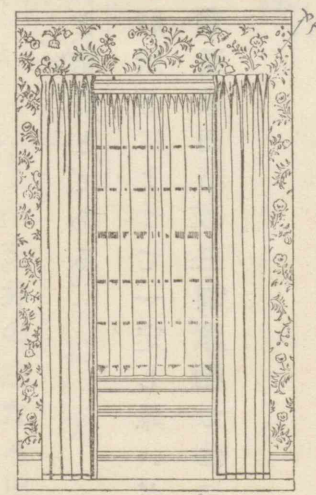
カーテンの色は壁敷物・椅子等と相互調和するものを選ぶがよい。

第五節 建具

(一) 雨戸 風雨を避け盗難を防ぐために設ける。これ等の目的に添ふには和風ではインロウジャクリ又は棧をつけ、敷居の溝を深くする等の注意がいる。洋風では鑑戸又は硝子戸を用ふるが何れも金具を吟味せねばならぬ。

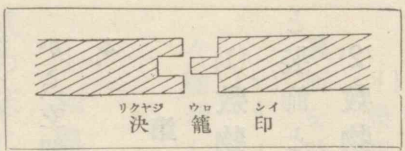


佛國式 窓掛



英國式 窓掛

近來の住宅には蟲よけのために硝子戸の外に細目金網戸をはめるのが賞用される。紫外線透過の度は古い紙ほど減するのである。紫外線透過硝子は獨逸人ウキルヘルムシユミツト氏の心血を注いで完成したものである。



(二) 障子 紙張硝子張金網等の種類がある。紙障子は風雨に弱くて破損し易く、冬季寒い等の缺點はあるが普通硝子に比して紫外線を透過する點は優つてゐる。金網張は昆蟲を防ぐによい。保健上光線を特に必要とする室には紫外線透過硝子を用ひる。

(三) 襖 間仕切押入等に用ひる。骨組を密にし、下張を丈夫な日本紙の簀張にすれば堅牢である。襖の色は採光に關係を持つことは壁と同様である。

第六節 床

- (1) 床の用は室内保温と裝飾とである。
- (2) 床の種類には次のやうなものがある。
- (イ) 板敷 木質堅き檜・松の赤身等がよい。

モルターはセメント・石灰・川砂・粒石・豆砂利・すきを混じったものである。

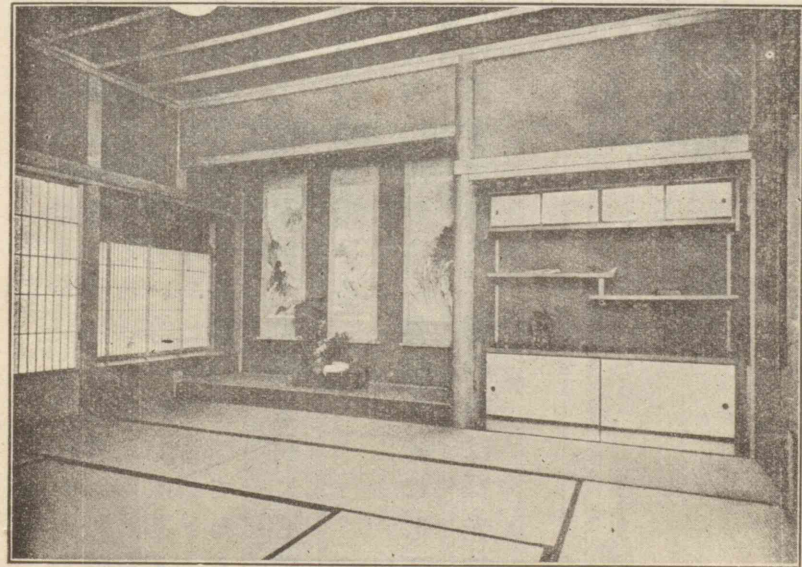
(ロ) コルク床 弾力性に富み水湿に耐へ、且つ音を發せぬから寢室・居間・兒童室等に適する。

(ハ) アスファルト床 モルター床上にアスファルトを塗つたもので弾力性に富むから、玄關・浴室・便所等に適する。

### 第七節 敷物

(1) 敷物の用は室内保温と裝飾とである。

(2) 敷物の種類には次のやうなものがある。



院書附は左、床本は中央、(袋地・棚造・棚戸袋)脇床は右  
圖の室風和

畳は縦糸の刺數多い程上等で保存がよい、刺數を何通といふ。十二・三通は中等品で、それ以上は上等品に屬する。

洋風室ではオーブンファイヤーブレース(開爐)のマンテルピースを室内裝飾の中心とされてゐる。

(イ) 畳花筵簾表等は主として和風室に適する。濕氣を吸収し易いから裏面を時々日光に乾すがよい。

(ロ) リノリウム・絨氈は主として洋風室に用ひられる。リノリウムは時々塗油し、絨氈は裏面を時々日光に乾かした、いて塵を去るがよい。

### 第八節 床の間及び床脇

(1) 和風室では床の間・床脇は室内裝飾の中心とされてゐる。正式の床には附書院を設け、正式の床脇には違棚・地袋袋戸棚を設ける。

### 第九節 押入

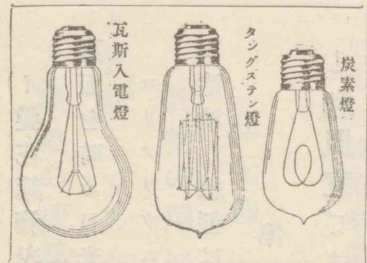
(1) 押入の用は家具・衣類等の整頓のためである。(2) 用途に従つてその深淺を異にし、場合によつては兩室から使用して收容率を大にする。又天井より長押までの小壁の部分も押入に利用するがよい。

第九章 照明法

(一) 照明法の要件

- (1) 光の性質は日光に近いもの。
- (2) 熱の放射の少ないもの。
- (3) 有毒瓦斯を発生せぬもの。
- (4) 危険の少ないもの。
- (5) 陰影を作らぬもの。
- (6) 光源の動揺せぬもの。
- (7) 點燈消燈の容易なもの。

(二) 以上の要件に大體叶ふものは電燈である。電燈は炭素燈より瓦斯入



りタンダステン燈に、タンダステン燈より瓦斯入に變りつゝある。

(三) 照明法の三様式

- (1) 直接照明法 光源から發する直接光線によるもので、光の損失は少いが、眼のためにはよくない。
- (2) 間接照明法 光源の下方及び側方を反射鏡で隠

炭素燈は一燭光につき凡七ワット内外の電力を要し、タンダステン燈はその六分の一、瓦斯入は十二分の一を要する。電球には透明硝子製・内面艶消硝子製・晝光色硝子製の三種がある。晝光色硝子は眼に有害な短紫外線の大部分を吸収する。直接照明法の眩輝を防ぐに最も簡便なるは、内面艶消電球を使用するのである。

近來和紙を透した光が擦り硝子などと比して散光率が大きであつて落著氣分になるとて賞用されて來た。

光源の位置が變れば見る感じが大に異なるから照明装置さへ工夫すれば一つの室から幾つかの異つた氣分をスキツチの押し方で即坐に味ふことが出来る。そして電料の節約ともなる。

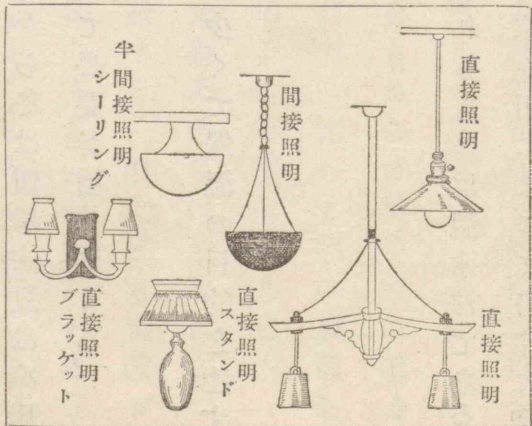
蔽して壁天井等よりの反射光線を用ひるもので、眼には穩かでありが、光の損失は大である。

(3) 半間接照明法 前二者を折衷したもので、光源を半透明の外球で被ひ、これを透過する光線と天井壁等よりの反射光線との兩者を利用するものである。此法は近來一般に賞用されて來た。

(四) 照明装置 一般に用ひる照明装置

は次に述べる三種である。

- (1) 天井用 シェリリング 半間接間接直接の照明法を用ひる。
- (2) 側壁用 プラケット 直接間接の照明法を用ひ、半間接照明法は稀である。
- (3) 据置用 直接照明法に限られてゐる。



室内を温かく保つには暖房の設備をなすと共に建築その物にも注意を要する。例へば天井・壁・床等を厚く且つ熱の不良導體にすること、太陽熱を利用すること、すぎま風を防ぐことなどである。

## 第十章 暖房と冷房

### 第一節 標準室温と標準湿度

(1) 室内は攝氏十五度乃至二十度、(2) 湿度は六十度を保てば衛生上からも能率上からもよいのであるから冬は暖房法、夏は冷房法を行ふことは文明の程度に正比例して必要が増してくる。

### 第二節 暖房法の條件

(1) 衛生的で (2) 外觀よく、(3) 燃料は少くて保温の目的を達するものが一番よいのである。

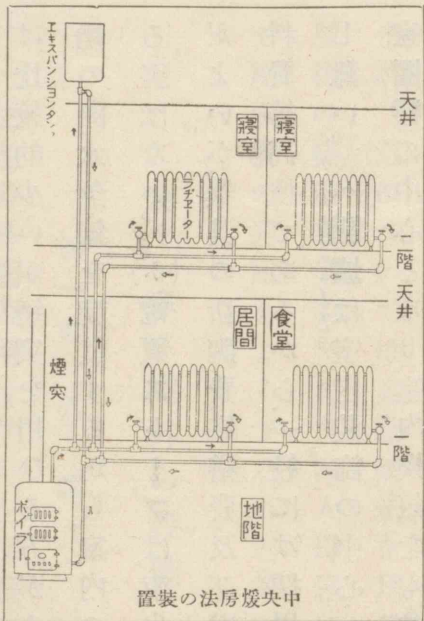
### 第三節 暖房装置

#### (一) 暖房法の種類

(1) 中央暖房法のうちで普通使用せられるものは温水法である。これは一ヶ所に爐を装置して温水を交流作用によつて各室に配

普通通つかぢい  
熱の伝導法  
温水法

温水法  
エキスパンションタンクは熱湯の膨張に備へる。



中央暖房法の装置

置した管を循環させ各室に据ゑつけた放熱器を通る時に室内を温める。大建築物は主としてこれを採用してゐる。

(2) 局所暖房法は發熱體から直接に暖をとるので簡単ではある

が、前者に比して熱の放散と傳導とが不平等である。

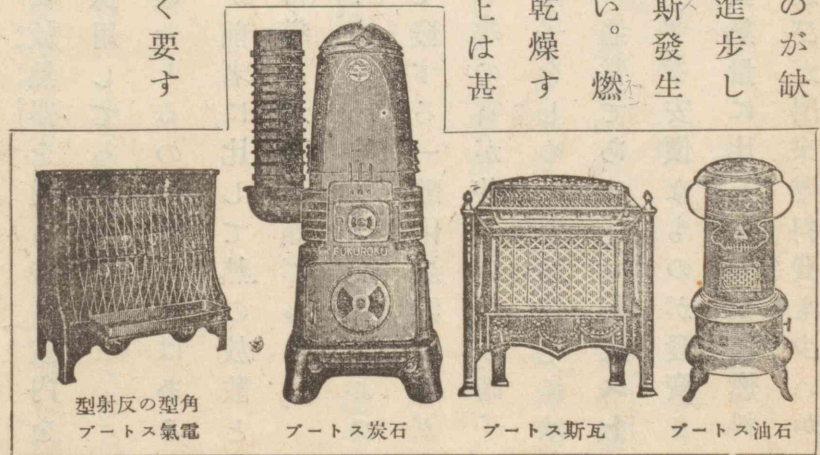
(イ) 火鉢、あるいは炭火によつて發する一酸化炭素炭酸ガス等の害が甚しいから、硝子障子をしめた近世住宅には不適當である。(ロ) 石炭スト

ーブは近來國産品で比較的完全燃焼をする安價なものが發賣されて大いに用ひられて來た。石炭は發熱量に比して安價な燃料である。(ハ) 石油ストーブは各室に持運びが出來、燃料費も少いか

石油一・八八立の含有熱量は七千カロリー、瓦斯一立方呎の含有熱量は一千カロリーで煙突なしにすれば全部が室を温める。一キロワットの電熱量は八百六十カロリーである。開爐の有効熱量は五乃至一〇%である。

ら、持てはやされてゐるが、煙突のないのが缺點である。(ニ)瓦斯ストーブは近來の進歩したものは完全燃焼をするから、有毒瓦斯發生は比較的少いが煙突を用ひる方がよい。燃焼の際、水蒸氣を發散するから室内の乾燥する害はない。(ホ)電氣ストーブは衛生上は甚だよいが、器具の新調費、修繕費及び電料費等高價であるから、一般には採用し難い。(ヘ)開爐は室内裝飾の中心一家團欒の中心となり、室内換氣をも兼ねるが有効熱量が少いから燃料を多く要するのが缺點である。

第四節 冷房法



型射反の型角  
ブートス氣電  
ブートス炭石  
ブートス瓦斯  
ブートス油石

南 西 北

水一立の蒸發する時に五百三十七カロリーの熱を周圍から奪ふ。一キロ瓦の氷の溶ける時に八十カロリーの熱を奪ふ。

歐米では公徳心が發達してゐるから住宅の周圍がなくて人も人々が決してその構内又は庭園内に侵入するやうなことはない。

一般住宅で簡單に行はれるものは(一)直射日光を避ける。(二)室内の空氣を冷す。(三)風の利用等である。

(一)に對しては落葉樹を植ゑ、(二)については庭前の撒水、室内の氷塊。(三)については簾葦障子を用ひ夏の風向きに窓をあけ、或は屋根の構造を切妻、又は入母屋にしてこれに空氣抜きを付けて屋根裏の通風をよくすること等である。

第十一章 屋外の設備

第一節 外圍

(一)住宅の外圍の用は住宅を保護し、外觀を整へるのであるから建物と調和するやうに作るがよい。餘り華美に流れたものや、嚴重に過ぎたものは共に見苦しいものである。

(二)門は表構へて、其の家の品格を現はすものである。

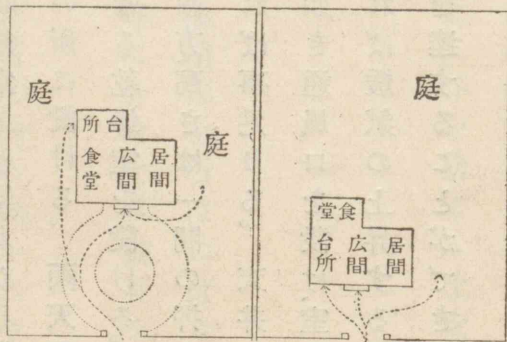
庭園の取り方は  
土地利用上から  
右圖の方が、左  
圖の方よりも遙  
に勝つてゐる。

第二節 庭園

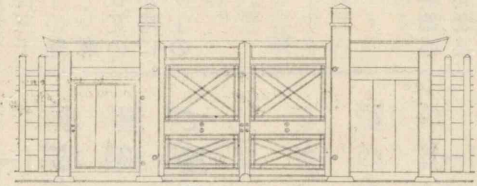
(三) 垣塀柵等は歐米では餘り見ないが、日本では住宅の保護上無くてはならぬものである。

(一) 庭園の用は (1) 住宅に風致を添へ、心身の慰安、趣味の向上、(2) 土壤の乾燥、濕潤を調節し、日除、自隱防風防火等の用となり、(3) 運動遊戯の場所となる。

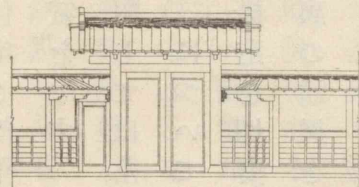
(二) 種類 庭園といへば築山、泉水、茶庭を連想するであらう。空地が廣ければそれもよいが、さもない限り、寧ろ兒童の愉快に運動するに適するやうに一面の芝生とし、その周圍と所々に高い木を植ゑ、其の一部に野菜、果樹、草花等を植ゑ、養鶏、養兔等をもすれば教育上にも經濟上にも益する所が多いのである。



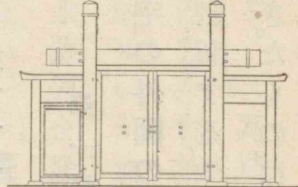
庭園取り方の二種  
(向方く歩は矢)



