

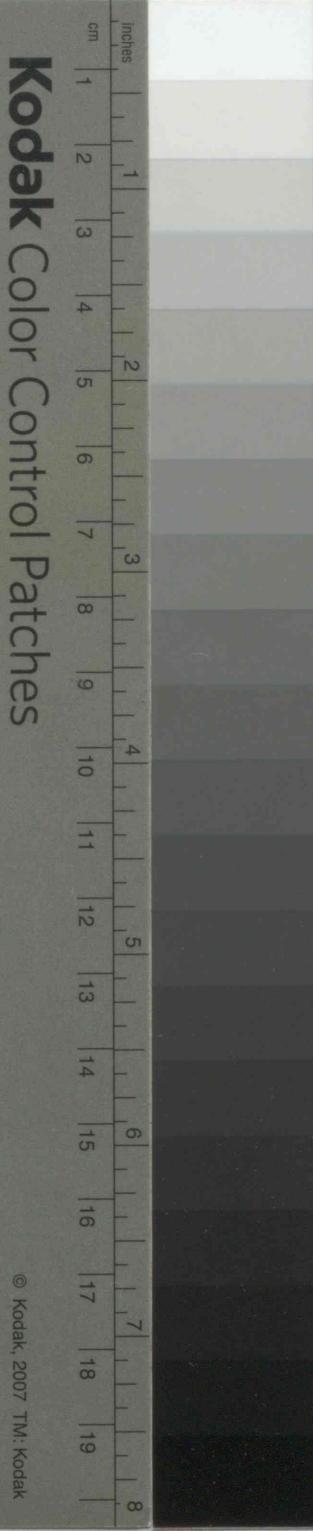
50069

教科書文庫

5
900
44-1946
20000
50975

Kodak Gray Scale

© Kodak, 2007 TM: Kodak

**Kodak Color Control Patches**

Blue

Cyan

Green

Yellow

Red

Magenta

White

3/Color

Black

20

10

5

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

青年學校教科書株式會社

青年家庭

本科用

卷一



0 1 2 3 4 5
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 m 2 1 m 3 4 5 6 7 8 9 10

375.9
Seq

目 次

第一章 新生日本と女子の生活	一
第一節 新生日本と女子の任務	一
第二節 女子青年の自覺	二
第三節 勤勞と被服	三
第四節 みごしらへ	三
第五節 活動着	四



昭和二十一年一月二十一日印刷
昭和二十一年一月二十六日發行
〔昭和二十一年一月二十六日文部省檢定済〕

第一次刷

青年家庭卷一 定價金五十錢

Approved by Ministry
of Education
(Date Jan. 21, 1946)

發 行 所 東京都牛込區市谷加賀町一丁目十二番地
印 刷 者 青年學校教科書株式會社
代表者 佐久間長吉郎
東京都神田區岩本町一番地
電話茅場町(66)三六三八〇八八九
配給元 日本出版配給株式會社

庭家教青(名略)

第一章 わが國の女子の生活

第一節 新生日本と女子の任務

平和的な民主主義國家の建設を目指して、新たなる發足をなしつゝある今日のわが國に於いて、私ども女子の任務は、まことに大きなものがあります。個人の人權の自由が確立された結果、女子にも男子と同等の權利が認められ、參政權も與へられました。既に第一回の總選舉に於いては多數の婦人代議士が當選し、女子の政治的進出は目覺しいものがあります。私どもの前途には、實に洋々たる大道が展かれたのであります。しかしながら、私どもは、男子と並んで、平和國家の建設、新文化の創造といふ重大な任務の負荷されたことを深く考へなければなりません。

そもそも平和を愛する心は女子の天性であります。幸福・圓満なる家庭生活は、常に、女子の溫和なる德性と、深い愛情とによつて營まれて來たのであります。さうして、この女子の天性は、家庭愛から隣人愛へ、更に社會から世界人類への愛へと高め、擴められてゆく時、眞に強い世界平和の紐帶となるのであります。私どもは、この輝かしい女子の使命を自覺し、人類永遠の平和幸福の實現に努力しなくてはなりません。新しい文化の創造は、先づ、家庭生活の改革から始められます。即ち、家庭内の民主化、個人道德の確立、衣食住生活の科學化等々はその根本となるものであります。隨つて、家庭生活の中心となる主婦たる女子の任務は、頗る重且つ大なるものがあります。

私どもは、新しい時代の進運を深く洞察し、愈々知識を高め、人格を陶冶し、家庭生活の向上發展を通じ

て、新生日本の建設に寄與すべきであります。

第二節 女子青年の自覺

私どもは、今日の女子の重大なる任務を自覺し、將來主婦となり、母となり、又社會の重要な員となる日の爲に、日々勉學實習に努力しなければなりません。さうして、この際、私どもが特に心がけなければならぬことは、何事に於いても自主獨立の精神を確くもつといふことであります。

これまでの女子の生活は、社會的地位と、風俗・習慣との關係から、兎角、進取、發展の氣風に缺けるところがありました。その爲に、わが國の家庭は、傳統的な和順の美風のある反面、因循・姑息な空氣を免れなかつたのであります。私どもは、そのやうな長い間の習性が、私ども自身の心の中に、又周圍の環境の中に深く根を張つてゐることを反省しなければなりません。さうして、過去の改むべき氣風・習慣を打破して、清新明朗なる生活の建設を心がけることが肝要であります。

しかしながら、私どもは、女子の本分が、どこまでも家庭生活の營みにあることを忘れてはなりません。さうして、又、人間生活の根幹としての、家庭の使命の重要さを閑却してはなりません。その爲には、家庭生活を營む上に必要な、被服・調理・保健・育兒等の知識・技術の習得・向上が何よりも肝要であります。

それらの知識・技術の中にこそ、眞の文化があり、又、幸福の源泉があるのであります。

私どもは、まことに意義深い時に青年學校に學び、女子の本領である家庭科を修める所以きるのは何といふ幸ひなことでありませう。私どもは、新しい家庭文化の創建に邁進するとともに、更に進んで社會生活の發展を期したいものであります。

第二章 勤勞と被服

第一節 みごしらへ

勤勞といふのは、力一ぱい働くことであります。人々は誰でも直接間接に國のために働いてゐるのであります。このためには、心の用意とともにしつかりした身支度をすることが肝要です。そこで私どもは働くための被服について考へてみなくてはなりません。働くためには働きやすい身ごしらへがあるはずです。かくて勤勞のために最も適當な被服をつくることは、すでに勤勞への貴重な第一步を踏み出すことであります。

働くための被服は、作業能率をあげることを第一の條件とするものであります。そのためには、被服の形も材料も裁縫も、平常着とはことなつた標準で工夫し且つ、つくらなくてはなりません。かくしてできたものが活動着であります。活動着は、丈夫なこと、四肢の運動の自由なこと、着心地のひきしまるること、脱ぎ着に便利なこと、洗ひやすいこと、汚れ難いこと、作業中に受けやすい外部からの危害を防げるものであるなどの條件とともに、特に工場勤勞に於いては、被服自身が災害の原因とならないやうな注意をも必要とします。四肢が露出してゐたり、地質が薄かつたりしたために打撲・傷害などの外傷を受けたり、袖や裾を機械にはまられて大きな災害を蒙つたりすることは、皆被服の不用意からであります。

被服は心の形であります。又被服は心を支配するものです。それ故よい活動着は働きよいのみならず、働きたい心を促がさすにはをりません。私どもは、自分のためにも人のためにも活動着をつくりませう。但し今日は、できるだけ新しい材料を使はないやうにしなければなりません。どこまでも工夫と丹精とによつて

古い材料の更生につとめませう。

第二節 活動着

一般に活動着の形は、上衣と下衣にわかれた二部式のものが適當で、脱ぎ着や仕立、洗濯の上からも便利であります。

上衣は胸のあたりがゆつたりして、腕の自由にあがるもののがよく、袖の形は上膊から肘までに適當な餘裕をもたせ、前膊は一般に細い方が便利です。上衣の裾は、作業の場合下衣の中に入れておくのが普通です。

下衣は兩脚にわかれてゐる方が活動着としてはいろいろな利點をもつてゐます。下衣の腰の廻りはゆつたりとることが大切です。こゝが窮屈では、下肢の運動が制限されるばかりでなく、布がいたみやすくなりますが、膝の部分にも餘裕がほしいのですが、膝から下はゆとりがあり過ぎると、活動着としての堅質味がなくなります。

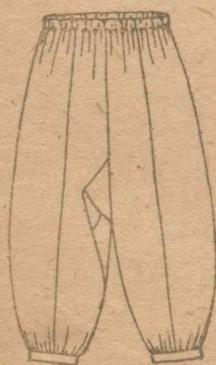
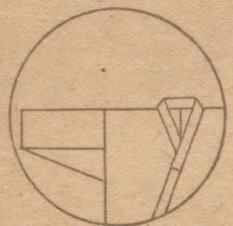
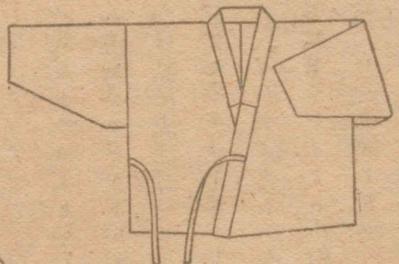
高温の場所の作業や、水を使ふために被服がぬれやすい作業の場合などには、それに應じた特別の考慮がいります。

なほ農村の活動着など、地方にはそれゝその土地で傳統的に發達した活動着があります。缺點は改めなければなりませんが、傳統的な美點はなるべく残しておきたいものであります。

皆さんの活動着は、活動の目的にかなつてゐるか、研究してご覧なさい。

（一）活動着その一

形



材料

上衣と下衣は同じ材料でも達つたものでもよろしい。

上衣 洗濯に耐へる丈夫な地質が適します。

下衣 稍々厚地の濃色で丈夫なものがよろしい。

裁縫

(ii)寸法

上衣

袖丈

袖口

二八センチメートル—三〇センチメートル
一五センチメートル内外

袖つけ

つけ詰め或は二一センチメートル

袖幅

三二センチメートル—三四センチメートル

後丈

五五センチメートル内外

前丈

五八センチメートル内外

後丈に三センチメートル内外加へます

後幅

三〇センチメートル

前幅

一センチメートル

五センチメートル

縫越し

身八つ口

一センチメートルなくともよろしい

衿肩あき

八センチメートル—八・五センチメートル

袖幅

下衣

前丈

四・五センチメートル

後丈

六二センチメートル—六四センチメートル

各自の丈をはかつてごらんなさい。

前紐つけ幅

三〇センチメートル—三二センチメートル

後腰幅

二八センチメートル—四〇センチメートル

裾口廻り

三〇センチメートル—四〇センチメートル

紐幅

一・五センチメートル—一・五センチメートル

前紐丈

約二八〇センチメートル 胸廻りの二倍と結び代

後紐丈

約一三〇センチメートル 胸廻りと結び代

後布跨上

二三センチメートル—二七センチメートル

脇あき

前丈の三分の一—三分の二

裾口廻りは、足のどこの寸法が基準になりますか。

(3) 裁ち方
開縫ひ方

上衣

(1) 袖

袖口、三つ折ぐけ

(2) 背縫ひ

二度縫ひ

(4) 肩當て

裁ち目は折つて始末をし、耳はそのままでよろしい。

(5) 脇縫ひ

二度縫ひ

(6) 裾ぐけ

三つ折ぐけ

(7) 衿つけ

衿つけの線は體格、着方によつて加減します。なほ衿が弛まないやうに注意してつけます。

(8) 掛衿掛け

本衿と一つしよにつけてもよろしい。

(9) 袖つけ

(10) 八つ口、身八つ口の始末 耳ぐけ

(11) 仕上げ

下衣

(第一・第二の場合)

(1) 前襷の接ぎ

右脚の方に折つて、抑縫ひ

(2) 前襷と後襷の接ぎ

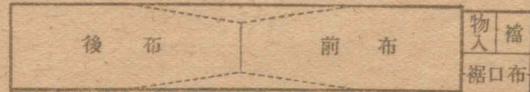
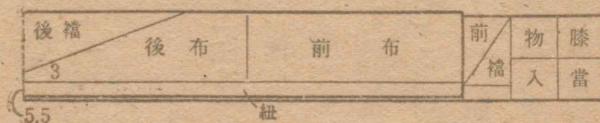
前襷の方に折つて抑縫ひ

(3) 膝當をつけ

膝當の位置は、どあ邊が適當ですか。

袖	後身頃	前身頃	衿	
			掛 衿	上

20



(二) 後脇下及び脇上縫ひ 下図のやうに後襟の

(二) から裾(イ)までの脇下を後布に合はせて縫ひ、後布の方に折つて抑縫ひをします。

(二)(ハ)間も同じく後布と合はせます。

次に脇上を縫つて右脚の方に折り、抑縫ひをします。

(三) 前脇下及前脇上縫ひ 後襟裾(イ)へ前布の裾口を合はせ、(ロ)まで續けて縫合はせ、折は前布の方に折り抑縫ひをします。(ハ)(ロ)間も同じに他の一方の前布と合はせます。

次に脇上を縫ひ、右脚の方に折り、抑縫ひをします。

(四) 脇縫ひ 脇あきを残して縫ひ前布の方に折り、抑縫ひをします。

(五) 裾口あき 三つ折ぐけ

(六) 脇あきの始末 耳ぐけ (七) 紐ぐけ

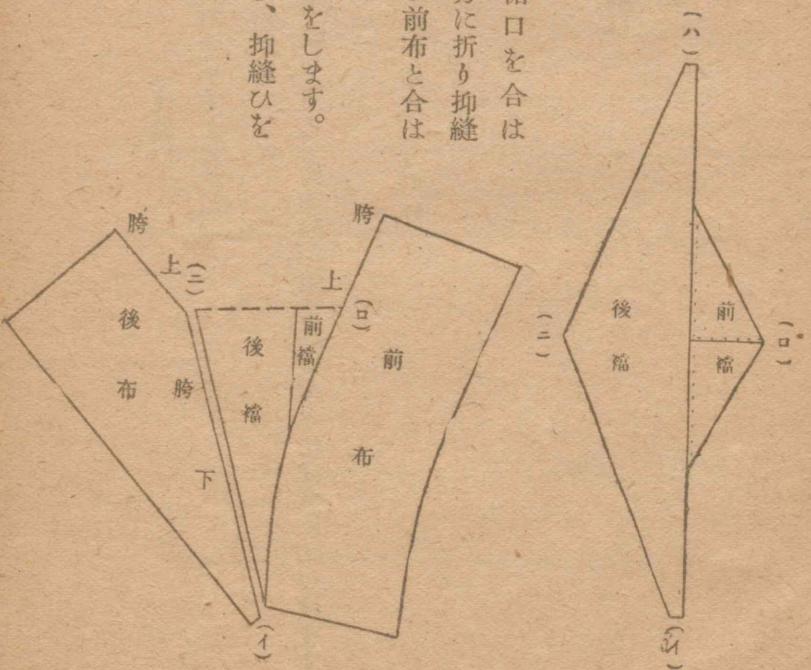
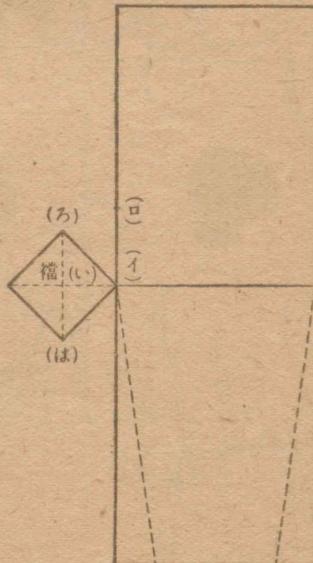
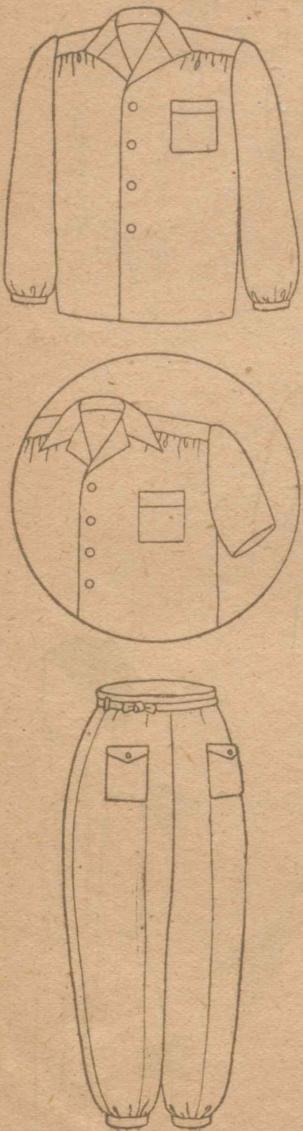
(八) 前後の紐つけ ひだをとり、紐をつけます。

(第三の場合)

- (一) 檻つけ 檻の(ロ)は前の脇上に、(ハ)は後の脇上につけます。(ハ)點は前丈の中央點(イ)と合はせます。
- (二) 前後脇上縫ひ (ハ)左右脇下縫ひ (二) 脇縫ひ
- (三) 裾口の始末 三つ折縫ひにしてゴム紐を入れてもよく、四センチメートルぐらゐ上を紐で結んでも、又裾口布をつけてもよろしい。
- (四) 脇廻りの始末 三つ折縫ひにしてゴム紐を入れます。又紐をつける場合は、脇廻りに合はせてひだをとつて紐をつけます。この時は、脇或は前をあけます。

第一・第二の下衣と比較して、その得失を研究してご覧なさい。

(二) 活動着
その二
形

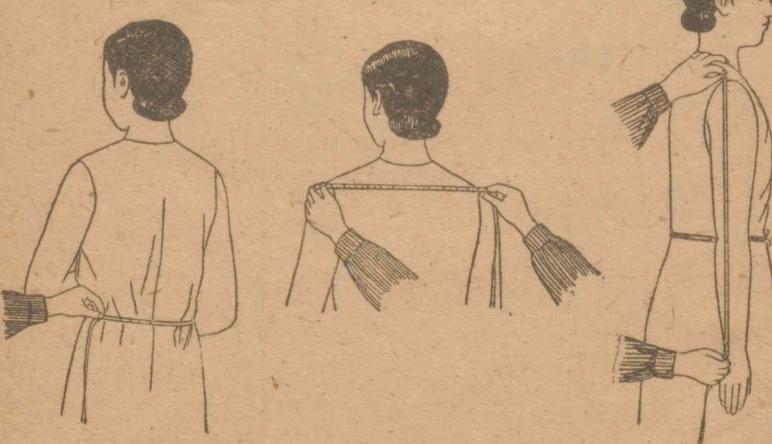
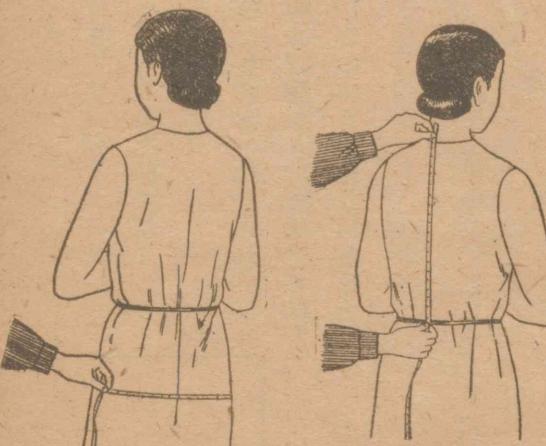
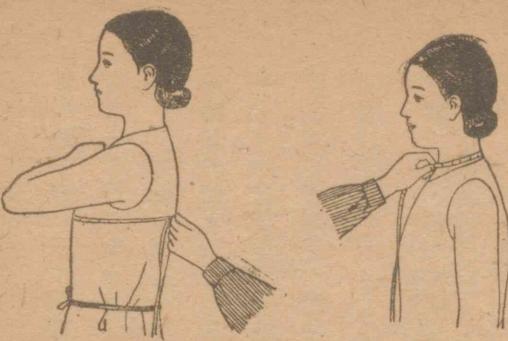


材料

この活動着には、どんな材料が適しますか。

裁縫

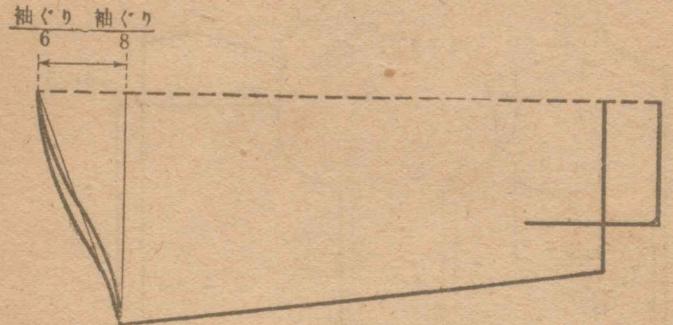
(イ)寸法のはかり方



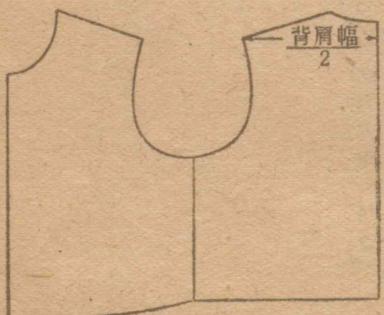
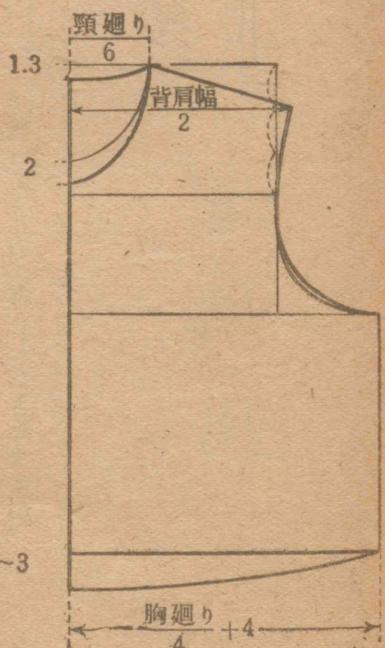
[12]

袖ぐり 袖ぐり

6 8



(ロ)型紙のとり方
(イ)もと型(胸・袖)



[13]

青年家庭

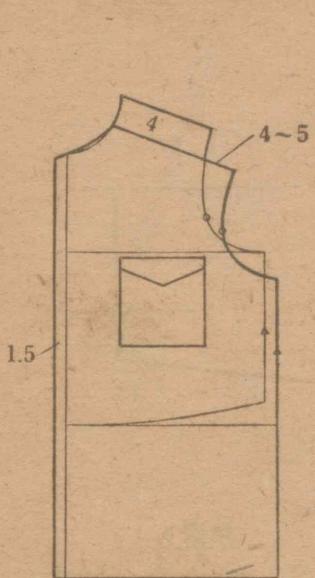
卷一

本科用

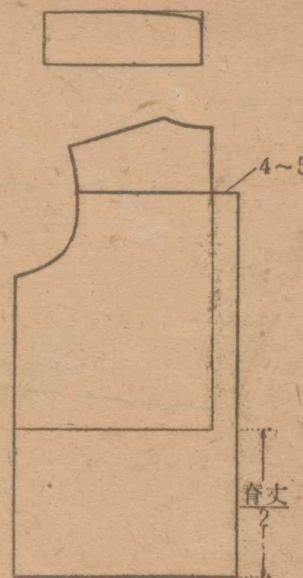
青年學校教科書株式會社

1.65

(ハ)下衣の型紙



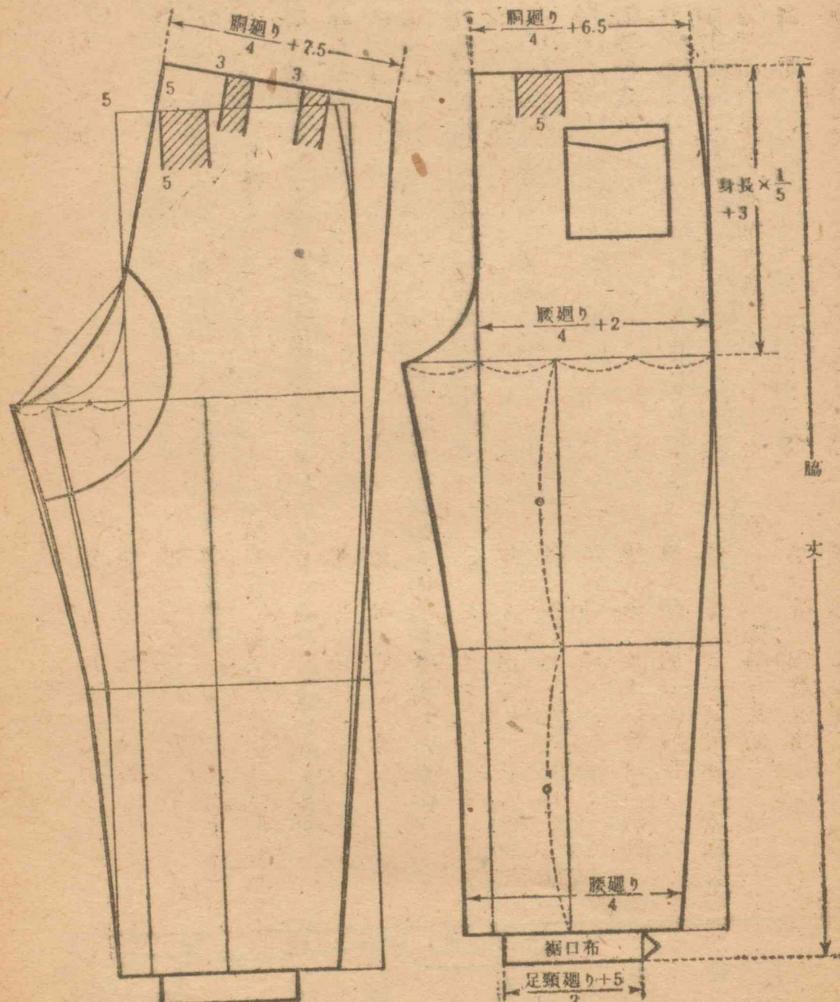
(イ)上衣の型紙



- (一)背肩幅の寸法をはかるのはなぜですか。
- (二)袖山の高さが、割合に低いのはなぜですか。
- (三)袖口の寸法はどうしてきめますか。

目 次

第一章 わが國の女子の生活	一	第一節 日常の衛生	一
第一節 新生日本と女子の任務	一	第二節 休息と睡眠	一
第二節 女子青年の自覺	一	第三節 趣味・娛樂	一
第二章 勤勞と被服	二	第五章 勤勞と疾病及び傷害の豫防	二
第一節 勤勞みごしらへ	三	第一節 主な疾病と豫防	二
第二節 活動着	四	第二節 傷害と豫防	二
第三節 下着類	四	第三節 懸急手當	二
第四節 洗濯	五	第六章 疾病豫防と看護	二
第五節 補強・補綴	五	第一節 主な疾病的豫防と手當	二
第六節 みだしなみ	五	第二節 傳染病とその豫防	二
第三章 勤勞と食物	三	第三節 地方的な疾病的豫防と手當	二
第一節 勤勞と栄養	三	第四節 病人の看護	二
第二節 食事	三	第五節 病人の食物と調理	二
第三節 調理用具と計器	三	第六節 病人の被服	二
第四節 調理用の燃料と燃燒器具	三	第七節 家庭常備薬と家庭醫療器	二
第五節 調理	三	第一節 團體炊事	二
第四章 勤勞と厚生	四	第二節 保育所	二