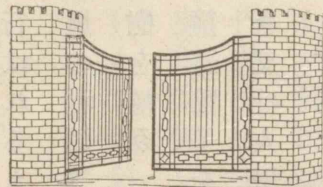
門 重 垣



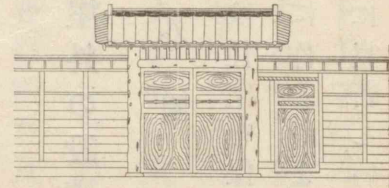
門 根 屋



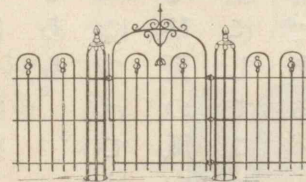
門 木 冠



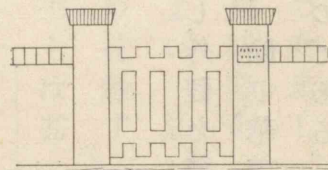
門 風 洋



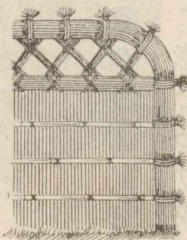
門 根 屋



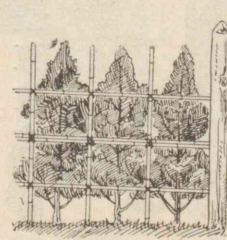
門 風 洋



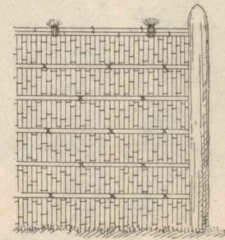
門 風 洋



垣 袖



(垣目ツ四)垣生

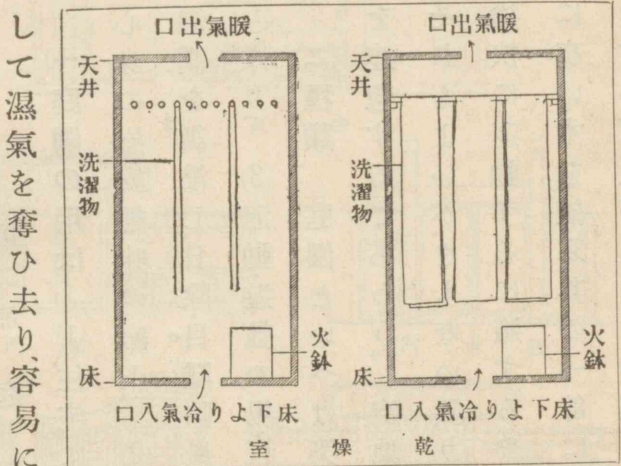


垣 寺 仁 建

(三) 庭園と建物との位置

土地の利用上にも、便利上にも、其の位置に十分の注意を拂はねばならぬ。

第三節 物干室



土地の利用上にも、便利上にも、其の位置に十分の注意を拂はねばならぬ。  
物干は居間・食堂から見えぬ、日當りと通風の良い所に設ける。雨天用としては簡單なる乾燥室を設ける。乾燥室は半間四方、高さは一間の押入をこれに當てれば事足りる。天井と床とは圍の如き通風口を設け、室内を火鉢で暖めれば、暖氣の上昇するに際して、濕氣を奪ひ去り、容易に乾燥の目的を達することができる。

第四節 塵埃の處分

塵埃の處分は衛生上等閑に附してはならぬ。市街地では各戸

に蓋附の芥溜箱を設け、人夫をして一定の場所に運搬せしめて焼却するのであるが、村落では土地を肥すために地中に深く穴を掘つて之に捨て上から土をかけて又其の上に芥を捨て、土をかけておくのである。

第十二章 轉宅

- (1) 新宅の大掃除を行ひ場合によつては消毒を行はねばならぬ。
- (2) 荷造りは貴重品急用品當分不用品等に分けて番號札をつけて記帳して置く。
- (3) 破れ物は一つづつ、紙又は布に包みて箱に納め動かぬやうに其の隙間に紙屑木屑等を詰める。
- (4) 舊宅を掃除して家主の検査を受ける。
- (5) 新舊宅近所への挨拶をなすは言ふまでもないことである。

寄留届  
本籍・族稱・職業

戸主 氏名

生年月日

家族 氏名

生年月日

生年月日

御届候也

右寄留候ニ付及

新寄留地

舊寄留地

右家主氏名印

右氏 名印

年月日

轉居した場合合同

其の30日以内

に其の他の場合

つては十四日以内

に寄留届をなす

料は五圓以下

に處せられ

る。

1から

後掃きよせ

つて長の掃除

け

つて

け

つて

け

つて

け

つて

け

つて

け

つて

(6) 市町村役場には寄留届を出し、郵便局には郵便物轉送願ひを出す。

### 第十三章 庖厨具・食器類

#### 第一節 選擇

(甲) 選擇上の注意を次に示す。

- (一) 衛生上からは(1)無毒の品、(2)清潔に保ち易い品がよい。
  - (二) 便利上からは(1)使用し易い品、(2)整頓し易い品。
  - (三) 経費上からは(1)堅牢な品、(2)流用のきく品、(3)補充し易い品。
  - (四) 美の上から。食器はその形状・模様等は四季を通じて使用する品で變化があつて然もよく調和するもので人に快感を與へて食慾を増進させる品を選ぶがよい。
- (乙) 各品物それごとくについての注意を次に示す。

#### (一) 木具類

- (1) 俎 檜・朴・銀杏等は軟く且つ弾力があつて庖刀を傷めないばかりでなく、俎自身も保ちがよろしい。
- (2) 飯櫃 水引のよい濕氣に耐へる櫃さかを最上とし、杉ならば白材がよい。
- (3) 桶 水に耐へる楨又は櫃が最もよい。

#### (二) 金屬類

##### (1) 鍋釜類

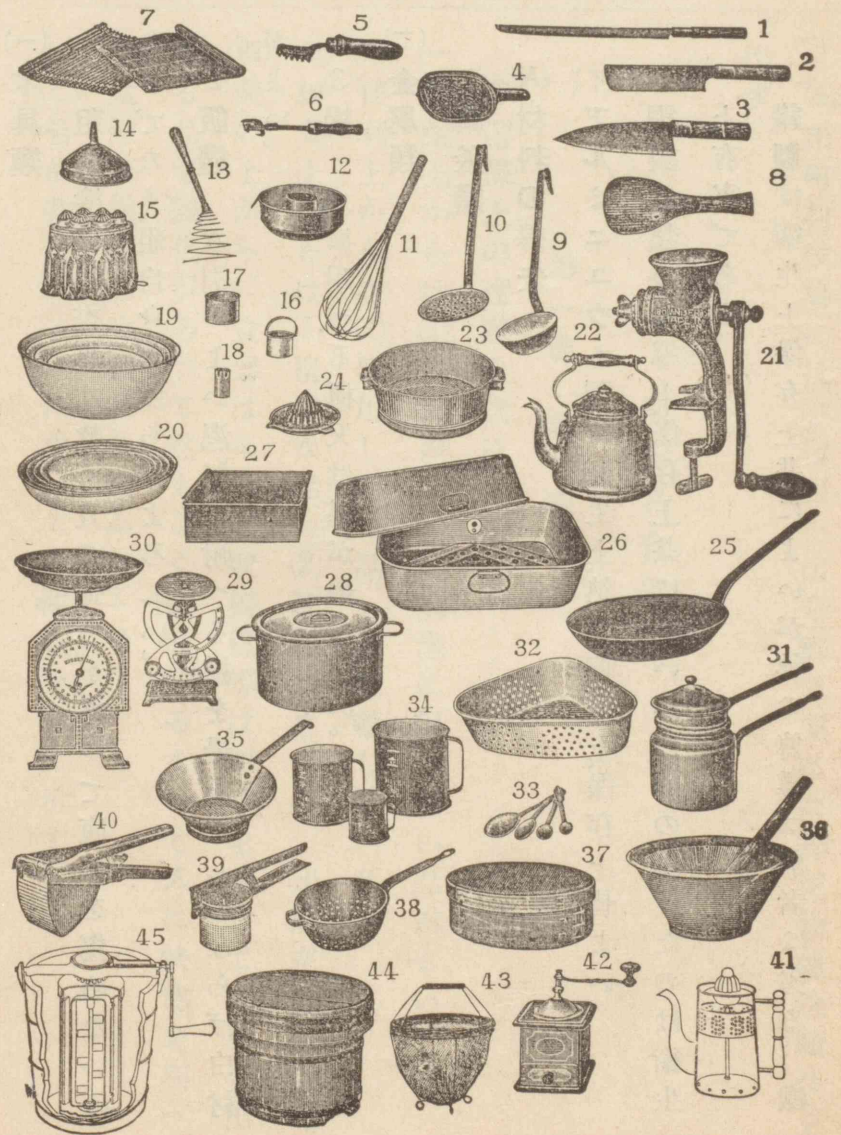
##### (A) 材料の得失

- (イ) アルミニウム製は衛生上、熱の傳導上、保存上皆よい。
- (ロ) 銅製は熱の傳導上、保存上共に宜いが白めの剥げたのは衛生上有害である。
- (ハ) 鐵製は衛生上、保存上共によいが熱の傳導は前者に劣る。鐵

火上に鍋を置くと鍋は底から次第に熱くなる之を熱の傳導といふ。  
熱の傳導度は銅は〇・七二乃至〇・九五、アルミニウムは〇・三四、鐵は〇・一五乃至〇・一九である。



イ	器	ヒ	1	40	38	播	油	匙	茶	リ	28	26	リ	22	皿	19	型	14	リ	子	8	引	刀	刃	1	庖
ス	ク	挽	44	キ	沸	い	木	1	37	計	34	31	器	25	フ	24	レ	18	15	13	子	9	6	4	3	解
リ	1	櫃	43	飯	し	渡	裏	36	量	重	30	27	ラ	レ	ひ	20	拔	ゼ	泡	子	9	達	切	出	2	
ム	器	米	42	洗	コ	41	し	鉢	計	33	鍋	皿	流	イ	モ	23	器	重	20	立	子	金	7	5	庖	
ア	ヒ	コ	39	と	35	量	32	か	箱	計	32	か	箱	計	32	か	箱	計	32	か	箱	計	32	か	箱	計



卷上 本教事家代時新訂修 (82)

の瀬戸引のものは熱の傳導はよい。

(B) 形の得失

鍋釜の底の形は七輪竈の構造、燃料の種類に應じて或は廣く平に、或は丸みを持たせる。これは燃料の節約に關係を持つ。

第二節 手入

(一) 手入の必要 手入がよければ衛生にも叶ひ、常に新しさを保ち、保存上非常によろしい。

(二) 各品物の手入法

(甲) 木具類 濕氣、乾燥等によつて狂ひを生じ易いから、直射日光や火のそばを避けて風通しの良い所に置き、乾き過ぎぬうちに取入れる。

(A) 白木物 毎日一回房州砂で磨く。

(B) 漆器 (1) 椀の新しい物は臭氣があるから、米磨汁を少し温め

漆器に温湯を通すは乾燥をよくして虫害を防ぐためである。

アキラ  
マルカ  
石鹸

て、その中で洗つて拭ふ。數回この方法を繰返すがよい。(2) 凡て使用の都度微温湯で洗ひ、更に温湯を通して清拭すること數回、重ね目に紙を入れて納める。

(乙) 陶磁器及び硝子器 (1) 新しきは一度水から煮て、之を自然に放冷すれば、その質が堅牢となる。(2) 使用後は石鹼温湯で洗ふ。(3) 瓶類は長柄の刷毛で擦るか卵殻又は小砂を水と共にに入れて振る。(4) 茶澁の附いたのは食鹽をつけて磨く。(5) 脂油のついたのは洗濯ソーダ溶液又は灰で洗ふ。

(丙) 金屬類 金屬類は濕氣で銹るから、乾燥が何より大切である。(1) 鍋釜類 房州砂か灰で磨く。アルミニウムには灰は禁物である。

(2) 竈七輪類 鐵製はさびぬやうにするために黒鉛末を水でクリーム狀に溶いて刷毛で塗り、半乾きの時に十分に磨きあげる。

象牙の柄は濕さぬやう布に包んでおく。

(3) 又物類 (イ) 片又物は地金の方を砥石にかけてから最後に鋼金の方を一、二回磨き十分に乾燥させる。(ロ) 鋼鐵製料理用ナイフは棒ヤスリで兩側を同様に磨く。食卓用鋼鐵製のものにはナイフポリシユをコルクにつけて磨き、鍍金物は唯石鹼溶液中で洗ひ十分よく拭つておく。

(4) フォーク、スプーン類 沈降炭酸石灰を水でクリーム狀に溶いたものを塗つておき、半乾きの時に十分に磨く。下等の鍍金物は、唯石鹼溶液中で洗ひ拭つておく。

#### 第十四章 住宅の保安

##### 第一節 盜難

(一) 盜難を豫防するには左の注意を必要とする。  
(1) 家内の整頓をよくして盜賊の侮を受けぬやうにする。

指紋は有力な手がかりとなる。

大正七年以降五ヶ年間の東京市内火災の原因百分比中主なるも

のは次の如くである。  
煙突一〇% 電気八% 吸殻六% 炬燵六% 灰六% 竈六% 又大正五年以降三ヶ年間東北六縣の平均百分比は次の通りである。  
爐又は竈一三% 小兒の弄火一二% 焚火八% 炬燵六% 灰五% 提灯四・五% 洋燈四% 但し地震が大火災の原因となることは言を俟たない。  
電話では火事といへばすぐ川は達する。  
人家の稠密な所では火災に備ふ

(2) 戸締を嚴重にする。  
(3) 現金を手許に置かぬ。債券預金通帳の番號を記帳し常に印形をそれ等と同所に置かぬこと。

(4) 室内は燈火を消し屋外は點燈して置く等である。

### (二) 盜賊の入つた時

(1) 盜賊に手向ひせず、竊かに當人の年齢・體格・風采・言語・服裝等に注意する。

(2) 盜賊の去つた後は差當り口頭又は電話で警官にその旨を届出る。

(3) 臨檢の終るまでは現状のままにして置かねば犯人の搜索が困難である。

## 第二節 火災

(一) 火災の原因 「火に對する不注意の一言に盡きる。

(二) 火災の被害 日本内地には毎年約一萬七千回の火災がある。損害高は一ヶ年家屋ばかりで五千萬圓即ち人口一人當り年約壹圓である。此の外無形の損害は大したものである。

(三) 火災の豫防 (1) 家屋構造上の防備、煙突・ガス管引込電線等の掃除又は損所を修理し、(2) 火の始末をよくし、(3) 消火器を備へ置く、(4) 貴重品は一纏として置く、(5) 火災保險を契約する等である。

(四) 火災時 (1) 近隣又は消防署に逸早く助けを乞ふがよい。

(2) 火災蔓延の兆ある時は速かに安全な地帯に避難すべきである。家財に心引かれて生命を失ふが如きは愚の至りである。

(3) 火災保險を契約せる場合には保險金受領の手續をなす等である。

## 第三節 震災

るため住宅、家具等には必ず火災保険を附し置くがよい。僅な保険料を支拂へば萬一の場合には保険料を受けて住宅の再建家具の購入を容易にすることが出来る。専門家の調査によれば最初の地震は最も危険にして餘震は恐らくに足らないから心配するに及ばないと。

我國は世界中最も震災の多い國である。震災は多くは火災を伴うて災害を大きくする。

(一) 震災の豫防 住宅を耐震耐火装置にする事が第一である。  
(二) 震災時 (1) 階上の人は階下に降り來らぬこと。(2) 火の元を消して豫め定めて置いた避難場所に行く。

#### 第四節 水害

(一) 水害時 家財を二階に運び、速に高地に避難する。

(二) 水害後 傳染病に罹り易いから減水すれば (1) 大掃除を行ひ、屋内を十分に乾燥せしめ、(2) 井戸を浚へ、井水の消毒を行はねばならぬ。

#### 第五節 修理

(1) 破損は小さい時に修理しなければ後には幾十倍の費用を要する。

(2) 修理は徹底的にしなれば二重の費用がいる。雨漏土管の破損、土臺木の腐朽等は氣付き次第に修理せねばならぬ。

#### (3) 家屋破損の豫防法

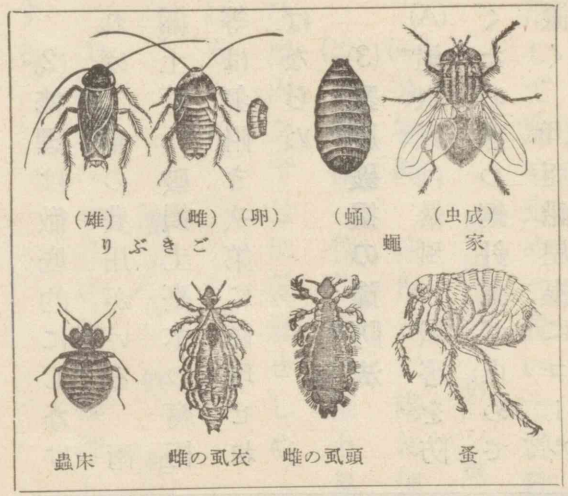
(A) 屋根瓦は暴風の損害を防ぐため豫め銅針金で止めて置く。(B) 亜鉛屋根にコールトールを塗り、(C) 板塀に溢又はクレオソートを塗るか、焼板を用ひる。(D) 床下には空氣抜きを造つて乾燥させ



習實替張子障の徒生校學範師等高子女良奈

蠅の産卵は汚物の中で行はれるから、汚物を除くことが根本的掃除法である。汚物置所に密蓋をして蠅の入りぬやうにする。又石油乳劑を時々撒布するがよい。

蚤・虱・床蟲(南京蟲)等は日光の當らぬ所、塵埃の集まる所、疊・床の隙間等に多い。室内の清潔法に注意し、日光消毒を行ひ、床板は全部新聞紙にて貼り通し、蚤取粉を振つておけば發生を防ぐ。又室内を密閉して硫化炭素ガスを



白蟻の害を防ぐ。(E) 樋に塵の溜らぬやうにする。

(4) 障子の張替 障子は水刷毛で裏から濕し、紙を棒に巻いてはぎ取り、框骨の汚れの甚しい部分は石鹼水を布につけて拭ひ、次で障子の歪を直し、糊を糊盆に薄く溶いて、刷毛で骨に塗り付け、下方より上方に貼る。貼り終れば霧を吹いて皺を伸ばす。