腰廻りの弛みは何センチメートルになさいますか。

幅布の裁ち方

縫ひ代

上衣 裾四センチメートル その他一一・五センチメートル
下衣 一一・五センチメートル

胴或は裾口にゴム紐を入れる場合は四センチメートルぐらゐとなります。
下衣裁ち方例(並幅)

(一) 幅七十三センチメートルのスフサージで裁つ場合の布のとり方を工夫しなさい。
(二) 上衣を並幅で裁つには、用布は幾ら必要ですか。

縫ひ方

上衣

(イ) 前の見返しの始末

(ア) 肩布つけ 身頃に縫ひぢめして肩布をつけます。

(ハ) 衿つけ (二) 袖下及び脇縫ひ 袋縫ひ

(ホ) 袖及び袖つけ かり縫ひをして體に合はせます。

下衣

(イ) 物入れつけ

(ア) 仕上げ 穴かぢり及びボタンつけ

(ハ) 物入れつけ (二) 前後の跨上縫ひ

穴の大きさとかぢり絲の長さについて研究してごらんなさい。

下衣

(イ) 物入れつけ

(ア) 前後の跨上縫ひ

後跨上を縫ふ場合、どんな注意が必要ですか。

(ハ) 居敷當てつけ 回りは絲を弛めにつけます。

それはなぜでせうか。

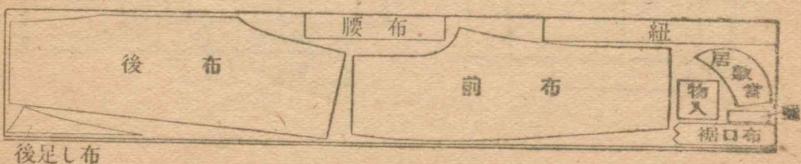
(二) 脇縫ひ及び脇あき・裾口あきの始末

脇あき・裾口あきは何センチメートルほどあけますか。

あきは前に見返し、後に持出しをつけます。

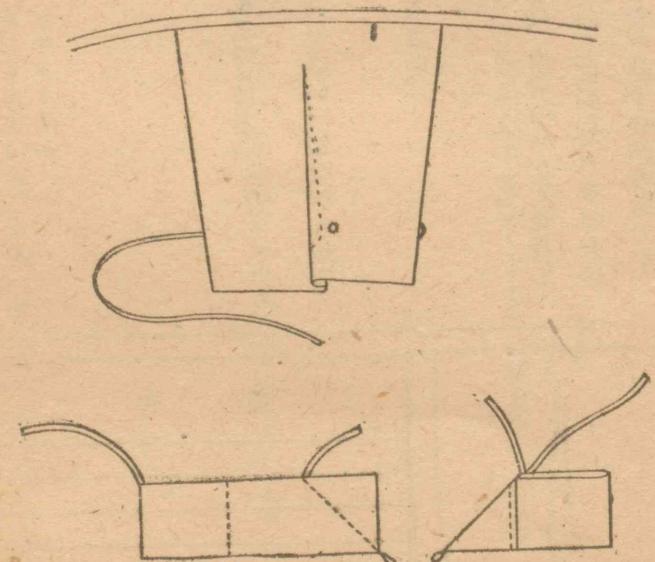
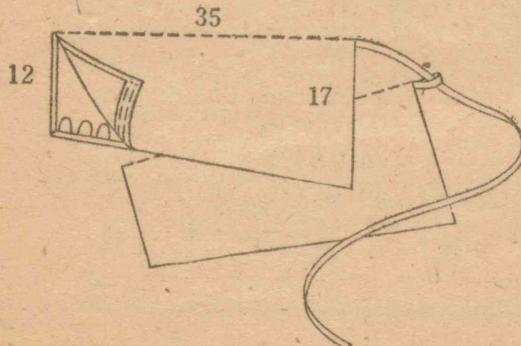
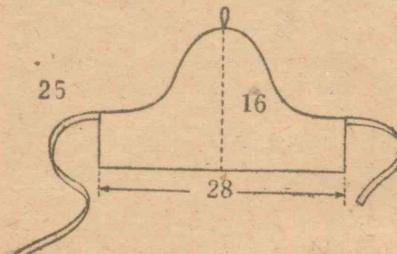
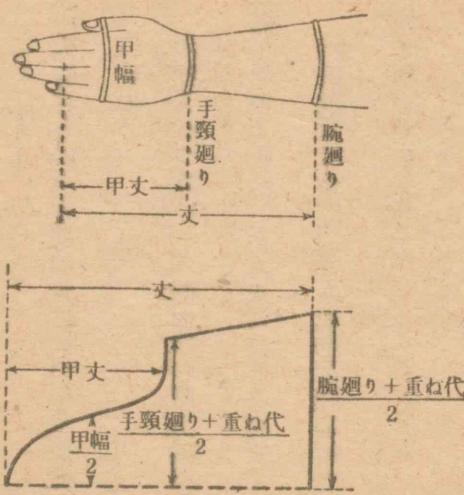
(ア) 脇下縫ひ (二) 裾の始末

(イ) 上部の始末 前後のつまみをとり、腰布をつけてます。



(1)仕上げ
(2)穴かどり、ボタンつけ或はスナップつけ
(3)活動着その三
手甲・手刺など

形
材料



用布は丈夫なものであれば、無地物でも柄物でもよろしい。

裁縫

(1)寸法のはかり方

(2)型紙のとり方

(3)布の裁ち方

表裏とも周囲の縫ひ代をつけて同じやうに
裁ちます。紐は別布でとつてもよろしい。

(4)縫ひ方

(一)縫ひ方を考へてござんなさい。

(二)返し口はどこにあけたら便利ですか。

脚絆

形

材料 手甲に準じます。

裁縫

(1)寸法・裁ち方

こむら廻りの重なり 三センチメートル

折り代 四センチメートル

紐丈 上約一二〇センチメートル 下約六〇センチメートル

紐は別布にしてもよろしい。

(3) 縫ひ方

(1) 兩横の三つ折縫ひ (2) 中央のつまみ縫ひ

(3) 紐つけ 兩端を一・五センチメートルほど下げてつけます。

(一) でき上つたなら、はいてみて次のことをおしらべなさい。紐つけの兩端を下げる理由。紐通しの孔をつくる理由。

(二) 脚絆や手甲など、郷土のものについておしらべなさい。

第三節 下着類

下着類には、肌着・下穿のやうに直接肌につけるものと、中着のやうに肌着と表との間に着るものとあります。更に、寒い時には中着の上に胴着、下穿の上に中穿などを用ひます。但し活動着の下着類としては、中着を略すのが普通です。下着類はその性質上、特に保健・衛生を第一に考へなければなりません。殊に肌着・下穿の材料は、皮膚を刺戟しないやはらかいもので、冬は保温性のもの、夏は特に通氣がよく、汗などを適度に吸收・發散するとともに、なるべく白地で洗濯に耐へるものがよろしい。その形は適當のゆとりがある

つて體に合ひ、脱ぎ着に便利なことが必要であります。

(一) 肌着・下穿にはどんな地質がよいですか。

(二) なぜゆとりが必要ですか。

(三) 脱ぎ着に便利なものはどんな形でせうか。

中着は、肌着の上にあつて表着の形を整へ、脱ぎ着の上にもすべりをよくするのに役立つてゐます。寒い時は保温の意味が多くなります。

(一) 中着にはどんな種類がありますか。

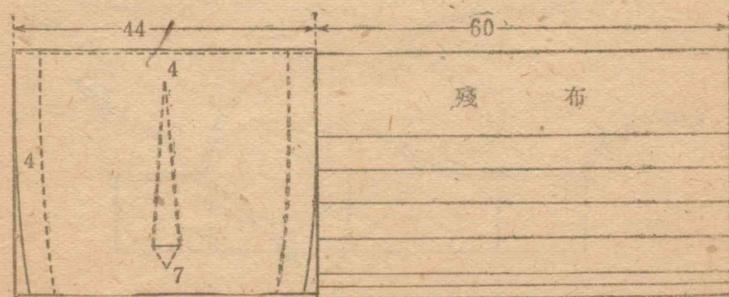
(二) 中着にはどんな材料がよろしいでせうか。

胴着も保温のために用ひるものですから、温かい地質を選び、或は綿を入れるなどいろいろ工夫してつくります。

(一) どんな地質が温かいでせうか。

(二) 綿入ればなぜ温かいですか。

すべて下着類は、上着の汚れを防ぎ形を整へるものでありますから、大體に於いて上着の外に出ないのが本體であります。但し衿は、衣紋をつくろふ儀禮の意味と、表衣の衿元の汚れ・いたみを防ぐのと、更に裝



飾の意味とで、ほどよく見えるのがわが國、着衣の傳統となつてゐます。とかく、外に見えないものは不潔になりやすいのですが、皮膚に近いものほど一層清潔とすることが必要であります。

一下穿・中穿

形

裁縫

（イ）型紙のとり方

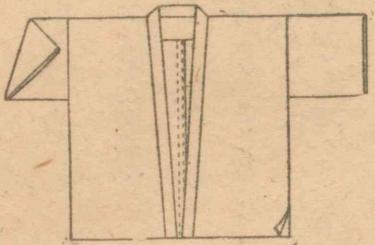
跨上 身長の約五分の一
下穿は跨上の約二分の
(膝上まで)

と略々 同寸
(膝より 稍
下)

胴廻り及び裾口に、
紐又はゴム紐を入

する場合は、所定代金約四センチメートルとります。

並幅の場合の裁ち方を考へてござんなさい。

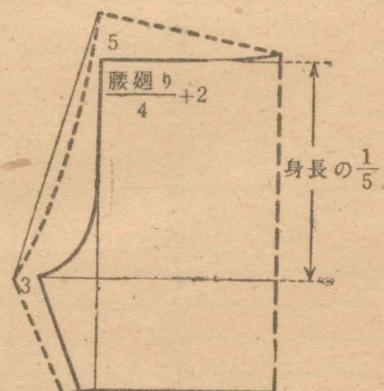
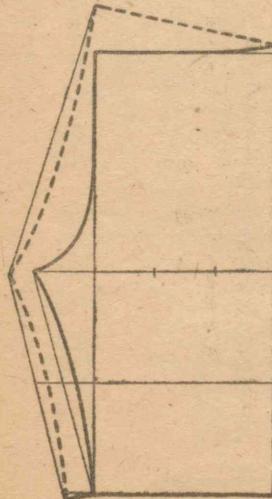
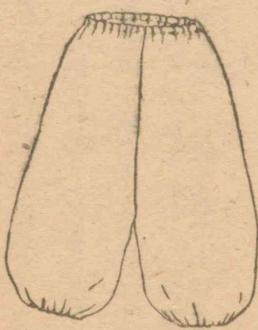


形

二 肌じゆばんその一

寸法

			袖丈	袖つけ	女物
二一	二一	二一	二一	二一	セントメートル
つけ詰	つけ詰	つけ詰	つけ詰	つけ詰	男物
一五一一七	一五一一七	一五一一七	一五一一七	一五一一七	セントメートル
五四一六〇	五四一六〇	五四一六〇	五四一六〇	五四一六〇	男物
三〇	三〇	三〇	三〇	三〇	セントメートル
二七	二七	二七	二七	二七	男物
五	五	五	五	五	セントメートル
一〇	一〇	一〇	一〇	一〇	男物
一一一三	一一一三	一一一三	一一一三	一一一三	セントメートル
三四四	三四四	三四四	三四四	三四四	男物
四	四	四	四	四	セントメートル
一五	一五	一五	一五	一五	男物
八・五	八・五	八・五	八・五	八・五	セントメートル
衿肩あき	衿幅	脇幅	馬乗り	袖下あけ	袖幅
八・五	八・五	八・五	八・五	八・五	丈
(長着より)					



肌じゅばんその二

形

材料

裁縫

(1) 寸法と型紙のとり方

皆さんの寸法によつて型紙を
つくりなさい。

(2) 裁ち方・縫ひ方

布の裁ち方と縫ひ方を考へてご覧なさい。

(3) 脇着(袖なし)