(5) 襖の繕ひ 上貼の下に古端書を入れて心とし、これに糊をつけて上貼を繼合せ、周圍に霧を吹き掛けてほかす。

第六節 掃除

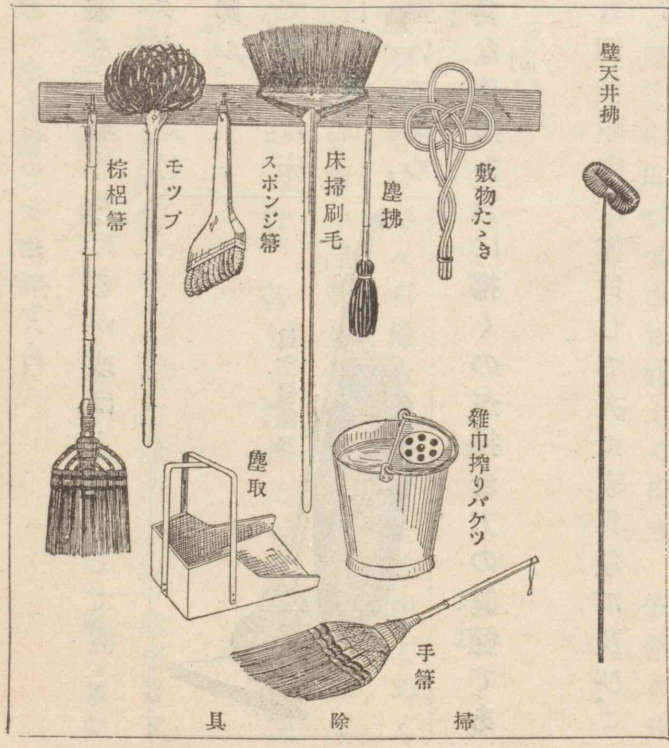
(一) 掃除の必要 住宅内外の掃除の行届いたのは (1) 住宅の品位を

燻蒸すれば、これ等は全滅する。ごきぶりは流し場を清潔にし、食物を置かぬことが豫防法の根本である。又木炭を箱に入れて戸棚の中に入れて置く。戸棚が乾いてごきぶりが居なくなる。卸馬鈴薯に硼砂を交ぜておく時はごきぶりは之を食して死ぬ。掃除道具は一定の場所に納めて置く。

あげ、(2) 保存期間を長くするばかりでなく、(3) 衛生上にも、(4) 家人の教養上にも修養上にも効果は少ない。

(二) 掃除の種類

- (1) 毎日掃除
  - (2) 週間掃除
  - (3) 大掃除の別
- を立て週間掃除には天井を拂ひ、艶附の必要あるは艶附をなし、窓硝子を磨き、敷物の手入れをも行ふ。大掃除は疊を乾し、床下天井の隅々まで入念にする。



茶殻の代用として  
湿した新聞紙  
を用ひてもよ  
し。

塵芥多きときは  
濡拭をする。

### (三) 掃除の順序方法

#### (甲) 屋内掃除

(1) 屋内の器具を出来る丈取片付けるか、或は上覆をして置く。  
(2) 戸障子の棧かまにハタキをかけて開け放し、天井をも拂ふ。

(3) 茶殻の水を絞つて疊又は床板に散布した後、疊の目の通りに風上から風下の方に掃いて集めた芥を塵取に取る。角な座敷を角に掃くのが掃き方の眞髓である。

(4) 床框、床の間敷居縁側の順序に乾拭して、次に家具類に及び、これ等を元の位置に收める。

#### (乙) 屋外の掃除

屋外は毎日 (1) 打水をして、(2) 雑草を抜き、(3) 蜘蛛の巣枯葉等を落し、(4) 風上から風下に向つて箒目正しく掃き、(5) 溝の中の汚物を浚さらへる。

### 第七節 手入法

#### (甲) 木部

(1) 白木の縁側又は腰羽目等は時々石鹼水をつけた雑巾でぬぐつた後、イボタ蠟焙りたる糠、豆腐の滓等を袋に包みたるものにてぬぐひ、更に乾布で十分に拭き込む。甚しく汚れたものは灰汁洗ひの後に前の法を行ふ。

灰汁洗ひは〇六%苛性ソーダ熱液又は一二%洗濯ソーダを電用箒又は革手箒につけて撫で、次で湯をつけたサ、ラ又はヘチマにて磨く、其の後を水洗して最後に稀い醋酸溶液中で中和する。

(2) ヴァニス塗やペンキ塗の汚れた部分は二%硼砂液をつけて



艶附液はアルコール、醋酸、テレピン油、アマニ油の混合液である。

「ライト」は房州砂に洗濯ソーダなどをまぜて固めたもの。

拭き取る。ヴァニス塗の卓子椅子等は艶附液をつけ後十分拭き込む。

ヴァニス塗ペンキ塗には決してアルコールや洗濯ソーダ類熱湯等を用ひてはならない。

(乙) 金属部

- (1) 鍍金物、艶消物は石鹼水の中で洗ひ拭ひ乾かす。
- (2) 其の他の金具は真鍮磨きをつけて光るやうに磨く。

(丙) 硝子類

鏡硝子板等は「ライト」を塗りつけて半乾きの時に乾布で拭く。

(丁) 陶磁器類

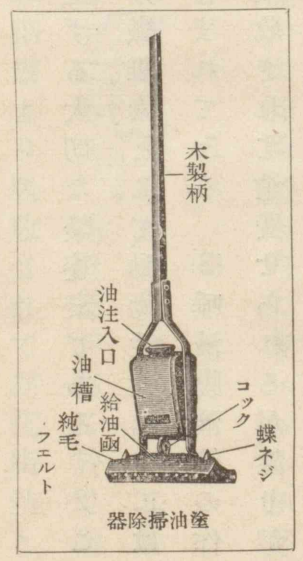
(1) 花瓶等は石鹼水の中で洗ひ乾布で拭ふ。(2) 便所の樋箱漏斗等は硝酸洗ひをする。

硝酸は汚れの程度によつて異なるが普通は三倍位に稀めて用ひる。

最も輕便なのは特許塗油掃除器を用ひるのである。

(戊) 敷物類

- (1) 畳は時々半乾きの布で拭ふ。
- (2) コークカーペットは石鹼水をつけた半乾きの布で拭ふ。
- (3) リノリウムは半乾き布で拭ふた後リノリウム油を塗つてから乾いた布で十分に拭き込む。



食物

第四篇 食物

食物の体内において体成分の消耗を補ふに必要なる細部をせしめり新せい、増進の質料となるべきを同化作用といふ。

第一章 榮養

第一節 食物の必要

同化作用は、体成分及び体協が常によき均衡をたす。生命の維持せしめらぬ。 (1) 人の生命を維持し、 (2) 成長發育するには食物をとらねばならぬ。 (3) この外、食物は樂みの一となり、 (4) 儀式等にも缺くことのできぬものではあるが、何處までも榮養に主眼點を置かねばならぬ。

第二節 榮養素

糖分は胃中で吸収されて早く効果を現はすから過激な勞働の際之をとれば速に

(一) 炭水化物 (1) 熱と力とを生ずる大切な榮養素である。 (2) これは植物性食品中には澱粉、糖分、纖維素として、動物性食品中には乳糖、グリコゲンとして少量含まれてゐる。 (3) 唾液、腸液等の作用によつて消化され、腸壁から吸収されて消費せられるが、餘りが

効果がある。纖維素は便通を催すために必要である。脂肪を多くとれば消化を悪くする。

あればグリコゲンとなつて僅かに肝臓、筋肉内に蓄へられ、必要に應じて消費される。 (二) 脂肪 (1) 熱と力とを生ずることは蛋白質や炭水化物の二倍である。 (2) 廣く動植物性食品の中にあり、 (3) 胃及び腸に於て脂肪酸とグリセリンとに分解され、腸壁より吸収されて同化脂肪となつて消費せられ、餘分ものは體內に蓄積され、必要に應じて蛋白質の分解を補ふ。

(三) 蛋白質 (1) 筋肉、器官、骨、毛、皮膚、爪等を造る外に、熱や力となるから、極めて重要な榮養素である。 (2) 動物性食品の中に多く含まれてゐる。 (3) 胃腸で消化されて、その構成分子なるアミノ酸に變じて腸壁から吸収されて諸種の蛋白質に構成される。 (4) 蛋白質の消耗は、蛋白質以外の物では補はれないから、一定量はとらねばならぬが、餘り多くとれば無益に分解されるばかりでなく、腸内で



灰分は無機鹽類  
ともいふ。

有毒物質に變つて身體を害するおそれがある。殊に老人はこれがために腎臓炎になることがあるから老人には肉食はよくない。(5)最近の研究によつて蛋白質はそのアミノ酸の種類や割合によつて營養價を異にすることが明かになつてから、その分量と共に品質を考慮して異なつた種類の蛋白質を混食することが必要とされて來た。

(四)灰分 (1)そのまま、水に溶けて腸壁から吸収されて消化液齒牙、骨器官及び血液の主成分となり、又全身の新陳代謝機能の調節等に一定量は必要であるが、餘分のは尿などから排泄される。(2)灰分の主なる種類を次に示す。

(イ)ナトリウムは食鹽からとる。胃液を作り、且つ心臓の鼓動を續け又蛋白質の分解によつて生じた酸を中和して中毒を免れしめるに入用である。

妊産婦がカルシウムの缺乏を來すときは齒牙を悪くする。

酸性の多い食物をとれば酸血病を起して齶齒を生じ背丈高く伸びて骨が硬くならず、風邪、下痢等を起し易く、神經質になる。ビタミンは自然の食品には悉く存在する。

(ロ)カルシウムは野菜、小魚、小鳥等からとる。骨器、齒牙の發育に效があるから、妊産婦、産婦、小兒等には特に入用である。

(ハ)燐は卵、魚、牛肉、牛乳、ホウレン草等からとる。神經腦、骨器、血液等の成分となるから、小兒には特に必要である。

(ニ)鐵は青い野菜、卵、黃獸肉等に多い。血色素を作る。

(ホ)沃度は海藻中に多い。身體中最も必要な甲状腺を活動させるに必要であり、又白血球中にもある。

(3)食品は灰分の種類によつて體內に入つてから酸性になるものとアルカリ性になるものがある。カリウムやナトリウムを含む野菜や果實類、海藻類はアルカリ性で、硫黄や燐を含む穀類肉類は酸性である。兩者を適當に配合して身體を常に中性又は弱アルカリ性に保つことは保健上必要である。

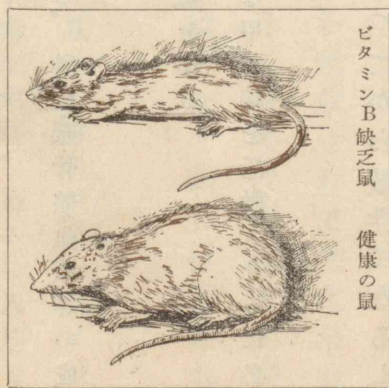
(五)ビタミン 副營養素として生活上極めて必要のものである。

ビタミンは本體不明な窒素化合物である。ビタミンAは天然には常に脂肪中に溶解してゐるから脂肪溶性Aともいふ。一體日本は結核國といはれてゐる。吾々はどうしてその食餌と關係あることを思はざるを得ない。日本人は他國人に比して著しく脂肪量が少い。之は單にカロリーのみの問題ではない。脂肪中の類脂體或はビタミンDが大なる意義を有するものと思はれる。

(イ) ビタミン A (1) 卵黄肝油・バター・肝臓・卵巢・新鮮な葉菜の青い部分等に多い。(2) 之を缺くときは消化器の障礙のため栄養を害して成長發育不良となる。カルシウム代謝に故障が起るからクル病・齲齒を生ずる。病原菌に對する抵抗力が低下するから結核病その他の傳染病にかゝり易くなり、又夜盲症・眼乾燥病を誘發する。(3) 熱やアルカリには可なり強く、酸と空氣には最も強い。

(ロ) ビタミン B (1) 胚芽・酵母・小豆・大豆・キヤベツ・ホウレン草等にある。(2) 之を缺くときは栄養障礙のために健康成長發育を害し、神經組織の變質を來すから脚氣様の病を現はす。(3) 熱には強く、酸には稍強いがアルカリには弱い。

(ハ) ビタミン C (1) 新鮮な野菜・綠茶・果物等にある。(2) 之を缺くときは



ビタミンCは水溶性ビタミンCともいふ。攝氏五十度乃至八十度で分解される。

日本の綠茶にはビタミンCを含むが珈琲・紅茶・コ、アには全く之を含まない。ビタミンDはビタミンAと共に存在する場合が多い。本邦理研ビタミンD油劑はエルゴステリンに紫外線を照射して製したものである。

一般栄養状態を悪くすることはAと異らず、内臓器官・骨・齒牙等を害し、又壞血病を起す。(3) 熱とアルカリに弱く、酸には比較的強いが乾燥すればその效力を失ふ。

(ニ) ビタミン D (1) 麥芽や酒の酵母に含まれるエルゴステリンに日光が働いて初めてビタミンDができ、又人體組織内のエルゴステリン及び之に類似の物質も亦日光の働きてDの働きを生ずるものである。(2) これを缺くときは結核菌・化膿菌に對して抵抗力を失ひ、又骨の發育が不完全でクル病・齲齒を生ずる。

(ホ) ビタミン E (1) 種子・酵母らさ等に含まれてゐる。(2) 動物の繁殖に必要である。(3) 熱酸・アルカリに皆弱い。

(六) 水 (1) 人體は六〇%乃至七〇%の水分を含む。(2) 食物を溶かして消化・吸収を便にし、老廢物を運び出し、體温を調節する等の作用は皆水の存在によつて始めて順調に行はれるのであるから

眼乾燥病

或程度の硬水は爽快味を有し、且つ栄養となるが度を過すと胃腸を害する。生水を煮沸しても尚硬度を存するものを永久硬水といふ。水十萬分中に酸化石灰一分を含有するときは之をドイツ法の硬度一度といふ。

水は極めて重要なものである。

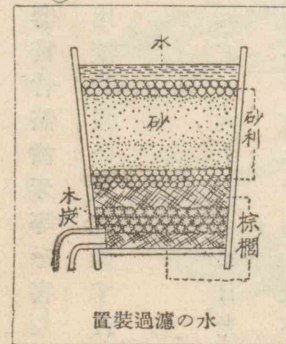
(3) 良水の要件を左に示す。

(イ) 病菌や寄生虫の危険のないもの。  
 (ロ) 有機物アンモニア、亞硝酸等を含まないもの。  
 (ハ) 無色透明、無臭、一種の清涼味あるもの。  
 (ニ) 中性反應を呈するもの。  
 (ホ) 硬度十八度乃至二十度のもの。  
 (ヘ) 恒性温(攝氏十七度)を有するもの。

(4) 水の清浄法

(イ) 煮沸法 病原生物を死滅し、ガスを除き、一時の硬水を軟化させる。

(ロ) 濾過法 鐵分濁りその他は大きな樽を以て下圖のやうに装置して濾過すればよい。



木炭はよく洗つておき、樽はよく洗つておく。

(ハ) 晒粉消毒法 井戸水中の病菌を殺すには一立方メートルに對して、晒粉四瓦の割にて投入する。これは完全で、容易で、安價である。

第三節 食物の營養價と熱量

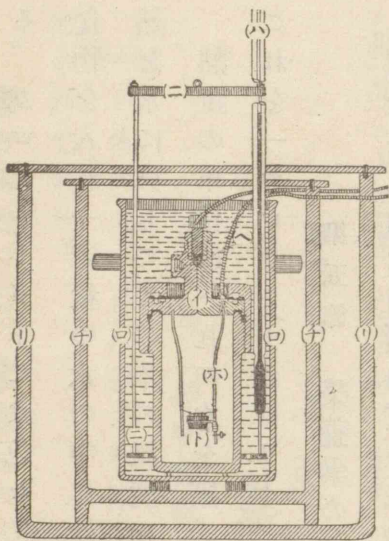
吾々が食物をとれば身體が温くなり、又炭酸ガス、水分等となつて體外に排泄されるので體内に一種の燃燒作用の起ることは昔

から推知されてゐたが、遂にルブナー氏によつて食物の營養價はその熱量と一致することが實驗證明されて來た。

第四節 カロリメーター

食物の熱量を測るには、カロリメーターといふ器械を用ひ

圖解  
 ボムカロリメーターの装置  
 イ 爆發器  
 ロ 水槽  
 ハ 連絡線  
 ニ 攪拌器  
 ホ 支柱  
 ヘ 水  
 ト 試験用白金皿  
 チ 内箱  
 リ 外箱



ボムカロリメーター

ルブナー氏はボムカロリメーターを使用して計算した。一軒の水を攝氏一度高

めるに必要な熱量を一大カロリーといふ。栄養學上普通用ひるは大カロリーのことである。

る。カロリーメーターには色々あるが、要するに密閉した器の内に食物を入れ、一定量の水の中に沈めて、電熱装置にて燃焼させ、その熱を水に移して、その水の温度を測る装置になつてゐる。熱量の單位は一瓦の水を攝氏一度だけ高めるに要する熱量で、これを一カロリー(小カロリー)といふ。

第五節 營養素の有効熱量及びその計算法

(1) 炭水化物、脂肪、蛋白質の三つは吾々に熱と力とを供給するが、その各々一瓦の熱量はルブナー氏によれば左のやうである。

炭水化物四一カロリー、脂肪九三カロリー、蛋白質四一カロリー

この數字は今日では食物熱量計算の基礎的係數とされてゐる。

(2) 食物の有効熱量は卷末に附した食品分析表に示すところの各營養素の可消化量にルブナー氏係數を乗したものを總計すればよい。里芋の味噌汁の熱量の計算を左に示す。

成分	含有量(宛)	含有量(宛)	有効熱量(大カロリー)
蛋白質	30 × 10.27 = 3.081	3.081 × 4.1 = 12.632	39.01
脂肪	30 × 3.16 = 0.948	0.948 × 9.3 = 8.816	
炭水化物	30 × 14.28 = 4.284	4.284 × 4.1 = 17.564	36.24
蛋白質	75 × 1.12 = 0.84	0.84 × 4.1 = 3.444	
脂肪	75 × 0.06 = 0.045	0.045 × 9.3 = 0.419	75.25
炭水化物	75 × 10.53 = 7.898	7.898 × 4.1 = 32.381	
總有効熱量			75.25