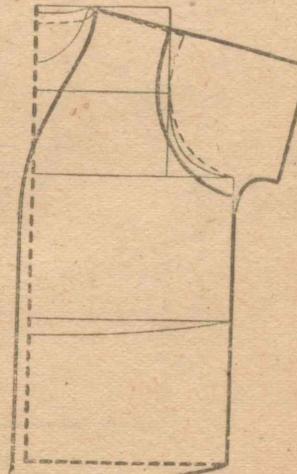
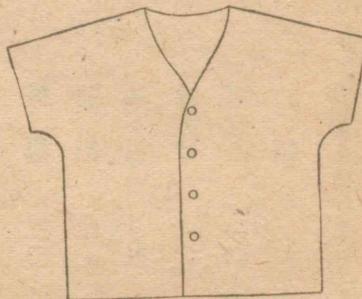
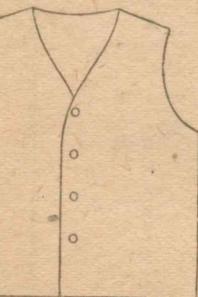
前はボタン留めの代りに紐をつけてもよろしい。

材料

裁縫

(1) 型紙のとり方

形



肌じゅばんその二の裁ち方を参考して、工夫してご覧なさい。

(1) 縫ひ方 毛織物の場合は單仕立てよろしいが、その他の地質ならば袷か綿入れにします。

紐をつける場合どこにつけますか。

第四節 洗 灌

—全洗ひ—

衣類は汗・脂肪又は外部からつく塵埃などによつて汚れるもので、特に活動着はそれが甚だしいわけです

から、適度に洗濯をして、清潔にすることを心がけなければなりません。洗濯をするには纖維の種類、染色の強さ、形などを考へて、なるべく毀損しないやうにするとともに、美しく仕上げをすることが必要であります。活動着・下着類・寝巻など、主として單仕立てのものは全洗ひにします。

衣類を汚れたまゝ着てみると、なぜいけないのでせうか。

1 洗濯前の準備

(1) 桃・ポケットなどを裏返して塵を除きます。

(2) 汚れの箇所をしらべ縫標しをつけておきます。

褐色物は染色の落ちるものがありますから、染色の強さを縫込みの部分で試します。

(二) 洗濯剤

洗濯物の汚れは、脂肪が特に落ちにくいので、洗濯剤には主としてアルカリ性のものが多く使はれます。又、中性のものがこれに次ぎます。アルカリ性洗濯剤の代表は石鹼です。石鹼はもとより中性のものですが、水にとけて弱アルカリ性を呈し、これが脂肪を乳化して洗濯にきくのであります。

洗濯ソーダは水にとけて石鹼より強いアルカリ性を呈しますが、今日その代りになるのは灰汁であります。灰汁には薪炭を燃やした灰がよく、それをふるつて瓶や桶の水に浸して濃い液をつくつておき、更に數倍乃至十數倍のうすさにして洗濯に用ひます。植物灰の中には十パーセント内外の炭酸カリを含んでゐて、これが洗濯ソーダの成分の炭酸ソーダと全く同様の作用をするものであります。

中性の洗濯剤としては、布海苔液・椿の油糟などが古くから絹物の洗濯によく使はれます。これは主とし、これらの粘りけのある液の吸着作用が利用されるのです。アルカリ性の洗濯剤のやうに作用が強くはありませんが、絹物の光澤を害せずに仕上りをよくする效果があります。

現在、石鹼その他の洗濯剤に代るいろいろの洗濯材が工夫されてゐます。その中には、古くから利用されてゐるさいかちの實、むくろじの實の皮、豆腐の湯なども用ひられます。が、效果の弱いのはやむを得ません。

(三) 洗濯法

(イ) 下洗ひ

洗濯物を水に浸しておき、順序よく振りつけて後、もみ洗ひをします。

(ロ) 本洗ひ

洗濯液の量は洗濯物が浸る程度とし、濃度は次の割合ひにします。

白地物

水又は湯 一リットル

石鹼 四十五グラム

炭酸ソーダ 三グラム

色物

温湯 一リットル

石鹼 五グラム 石鹼の代りに代用洗剤を使用するのもよろしい。

汚れの甚だしい場合には、炭酸ソーダ一グラムを加へます。

染色の丈夫でないものには冷水を用ひ、石鹼の分量を減らします。

(一) 水と温湯と、いづれが石鹼の泡立ちがよろしいでせうか。

(二) 洗濯液の量と、濃度の不適當な場合についてはどんなことが考へられますか。

(四) 洗ひ方

下洗ひしたものを洗濯液に浸し、汚れの甚だしい部分をもみ洗ひします。次に全體を表の方から残りなく洗つてよくしぼり、水中に移し、汚れの残つてゐるか否かをしらべ、後十分すゝぎます。

(四) 糊つけ

糊つけの種類と濃度、つくり方

白地物（約一反分）

水 一リットル

色物（約一反分）
水 一リットル 布海苔 四一六グラム

糊つけ方、乾かし方

洗濯物を裏返して糊液に浸し、よくもみ、軽くしぼり、表に返してたのみ、掌で打ち小じわを伸ばし、衣紋竿又は物干竿にかけて乾かします。

仕上げ方

手伸し仕上げ

手で縦・横・斜の方向に布を引き、形を整へてたのみます。

敷伸し仕上げ

霧を吹き布をやはらげ縦・横・斜に引き、形を整へてたのみ、莫産の間に挟んで壓しをしてしわを伸ばし、後廣げて水氣を乾かしてたみます。

(一) 下洗ひはなぜ必要ですか。

(二) どんな布類には糊をつけないか、その理由を考へてごらんなさい。

(三) スフ織物などのやうに水に弱い布の洗濯には、特にどんな注意が肝要でせうか。

第五節 補強・補綴

私どもの衣食住は、すべて大切な國家の資源であります。一物たりとも、おろそかにしてはなりません。殊に今日は、國を擧げて苦難の時であります。衣料の新調はできるだけ控へるとともに、手持のものをあくまで有效地に使用しなければなりません。

衣料を長くもたせるためには、平素洗濯・保存など、その取扱ひを合理的にすることが第一ですが、それでも衣料は使用するに従つて次第に損傷することを免れません。ですからいたみやすい箇所には、あらかじめ補強をしておき、又多少とも布の弱つた場合には、すぐに補綴をすることが大切であります。

補強

補強にはあらかじめ布をあて、又は絲で刺しておきます。

例 肩當て—單長着・じゆばん・表着など

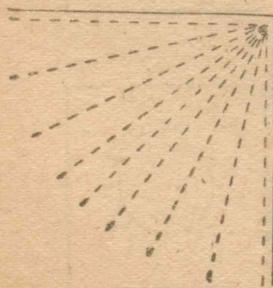
膝當て—もんペ・ズボンなど

居敷當て—長着・ズボン・さるまたなど

笛べり—長着の袖つけ・脇あき・前掛けの紐つけ・裾あきなど

門留め—同右、ズボンの物入れ口・前あき留め。もんペの脇あきなど

その他—風呂敷・前掛けの縁縫ひなど



このほかに、どんな補強の方法があるかしらべてごらんなさい。

補綴

損所の布のいたみ具合とその箇所によつて、刺つぎ・色紙つぎ・穴つぎなど適當に用ひます。

(一) 刺つぎは色紙つぎとどんな點が違ふか、又その用ひる場所を考へてごらんなさい。

(二) 四角な穴、鉤裂きのつぎ方を考へてごらんなさい。

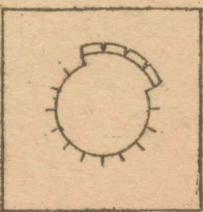
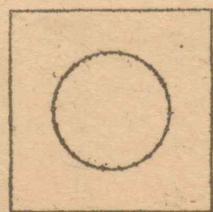
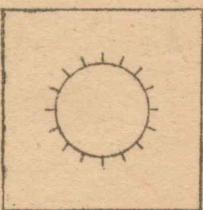
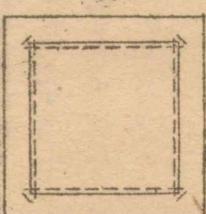
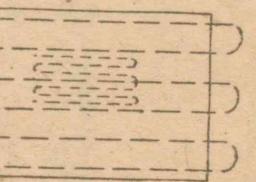
第六節 みだしなみ

活動着は縫ふ時も着る時も、ひたすら勤労の心を以つてされてゐることはいふまでもありません。少しでもよく働けるためといふことが、主になつてゐるのであります。しかし活動着も女子の被服ですから、能率本位・簡素本位の中にも、女子のたしなみはあのづと備りもし、あらはれるはずであります。心のたしなみの身にあらはれたのをみだしなみといひます。

女子の勤労は、いかにはげしくとも、一般に、男子ほどのことはありません。随つて、心さへあれば、活

動着にもみだしなみの餘裕は十分あるはずであります。殊に、私どもは、自分で針のもてる立派な手をもつてゐるのですから、自分でできる縫ひや縫ひなほしを怠つたり、布や色のとり合はせに無頓着であつたりしてはなりません。それは、被服ばかりのことではなく、身體の清潔や毛髪の手入れについても、同じやうによく氣をつけたいものであります。

みだしなみは、決してみえや好みのためではありません。外から内を、形から心を修め正しくしてゆくためのものであります。みだしなみによる心の爽快さは、勤労の能率の上に、最も深い意味で効果的であります。自分ばかりでなく、一しょに働いてゐる友達にも同じ影響を與へます。しかし、みだしなみの名のもとに、假にも、奢侈費澤に流れるやうなことは厳しく戒めなければなりません。



第三章 勤勞と食物

第一節 勤勞と栄養

私どもの勤勞が、精神の力によることはもとよりあります。私どもは生産に對する明らかな自覺と、不撓不屈の強い意志と、働くことの喜びとを以つて張り切つてゐます。しかし、人間が活動をしてゆくためには、絶えず栄養が必要であります。殊に、はげしい勤勞の生活には、自分のための場合にも、人のための場合にも、一段とその用意を周到にし、勤労力を高めることにつとめなくてはなりません。

栄養の機能は、日光・空氣・水とともに、食物中に含まれてゐる栄養素によつて營まれます。しかも、蛋白質・炭水化物・無機質・ビタミンの各栄養素は、各々栄養上の機能を異にするだけではなく、それ／＼の食物の中に含まれる量も違ふのでありますから、常に、合理的な食物のとり方を心がけなければなりません。肉や血や骨などをつくつて身體の實質を構成し、又、消耗成分を補充する主な源となるものは、蛋白質及び無機質であります。活動は絶えず體成分を消耗してゐるのでですから、その補充のために、これらの必要なことはいふまでもありません。隨つて、それらの必要量は、發育期・青壯年期或は老年期などによつてことなりますが、蛋白質の必要量は、一日の食物の全熱量の約十パーセント内外とされてゐます。殊に蛋白質は、體内に餘分に貯藏されることができず、餘りは分解して排泄され、その反対に、不足すれば體成分を消費してゆきますから、必要な量をいつも食物からとるやうにしておくことが肝要であります。わが國では蛋白質を主に味噌・豆・魚介類からとつてゐます。鰐鳥肉・牛乳・鶏卵などの優良な蛋白質食品が不足がちな今日

では、これらの食物は一層大切になつてゐます。

熱及び力を身體に與へ、内部的には消化・呼吸・循環などの内臓諸機關の絶えない源となり、外部的には歩行・作業など諸種の筋肉活動の力となるものは、炭水化物・脂肪・蛋白質であります。このうち、内部的機能に必要な量は、その時々の活動の如何に拘らず、各個人については殆ど一定してゐますが、外部的機能に必要な量は、活動の程度によつて大いに差があります。勤勞と食物の關係が、重大に考へられるのはこのためであります。

無機質は、又ビタミンなどとともに、主として身體の生理的作用を調節する役目をもつてゐます。無機質の必要量は少量であります。それによつて營まれる種々の機能は、健康上極めて大切なものです。殊に、カルシウム・磷・鐵などは重要なものであります。カルシウムはとかく不足がちになりやすいものですから注意しなければなりません。又、身體が生理的に最も適當な状態を保つたためには、或る種の無機質は、相互に一定の割合ひで存在してゐなければなりません。

ビタミンは、更に、微量で役目を果しますが、身體の栄養經濟の上には重要な役割りをもつもので、極めて必要な成分であります。ビタミンには種類が多く、それ／＼こととなつた機能をします。ビタミンAが缺乏する時は、發育不十分となり、身體が衰弱し、抗抵抗力が減退し、夜盲症その他を起し、更に失明することになります。ビタミンB₁の缺乏は、一般に虛弱となり食欲が減退し、脚氣病になります。これが軽度に缺乏してゐる場合はかなり多く、さうした時には、疲労しやすく、睡氣を催し、労働能率が低下します。ビタミンCの缺乏は、貧血を生じさせ、抗抵抗力を弱くし、時には壞血病を起します。ビタミンDの缺乏は、骨

の發育を不十分にし、甚だしい時には佝僂病の原因となります。但し、ビタミンDが食物に缺乏しても、日光直射によつて、人體内にこれに代る成分をつくりだします。

以上は、各栄養素の機能の分擔を述べたものですが、各成分は、必ずしも各自別々に單獨の作用をするものではなく、互に深い關係をもつてゐます。これらの栄養素の適量を含む食物が、健康を維持する上に最も必要であつて保健食といはれるのがそれです。