第六節 標準食量

(一) 日本人の一日に要する標準食量は左の量を適當と一般に認められて來た。

蛋白質七〇瓦。總熱量二四〇〇カロリー。

下の數字は營養研究所の研究業績。習慣食、フオイト氏・チツテンデン氏の説を斟酌して作られたものである。炭水化物と脂肪との量を規定しないのは實際に活用するものは總カロリーと蛋白質とで十分であるとの新説によるものである。

BOX 1224

30X10.27+100=3

平均體重は歐米人は七十斤、日本人は五十斤とせられる。

2400  
16800

15/11/1904  
16800

食量は(1)體格(2)體質(3)性別(4)年齢(5)運動(6)季節(7)天候等の異なるによりそれ〴〵異なり、又同一人でも日によつて異なるものであるが、一般には二十歳から五十歳までの平均體重を有する男子が中等程度の運動をする時の食量を代表的のものとし、之を標準食量といふ。

(二)米人アトウォーター氏は標準食量を十とすれば女子は八、小兒は十六歳迄は七、十三歳迄は六、九歳迄は五、五歳迄は四、二歳以下は二、として計算するが至當であるといつてゐる。

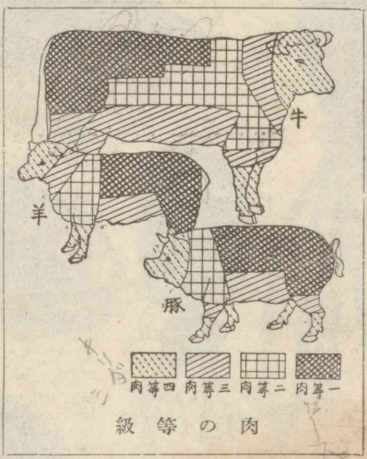
## 第二章 食品

### 第一節 動物性食品とその製品

(一)鳥肉獸肉類 (1)一般に良質の蛋白質と脂肪とに富み味がよく消化もよい。鳥肉は磷酸にも富む。(2)然しこの蛋白質は體內で比較的多量の鹽基類を生じて腎臟肝臟を刺戟し、又豚肉には往

屠殺後約一晝夜を過ぐれば自己分解作用が進んで軟かくなり香味増し従つて消化もよくなる。

々條虫の危険がある。(3)肉の硬軟は年齢性別、體の部位、餌料、屠殺後の時間によつて異なる。(4)獸肉類



は三四歳、鳥肉は八ヶ月乃至十ヶ月が食べ時である。

(二)魚貝類 (1)魚貝類の肉の成分及び味はその種類と季節と棲む所とによつて異なる。一般に良質の蛋白質

と脂肪と灰分とに富み味は淡白で消化もよい。貝類中カキは特に栄養に富む。(2)鹽基類を生ずる成分に乏しいから肝臟腎臟を刺戟することは少ないが、獸肉よりも早く腐敗する缺點がある。(3)貝類エビカニ類は産卵期に臟器と生殖器内に有毒物質を生じて往々中毒を起すことがある。

(三)卵類 (1)鳥卵魚卵は皆最良の脂肪及び磷鐵を含む蛋白質に

獸・鳥・魚肉の蛋白質は最も栄養價高く、假に之を一〇〇とすれば白米の蛋白質は七〇に相當する。動物の成長期には肉蛋白質は食物中一五%内外、成長後は七%を要する。魚の小骨の中には多くの灰分を含む。故に煮干はよい食品である。魚肉は産卵前が美味である。近來の研究によつて貝類は消化もよいといふことになつた。

ヨーグルトは牛乳にブルガリア菌（乳酸菌の一種）を加えて醗酵させたものである。ブルガリア菌を乾燥状態に保つる製品にラクトスターゼ・ピオフェルミンがある。同菌は胃内の酸性に堪へ腸にて繁殖し、砂糖を乳酸とし、乳酸は大腸菌の繁殖を防止する。

北極魚の脂肪はVA脂肪  
北極魚の脂肪はVA脂肪  
北極魚の脂肪はVA脂肪

富み、ビタミンA・Bをも含むから栄養上甚だ貴重な食品で消化もよいから小兒老人病人及び精神を勞する人に適す。

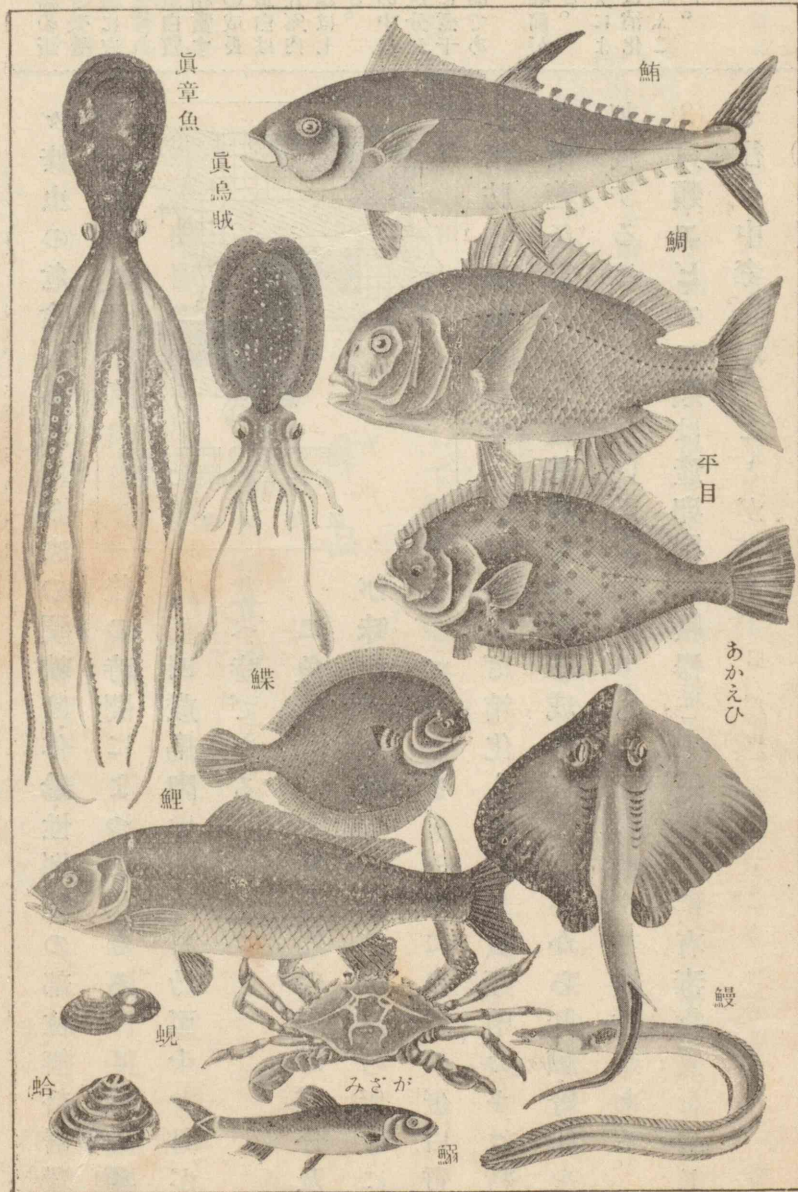
(四) 乳類 (1) 人乳は鐵燐等を含む蛋白質その他各種の營養素を

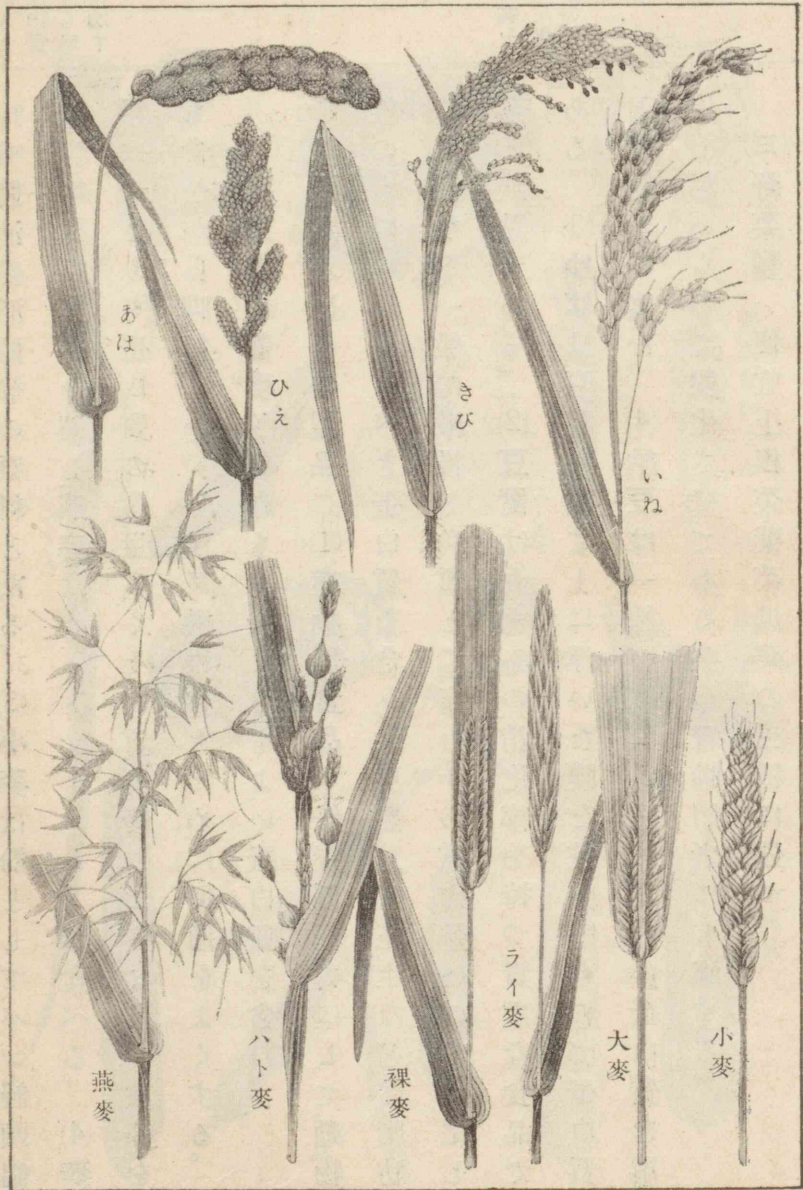
最も適當の割合に含み、ビタミンA・B・C、酵素、抗毒素をも持つから乳兒には完全な食品である。(2) 牛乳は蛋白質灰分が人乳よりも多いから消化は人乳に劣るばかりでなく、人手に渡るまでに種々の非衛生的行程を経る上に、煮沸して養分を減ずるから、乳兒にはよいといへない。しかし離乳後の幼兒老人病人等には重要な食品である。

(五) バター及びクリーム 共に牛乳中の脂肪を集めて製したものでビタミンAを含み消化もよい。人造バターは牛乳牛脂植物性油脂等を混じて製したもので、主として調理用とせられる。

(六) チーズ 牛乳中のカゼインにレンネットを加へて凝固させ、

牛乳  
1.024  
+0.034





(111) 品食 章二第

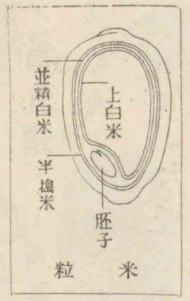
二 穀類  
 三 食糧  
 玄米は皮層・胚・胚乳の三部分からなる。  
 白米食はビタミンB 缺乏のため脚氣を起す。  
 東京市衛生試験所の調査によればビタミンBの量は次の如くである。  
 玄米一〇〇、胚芽米三七・六％、七分搗米二八・四％、石砂搗米一九・八％であるから、精白米は断じて廢した

之を醱酵させたもので、蛋白質脂肪に富み消化もよい。

第二節 植物性食品とその製品

(一) 穀類及びその製品 我國民の主要食品であつて、何れも多く  
 の澱粉と少量の脂肪蛋白質灰分ビタミンBを含む。

(イ) 米 (1) 粳糯の二種がある。(2) 粳は米飯として常食とするほか清酒麴等につくる。(3) 糯は赤飯餅菓子種道明寺糯等につくりデキストリンに富んで粘り氣が強く且つ美味である。(4) 米は搗精によつて蛋白質・ビタミンB・脂肪等の重要な成分に富む皮層胚乳を除去するはよくないといふことで、玄米或は搗砂を廢して精白度を五分搗七分搗程度とし、或は特別の器械を以て搗いて胚芽米として



用ひることは、國民の保健上經濟上共に必要とされて來た。

(ロ) 麥 (1) 大麥小麥燕麥等がある。(2) 大麥は米と混食するほか、

パンは消化もよく、刺激性物質に乏しいから病人・老人に適する。

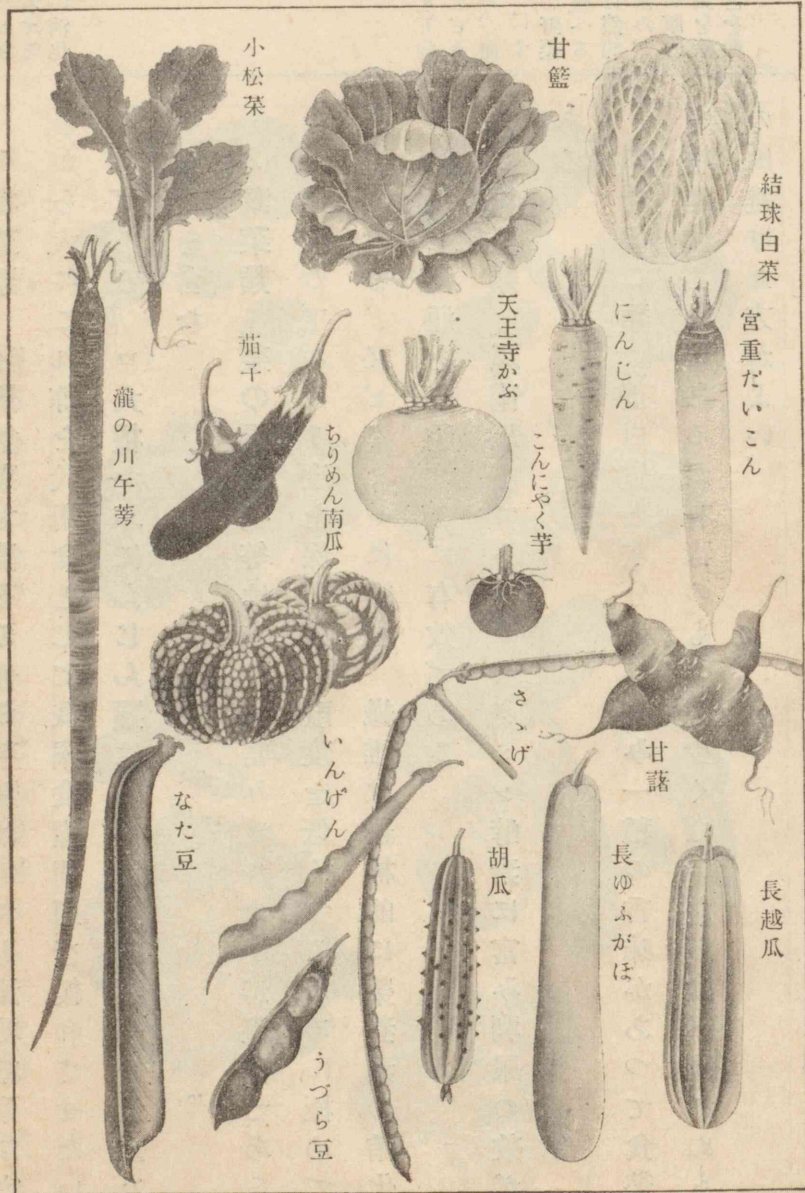
凍豆腐は豆腐を寒中凍らせて乾燥させたものである。

味噌・醤油・麥酒・飴等の原料となる。(3)小麥は粉として、パン・饅頭・饅頭素・麵・菓子等を製し、燕麥はオートミールとして食べる。(4)麥類は米よりも蛋白質の含量多くその質も優りビタミンB・灰分をも含むから脚氣にかゝらず又纖維多きために便通をよくする。

(ハ)粟玉蜀黍蕎麥等何れも白米よりもよい蛋白質を含む。

(二)豆類及びその製品 (1)植物性食品中栄養價優秀にして動物性のもものに比適すべき蛋白質を含み、大豆・黑豆・落花生などは脂肪にも富むが、一般に纖維と角質とに富むから煮え難いのと消化し難い缺點がある。(2)豆腐は九六%の消化率を持つ貴重な食品である。(3)ゆばは豆乳を煮て上に浮いた膜を乾したもので蛋白質と脂肪とに富む。(4)納豆は一種の細菌が煮大豆中の蛋白質を消化し易いものに變化させてあるから胃腸病者にも適する。

(三)野菜類 便宜上根菜・葉菜・瓜菜の三種に分つ。





米 661.000円  
 麥 4.0741.000円  
 豆類 51.968.000

大根はジアスターゼを含有するから澱粉の消化を助ける。

トマトは凡ての食品中最もビタミンに富み、血液を清浄にする。凡ての野菜中胃腸を整へるに必要な自然的健康酸に富み、且つ發病の原因となる要素を除去することを助ける。

(1) 根菜類 (イ) 馬鈴薯 甘藷 其他の芋類は何れも澱粉・糖分に富むから、大にこれ等を代用食として我國食糧問題を緩和させたいものである。(ロ) 大根かぶにんじん類はビタミン・酵素等の貴重な成分を含む。

(2) 葉菜類 菜の類 葱 菊等は灰分に富みアルカリが豊富であるから血液のアルカリ度を保ち、尿の酸度を低くするために極めて必要である。又ビタミンに富む。纖維は器械的に營養素の消化を助けて便通を調整するに有効である。