勤勞をするものの食物が、常に保健食であるべきことはいふまでもありませんが、特にはげしい勤勞に從事するものは、その仕事によつて費される身體の熱及び力の源となる成分を増す必要があります。そのためには、從來から主食物とされてゐる米や、その他の穀類を多くたべることが適當であります。その主成分は澱粉ですから、必ずしも穀類に限らず澱粉を多く含んでゐて、しかも飽きることなくたべられるものであればよいわけであります。馬鈴薯・甘藷はすなはちそれであります。今日、穀類の使用を制限しなければならない時、その利用價値は、一層大きく考へられなければなりません。副食物についても十分に細かい注意を要します。殊に、その調理にあたつては、各栄養素の組合はせをよくすることが肝要であります。その中でも、蛋白質の十分な攝取を忘れてはなりませんし、又重労働に從事する場合などには、熱量の多い脂肪の補給が必要であります。又、巧みに脂肪或は油を配して、食物が胃の中に比較的長時間停滞するやうにし、空腹感を少くするやうにしたり、發汗のはげしい勤勞のためには、鹽分の使用を多くしたり、日光の少い環境の場合には、特にビタミンDを補給するなどの工夫が大切であります。さうして栄養に支障のない限り、嗜好をみたし、疲労を癒すことも心がけたいことであります。

第二節 食 事

いかによい食物でも、正しく食事されなければ、ほんたうに身を養ひ、心を養ふことはできません。殊に勤勞に忙しい時には、食事の仕方に氣をつける必要があります。

第一は感謝の心です。食物の一つ／＼は皆天地の恵みであり、更に、それが食膳にのぼされるまでには、幾多の人々の勞を煩はしてゐます。かうして日々の食事をすることのできるのは、國の恩、祖先の恩、わけても、一年中、汗と脂で食糧増産にいそしんでゐる人達のお蔭であります。いつの食時の時にも、手を洗ひ、心をきよめ、姿勢を整へていたゞくのは、この報恩感謝の念のあらはれで、それが衛生のためになるのであります。

第二には食事の意義を正しく考へて、少しのたべ物でもおろそかにしないことであります。私どもが食事によつて適當の栄養をとるのは、愈々健康を増し、生活を高め、又大いに社會的活動をしたいためであります。そのためには、好き嫌ひをいひて偏食したり、咀嚼の不完全なために消化を妨げたりすることは、決してないやうにしなければなりません。しかも、かうした自分のための意義ばかりでなく、一回ごとの食事が、國民食糧問題の中の一部であることをよく考へて、假にも暴食したり、無駄に捨てたりしてはいけません。食事は、仲間同士で一しょにすることが時々あるものです。それは、楽しいことであり、親睦を深めることがあります。祭祀にともなふ食事や親戚・知友の會食の時はもとより、毎日の家庭の食事は一家團欒のよい機會でありますから、たとひ美味に乏しくとも、互に心を一つにして感謝と和樂の氣分を豊かにすべきで、不作法な食事をして相手の人を不愉快にしたりすることは、忙しければ忙しいほどつゝしまなければならない

りません。旅行中の家族の一員にも蔭膳を供へるわが國のなはしは、何といふゆかしい家庭食事の心がけであります。

第三節 調理用具と計器

調理用具

調理を上手にするためにも、又、調理に要する時間や労力及び燃料を節約するためにも、適當な調理用具とその正しい使用が肝要であります。

釜 御飯炊き用の釜は、底が深く、上部の鍔で熱を有效地に受けるやうにできてゐます。薪の竈には直接でよろしいが、ガスや炭火コンロの場合には、杵を用ひてその上にのせた方が有效であります。アルミニウム・アルマイト製の釜は、熱の傳はりがよく、軽くて扱ひやすく、鐵製は丈夫で餘熱に富み、代用陶製の釜は多少燃料を要しますが、御飯のできばえはよいものであります。これは餘熱が大きいからです。

鍋 煮物用の鍋は浅くて底が廣く、火力を有效地に受けるものが燃料の經濟になります。鍋の材料には銅・アルミニウム・アルマイト・鐵・瀬戸引き瓦陶製などいろいろあります。燃料に及す影響は、材料よりも形の方が大きいので、この意味から少し大きめの鍋を用ひて、火力を無駄なく受ける方が有效であります。蒸し鍋として、家庭で普通に用ひられるものは御飯蒸しですが、それは蓋が隙間なくできることが大切であります。

すべて鍋・釜は常にきれいにしておく必要があります。銅底は黒い方が輻射熱の吸收がよく、燃料が經濟になりますから、塗料がはげたなら塗つておいた方がよろしい。

庖丁

(一)庖丁には、どういふ種類がありますか。

(二)庖丁を使つた後に、どういふ注意が必要ですか。

俎

(一)俎の使ひ方について、注意すべきことを擧げてごらんなさい。

(二)俎を使つた後に、どういふ注意が必要ですか。

調理用計器

調理ができるだけ迅速に、正確に、合理的に行ふために、調理用計器を用ひることが便利です。殊に、燃料や主食品の殆ど全部が配給制となつてゐる今日では、必ず豫定を立てて計量的に使ふ必要があります。

秤 臺所で使ふ秤には、自動秤・上皿桿秤・桿秤などがあります。自動秤はばかり方が簡単ですが、目盛りが荒く、細かい目方をはかるには適しません。上皿桿秤は、自動秤よりも精密にはかることができます。桿秤は手で持つてはかるので手秤ともいはれます。持ち運びによくてその割合ひに目盛りは正確、精密なものであります。

すべて秤にははかれる最大量すなはち秤量と、はかれる最少量の感量とがありますから、使用の目的によつて適當のものを選ばなければなりません。又、はじめに秤が正しいかどうかをじらべ、狂ひがある時には

これを正して用ひなければなりません。

秤と計量器　臺所用としては、樹は五合樹、量器は五デシリットル・一リットル・二リットルなどの大きさのものが便利であります。アルミニウム・アルマイト製のものは軽く、瀬戸引き製・陶器製又はガラス製のものは、薬品に對して損じない長所をもつてゐます。ガラス製は、目盛りをすれば使用上特に便利であります。

計量器の代りに、あり合はせの茶碗・コップ・ひしゃく・匙なども利用できますが、常に一定の大きさのものをきめて使ふことです。又、瓶やコップ・丼などに、簡単な目盛りをつけて代用することも工夫してよろしいでせう。

寒暖計　臺所用寒暖計で、溫度を正確に示すのは水銀寒暖計ですが、アルコール寒暖計は普通着色してありますから、目盛りが読みやすく、又、食品に利用する時は、過つてこはしてもその害が少いといふ長所があります。

時計　臺所に時計を備へれば、調理の時間・燃料・労力を合理的に使ふことができます。そのために、目ざまし時計を使ふと更に便利なことがあります。その他、臺所に備へつけられてある水道・電氣・ガスなどのメーターはしばしばしらべて、一層節約を心がけなければなりません。

(一) 手許にある秤は、何秤ですか。その秤量と感量をしらべてごらんなさい。

(二) 一人一日分の配給米はどれだけですか。秤ではかつた上茶碗に入れてごらんなさい。

第四節 調理用の燃料と燃焼器具

燃料は、食物の調理にぜひ必要なものですが、特に今日はできる限り節約しなければなりません。

燃料の節約の要件としては、どの燃料に限らず、完全燃焼を行ふこと、火力を目的物に對して無駄なく集中させること、及び餘熱の活用を工夫すること等であります。

ガス　發熱量が大きく、高溫を發するため、煮炊きの效果を早め、使用にも便利で都市生活者の臺所燃料として有利なものであります。但し、その原料の石炭もガスそのものも、工業方面にも必要なものですから、時に供給制限が行はれてゐます。豫定をたてて節約的に使用しなければなりません。

空氣孔の開き方は、完全燃焼に關係がありますから、焰の燃え方を見て、青白く、短く、強い焰になるまで開くのです。空氣が少いと赤い弱い焰で燃え、多すぎるとほげしく音を立てて不安定に燃え、いづれも無駄です。

ガスの焰は、外焰が最も高温ですから、焰の先が鍋底に觸れるやうに用ひるのが徳用であります。殊に、沸騰後は、沸騰の續く最少限度の焰で間に合はせるやう、たく火力を調節すべきであります。夜寝る時は、必ずガスマーテーの栓まで閉ぢておくことが大切な注意です。

木炭　火力はガスよりも低いのですが、輻射熱に富み、昔からわが國の家庭燃料です。配給量に對し豫定をたてるにはもちろん、最も節約的に使用すべきであります。硬炭・軟炭の使ひ分けを研究し、コンロの炭

の大きさも大きすぎないやう鶏卵大を限度とし、その入れ方も七分目ぐらゐに入れ、通風をよくして、完全燃焼をはかる必要があります。

木炭コンロは、配給の炭の量を考へて大きすぎない方がよく、保溫性のよい材料でつくられた無駄な隙間のないものがよろしい。深いコンロは、浅いコンロよりも燃焼状態がよいが、これは特に风口の開閉によつて、火力の調節に意を用ひなければなりません。

薪

薪を最も效果的に用ひるためにはどういふ注意が必要ですか。

薪窓で爐床だけのものは、窓の奥に煉瓦又は適宜な石を臺にして、これに薪をのせて燃やすとよく燃えます。薪窓は火格子と煙突のある窓がよく、焚き口は必ず閉ぢて風口から空氣を送るのがよろしい。

煉炭 煉炭にはいはゆる煉炭と豆炭とがありますが、長時間の煮物・焼き物に活用すれば有效であります。

豆炭は深いコンロで、煉炭は特殊な燃焼器で燃やすのが有效であります。

石炭・コークス これらは特殊な装置を用ひなければならぬので、一般には家庭で使用されません。

コライトは木炭と同様に使へるので、将来性のある家庭燃料といつてよろしい。

燃料の大切な時代には、落葉・柏枝その他家庭から生ずる廢物なども、よく乾燥して燃料にする工夫が必要であります。

又、臺所から生ずる厨芥を利用するメタンガス發生の工夫もあります。

蒸し窓 燃料の熱量のうち、利用されないで無駄に飛散する熱を窓に蓄積して、鍋の沸騰後は、その蓄積

された餘熱だけを利用して煮炊きの効果を上げようとするもので、これにガス用・木炭用・薪用とあります
が、材料は保溫性の大きいものでつくつたものがよく、形は大きすぎない方がよろしい。設計のよい蒸し窓
は、使用法さへよければ燃料經濟になるものであります。

火なしコンロは、調理の場合、沸騰までは普通のコンロ又は窓で行ひ、沸騰後すぐに保溫性の箱に入れて、鍋及び内容物のもつてゐる餘熱で調理する目的からつくられた一種の保溫箱であります。これは手製で
もできますから、工夫研究して活用したいものです。

(一)一リットルのお湯を沸かす時(攝氏九十五度まで)に必要な時間と燃料の量を、各家庭で使つてゐる

燃料についてしらべてごらんなさい。又、時價にして幾らか計算してごらんなさい。

(二)ガス及び木炭使用の家庭で、その割當量から一日の使へる量をしらべ、それが何時間ぐらゐの使用できるかを調査してごらんなさい。

第五節 調 理

調理の方法

食品に適當な方法を加へて、たべよくすること、消化しやすくすること、味や外觀によつて食欲をすゝめ
ること、又食品に附着してゐることのある有害有毒物を取り除くことなどが、調理の目的であります。

(一)加熱調理にはどんな方法がありますか。

(月五・四) 部 の 春 [表立獻]

(習實) 食 夕	食 書	食 朝	
煮 御 と み 飯	つ ふ け き の 煮	や 鰯 の つけ 飯	味 御 ご ば う き ん び ら
漬煉木煮油人ご八米 けりの干 んつ 物か芽し揚參に頭 らし やく	漬油 ふ け 物	ふ ん み 米 が き に し	漬油ご魚わた味米 かけ う粉めの嗜 こ
適少適 二三七〇三 宜々宜三〇〇〇〇〇ヶ タ	適 五〇〇 宜四〇〇〇	一三〇 ケラ イ	一 適 五 五三三 宜三〇二二〇〇〇 ケ タ

(月七・六) 部 の 夏

食 夕	(習實) 食 晝	食 朝	
けのか 胡ぼ 麻ち かや 煮 つけ 御 飯	味噌 焼き 小 麥 粉	味 噌 汁 御 飯	
漬胡か油人ひ大米 けぼじ 物麻ち參き豆 や	胡 ね 魚 味 油 小 麥 粉	漬 け物 魚 粉 馬 鈴薯 英 えんどう 味 噌	米 味 噌 品 名
一 適一五 三 適三三 宜〇〇六〇宜〇〇 タム	八 〇 二 〇 二 〇 (一 茶 杯)	一 三 〇 一 〇 一 〇 (一 茶 杯)	一 三 〇 二 〇 八 〇 二 〇 三 〇 (一 茶 杯) 量