(3) 瓜菜類 瓜 南瓜 トマト等はビタミン・酵素に富み利尿の效がある。

(四) きのこ類 蛋白質と灰分とに富み一種の香味があつて食慾を増進する效があるが、有毒のものが少くないから食べ馴れぬものは避けた方がよい。

933170000 代用良

淺草のりはビタミンA・Bにも



(五) 海藻類

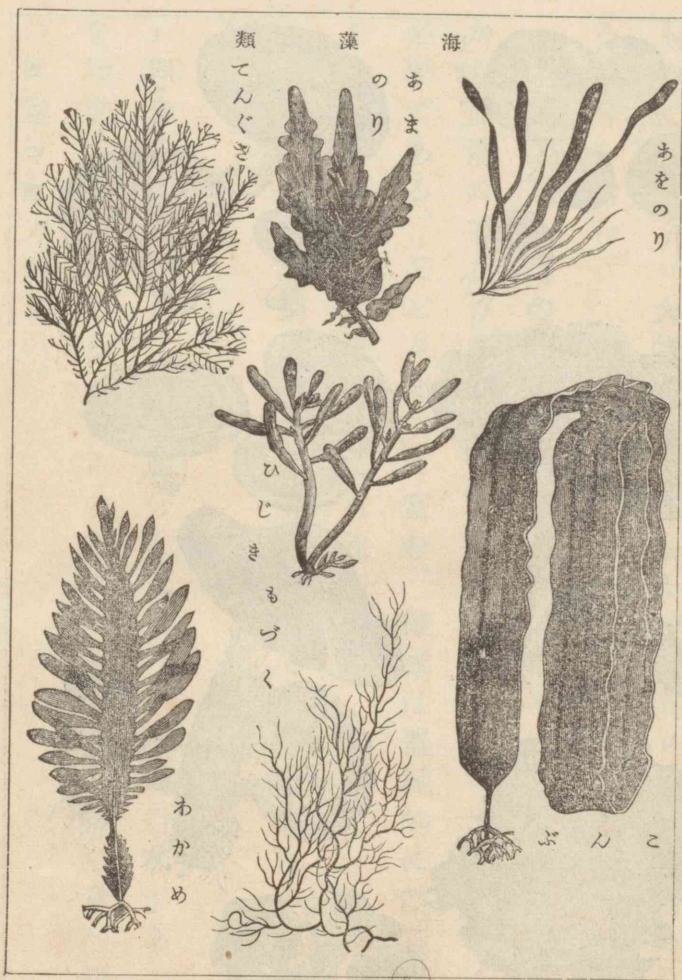
昆布 わかめ のり ところてん 等 何れも灰分特に沃度

富む。沃度は海藻以外の食品には殆んどない。果物は成長を要する子供には特に必要である。

に富み且つ香味を有するを以て特長とする。

六) 果物類

概して糖分・灰分・澱粉・ビタミン等を含み、保健上必要



である。又香味佳良である。成熟した新鮮なものを生食するは一般保健上有

効である。

第三章 調味品

第一節 調味品の效用

調味品は食品の香味を調へて食慾をすゝめ、消化を助けるものであるが、多量に用ひると却つて食味を損ふものである。香味は單調では物足らぬ、他の味と交へて互に調和させ、又味の濃淡その宜しきを得ることに注意せねばならぬ。

第二節 各種調味品

(一) 食鹽 (1) 調味品としても栄養品としても一日もなくならぬ重要なものである。

(2) 又味噌・醤油の一原料となり、(3) 野菜・獸

鳥・魚・肉等の貯藏にも用ひられる。

(二) 醤油

(1) 大豆と麥麴と食鹽と水とを原料として醸造したも

食鹽は酸化ナトリウムである。燒鹽は食鹽中の不純物鹽化マグネシウムを燒いて酸化マグネシウムとしたものであるから潮解

しない。適當なる汁味は食鹽一%内外のものである。

### 氷醋酸

氷醋酸をうすめた酢は風味はなが夏に於て變質せぬ長所がある。

のである。(2)淡口濃口の二種があるが淡口は煮物用に濃口は掛醬油に用ひられる。(3)香味よく調味として重要視される。

(三)味噌 (1)大豆と麥麴又は米麴と食鹽とを原料として醱酵させたものである。(2)調味品であるばかりでなく蛋白質を多く含む栄養品である。(3)原料製法等の異なるに従つて白味噌赤味噌田舎味噌三州味噌仙臺味噌等の別がある。

(四)酢 (1)米と酒粕又は變敗酒に醋酸菌を加へて醱酵させたもので4%の醋酸を含む。(2)一種の清涼な酸味があつて精神を爽快にするから食欲を増させる。(3)防腐劑として、食品の貯蓄にも用ひられる。橙レモン・ボンズより取つた酢は、特殊の風味があつて人々の嗜好に適する上にビタミンCをも含む。

(五)味醂 燒酎に蒸糯米と麴とを入れて醱酵させたもので上品な甘味をもつてゐる。

鯉節は土地によつて土佐節・薩摩節・伊豆節の名がある。土佐節は吸物用、薩摩節は煮物用、伊豆節は兩方に用ひられる。

### (六)砂糖

(1)甘蔗甜菜等から糖分をとつて精製したものであつて精製の度によつて黒砂糖赤砂糖白砂糖に分たれ大きさによつてザラメ氷砂糖等と分ける。(2)調味品として重要なばかりでなく、炭水化物の一種であるから栄養品であり、又食品の防腐劑となる。

### (七)鯉節・昆布・椎茸の素

何れも食品に香味を與へ、消化器の刺戟興奮に有效であるから、調味品として重要なばかりでなく、食欲を亢進させる。

(1)鯉節 鯉を蒸して乾したものである。四つ割を本節といひ、二つ割を龜節といふ。龜節は價が安い。

(2)昆布 北海道の三石昆布は煮出用に最もよい。

(3)味の素 小麥から製したもので使用法が極めて簡單であり、良い味である。

### (八)脂油

(1)胡麻油・サラダ油・バター・牛脂・豚脂等は勿論、近來は魚油

を精製して用ひる。(2)濃厚な味を食品に添へるもので又栄養品である。

#### 第四章 嗜好品

##### 第一節 嗜好品の利害

(一)嗜好品とは諸種の飲料香辛料煙草等の總稱である。  
(二)その適量を用ひる時は心身の働きを活潑にし、食慾を増し、血液の循環をよくする等の效があるが、度を過せば種々の害を來す。

##### 第二節 各種嗜好品

(一)茶 (1)品質は茶素と芳香性油との多寡によつて定められる。又新しい緑茶中にはビタミンCが可なり含まれてゐる。(2)茶は適量を



紅茶器一揃

茶に紅茶と緑茶とがある。  
緑茶には玉露・煎茶・番茶・碾茶等がある。  
緑茶に大切なことは色と香と風味との三點であるから玉露の如きは攝氏六十度内外の温湯を加へて一・二分後に、煎茶・番茶は熱湯を注いで直に飲用する。

酒は神經を麻痺させる毒物である。

醸造酒には酒・麥酒等がある。一五%乃至五%のアルコールを含む。

蒸餾酒にはウキスキー・燒酎・泡盛等がある。四〇%乃至五〇%のアルコール分を含む。

混成酒は香鼠葡萄酒・コクテール等である。未成年者は法律により飲酒を禁ぜられてゐる。

用ひれば神經を亢奮させ、疲勞を慰し、利尿の效があるが、度を過せば不眠症を起し、タンニン酸の含有によつて消化を防げる。

(二)コーヒー コーヒー豆を炒つて粉末とし、之に熱湯を注いで濾した汁を飲用する。有效成分はカフェインである。

(三)コ、ア コ、アの實を炒つて粉末とし、之に熱湯を注いで濾した汁を飲用する。主成分はテオブロミンと蛋白質と脂肪と澱粉とであるから病人・小兒等にも差支はない。

(四)酒 (1)主成分はエチールアルコールである。(2)醸造によつてアルコール醸酵を起させる醸造酒、(3)醸造酒を蒸餾した蒸餾酒、(4)既成のアルコールに糖分色素香料等を調合した混成酒がある。(3)酒は飲用に馴れて度を過し勝ちなものであるから、家庭から遠ざけねばならぬ。飲酒のために胃腸腦神經を害し、一身を亡ぼすばかりでなく、その害毒を子孫にまで及ぼす恐るべきもので

夏季掻き水を多量に用ひる習慣は餘りよくない。

未成年者は法律を以て喫煙を禁ぜられてゐる。呑み馴れぬやうにせねばならぬ。  
香辛料は小兒・妊婦・産婦等には用ひてはならぬ。

獸鳥肉類は屠殺直後は強直を起し肉が固く食用に供し難い、一日を經て食するがよい。

ある。

(五) 清凉飲料 (1) 平野水ソーダ水ラムネシトロンサイダー等がある。(2) 果汁と砂糖と炭酸ガスを加へてあるが、多くは果汁の代りに人工品を用ひてある。(3) 少量は渴をとめ、清凉の感及び食欲を増進するが多量は却つて胃を害ふ。(4) 家庭用としては麥湯紅茶等に砂糖果汁を加へ、冷える程度に氷塊を入れて用ひるのがよい。

(六) 煙草 主成分はニコチンで少量は神経を亢奮させ、心身の疲勞をいやすが度を過せば神経系消化系に有害である。

(七) 香辛料 (1) わさびしやうがこせうたらがらしからしにつけい等は何れも一種の揮發性油と辛味とを持つてゐる。(2) その適量は食欲を増し、消化を助け、疲勞を慰するの效があるが、量を過せば脳腎臟胃等を冒すものである。

## 第五章 食品の鑑別

### 第一節 食品鑑別法の必要

食品の鑑別は衛生上經濟上調味上より必要である。

### 第二節 各種食品の鑑別法

(一) 獸肉類 (1) 肉締り (2) 色鮮明で (3) 表面乾燥し (4) 光澤あり (5) 特有の香味を有つものは新鮮であるが、惡臭あるは腐敗してゐる。

(二) 鳥肉類 ① 眼球曇らず (2) 肛門が締つて汚物を漏さぬものは新しい。

(三) 魚肉類 ① 眼球曇らず (2) 鰓鮮紅で (3) 肉が締つて弾力があり (4) 惡臭のないものは新しい。

(四) 鶏卵 (1) 電燈又は日光に透して明るく見え、(2) 殻は鮮色で

ザラ／＼する白い吹粉フタコを持つものは新しい。

(五)牛乳 (1)攝氏十五度に於て比重は一〇二四乃至一〇三四脂肪含有量は百分の三以上なるもの (2)固有の芳香オドロクあるものはよい。

(六)米 (1)粒揃ひ (2)光澤あり (3)縦筋縦筋浅く (4)その質硬く揉んで碎けないものは良米である。

(七)豆 (1)粒揃ひ (2)内容充實 (3)光澤のあるものは良品である。

(八)野菜類 (1)鮮色で (2)葉と莖の生々したものが新鮮である。

(九)食鹽 (1)純白で (2)よく乾いたものは良品である。

(十)醤油 (1)一種の香味あり (2)鮮赤褐色セキヤクのものは良品である。

(十一)味噌 (1)特殊な香味と (2)光澤のあるものはよい。

(十二)砂糖 (1)光澤あり (2)水に入れて透明に溶けるものは良品

である。  
(十三)罐詰類 (1)罐の上又は下の膨脹したもの (2)叩いて濁音のするもの (3)開罐の際、悪臭のあるのは皆腐敗したものである。  
(十四)酒及び酢 (1)濁つたもの (2)香味の變つたものは不良である。  
(十五)清凉飲料 瓶を振つて(1)沈澱物なく (2)透明なものはよい。

### 第六章 食品の保存

#### 第一節 醱酵及び腐敗の原因と保存の原理

(1)醱酵及び腐敗は細菌の發育繁殖によつて起るのである。  
(2)細菌の發育繁殖には水分と適當の溫度と榮養分とが在るかから細菌の侵入を防ぐこと、之を亡ぼすこと、細菌の發育繁殖に適しない環境を作ることが保存法の原理である。

一細菌の侵入を防ぐ  
二細菌を殺す  
三細菌の發育を抑制する  
四細菌の活動を弱める  
五細菌の活動を殺す  
六細菌の活動を促進する  
七細菌の活動を抑制する  
八細菌の活動を殺す  
九細菌の活動を促進する  
十細菌の活動を抑制する  
十一細菌の活動を殺す  
十二細菌の活動を促進する  
十三細菌の活動を抑制する  
十四細菌の活動を殺す  
十五細菌の活動を促進する  
十六細菌の活動を抑制する  
十七細菌の活動を殺す  
十八細菌の活動を促進する  
十九細菌の活動を抑制する  
二十細菌の活動を殺す  
二十一細菌の活動を促進する  
二十二細菌の活動を抑制する  
二十三細菌の活動を殺す  
二十四細菌の活動を促進する  
二十五細菌の活動を抑制する  
二十六細菌の活動を殺す  
二十七細菌の活動を促進する  
二十八細菌の活動を抑制する  
二十九細菌の活動を殺す  
三十細菌の活動を促進する  
三十一細菌の活動を抑制する  
三十二細菌の活動を殺す  
三十三細菌の活動を促進する  
三十四細菌の活動を抑制する  
三十五細菌の活動を殺す  
三十六細菌の活動を促進する  
三十七細菌の活動を抑制する  
三十八細菌の活動を殺す  
三十九細菌の活動を促進する  
四十細菌の活動を抑制する  
四十一細菌の活動を殺す  
四十二細菌の活動を促進する  
四十三細菌の活動を抑制する  
四十四細菌の活動を殺す  
四十五細菌の活動を促進する  
四十六細菌の活動を抑制する  
四十七細菌の活動を殺す  
四十八細菌の活動を促進する  
四十九細菌の活動を抑制する  
五十細菌の活動を殺す  
五十一細菌の活動を促進する  
五十二細菌の活動を抑制する  
五十三細菌の活動を殺す  
五十四細菌の活動を促進する  
五十五細菌の活動を抑制する  
五十六細菌の活動を殺す  
五十七細菌の活動を促進する  
五十八細菌の活動を抑制する  
五十九細菌の活動を殺す  
六十細菌の活動を促進する  
六十一細菌の活動を抑制する  
六十二細菌の活動を殺す  
六十三細菌の活動を促進する  
六十四細菌の活動を抑制する  
六十五細菌の活動を殺す  
六十六細菌の活動を促進する  
六十七細菌の活動を抑制する  
六十八細菌の活動を殺す  
六十九細菌の活動を促進する  
七十細菌の活動を抑制する  
七十一細菌の活動を殺す  
七十二細菌の活動を促進する  
七十三細菌の活動を抑制する  
七十四細菌の活動を殺す  
七十五細菌の活動を促進する  
七十六細菌の活動を抑制する  
七十七細菌の活動を殺す  
七十八細菌の活動を促進する  
七十九細菌の活動を抑制する  
八十細菌の活動を殺す  
八十一細菌の活動を促進する  
八十二細菌の活動を抑制する  
八十三細菌の活動を殺す  
八十四細菌の活動を促進する  
八十五細菌の活動を抑制する  
八十六細菌の活動を殺す  
八十七細菌の活動を促進する  
八十八細菌の活動を抑制する  
八十九細菌の活動を殺す  
九十細菌の活動を促進する  
九十一細菌の活動を抑制する  
九十二細菌の活動を殺す  
九十三細菌の活動を促進する  
九十四細菌の活動を抑制する  
九十五細菌の活動を殺す  
九十六細菌の活動を促進する  
九十七細菌の活動を抑制する  
九十八細菌の活動を殺す  
九十九細菌の活動を促進する  
一百細菌の活動を抑制する  
適當の溫度とは攝氏三十度乃至四十度位。  
細菌  
腸菌  
空気が  
養分

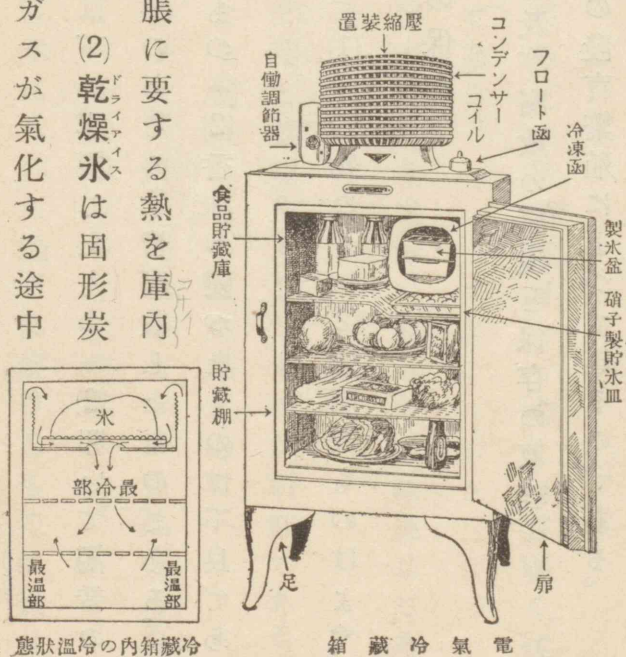
第二節 各種保存法

(一) 乾燥法 (1) 自然乾燥は日光に曝す方法 (2) 加熱乾燥は人工熱を使用する方法 (3) 真空乾燥は食品の成分芳香を損すること  
が少い。 (4) アドソール乾燥は食品の色品質の變化が少い。

アドソールは新潟地方から産出するもので、之に適當な化學操作を加へてつくつたもので自身重量の三割まで濕氣を吸収する作用がある。

乾燥氷は平均溫度攝氏氷點下八十度である。溶けて水にならない。

(二) 冷蔵法 (1) 電氣冷蔵機は電動機によつて壓縮機を働かしアンモニア炭酸ガス等を壓縮し、此の壓縮ガスを膨脹させ、この膨脹に要する熱を庫内の空氣から奪ふのである。 (2) 乾燥氷は固形炭酸ガスである。液體炭酸ガスが氣化する途中



冷蔵部の内箱温状態

電氣冷蔵箱

罐詰は開罐後直に食べねば腐敗する。炭酸瓦斯法は清水正雄氏最近の發明である。炭酸瓦斯法 密閉氣中にて炭酸瓦斯を一〇乃至三〇%になし溫度を二、三度に保ち二日毎に換氣すれば植物性食品は冬眠状態にあるが如き状態で食品固有の香味・色彩等を保ち得るものである。