(二)それ／＼の加熱調理について栄養・燃料・手數などを考へ、実施上の注意を述べなさい。

調理法には各々特徴がありますから、食品の種類に應じ最も適する調理法を選ぶのですが、調理の一一番の祕訣は、食品本来の栄養價值と持ち味を最もよく生かすことにあります。餘り手を加へすぎて、かへつて調理の目的に反することがあつてはなりません。殊に戦後の今日では、常よりも一つ／＼の食品を大切にするとともに、燃料・時間・労力の無駄を極度まで省きたいのでありますから、調理の簡易化は極めて必要なこととあります。

次に最も必要なことは、栄養上食品の組合はせであります、これを獻立といひます。

左にかゝげたのは、輕勤勞者一日分の獻立五四分、並びに辨當各五例を現下の配給食品により、春夏秋冬の四季にわけて作製して示したものであります。これをよくしらべてご覧なさい。このうち主食物として米飯を用ひたもの一回、甘薯・馬鈴薯・小麥粉・干しうどんを用ひたもの各一回を次の獻立によつて調理實習することとしますが、その他のものもすこんで實習し、なほ獻立の榮養價值を計算してご覧なさい。

(月三・二・一) 部 の 冬

食 夕	食 薪	食 朝	
け酢 ん干 (代用食) あんか しらど	は野焼 せ菜き魚 取合に 飯	御 味 噌 汁 飯	
漬片油入櫻 け栗物粉 参びうぎ 干しらどん	漬油 け物 はう れん 米 根り 草	大 ぶ 魚 小 か 粉 ぶ 甘味 か 諸 噌	品 名
適 一二一 二二三 宜五五〇〇〇〇〇 グラム	適 八〇〇〇〇〇 グラム	適 三〇〇〇〇〇 グラム	數 量

(月九・八) 部 の 秋

(習實) 食 夕	食 薪	食 朝	
の鰯 汁だ んご 飯	芋 味噌 かけ 飯	燒な きの 油 飯	御 味 噌 汁 飯
漬しご 莢ね けやばい 物ううん がん げん	小 鰯鹽 麥 鈴 薯	漬け トマト 物	米 魚 味 粉 か ぼ ち や
適 二一 四二五 五三〇 宜五〇〇 三〇五〇〇 一茶 杯匙	三一 五三〇 二〇 一三〇 グラム	五 〇七二 二〇 一〇〇 二〇 一三〇 一茶 杯匙	品 名
			數 量

握 辨 り 当 飯 (二)	
漬け物 馬鈴薯 米	品 名
計 適宜 一五〇 二〇 一三〇 グラム	數 量

練 握 辨 り 当 味 增 飯 (一)	
漬油魚人胡味米 け物 粉參麻增	品 名
計 適宜 三三〇〇〇〇 一三〇 グラム	數 量

(月二十・一十) 部 の 秋

食 夕	食 薪	食 朝	
いため 汁 飯	炒 り 煮 飯	御 味 噌 汁 と 味 (代用食)	
漬魚油は豆入馬玉米 け物 粉れ腐參麻 うね ん草	小 豚 肉 間 切 れ 肉	漬 け 物 キヤベツ	米 根 皮 大里 豆芋 味甘 物の 粉 根 諸 皮
適 三八二〇三三 宜四五〇〇〇〇〇 グラム	一 五〇 四〇 一三〇 一茶 杯匙	適宜 一五〇 四〇 一三〇 一茶 杯匙	品 名
			數 量

(一)米飯・煮込み

(二)飯

既習の通りお焼きなさい。

- (一)米を洗ふ時はどんな點に注意しましたか。
- (二)水加減は何割増しにしましたか。
- (三)火加減についてどんな注意をしましたか。
- (四)でき上りはどうでしたか。

(三)煮込み

煮込みは特徴のある數種の食品を用ひて、普通の煮しめの場合よりは材料を大き目に切り、煮汁を多く煮ます。材料に使つた油揚は蛋白質を含み、八つ頭は澱粉に富み、米の不足を補ふことができます。

實習

材料

八つ頭	100グラム	木の芽	少々
こんにゃく	70グラム	水	材料の目方の三分の一
人參	30グラム	鹽	材料の目方の百分の一
油揚	20グラム	醤油	適宜

辨當(四)		品名	数量
混ぜ御飯	漬け物		
大米	櫻えび	一三〇グラム	一三〇グラム
豆	ねぎ	五〇〇グラム	一〇〇グラム
計	計	一八〇〇〇グラム	一〇〇〇グラム

辨當(三)		品名	数量
煮しめ	漬け物		
昆魚	大里人米	一九四〇グラム	一三〇グラム
豆	布粉	三二〇〇グラム	一〇〇〇グラム
参	芋	一〇〇〇グラム	一〇〇〇グラム
計	計	適宜	適宜

辨當(五)		品名	数量
蒸しパン	實習		
青魚	砂糖	小麥粉	一三〇グラム
水	ふくらし粉	馬鈴薯粉	一〇〇〇グラム
菜	粉	參薯粉	一〇〇〇グラム
計	計	一〇〇〇グラム	一〇〇〇グラム
メ立トセルチ	メ立トセルチ	一〇〇〇グラム	一〇〇〇グラム

煮干し粉

三グラム

練りからし

方法

材料を適宜の大きさに切つて鍋に入れ水を加へて火にかけ、煮立つた時に鹽を入れ、中火で煮込みます。煮上る頃に醤油を加へ、味がしみこんだ後で器に盛り、木の芽と練りからしを添へます。

- (一)油揚がない時には、代りにどんな食品を用ひますか、栄養上から工夫してごらんなさい。
(二)練りからしはどんな方法でつくりますか。

〔小麥粉の味噌焼き・胡瓜〕

小麥粉は米の代りとなり、味噌と魚粉は蛋白質に富み、ねぎと胡瓜はビタミンを含みます。

實習

材料

小麥粉	一三〇グラム	油	一〇グラム
魚粉	二グラム	胡瓜	八〇グラム
味噌	二〇グラム	水	小麦粉と同量
ねぎ	一〇グラム		

方法

ねぎを小口から薄く切れます。鍋に油を入れて火にかけ、それに前のねぎを入れてざつといた

り、水を加へ、味噌・魚粉を入れて練り上げます。好みによつて砂糖を用ひるもよいが、節約しませう。

小麥粉を器に入れ、水を加へながら混ぜてどろくにしておき、鍋に油をひいて火にかけその中に入れ、蓋をして焼きます。その片面に前の練り味噌をつけ、二つ折りにします。若い胡瓜を洗つて適宜に切つて添へます。

味噌焼きをつくるには、小麥粉に他の粉類を混ぜて用ひるのもよろしい。

この調理に用ひた材料の栄養價值を計算してごらんなさい。

〔馬鈴薯飯・鰯だんごの汁〕

(1)馬鈴薯飯

既習の通り焼きませう。

(一)馬鈴薯はどんな成分を含んでゐますか。

(二)芋を入れるために、炊飯の水加減をどう違へましたか。

混ぜ飯には馬鈴薯のほかに甘藷・里芋・かぼちやなどを用ひますが、鹽味をつけると風味がよくなります。

(2)鰯だんごの汁

鰯は蛋白質・脂肪・ビタミンAを含み、頭骨を利用することによつて、無機質の補ひともなります。

實習

材料

鰯

小麥粉

ねぎ

莢いんげん

五〇グラム

三グラム

五〇グラム

二〇グラム

ごばう

鹽

醤油

しやうが

四〇グラム

材料の百分の一

適宜

少々

方法

ごばうはさゝがきに、ねぎは三センチメートルぐらゐの長さに、莢いんげんは斜切りとして、しやうがはみぢん切りにしておきます。

新鮮な鰯を洗つて二センチメートルぐらゐの長さに切り、次に庖丁の刃の方でたゝきます。すり鉢にしやうがのみぢん切りを入れてすり、それへ前の鰯の肉を入れ、よくすり混ぜ、鹽と小麥粉とを加へて混ぜた上で適宜の大きさにまるめます。

鍋に水を入れ火にかけ、ごばうを入れて煮ます。やはらかくなつた時、鹽・醤油を加へて味をととのへてから鰯だんごと莢いんげんとねぎとを入れて煮ます。

(一)一人分の汁の水を幾ら用ひましたか。

(二)鰯の代りに川魚を用ひる時は、どんな魚がこの調理に適當しますか。

四 干しうどんの酢あんかけ

(1)干しうどん

實習

材料

干しうどん

一三〇グラム

油

一〇グラム

水

五一〇立方センチメートル

方法

鍋に干しうどんの目方の四倍の水を入れて火にかけ、沸騰した時、うどんを入れて蓋をし、沸騰した時に火をとめて、二十分間ぐらゐ、そのまゝ蒸らしておきます。次にうどんをざるにあげて水をきります。別の鍋に油を入れて、火にかけ、それへうどんを入れて、殆ど水のなくなるまで煎りつけます。

(2)酢あん

實習

材料

ごばう

二〇グラム

二〇グラム

五グラム

ねぎ
櫻えび

二〇グラム

一〇グラム

一〇〇立方センチメートル

醤油 二五立方センチメートル 醋 一五立方センチメートル
砂糖 五グラム(茶匙二・五杯) 片栗粉(又は他の澱粉) 五グラム

方法

ごばう・人參・ねぎをせん切りにします。鍋に油を入れて火にかけ、その中にごばうを入れていため、水を加へて人參を入れ、しばらく煮ます。次に、砂糖・醤油・酢を入れて味をつけ、材料を混ぜながら水溶きの片栗粉をかけ、次にねぎを入れる。

前にいためてあるうどんを器に盛り、その上に酢あんをかけます。紅しやうがの細切りを添へれば一層風味を増します。

(一)右の材料の栄養價值をしらべてごらんなさい。

(二)從來の干しうどんのゆで方と比較して、でき上りはどうありましたか。

(三)干しうどんのゆで汁の利用を工夫してごらんなさい。
もよく、携帶にも便利なものであります。

實習

材料

小麥粉	一三〇グラム	馬鈴薯	一〇〇グラム
人參	三〇グラム	鹽	二グラム(茶匙一杯)
青菜	適宜	ふくらし粉	二グラム
魚粉	三グラム	水	一〇立方センチメートル
砂糖	一〇グラム(茶匙五杯)		

方法

小麥粉にふくらし粉を混ぜ、こしておきます。馬鈴薯・人參を皮のまゝ生でもろして器に入れ、細かく切つた青菜・魚粉・砂糖及び鹽水を入れて混ぜ、これに小麥粉を加へて軽く混ぜます。あらかじめ用意してある蒸し器にねれぶきんを敷き、その上に前の材料を入れ、十五分間ぐらゐ蒸します。材料を三箇ぐらゐにまるめて蒸してもよろしい。

ふくらし粉三グラムの代りに、重曹一グラム、酢一五立方センチメートルを用ひてもよろしいが、その時には材料の中に水を用ひません。

蒸しパンに、馬鈴薯以外の芋類やかぼちやを多く混ぜたい時には、煮てから用ひるのがよろしい。

(一)でき上りをお互に比較して、その優劣の差の原因を研究してごらんなさい。
(二)小麥粉ばかりでつくつた蒸しパンを、辨當に用ひた時には栄養上どうでせうか。

第四章 勤勞と厚生

勤勞は人間の貴い義務であり、歡喜であります。その勤勞を長く續けてます／＼効率をあげてゆくには、何よりも強い意志と健康な身體とを必要とします。又それとともに、生活に注意して絶えず新しい活動力を生み出す工夫が大切であります。これを厚生問題といひます。

第一節 日常の衛生

まづ第一に肝要なことは、日常生活を規則正しくすることと、常に心身の鍛錬を怠らないことであります。人は誰でも健康を希望してゐながら、それを害ふのは、多くは心の弛みとふしだらからくる不規則な生活によります。殊に勤勞に疲れた時、さういふことが起りやすいものでありますから、一層この點の留意が必要になります。心をひきしめ、寝食の時を守らなければなりません。

次に、人間の健康は環境の状態によつて常に著しい影響を受けるものであります。日光と新鮮な空氣と清潔とは、健康に最も大切な環境条件であります。農業者は日光と新鮮な空氣に恵まれてをりますが、室内勤勞を主とする工業者にはこれらは不足しがちですから特に留意しなければなりません。もちろん、現代の工場にはその點で改善されてゐることが多いのですが、働く者一人一人がよく氣をつけて積極的にこれらの必要條件をとり入れなければなりません。仕事に差支へのない限り、窓を開け、又休憩の時間には、つとめて室外に出て日光に浴し、埃の少い空氣を吸ひませう。清潔については、場所の清潔と身體の清潔といづれにもよく注意して不精であつてはいけません。この點については農漁村の生活にも、改善されなければならぬなりません。

いことが少くないでせう。

生活は習慣に支配されるもので、不規則も悪い環境も、それに慣れるとなれば気がつかなくなります。殊に、長い仕事に於いてさうでありますから、時に新しい目を以つて生活と環境とを見なほして厚生的にしなければなりません。

(一)日光と空氣とは、なぜそんなに大切ですか。

(二)あなたの生活に不規則はありませんか。

第二節 休息と睡眠

疲労は、勤勞の自然に招く結果であつて、それ自身厭ふべきことでも、恐るべきことでもありません。殊に一時疲労は、氣にするまでもないことがあります。しかし、これが進行して慢性疲労となれば、健康上の障害も起こしませう。緊急な仕事には、一時の過勞もやむを得ないのであります。日々の一時疲労が慢性疲労にならないやう、萬般の注意が必要であります。過勞は疲労の蓄積によることが多いのでありますから、一日の疲労はいかなることがあつても、翌日までに完全に回復することが大切であります。そのためには、適當な休息がとられなくてはなりません。

但し、休息にはいろいろの仕方があります。休息も仕方によつては疲労回復のために無効であるばかりでなく、かへつて有害なこともあります。それ故、いかなる休息が勤勞の上に最も效果的であるかといふこと、くはしくは休息時間の長さ、休息時間の分配、休息時間の利用法など十分研究する必要があります。

疲勞の回復にとつて、大切なものは睡眠であります。殊に規則正しい熟睡は最も有效であり、熟睡は睡眠のはじめに一番深いのですから、その時間の眠りを大事にしなければなりません。工場・寄宿舎などの集團生活では、往々にしてそれが妨げられことがありますから、氣をつけるべきであります。農村の生活でも無駄話に夜ふかしするやうな弊は改める必要があります。

睡眠不足は、たゞに翌日の作業能率を低下させるばかりでなく、思はざる災害さへ引き起す原因となることがあります。

第三節 趣味・娛樂

休息・睡眠のほかに豊かな趣味をもち、適當な娛樂をとることも厚生のために有效な積極的方法であります。それは、たゞにその時々の疲勞を回復するばかりでなく、生活全體にうるほひとゆとりを與へるものであります。

趣味には、自然に對するものや、藝術に對するもの等があります。いづれにしても、いはゆる風流有閑の趣味三昧は青年のものではなく、日常生活の中に織り込まれてゐる趣味でなければなりません。質素な食卓の上の草花一輪にも美しい彩りはあり、仕事場の短い休息の間に誦される古歌一首にも高尚な詩感があります。

更に計畫生活の間に時間を設けておいて、夕べの一と時を打ち集つて合唱會を開くのも、或は定休日を利用して親しい友と強歩遠足を試みるのも、疲れをいやし生活力を増すに有效であります。

生活が緊張的であり、繁劇であればあるほど、趣味も娛樂も一層必要になりますが、その内容はどこまであると同時に、更に積極的に鍛成的效果をもつものであります。殊に團體的な運動娛樂は一層積極的で、平常、持場持場にわかつて働く者にとつて楽しいことでもあり、厚生的效果の多いものであります。

第四節 母性保健

も簡素健全を主とし、假にも野卑低俗に流れていけません。その意味で、讀書の趣味と體育的娛樂とが最も奨めたいものであります。中でも、讀書は、興味の間に教養を高め、精神的糧となつて生活の根本を養ひ、繁忙のために荒みやすい心を慰めます。體育的娛樂は靜的な觀覽娛樂よりも、心身の疲勞を轉換させる力があると同時に、更に積極的に鍛成的效果をもつものであります。殊に團體的な運動娛樂は一層積極的で、平常、持場持場にわかつて働く者にとつて楽しいことでもあり、厚生的效果の多いものであります。

女子の勤労について特に注意しなければならないのは、母性保健殊に月經のことであります。
初經來潮年齢は各個人の性質・強弱・榮養・生活狀態或は環境によつて遅速がありますが、大體十六歳前後が最も多いものです。月經といふものは卵巢の作用によつて起るもので、この卵巢のはたらきは又全身の健康狀態と密接な關係があります。ですから大病したとか榮養が低下した時などには、全身が衰弱し、月經が不順となつたり、無月經となることもあります。又農村から工場に出たといふやうに、突然、環境が變つた時などにも、無月經となることがあります。このやうな場合には、半年も経つてその環境に慣れるとまた月經は正しくなるものです。

しかし、いつまでも不順であつたり、無月經である際には、仕事の疲勞が原因となつてゐることもありますから、一度醫師に全身の健康診察を受けなければなりません。
ともかく、女子では月經の様子をよく注意してをれば、自分の健康狀態を知る一つの目標ともなるものでありますから、毎月記録しておくとよいのです。

第五節 妊娠・出産前後と勤労

妊娠は婦人の心身にとつては相當大きい負擔であります。妊娠中に勤労すれば更に負擔は増加します。妊娠中は月がすゝむに従つて胎兒の發育に多くの栄養が必要です。随つて、妊娠中にははげしい仕事をしたり、出産近くまで働き続けますと、勤労のために多くの體力が消費されるので、自然、母體自身及び胎兒に供給される栄養分が少くなります。その結果、母體は衰弱し、又胎兒の發育を阻害し、或は流産・早産を引き起す危険もあります。

かういふ障害を避けるには、十分な休養とよい栄養とが必要です。工場などではなるべく腰かけて仕事をするやうにし、更に出産前二箇月ぐらゐには仕事を中止するのがよいのですが、もしそれが不可能ならば、少くとも産前一箇月ぐらゐの休養はぜひ必要です。

たゞ妊娠中働いてゐても、出産前二箇月ぐらゐの休養はそれまでの疲労を回復し、胎兒の發育をよくするものであります。

又、産後も六週間から八週間ぐらゐは休んだ方がよいのです。これは農村でも同様です。殊に農繁期には仕事もはげしく、又睡眠も不十分なために、流産や早産が多くなりがちです。ですから、農繁期でも妊婦の仕事はできるだけ軽くし、又出産前二箇月ぐらゐははげしい仕事を避け、軽い仕事をするやうにつとめなければなりません。

このためには、まはりのすべての人々が妊婦を保護することが、次代の國民を強めるやうであることを十分に理解してほしいものです。

第五章 勤労と疾病及び傷害の豫防

第一節 主な疾病と豫防

勤労を續けてゆくには、常に注意して疾病にかられないやうにしなければなりません。殊に女性は、一般に男子にくらべてその體力も劣つてゐますから、健康障碍の豫防には一層注意しなければなりません。勤労者の保健を目的として工場法が早くから制定され、この點に留意して、勤労女性に對する心身の保護が行はれてをりますが、女子自身細心に氣をつけることが極めて必要であります。殊に集團生活をしてゐる時は、自分のためばかりでなく、全體のため病氣にかられないやうによく豫防しなければなりません。その中で、最も注意を要するのは結核であります。農村は都市にくらべて人口も少く、交通も少ないので一般には傳染病ば少いものです。しかし、近頃は結核がだん／＼殖える傾向があります。これは農村から都市に出るために結核にかかり、これらが歸郷して村へ傳染させるのです。ですから、農村から都市へ出た人々は結核にからないやうによく注意し、もし病氣になつて都市から歸郷した者は早く治療して、まはりへの蔓延を防止しなければなりません。殊に同じ家庭内の人々へ感染しないやうにすることが何より大切です。

農村に最も多いのは寄生蟲病で、中でも蛔蟲と十二指腸蟲病であります。これは屎尿を肥料に使ふためですから、この豫防には改良便所や屎尿貯溜槽を設けて、寄生蟲卵が完全に死滅した屎尿を使ふことです。それと同時に村民全部の検便をし、もし寄生蟲がある人は、その治療を行はなければなりません。もちろん便所の手洗ひはどんな忙しい時でも皆必ず行ひませう。又、農村には胃腸病が多いものです。これはご飯や野

菜を餘り一度にたべすぎるためですから、今後は栄養を改善し、少量でも栄養價の高いものとるやうにしなければなりません。

次に、農村にはトラコーマが多いところがあります。これは不潔が原因ですから、めい／＼の手拭ひは別にし、又外出や食事の前後には必ず手を洗ふ習慣をつけなければなりません。又、トラコーマにかゝつてゐるものは十分に治療することと、洗面器を他の人のと別にすることはぜひ必要です。

なほ、農村のやうに仕事のはげしいところは脚氣が多いものです。この豫防には、適當な休養をとつて過勞に陥らないやうにすること、絶対に白米をいたゞかないことです。

工場の寄宿舎などでは、よく消化器系統の傳染病、赤痢やチフスなどがたくさん出ることがありますから、夏などには、めい／＼が飲食物に氣をつけなければなりません。

ガス中毒症　或る種の化學工場や、その他特に有害な薬品を取り扱ふ工場では、そのために中毒症にかかりやすいのであります。作業に就く場合には、防毒面の使用を怠らず、常に室内の換気に注意しなければなりません。粉塵のおびたゞしいところでも、ほどこれと同様な注意が肝要であります。

眼の保護　採光や照明の不良の場合は、作業能率を低下させるばかりでなく、視力を害しやすいものですから、常に窓の清潔や電燈の位置に注意を要します。又、仕事の種類によつて、特に強烈な光が發生する場合には、眼に障礙を起こします。さういふ場合には、必ず保護眼鏡を使用しなければなりません。

第二節 傷害と豫防

工場には機械が絶えず運轉されてゐますから、これがため思はない不慮の災害が起こり、身體にいろ／＼

の障害を受けることが往々あります。今日は、多數の女工員、殊に一般女子が工場に勤務するやうになりましたから、種々の機械類に對しても安全裝置をする必要が一層多くなつたとともに、女子自身傷害豫防によく氣をつけなければなりません。作業中の服装に注意することはもちろん、機械の性質をよく知つて使はなければなりません。殊に電氣器具を使用する場合には、ぬれた手で機械に觸ることは大禁物でありますし、絶えず機械や電線の故障にも細心に注意しなければなりません。

農村の傷害は怪我が最も多いものです。傷ができた時は、土や泥の入らないやう、よく洗つて消毒の薬をつけておきます。後の手當の時も、きたない手で傷口をいぢるやうなことはせず、消毒の薬をつけて乾くのを待ちます。

第三節 應急手當

以上のやうな作業中の災害は、自分でよく注意することによつて、その大半は防ぎ得るものであります。しかし、萬一作業中怪我をした場合には、すぐに應急手當を受けることが必要です。この場合、その豫防法について一應心得てゐることは極めて必要であつて、自分の場合はいふまでもなく、仲間が怪我をした場合に、即時適當な應急手當を施して、治療所へ連れて行くことができるやうに、平素から應急手當の方法を學んでおきませう。

火傷　程度によつて三度に區別します。第一度火傷は赤くなり、灼熱的の痛みがあつて腫れるもの、第二度火傷は赤くなることも痛みも前と同じで、水疱のできるもの、第三度火傷は皮膚の表面が黒焦げになり、神經まで焼けて知覺がなくなるものであります。手當として第一度のものでは、亞鉛華油又は油、或は生理

的食鹽水を塗つて上から湿布をします。第二度のものでは、小さい孔を開けて水疱の内容を出し（針を熱湯に入れて消毒したものを用ひてもよろしい）、その後は、第一度の場合と同様の處置をします。第三度火傷は、生焼けの部から中毒物質が出て甚だ危険が多いから、必ず醫師の指圖を受けなければなりません。

凍傷　局所的凍傷にも三度の區別があります。はじめには紫赤色を呈し、痛みを感じますが、後蒼白色となり、知覺のなくなるものを第一度、更に水疱をつくるものを第二度、及び壞死に陥つたものを第三度といいます。手當としては、雪塊で摩擦するか、又は冷水を注ぐか、又は冷罨法を施し、皮膚の色及び知覺が舊に復してから、カンフルチンキ・ヨードチンキを塗布します。

脳貧血　患者を仰臥させて頭部を低くし、衣服の緊縛を解き、呼吸を容易にさせます。人事不省に陥つた場合には、顔面・頭部に冷水を注ぎ、アムモニア水などを嗅がせ、胸部を摩擦します。患者は時々嘔吐を催し、吐物を呑み込むことがありますから、顔面は必ず側方に向けておくのがよろしい。又、人事不省中は決して内服薬を與へてはなりません。

第六章 疾病豫防と看護

第一節 主な疾病的豫防と手當

わが國の國民は、一體どういふ病氣で死亡してゐるでせうか。昭和十三年の發表を見ますと結核が一番多く、次に脳出血、三番目が肺炎で、續いて下痢及び腸炎・老衰・胃腸疾患・先天性弱質、その他といふやうな順序であります。結核と乳兒の先天性弱質などはそれゝ別にとりあげてありますので、こゝでは述べませんが、その他をみても、注意すれば豫防できる病氣の多いことは残念なことですあります。

脳出血は脳溢血又は中風ともいはれてゐますが、脳の中の血管が破れて溢れ出た血液が脳質を破壊する病氣です。元來、人間の血管は、年とともに血管壁の彈力性がなくなつて、硬くなつてゆくものですが、硬くもろくなつた血管壁は破れやすくなります。血管壁の硬化は、年齢の差異以外のことでも起り得るもので、たとへば、大酒家、煙草を多くのむ人、極端に肉食を好む人、極度の精神的な仕事をつとめてやる人などの場合であります。この病氣を豫防するためには、酒や煙草の亂用をつゝしみ、肉食は野菜食とほどよく調和せることが必要です。肺炎は小兒と老人に多い疾病で、老人の肺炎は過勞による身體の抵抗力の減少が原因になります。常に十分な睡眠時間をとり、皮膚を鍛へ、栄養に氣をつけ、殊にビタミンAなど不足しないやうにし、更にいつも新鮮な埃のない空氣を吸ふやうに心がけることが大切であります。

下痢及び腸炎、その他の胃腸疾患の豫防は極めて明瞭で、何よりも不規則な食事をつゝしむことです。殊に一定の時間以外に、胃腸を苦しめるることはよくありません。更に、豫防の心得として大切なことは、腹八