に固化させたものである。

(三) 加熱法 細菌を殺すは一時的の保存法であるから、他法と併用するのがよい。

(四) 排氣法 この法は罐詰法である。即ち完全な保存法で加熱によつて細菌を殺し、次で排氣によつて細菌に必要な空氣を絶つのである。

(五) 漬物法 鹽漬、砂糖漬、粕漬、味噌漬等皆腐敗を防ぎ一種の醱酵作用によつて特有の香味を發せしめる。適量を用ひれば食慾を増し消化を助ける。

(六) 防腐劑による方法 (1) 鮭ハム等の燻烟は烟中の物質が防腐力を有す。 (2) 酒には少量のサルチル酸を加へ (3) 鶏卵は一% 硅酸ソーダ液中に (4) 飯の中には梅干一個を入れておくと長く保つ。

## 第七章 献立

### 第一節 献立の必要

(1) 献立は保健に必要な栄養分を取り得るやうに食品を配合して料理の目論見をたてること、(2) それには食品の分量と料理名等を記した献立表をつくるのである。

(3) 一週間の献立を豫定しておけば、(イ) 献立の重複を避けて栄養上に利益を得、(ロ) 日々の食事について考慮する煩を省き、(ハ) 買物調理に手廻しよく、(ニ) 豫定の費用の超過を防ぐ等利益が大である。

### 第二節 献立上の注意

(一) 栄養上より (1) 熱量蛋白質は必要量を十分に充たすこと、

(2) ビタミン灰分を缺かないこと、(3) 酸性の食品にはアルカリ性の食品を配合すること、(4) 季節の變化を考へ、冬は概して濃厚なものを多くし夏は之を減じて必ず淡泊なものを添へる。(5) 嗜好を考慮する、(6) 適量の嗜好品を添加すること等は大切な注意である。

(二) 經濟上より (1) 食費は日々の豫算を超過せぬこと。食費は一家の生計の主要部分であるから、日々些少な注意を怠るために大なる超過を招くものである。(2) 食品は季節物を選ぶこと。出盛りのものは美味で安價で栄養價も大である。(3) 安價で栄養價の大なるものを巧に利用すること。時價と栄養價とは必ずしも一致しない。(4) 廢物を出さず、皮も肉も骨も内臓も皆利用すれば經濟上は勿論各々異なつた栄養分を供給するから栄養上の利益が大である。

食品の好悪は子供のうちに矯正せねば偏食になつて栄養不良を來すことにならる。  
走りものは唯食欲増進の目的で少量を添加するのは悪いことではない。  
病弱者に非ざれば餽は餽よりも遙に栄養價は大である。



總菜料理

胚芽米飯 四六瓦  
 蛋白質 二元・一六  
 カロリー 一六四三・八

春の献立

副食物  
 蛋白質 五・九五  
 カロリー 五八・八四

夏の献立

副食物  
 蛋白質 四・八  
 カロリー 八九・〇

材料の目方は可食部であるから食べられない所は除いてある。

總菜料理

秋の献立

副食物  
 蛋白質 五・八四  
 カロリー 六三・三

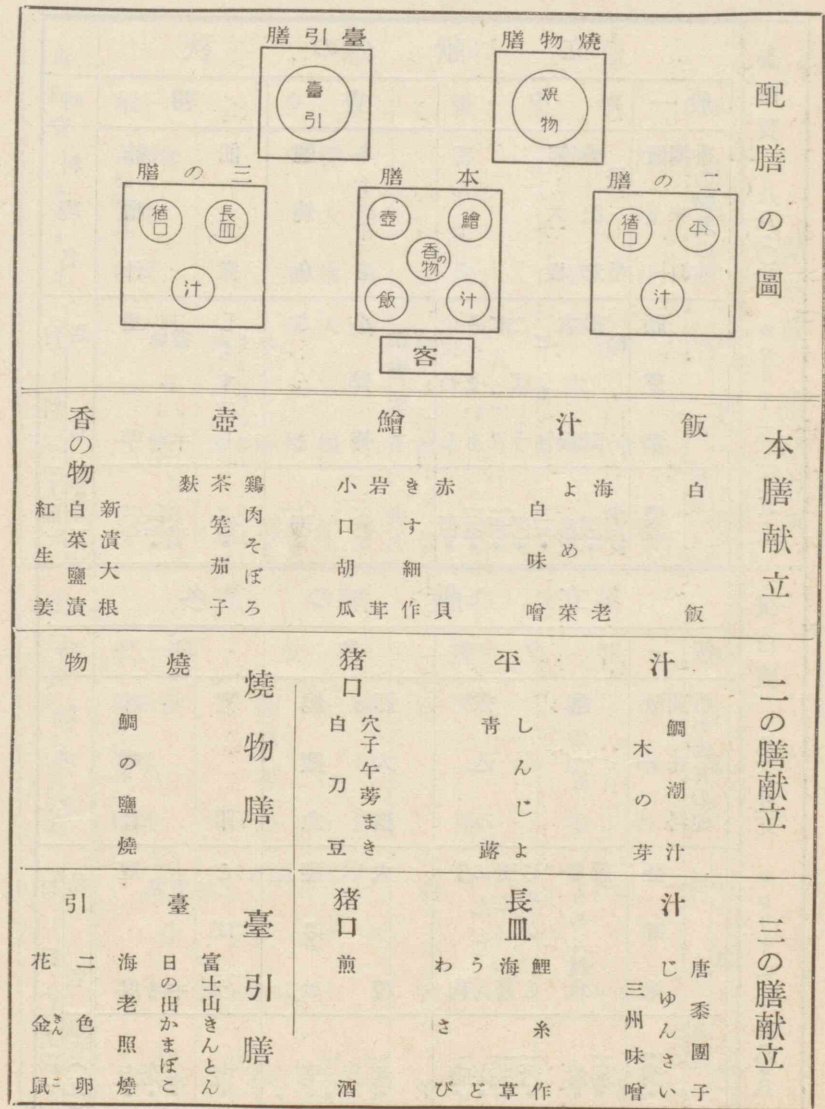
冬の献立

副食物  
 蛋白質 六・三  
 カロリー 五五・〇

第三節 献立の例

蛋白質	立 献 の 春				時	料理名	品名	材料 (一人前)
	一般	夕	晝	朝				
八八・〇瓦	香調飯 の物味 其の他料	焼卸 松大 酢芽根	あち やら ら	佃 味 煮 噌 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
九五・一瓦	香調飯 の物味 其の他料	田卸魚 大照 樂根焼	煮 附	煮 味 豆 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
二二七五・一	胚芽米	大豆 味さん のせう 素芽噌腐根	小蕪 赤唐辛子	しらすばし 煮味 干噌芋	料理名	品名	材料 (一人前)	
四六・		少々 少々 少々	少々	一〇〇 三・七〇				
八二・五瓦	香調飯 の物味 其の他料	酢の もの	卸 焼 大 鹽 根 魚	煮 味 附 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
二二九八・八	胚芽米	葱ちりめん やがいの 雑魚	大 鹽 根 け	ご 煮味 ば 干噌腐	料理名	品名	材料 (一人前)	
四六・		一〇〇 三〇	三〇	五五 三・七〇				
七六・九六瓦	香調飯 の物味 其の他料	胡瓜 もみ	煮 附	煮 味 附 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
二五二一・八	胚芽米	と胡瓜 粉 山椒 ま 瓜 椒	大 鹽 根 け	ご 煮味 ば 干噌腐	料理名	品名	材料 (一人前)	
四六・		少々 少々 少々	三〇	五五 三・七〇				

蛋白質	立 献 の 秋				時	料理名	品名	材料 (一人前)
	一般	夕	晝	朝				
八八・〇瓦	香調飯 の物味 其の他料	焼卸 松大 酢芽根	あち やら ら	佃 味 煮 噌 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
二二七五・一	胚芽米	大豆 味さん のせう 素芽噌腐根	小蕪 赤唐辛子	しらすばし 煮味 干噌芋	料理名	品名	材料 (一人前)	
四六・		半 分	少々	一〇〇 三・七〇				
八二・五瓦	香調飯 の物味 其の他料	酢の もの	卸 焼 大 鹽 根 魚	煮 味 附 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
二二九八・八	胚芽米	葱ちりめん やがいの 雑魚	大 鹽 根 け	ご 煮味 ば 干噌腐	料理名	品名	材料 (一人前)	
四六・		一〇〇 三〇	三〇	五五 三・七〇				
七六・九六瓦	香調飯 の物味 其の他料	胡瓜 もみ	煮 附	煮 味 附 汁	料理名	品名	材料 (一人前)	
二五二一・八	胚芽米	と胡瓜 粉 山椒 ま 瓜 椒	大 鹽 根 け	ご 煮味 ば 干噌腐	料理名	品名	材料 (一人前)	
四六・		少々 少々 少々	三〇	五五 三・七〇				



## 第八章 食物の調理

### 第一節 調理の目的

食物を調理するのは生理上の有害物を除き、形色香味を調べて食慾を促し、消化吸収をよくするのが目的である。

### 第二節 調理する時の心得

- (1) 豫め順序を考へて手早く仕事を運ぶ。之によつて時間勞力燃料を省くことが大である。
- (2) 凡て清潔を旨とし、用具・食器・布巾・服装は勿論、手指等を清潔にすることは、衛生上にも精神上にも必要である。
- (3) 用具・食品・調味品等は常に一定の場所に整頓して、仕事の能率をあげねばならぬ。
- (4) 水・ガス・薪炭・食品・調味品等を節約して浪費を省かねばならぬ。

調理の日本化・世界化といふのは日本料理・支那料理・西洋料理を別々に各自の立場に置かないで、これ等の中から良い點をとり出し、日本人の口にも世界人の口にも適せしめようとするのである。

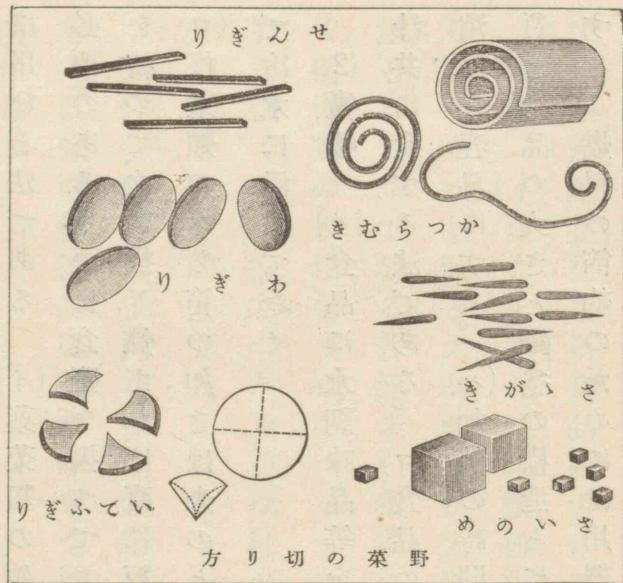
### 第三節 調理法の新傾向

(一) 調理の方法は材料季節嗜好等によつて各國その特長を異にする。我國最近の傾向は在來の方法に加ふるに支那歐米等の長所をとり入れ、食品の效用を完全に利用せんと務めるやうになつたのは確に一進歩といつてよい。願はくはこれ等を全く日本化し、更に世界的のものにして世界各國民の等しく歓迎するところのものたらしめるやうにしたいものである。

(二) 調理の巧拙は庖刀の使ひ方や色形よりも榮養素と熱水と調味品との關係に重きを置くにありとせられ、この方面に多大の注意を拂ふやうになつたことは喜ぶべきことである。

### 第四節 調理法一般

(一) 切り方 一般に姿勢を整へて庖刀を採り、大きさの揃ふやうに切ることが大切である。これは外見のためにも、煮え方、味の付き



かたの一樣になるためにも必要である。

(1) 野菜を切るには薄刃を以てする、圖に示すのはその主な切り方である。

(2) 魚を卸すには出刃を用ひる。鱗をとり、鰓をその附根より切りはなし、腹をさいて内臓を取出し、頭を切落し、用途によつて或は三枚に卸し、或はその

まゝに適當の大きに切る。刺身は刺身庖刀を用ひる。

(3) 鳥は兩脚のすぢを引抜き、大腿骨の附根をはづし、兩翼は肩胛骨の附根をはづして何れも胴より離し、次で胸骨と背骨とを離し

燥でこぼすのは  
養分の上からは  
望ましくない。

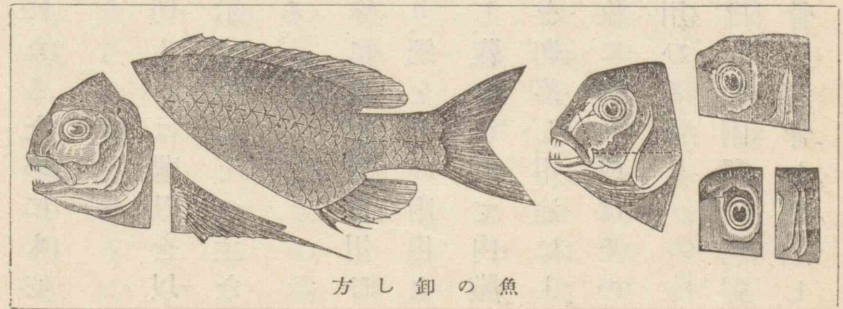
て適當の大きさに切る、出及庖刀を用ひる。

## (二) 加熱法

(1) 燥で物 色や味をよくする必要あるときに用ひる法である。(イ) 葉菜類の如く色を保つ必要のあるものは食鹽を振つておき、水の沸騰を待つて、之に投じ、燥だれば直に取出して冷す。(ロ) 根菜類のうち筍の如きは米のとぎ汁にて燥で冷水に浸しておく。

## (2) 煮物

(イ) 食品に水調味品等を加へて煮て汁共に食する法である。(ロ) 食品の損失なく又消化を容易にする。(ハ) 加熱の時間は食品の性質と食品の大きさと鍋釜の構造とによつて決定する。燃料の節約のためには用器に密蓋を附



するか高壓釜オートクレーブを用ひ、食品の大きさを小にし、沸騰後は火力を弱める。

## (A) 飯

(イ) 炊き上つた時に飯粒中に水分が悉く吸収されねばならぬから、水加減と火加減とが大切である。(ロ) 水加減は米質と用量とによつて異なる、普通米一體積に水一〇乃至一二である。(ハ) 炊く前に釜の米粒をまぜかへして米粒の立つやうにし、(ニ) 初め火力を強くして煮立つたならば汁のもれぬやうに火力を弱めて十分乃至十五分間煮て、火を引き十分間蒸すのである。

## (B) 汁

鰹節・煮干・昆布味の素等の味を汁の中に抽出して汁の實を入れ、味噌・醬油・食鹽等で味をつけるもので、食慾を増進し、消化を助ける。

## (C) 魚鳥獸肉類

(イ) 調味料を煮立てて後に材料を入れて手早く煮る。これは外部の蛋白質を凝固させて栄養分の逸出を防ぐ。

(ロ) 結締組織の多い硬い部分は更に長時間漫火トウヒで煮る必要がある。

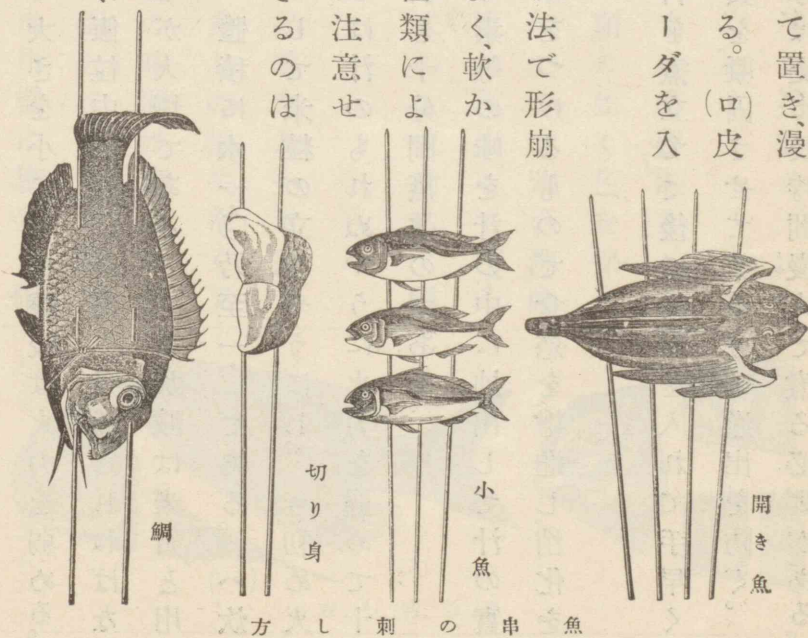
豆を餘り長く水に浸けておくと却つて煮え難くなる。

(D) 豆類 (イ) 一夜水につけて置き、漫火で長く煮てから味をつける。(ロ) 皮の硬い豆は少量の重炭酸ソーダを入れて煮る。

(3) 蒸物 (イ) 水蒸氣で蒸す法で形崩れず、栄養價も失はず、味もよく、軟かで消化もよい。(ロ) 食品の種類によつて蒸す時間と蒸加減とに注意せねばならぬ。水量の多過ぎるのは燃料の損失である。

(4) 焼物 (イ) この法は初め、強火で外部を適度にこがし、次に漫火で内部までやく。

(ロ) 一種の香味が人々の嗜好に適するが、焼き過ぎたのは味も消化もよくない。(ハ) 魚類は串のうち方をよくして形を整へる。(ニ) 天火内にて食品を焼くには十分に天火が熱してから食品を入れな



鯛 切り身 小魚 開き魚 魚の串刺し方

焼き方に天火を用ひるのは全周囲より平等に熱を加へられるから金網、金串を用ひるより進歩した方法である。

粟は砂と共に炒るときは良い結果になる。脂油の温度を常に平等に保つことが必要である。

野菜類は水一立方米に對して晒粉四瓦の割合に溶かしたものを中に數分間浸せば寄生蟲・病原菌の危険なし。

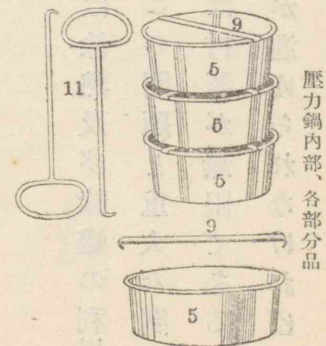
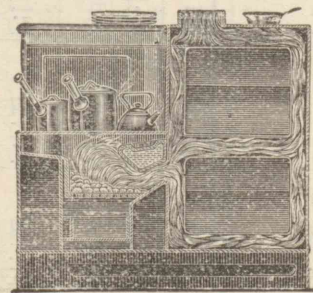
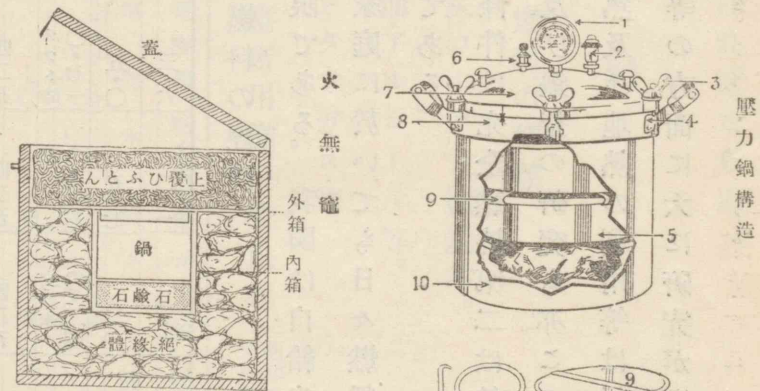
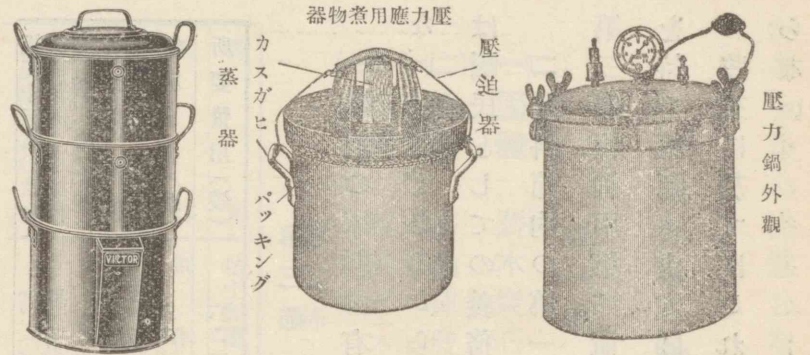
(5) 炒物 (イ) 乾いた食品を鍋又は蓋附金網に入れて焼く法である。(ロ) 火力を平等にすることが必要である。

(6) 揚物 (イ) 煮立つた脂油の中で食品を煮る法である。(ロ) 栄養分を失はず香味もよいが多量をとれば消化を害す。(ハ) 脂油から青い煙の上つた時に少量宛の食品を入れる、一時に多くを入れると油の温度を低下する。

(三) 生物 (イ) 刺身、洗ひ、酔物、あへ物の如く生のまゝ食する法である。(ロ) 新鮮な材料を選び、切り方、盛り方を手際よくせねばならぬ。(ハ) この法は栄養素を失はず、消化もよいが寄生蟲病原菌等の危険



壓力鍋説明  
 1 壓力計  
 2 安全弁  
 3 蝶ネヂ  
 4 締金具  
 5 小鍋  
 6 氣孔  
 7 蓋  
 8 矢印  
 9 仕切板  
 10 側壁  
 11 把手



第四節 各種燃料

(甲) 薪

(一) 薪の種類用途を次の表に示す。

種類	木名	長所	短所	用途
堅木	櫟・檜等	火持がよい 煤煙がない	火移が悪い 高價である	臺所用として煮る時間の長い 場合に適する。
雑木	白楊・榆・栗・楓等	燃え易い、火力は堅木より強い 安價である	火持が悪い	臺所用として煮る時間の短い 場合に適する。
松	松	最も燃え易い、火力が最も強い 最も安價である	火持が最も悪い 煤煙が出る	浴室・工場等に適する。

(二) 見分け方 薪は若木よりも成木、冬伐採して一年以上雨露を防ぎて乾燥させたものがよい

(三) 燃し方 焰の温度は上方に近い方が高いから、焰の先が鍋釜の底に當るやうにし新しい空気が適當に通ふやうになし、又完全

燃燒をするやうに煙突の附け方に注意する。  
 (四) 燠の消し方 燠は水をかけて消せば火消壺を用ひるよりも火力の強い木炭が出来る。

(一) 種類用途得失等を左の表に示す。

種類	名	木名	長所	短所	用途
石堅白	備長炭	櫟	火力が強い	高立火價消移でえが易悪るいい	煮天燒 麩物羅 用用用
黒炭	池田佐田中倉炭	櫟	火持消移ががよせよいいぬい	高火價力がが軟あ弱るいい	煙客茶 草用 火席鉢 用用用
軟炭	松栗	櫟	火立火持消移ががよせよいいぬい	高火價力がが軟あ弱るいい	煮物用
土竈	雜炭	その他	安立火價消移でがあせよるぬい	火火質力がが軟弱いい	煮物用

褐色の部を交へ  
 光澤なく燒残り

(二) 見分け方

(1) 色 光澤を有するのは良い。

のあるものは不  
 良品である。

- (2) 音 音が冴えてゐるか朗かであるのはよい。
- (3) 形 皮付よく、断面が貝殻のやうであるのは良い。
- (4) 堅さ 質が緻密で堅いものほど良い。

(三) 使ひ方

(1) 木炭は切つて使ふ。(2) 鍋釜の底と火と相當の間隔を置かねば輻射熱の利用が出来ないから、七輪には七分目位充たし、完全燃焼をさせる。(3) 木炭に水をかけて使ふことは水の氣化のため炭の損失を招くからよくない。(4) 新しい藁灰は暖いばかりでなく火持は木灰の二倍以上よい。

(丙) 石炭

(一) 種類 その炭化の度によつて泥炭、褐炭、黒炭、無煙炭の四つに分ける。

(二) 得失

木炭の消し方は  
 薪の燠と同じく  
 する。



(A) 長所は火が強く、火持よく、安價である。

(B) 短所は火附が悪い、煤煙が多い、無煙炭を除く臭氣がある、殊に硫黄分のために有毒ガスを發し、且つ金屬製の竈、鍋釜等を害するから、煙突ある浴室煖爐、料理竈等に限られる。

(三) 見分け方 (1) 眞黒光澤を有し、(2) 断面が緻密で、稍匙の形をなし、夾雜物のないもの。(3) 金槌で打てば金屬音を發し、多角形の小片に碎けるもの。(4) 目方は一立方米八百八十五疋以下のものは良品である。

(四) 使ひ方 (1) 粉炭の外は決して水をかけて使はぬこと。(2) 揮發ガスが發散して十分空氣と觸れるために小さく割つて使ふのがよい。

(丁) 骸炭

(一) 種類 (1) 冶金コークスとガスコークスとの二つである。

(2) 前者は質が緻密で火は附き難いが火力は極めて強い、後者は質が軟かで火附はよいが、火力は前者に劣る。

(二) 得失

(A) 長所は火力強く、火持がよく、煙と臭氣とがなく、安價である。

(B) 短所は石炭よりも火附きが悪い、立ち消えする。

(三) 使ひ方 (1) 立ち消えせぬやう丈の高い竈によつて通風をよくする。(2) 木炭を併用せねば燃え難い。(3) 消し方は風口を閉ぢて上に鐵板の蓋をする。

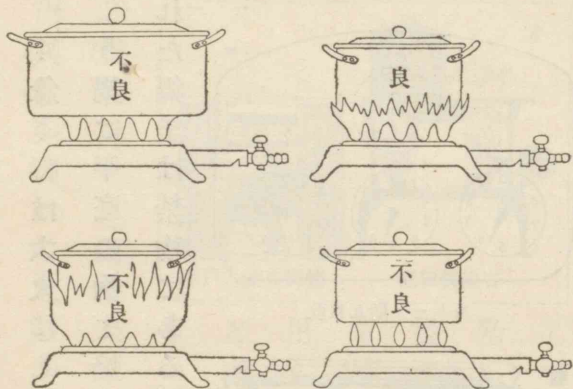
(戊) 煉炭

(一) 種類 (1) 原料よりいへばイ無煙炭煉炭 (ロ) 木炭煉炭 (ハ) 骸炭煉炭の三種があり、(2) 形状よりすればイ角型 (ロ) 卵型 (ハ) 孔明等である。

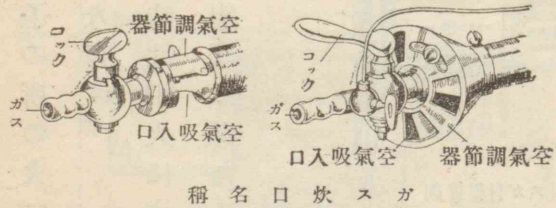
(二) 長所 粉炭利用であるから安價で家庭用として需要が増し

自動湯沸器は湯を使用せんとするときは湯の出口の捻子を廻せばガス口が自動的に開くから火は呼火より移つて大きくなり水は湯となつて流出する。

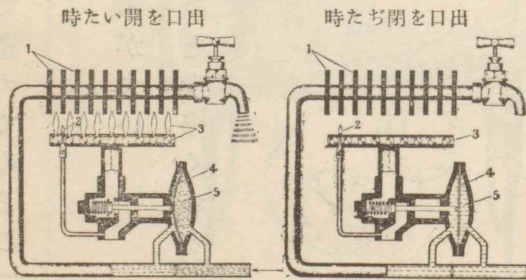
- 自動湯沸器  
圖解
- 1 加熱器
  - 2 呼火
  - 3 ガス口
  - 4 自動ガス調節機
  - 5 水室



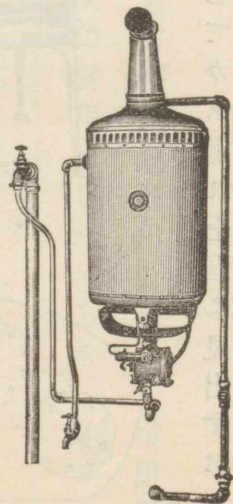
と方き炊いし正の스가  
方き炊いなくし正



稱名 口 炊 ス ガ



解圖造構器沸湯働自



器沸湯働自

つゝある。

(三) 家庭用煉炭の見分け方  
無煙無臭灰分少く火附よく硬度高いものを良品とする。

(己) ガス

主に石炭を乾溜して採つた石炭ガスである。

(一) 得失

(A) 長所 (1) 火力が最も強い。(2) 火力の強弱が自由に調節出来る。(3) 煤煙と塵埃とが少しも出ない。(4) 点火・消火共に便である。

(B) 短所は使用法に注意しないと有害且つ不経済となる。

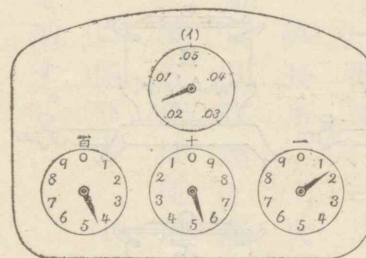
(二) 使ひ方 (1) 捻子を開ける前にマツチをすり、鍋を外す前に火を消す。

(2) 空気を程よく混ぜれば完全燃焼をして淡青い焰が出る。赤色は空気混入の不足のためで火力が弱い。

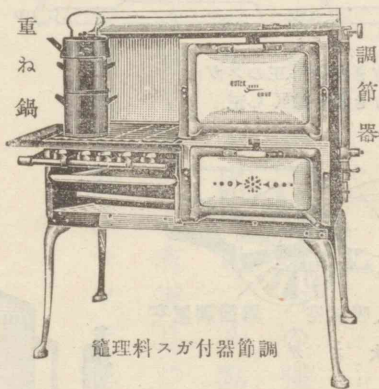
細火は一割三分  
乃至二割のガス  
の節約となる。

改良ガスメート  
ルの読み方  
イは一回轉五十  
リツトル、二十  
回轉一立方米、  
下圖は四百五十  
一立方米を示  
す。  
電熱メートルの  
読み方  
下圖は三千九百  
七十一キロワッ  
ト時を示す。

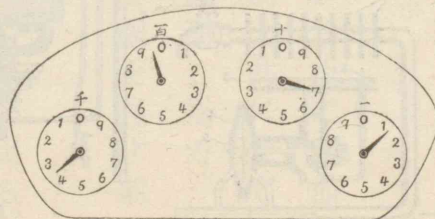
(3) ゴー／＼音のするのは捻子の所の火口で燃えてゐるのであるから、一旦消火して點火をしなほす。  
(4) 急ぐ時は大火にし、急がぬ時は細火にするがよい。  
(5) 鍋は平底の物で、焰の端を鍋底にあたることを多くする。  
濡



ルトーメス瓦良改



重ね鍋 調節器

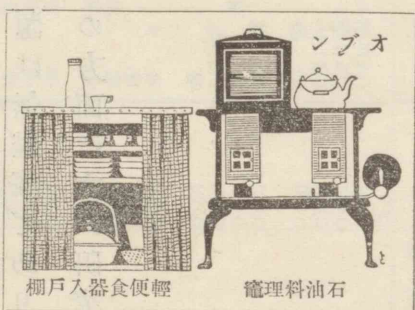


ルトーメ熱電

(6) ガス火口を清潔にする。  
(7) メートルの読み方を會得してガス漏れを直に見出すがよい。

(庚) 石油

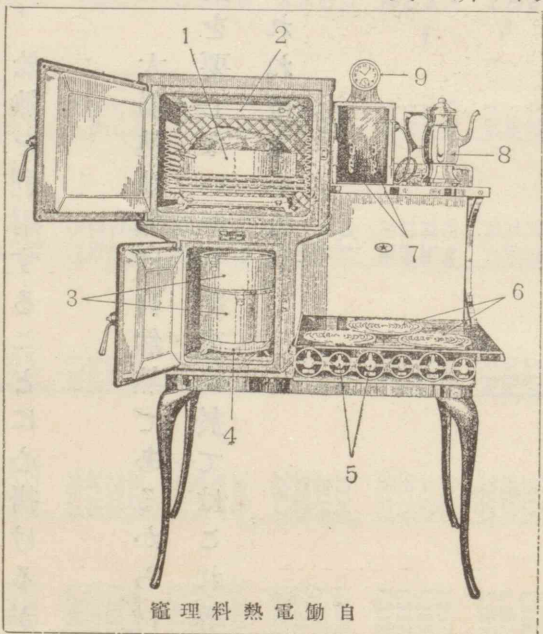
(1) これはガスの供給のない地方では臺所用としても煖房用としても近來大に賞用せられてゐる。(2) ガスと



籠理料油石 輕便食器入戸棚

殆んど同様の長所を持ち費用もガスと大差がない。

(3) 石油コンロは丈夫で焰の具合のよいのを選ぶのがよい。



籠理料熱電働自

- 1 天皿
- 2 電熱盤
- 3 鍋
- 4 電熱盤
- 5 三段調節スイッチ
- 6 電熱盤
- 7 自動遮断スイッチ
- 8 コーヒーポット
- 9 時計スイッチ

第五節 燃料代用品

(一) 電熱 清潔輕便衛生に適する等の長所を有するが經費の點で煮炊用には時機尙ほ早い。餘熱を利用することに心掛けるがよい。

(二) 太陽熱及び地熱の利用 太陽熱地熱は自然熱であるから、材源は無盡藏であり、且つ經費を要しないから將來に於てはこれ等の方面に大に研究が進められねばならない。

修訂新時代家事教本 上巻 終

附録

食品可食部、分析、カロリー一表 (營養研究所調査による)

食品名	可食部	蛋白質			脂肪	炭水化合物	無機質	カロリー	
		動物性	植物性	%				百瓦中	百瓦中
平均(米(白)米)	100.0	7.87	0.96	2.13	74.20	1.21	356.4	1,336.4	
種平均(米(白)米)	100.0	7.16	1.60	0.37	77.73	0.87	351.6	1,318.5	
種平均(米(白)米)	100.0	9.90	1.82	1.06	76.00	0.86	362.0	1,357.7	
種平均(米(白)米)	100.0	4.49	1.25	1.25	74.71	0.74	336.3	1,261.2	
搗搗(米)	100.0	4.35	0.96	0.96	75.94	0.67	333.1	1,267.9	
搗搗(米)	100.0	7.99	1.60	1.60	74.56	0.83	343.3	1,287.5	
搗搗(米)	100.0	8.40	1.82	1.82	73.80	1.72	353.9	1,327.3	
搗搗(米)	100.0	12.18	1.82	1.82	70.96	1.38	358.3	1,343.7	
搗搗(米)	100.0	8.77	1.22	1.22	69.81	1.67	333.5	1,250.7	
搗搗(米)	100.0	9.50	1.92	1.92	72.16	1.66	350.9	1,287.5	
搗搗(米)	100.0	9.31	1.59	1.59	73.66	1.87	355.0	1,331.4	
搗搗(米)	100.0	10.74	1.33	1.33	72.28	1.28	358.7	1,345.2	
搗搗(米)	100.0	7.10	1.08	1.08	79.60	0.56	365.5	1,370.7	
搗搗(米)	100.0	9.03	1.43	1.43	61.07	0.92	300.7	1,127.6	
搗搗(米)	100.0	8.40	4.00	4.00	70.80	1.08	361.9	1,357.2	
搗搗(米)	100.0	11.40	4.82	4.82	64.90	1.88	357.7	1,341.2	
搗搗(米)	100.0	11.50	2.36	2.36	71.90	0.90	363.9	1,364.6	
搗搗(米)	100.0	9.20	4.00	4.00	72.20	1.02	370.9	1,391.0	
搗搗(米)	100.0	5.56	0.66	0.66	77.32	0.18	345.9	1,297.2	
搗搗(米)	100.0	12.75	9.71	9.71	65.71	1.75	412.0	1,544.9	
搗搗(米)	100.0	13.37	0.53	0.53	67.84	0.84	337.9	1,267.0	
搗搗(米)	100.0	10.68	0.66	0.66	67.69	5.12	327.5	1,228.2	
搗搗(米)	100.0	0.79	0.03	0.03	79.13	2.43	327.9	1,229.7	
搗搗(米)	100.0	10.40	0.86	0.86	69.20	4.16	334.4	1,253.8	