分といふ昔からの教を守ること、食物をよく噛むことあります。

第二節 傳染病とその豫防

傳染病には急性と慢性があり、急性傳染病には法定傳染病と非法定傳染病とがあります。法定傳染病は、腸チフス・バラチフス・赤痢（疫病を含む）・コレラ・デフテリー・流行性腦脊髓膜炎・猩紅熱・發疹チフス・痘瘡・ペストの十種類であり、法定傳染病の主なものは、流行性感冒・麻疹・百日咳・クルーブ性肺炎・破傷風・丹毒・狂犬病・マラリヤなどです。慢性傳染病は、結核・癲病・トロコーマ・性病（黴毒・淋病・軟性下疳）などです。

傳染病は、病原體が感染徑路を経て人體に入り、その抵抗に打ち勝つて發育増殖する結果起つてくる疾病でありますから、その徑路の間どの一節を断つても防ぐことができます。それを絶つのに、どの點に力を盡くすのが最も效果的であるかは、それ／＼の傳染病の性質によつてことなりますが、法定傳染病では先づ何より患者の隔離が絶對に必要です。

〔一〕腸チフス・バラチフス・赤痢・コレラ 患者を適當の場所に隔離し、且つ保菌者もとり締つて病原體の散亂するのを防ぐ一方、病原體で汚染された物品・尿尿・吐物及び病室も十分消毒することできます。これらに觸れた場合には、手指の消毒を怠つてはなりません。これらの病氣には、ワクチン豫防注射があります。

〔二〕デフテリー・猩紅熱 患者を隔離し、患者の唾・痰・鼻汁及びそれらのついた物を消毒する一方、患者に接觸した者には含嗽を行はせることが肝要であります。なほ、腸チフス・赤痢・コレラ・ペスト・デフテリー

ーの流行時には豫防注射が行はれます。

〔三〕マラリヤ 蚊によつて傳播される病氣でありますから、その豫防には蚊に刺されないやうにするとともに、その發生を防ぐことです。流行地に赴く時は、キニーネ剤を服用します。

〔四〕結核 結核菌の排出者を隔離し、少くも患者と同室に起居しないこと、及び唾・痰や患者の使用したものと消毒し、又唾・痰の飛沫を受けないように氣をつけることが最も大切であります。しかし今日は、結核菌の侵入を完全に防ぐことは不可能であつて、都會では殆どすべての人が壯年期までに結核菌の感染を受けるのであります。結核は感染しても必ずしも發病しないものでありますから、發病を防ぐことが結核豫防上の實際の要件であります。結核の感染は、ツベルクリン反應にあらはれるもので、未感染のものでは、その反應が陰性すなはち反應があらはれないのに對し、感染すると陽性にあらはれます。その反應が陽性に轉じてから、一、二箇月の間が、最も發病しやすい時期で危險なのであります。それ故、この時期には特に過勞を避け、登山・海水浴などは控へ、栄養をよくし屢々診察、殊にレントゲン寫真及び赤沈などの検査を受け、異狀を認めた場合には速かに休養しなければなりません。一體肺結核は、早期に治療すればなほりやすいものでありますから、決して悲觀などせず、時々健康診斷を受けて注意を怠らないやうにすべきであります。

〔五〕トロコーマ 分泌物から傳染すると考へられてゐますから、その豫防には、患者の使用する日常品、殊に手拭ひ・洗面器・衣服・寝具は専用として他人と貸借しないやうにし、又顔面・手指を清潔にし、居室を清掃するなどの注意が必要であります。なほ、眼病にかゝつた時はなるべく早く診察を受け、トロコーマであ

つたなら、初期のうちに十分治療するのがよろしい。

第三節 地方的な疾病的豫防と手當

わが國は地方地方によつて氣候風土が違ひます。そのために疾病にも地方的にかなりの特徴がみられます。結核は日本國中どこにもみられます。が、わけても北陸三縣に多いのです。子供の佝僂病(クルマヤ)もまた、この地方に特に多い疾患です。疫病は名古屋・福岡・熊本地方などが殊に多いといはれてゐます。琵琶湖や霞ヶ浦の沿岸などのマラリヤ、新潟地方の恙蟲病、岡山・新潟地方の肝臓デスマや、廣島・山梨地方の日本住血吸蟲・九州南部地方の「くさぶるい」と稱されるマラリヤ、静岡地方の秋疫と稱される黄疸出血性「レブトスピラ」症など、數へあげると相當數にのぼります。

これらの病氣の原因は、今日大體判明してゐるのですから、地方地方によつてそれゝの病氣に對する知識を學んで、豫防法を行はなければなりません。單に消極的に個人的の豫防を考へるばかりでなく、自分の地方からそんな病氣はなくしてしまふぐらゐの心がけで、皆協力して豫防案をたてるべきです。不幸にして患者が出たら、なるべく早く、それぞれ手當をすると同時に、更に病人を出さないやうに注意してゆくことが大切であります。

第四節 病人の看護

病人の治療に際して、看護の必要なことはいふまでもありません。看護には親切が第一ですが、次の要點に注意しませう。

病室 南面の明かるい室がよく、なるべく静かで、病人の心持を安らかにするところが望ましい。患者に直接風をあてないやうにして、時々換氣を行ひ、室温を調節し、吐物・排泄物などは速かに室外に出して、常に室内を清潔にしておかなればなりません。

病床 敷布はなるべくやはらかなものを用ひ、屢々とこへる必要があり、特に發汗・失禁・吐物などで汚された時は、直ちにかへなければなりません。重病の場合には、寝たまゝ静かに一方によせて床の上で半分づつ敷きかへるがよろしい。

患者の清潔法 患者はできる限り清潔にしなければなりません。入浴不能のものは、全身を温湿布又は稀酒精で拭きます。口腔の清潔は特に必要であり、又爪は短くし、屢々手指を拭くのがよろしい。

體溫 體溫をしらべるには、體溫計を用ひ、通常は腋の下で、運動後・食後・入浴後をさけて安靜時に行ひます。まづ、體溫計の水銀柱を三十五度以下に振り下げ、腋の下が濕潤してゐる時には、拭いて乾かしてから、體溫器を插入します。測定は十分間を當としますが、五分間でもよい。檢溫が終れば體溫計を箱に入れて、破損を防ぐやう注意すべきであります。

脈搏 大人健康者の脈搏は規則正しく搏動し、中等度の彈力を有してをりますが、病氣の場合には數及びその調子などが色々に變化し、稀には結滯といつて脈搏不整になり、一時休止することもあります。脈搏はその脈搏數・強弱・整・不整などをはかつて、病氣の有無乃至狀態を知ることができます。測定は通常、撓骨動脈か腕關節の近くで、皮膚の表面に近く走つてゐる部に指をあてて、その搏動に觸れて行ひます。

呼吸 大人健康者の呼吸數は、一分間凡そ十七乃至二十四回ですが、種々な場合、殊に熱性病・呼吸器疾患・衰弱などの場合には、その數が増加します。呼吸數をはかるには、胸廓に手をあてて一呼吸を一回として數

へますが、呼吸數のみでなく、呼吸の深淺・整・不整などについても注意する必要があります。

發熱時の看護 安靜を守らせ、臥床させます。高熱時には、頭部に冰枕・冰囊をあて、時々心臓部に冰囊を置きます。悪感のある際には、足部に湯タンボを入れます。

發汗 室温を下げるやう、又患者に直接風をあてないやうにし、特に寝具をはがないやうに注意します。發汗が止めば乾布で拭ひ、温かい衣服とかへさせます。

嘔嗽 吸入や含嗽を行はせます。又、水か湯を與へ、或は背部を按摩します。

嘔吐 座位をとらせ、前頭部に手をあてて頭部の下垂を防ぎます。重症者は臥位のまゝ頭を側方に向けます。この際、寢具の汚染を防ぐため、頭部と肩胛との間に布片・油紙などを一ぱいに敷きます。嘔吐が終れば含嗽させ口圍を拭ひ、吐物の分量・色・臭氣・混入物などの有無を觀察します。

便通 回數・量・色澤・硬軟・異物の有無などをしらべます。差入便器を使用するには、便器の周圍を綿及び油紙で包むのがよろしい。

睡眠 睡眠を促す方法として、少しく室内を暗くし、周圍を閑靜にし、夕刻から興奮的の飲料を避けます。又、軽く按摩することも有效であります。

濕布 湯又は水をタオルの類に浸して患部にあて、その上を油紙又は防水布などで被ひます。火傷させないやう注意し、濕布かぶれには亞鉛華撒粉を撒布するとよろしい。

吸入 重曹水・食鹽水など用ひます。顔面・衣服などをタオル又は油紙で被ひ、吸入器から蒸氣が完全に

噴き出すのを見定めてから、口前約三十粩のところに保持します。吸入後は含嗽させ、用器はていねいに清洗しておきます。

浣腸 用器を清洗して薬液を吸ひ込み、嘴管(とく)にワセリンを塗り、少しく肛門を開いて嘴管を插入し、静かに薬液を注入します。腹壓をさせないやうに口を開かせます。注入後、脱脂綿で肛門部を壓迫し、液をなるべく長く腸内に留らせます。浣腸液は體温と略々等しく温め、普通はグリセリン十乃至二十グラムを、水で倍にうすめたものを用ひます。

藥の飲ませ方 散薬は湿潤しないやう、水薬は腐敗しないやう保存に注意します。水薬を用ひる前には必ず振り動かし、水呑器に注いで服用させます。散薬は、少量の水で口内を濕した後、舌面に薬をのせ、微温湯で呑み込ませますが、オブラーートに包んで服用させててもよい。服薬の前後は含嗽させるのがよろしい。

第五節 病人の食物と調理

病人の食餌は、消化しやすく、且つ栄養價の高いものを選ぶべきですが、栄養素は體内で利用された後、それ／＼分解されて尿その他排泄されますから、各臟器が障害されてゐる際には特別の注意が必要です。

胃腸病の食餌 食物の消化吸收が障害されるために、過剰の食餌腐敗が酸酵して有害であるばかりでなく、細菌の繁殖を助成することになりますから、食餌を一般に制限する必要があります。例へば、下痢の場合の食餌には、次のやうな注意を要します。下痢が急性の時には、一兩日間絶食させて、この間番茶・湯ざまなどを與へ、次に重湯・葛湯・野菜スープなどの流動物に移り、漸次より粥及び纖維の少い野菜（馬鈴薯・百合・甘藷・はうれん草・人參・大根・蕪など）の裏洗し、自身の魚の煮たものや焼いたものを與

へます。麸や豆腐なども適當です。このやうにして障りが無い時には、やはらかい鶏肉・魚・繊維の少い野菜の煮物などを與へ、漸次普通食に移ります。脂肪は下痢を催すものであります。バターは比較的よく耐えますから用ひてもよろしい。他の胃腸病も、略々下痢の食餌と同じやうに消化しやすいものを選ぶのですが、胃腸病には調理に食鹽を少くし、黄疸には脂肪を避け、蛋白質も制限することが必要です。炭水化物はよく消化され、又肝臓に好影響を與へますから、好適の食品であります。

有熱時の食物 热のある時には、唾液・胃液などの分泌が衰へますから、消化しやすい食品でなければなりません。しかし有熱時には、新陳代謝が高まりますから、カロリーを十分供給しなければなりません。随つて、流動食・半流動食に固執することなく、患者の食欲・消化力が許すならば固形食でもよろしい。なほ有熱時には、特にビタミンの補給に注意を拂はなければなりません。

腎臓病の食物 蛋白質は栄養障害を來たさない程度に制限し、浮腫のある場合には水及び食鹽を制限します。炭水化物及び脂肪に富むものは、腎臓病に好適の食品であります。

脚氣の食物 糜・胚芽及び麥は、ビタミンBを多量に含有してゐますから、主食としては玄米か八、九分搗米か、或は麥を混ぜたものを用ひ、副食物にはビタミンBを多量に含有するものを選ぶと同時に、調理の方法として煮汁・ゆで汁はできるだけ利用し、浸出したビタミンBを失はないやう注意することが肝要です。

ビタミンBを多量に含有する食品は何々でせうか。

第六節 病人の被服

地質 なるべくやはらかく軽いものがよく、特に冬のものは保溫性に富むものがよろしい。汚れやすいものですから、洗濯のきく地質でなければなりません。

形 脱ぎ着に便利なことが第一であります。一部式・二部式いづれがよいかは病氣によつて違ひますが、緩やかでありながらよく體を包めるものが望ましい。

裁縫 次の諸點に細かい注意がります。

(1)縫込みや縫ひ目を少くし、かさばらないやうに始末します。

(2)結留めには特に注意し、肌に觸れないやうにします。

袖丈は三十四センチメートル乃至三十八センチメートルぐらゐとし、袖口は大きく開けます。袖つけはつけ詰めにしてもよく、又身ハツ口をつくつてもよろしい。

(3)衿幅は稍狭くします。 囲丈は着丈いつぱいにします。

着せ方・脱がせ方 重病人の場合には、なるべく體を動かさないやうに、半身づつ静かに脱がせて着かへさせます。その時は室の寒くないやうにしておくことが肝要です。

第七節 家庭常備薬と家庭醫療器

家庭常備薬 次のやうなものがあれば便利です。アスピリン(下熱剤)・重曹・チャスター(胃健剤)・蓖麻子油・