(1) 表一、食品可食部、分析、カロリー表



2214  
411

224  
496  
9184

9.3  
1.4  
982  
130.2

4.12  
4.11  
92  
16.8  
191.22

船干鯉干	1000.0	55.40	27.11	10.30	479.3	1,797.2
ハ甸ご	1000.0	58.70	4.28	19.75	280.5	1,051.8
鰾魚た	1000.0	27.70	6.70	7.30	172.9	659.9
ら丹月老	1000.0	30.00	3.16	18.65	152.4	571.4
鰾	1000.0	61.00	5.50	7.42	301.3	1,129.7
わ	1000.0	7.80	0.07	1.89	80.6	302.3
の	1000.0	11.10	0.06	2.61	94.5	355.7
勢	1000.0	12.60	0.92	1.50	66.4	248.9
か	1000.0	15.90	1.44	1.22	78.6	294.7
蟹海	1000.0	2.50	0.13	4.32	18.0	67.5
老老貝	1000.0	17.70	0.97	1.58	87.7	329.0
老老貝	1000.0	8.20	0.73	7.61	49.8	186.9
老老貝	1000.0	11.60	2.83	8.68	83.7	313.9
老老貝	1000.0	25.10	6.30	18.83	182.0	682.5
老老貝	1000.0	6.40	0.05	26.57	26.7	100.1
老老貝	1000.0	15.52	1.63	1.51	78.8	295.5
老老貝	1000.0	18.60	0.80	1.71	83.7	313.9
老老貝	1000.0	17.00	1.25	1.05	81.3	305.0
老老貝	1000.0	40.90	4.10	14.40	205.8	771.8
老老貝	1000.0	11.90	0.35	0.72	66.4	249.0
老老貝	1000.0	14.40	1.52	3.09	88.8	332.8
老老貝	1000.0	11.50	0.62	2.37	60.3	226.1
老老貝	1000.0	11.50	0.87	1.48	69.6	261.0
老老貝	1000.0	11.60	0.97	1.67	77.5	290.6
老老貝	1000.0	12.50	0.30	4.33	57.3	215.0
老老貝	1000.0	18.60	2.69	2.43	121.0	453.6
老老貝	1000.0	15.70	0.68	1.59	71.5	268.2
老老貝	1000.0	20.00	0.40	1.22	88.6	332.2
老老貝	1000.0	19.30	0.63	1.43	100.2	375.6
老老貝	1000.0	15.90	4.27	2.64	82.1	308.0
老老貝	1000.0	19.44	7.72	20.16	119.4	447.8
老老貝	1000.0	33.25	7.04	8.04	276.9	1,038.4

(4) 最新時事家本巻上

具燻と比	1000.0	78.91	1.52	8.84	337.7	1,266.2
具燻と比	1000.0	19.63	5.71	16.08	133.6	500.9
具燻と比	1000.0	27.27	1.27	9.03	123.6	463.5
具燻と比	1000.0	15.92	0.79	1.25	72.6	272.3
具燻と比	1000.0	28.10	15.37	9.82	306.3	1,148.7
具燻と比	1000.0	20.52	1.95	0.66	102.3	383.5
具燻と比	1000.0	18.28	12.95	4.69	155.2	731.9
具燻と比	1000.0	22.76	2.29	6.01	114.6	429.8
具燻と比	1000.0	70.0	8.53	5.67	141.4	530.4
具燻と比	1000.0	28.09	14.10	5.17	246.3	923.6
具燻と比	1000.0	88.1	3.94	9.68	305.7	1,146.3
具燻と比	1000.0	19.44	0.30	2.21	82.5	309.3
具燻と比	1000.0	15.15	8.53	5.67	141.4	530.4
具燻と比	1000.0	24.52	3.70	2.45	134.0	506.0
具燻と比	1000.0	37.19	3.30	9.23	225.5	845.5
具燻と比	1000.0	28.66	11.65	3.98	225.8	845.5
具燻と比	1000.0	71.04	5.43	8.40	341.8	1,281.6
具燻と比	1000.0	1.30	0.03	1.62	5.6	21.0
具燻と比	1000.0	32.24	2.66	8.81	156.9	588.4
具燻と比	1000.0	23.96	2.99	3.16	126.0	472.6
具燻と比	1000.0	19.60	3.30	0.94	111.1	416.4
具燻と比	1000.0	17.89	2.28	4.97	94.5	354.5
具燻と比	1000.0	16.53	3.58	1.61	101.1	379.0
具燻と比	1000.0	23.67	16.85	4.06	253.7	951.5
具燻と比	1000.0	5.46	69.19	2.66	665.8	2,496.9
具燻と比	1000.0	19.11	16.07	0.96	227.8	854.3
具燻と比	1000.0	21.20	6.00	1.00	142.7	535.2
具燻と比	1000.0	22.70	14.00	4.20	223.3	837.3
具燻と比	1000.0	14.29	4.56	1.09	101.0	378.7
具燻と比	1000.0	20.10	2.20	0.95	102.9	385.8
具燻と比	1000.0	14.82	8.29	0.84	146.1	547.7
具燻と比	1000.0	24.25	1.91	1.52	117.2	439.4

附錄 食品部分析カトリック表 (5)



一片雀巢	52.3	0.77	0.02	3.25	1.21	16.7	62.4
風く	51.2	1.76	0.24	3.12	1.26	22.2	83.4
い	90.8	2.23	0.39	4.35	1.50	30.6	114.7
菊が菜	89.4	0.97	0.19	3.03	0.71	18.2	68.1
梅、苧蔘	90.2	1.67	0.29	4.70	1.25	28.8	108.0
根姜葱	28.6	2.25	0.27	5.11	1.37	32.7	122.8
花	73.7	1.27	0.24	20.41	0.39	91.1	341.7
菜	100.0	3.10	0.18	4.00	0.31	30.8	115.4
薯蕷	41.5	1.64	0.29	2.41	1.46	19.4	75.6
芋	100.0	0.51	0.08	0.99	0.28	6.9	25.8
人	100.0	1.30	0.23	3.20	0.49	20.6	77.2
牛	100.0	0.03	0.13	2.13	0.25	22.4	83.8
香	82.1	1.67	2.84	8.51	1.57	68.1	255.5
牛	87.5	4.40	0.23	24.80	1.37	121.9	456.9
人	100.0	2.50	0.14	14.50	1.17	71.0	456.9
蓮	100.0	1.25	0.17	6.75	1.11	34.4	266.3
生	80.3	—	0.08	—	0.62	0.7	2.8
玉	100.0	2.10	0.86	4.00	0.54	33.0	123.8
百	100.0	1.00	0.13	4.65	0.31	24.4	91.4
山	93.0	4.30	4.90	22.80	1.25	156.7	587.6
荷	100.0	0.70	0.07	2.30	0.86	13.0	48.6
三	100.0	5.10	0.20	21.60	1.27	112.2	420.6
菰	64.3	0.70	0.10	0.90	0.68	7.5	28.1
落	100.0	1.10	0.20	1.50	0.93	12.5	47.0
葱	100.0	1.40	0.42	3.20	0.50	22.8	85.4
蔞	100.0	1.90	0.91	4.80	0.66	35.9	134.7
蓮	100.0	2.20	0.31	12.50	3.82	63.2	236.8
薯	100.0	0.80	0.40	1.50	0.62	13.2	49.3
蕷	50.0	2.80	0.23	3.50	0.84	28.0	104.9
花	100.0	2.20	0.39	2.40	1.33	22.5	84.3
茄	100.0	0.70	0.08	2.30	0.50	13.0	48.9
草	90.5	1.24	0.30	4.44	3.60	26.1	97.8

新	91.1	2.20	0.11	16.60	0.75	77.3	289.8
佛	100.0	4.41	0.10	12.49	0.66	70.2	263.3
長	83.0	1.10	0.19	25.00	1.06	108.8	407.9
里	83.3	2.70	0.16	20.70	0.84	97.4	365.3
薩	76.9	1.10	0.22	22.30	0.97	104.5	392.0
八	93.2	1.10	0.23	27.70	0.74	120.2	450.8
松	100.0	1.60	0.04	9.00	0.85	92.6	347.3
生	100.0	7.58	0.93	11.42	5.22	86.5	324.5
初	69.5	1.37	0.09	1.52	0.88	12.7	47.5
ヤ	83.1	1.70	0.15	2.86	0.51	20.1	75.2
ン	59.9	3.73	0.18	2.44	0.77	27.0	101.1
松	100.0	1.88	0.26	2.53	0.67	20.5	76.8
と	86.6	4.90	0.06	21.30	1.22	108.0	404.9
む	66.7	4.03	0.31	25.76	2.23	124.9	468.3
蕪	100.0	31.20	0.91	56.50	0.50	368.0	1,380.1
豆	100.0	60.20	24.60	4.80	2.88	495.3	1,857.3
凍	100.0	2.30	0.13	71.70	2.90	304.6	1,142.3
寒	100.0	20.94	1.52	59.20	0.53	342.8	1,285.4
車	100.0	19.03	0.08	30.78	33.28	206.1	772.7
寸	100.0	2.98	0.84	27.51	30.38	132.8	498.0
松	100.0	2.26	1.87	16.90	16.90	175.3	657.3
白	100.0	2.80	0.84	62.60	24.70	276.0	1,034.8
と	100.0	11.60	1.44	42.20	16.72	234.0	877.4
若	100.0	7.50	0.10	59.20	12.50	274.4	1,029.0
あ	100.0	8.10	1.71	55.80	16.60	277.9	1,042.1
ひ	100.0	0.70	0.37	0.40	24.36	8.0	29.8
も	100.0	32.50	0.30	36.66	10.35	286.3	1,073.8
味	100.0	36.60	—	43.00	8.00	326.4	1,223.9
浅	100.0	20.70	0.30	60.80	6.57	336.9	1,263.5
青	100.0	7.57	0.47	35.44	7.01	180.7	677.6



7	乾物	芋乾	100.0	6.57	1.46	37.82	9.45	195.6	733.4
		乾黄圃	100.0	17.57	2.70	43.71	6.07	276.4	1,036.3
		湯椎	100.0	39.30	19.76	23.80	4.28	442.5	1,659.3
		胡干	100.0	24.40	0.72	62.10	1.22	361.3	1,355.0
	蕪	蕪(黒)	100.0	51.50	24.13	9.90	3.20	476.1	1,785.5
		蕪(白)	100.0	15.50	1.45	64.00	3.42	339.4	1,272.9
		蕪(黒)蕪	100.0	19.65	45.35	8.85	4.38	538.6	2,019.7
		蕪(白)蕪	100.0	26.82	1.21	36.45	9.42	270.0	1,014.9
		蕪(黒)蕪	100.0	27.10	25.60	6.90	6.10	377.5	1,415.6
		蕪(白)蕪	84.9	5.30	1.54	30.70	1.57	161.9	607.2
		蕪(黒)蕪	100.0	0.90	0.04	82.00	0.60	339.9	1,274.6
		蕪(白)蕪	100.0	0.80	0.04	81.70	0.35	338.6	1,269.8
		蕪(黒)蕪	100.0	0.06	0.01	2.30	0.37	9.8	36.6
		蕪(白)蕪	100.0	7.20	1.17	46.00	7.37	229.0	858.5
		蕪(黒)蕪	100.0	19.70	3.68	33.10	7.30	353.1	1,324.2
		蕪(白)蕪	100.0	52.40	54.30	6.62	5.18	612.9	2,298.4
		蕪(黒)蕪	100.0	77.78	1.30	33.10	1.40	362.6	1,359.9
8	豆類	大豆	100.0	7.09	4.90	3.57	0.59	89.3	334.7
		大豆	100.0	1.52	0.18	66.13	12.53	279.0	1,046.4
		大豆	100.0	6.50	0.32	3.70	0.61	44.8	168.0
		大豆	100.0	2.87	0.25	9.15	1.73	78.7	294.9
		大豆	100.0	5.15	0.36	9.82	1.68	81.0	303.7
		大豆	100.0	5.61	9.28	37.60	1.25	252.2	945.8
		大豆	100.0	6.02	8.44	31.04	2.17	226.9	850.7
		大豆	100.0	21.10	10.66	32.65	1.10	256.0	960.0
		大豆	100.0	36.20	13.16	39.44	2.14	308.8	1,157.9
		大豆	100.0	12.40	22.00	2.40	1.25	301.0	1,128.6
		大豆	100.0	18.10	27.18	5.20	1.84	418.4	1,569.0
		大豆	100.0	25.90	9.25	2.70	0.95	147.9	554.7
		大豆	100.0	9.12	9.69	7.70	2.21	195.9	734.6
		大豆	100.0	9.12	12.44	9.00	12.90	258.8	970.4

8	豆類	大豆	100.0	7.68	0.47	43.57	0.86	214.5	804.3
		大豆	100.0	18.36	0.35	52.41	1.94	293.4	1,100.3
		大豆	100.0	16.91	12.26	16.10	1.75	267.7	1,003.8
		大豆	100.0	64.15	19.42	14.20	1.38	308.2	1,155.6
		大豆	100.0	13.00	2.38	—	3.33	285.1	1,069.3
		大豆	100.0	17.27	10.26	10.68	3.78	148.7	557.7
		大豆	100.0	7.68	1.10	37.21	1.36	219.4	935.4
		大豆	100.0	20.08	3.17	17.04	8.14	194.3	728.5
		大豆	100.0	17.93	4.41	14.31	20.25	181.7	681.2
		大豆	100.0	13.26	1.51	—	13.83	173.2	649.5
		大豆	100.0	61.61	2.56	—	28.69	68.4	256.5
		大豆	100.0	15.07	1.62	27.03	11.45	276.4	1,036.5
		大豆	100.0	24.79	12.30	12.33	10.42	187.7	703.7
		大豆	100.0	21.49	8.45	25.88	1.89	238.8	895.6
		大豆	100.0	31.11	2.64	33.58	7.39	250.3	1,073.7
		大豆	100.0	15.72	2.33	18.02	9.79	223.1	938.7
		大豆	100.0	11.70	4.36	27.90	11.18	223.1	836.6
		大豆	100.0	68.16	6.25	22.23	11.55	219.7	823.7
		大豆	100.0	35.57	2.36	—	7.70	197.2	739.6
		大豆	100.0	45.96	1.61	15.52	11.09	301.4	1,130.2
		大豆	100.0	—	1.88	40.10	3.12	224.4	841.7
		大豆	100.0	—	5.84	37.12	1.95	230.3	863.6
		大豆	100.0	—	0.01	30.21	0.11	129.9	487.2
		大豆	100.0	—	0.50	11.31	12.80	70.2	263.4
		大豆	100.0	—	3.39	23.62	3.37	113.9	427.1
		大豆	100.0	—	5.78	39.41	3.49	195.4	732.8
		大豆	100.0	—	10.10	35.92	5.82	224.8	842.9
		大豆	100.0	—	—	—	0.69	263.7	989.0
		大豆	100.0	—	—	—	5.27	114.5	429.5





濟定檢省部文

用科事家校學女等高 日六十二月一十年七和昭  
 用科事家校學範師 日一十三月五年九和昭  
 用科鑑裁及事家校學業實 日一十三月五年九和昭

昭和七年九月五日 印刷  
 昭和七年九月十日 發行  
 昭和七年十一月五日 訂正再版印刷  
 昭和七年十一月十日 訂正再版發行



著 者 者  
 奈良市西笹鉾町十六番地  
 越 智 キ ヨ

印 發 者 兼  
 星 野 敬 一

京都市上京區丸太町通堀川西入  
 西丸太町百七十一番地

修訂新時代家事教本

定 價  
 上卷 金八拾九錢  
 下卷 金八拾參錢

發 行 所

京都市丸太町堀川西入  
 電話西陣三三・四八七・六〇九番  
 振替口座大阪四九四九一番

星 野 書 店

刷印部刷印店書野星

乾海苔	葡萄汁	れもん	夏蜜柑	梨	林檎	栗	麥酒	胡瓜	南瓜	茄子(乾燥)	とま	たばこ	きんぴら	ちんす	はうれん草	植物性食品
++	*	+	+	*	+	+	?	*	+	*	+	+	+	+	++	A
+	+	+	-	+	+	+	+	+	*	+	+	+	+	+	++	B
	+	+	+	-	+	*	-	+	*	*	+	+	+	+	*	C
鮪肝臟	鱈油	牡蠣	鮭子	鰻目	八つ目	粉狀	卵黃	血液	牛肝臟	くり	ばら	眞空乾燥乳	煉乳	牛乳(弱く蒸)		動物性食品
++	++	++	++	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	A
							+	+	+	+	+	-	+	+	B	
							-	-	+	+	-	+	+	+	C	

文瑞香齋

民國十一年二月六日  
民國十一年三月十一日  
民國十一年三月二十二日

<p>民國十一年二月六日</p> <p>民國十一年三月十一日</p> <p>民國十一年三月二十二日</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>
---	------------	------------	------------

三台一週

竹野亭



文庫

32

278

広島大学図書

2000048278

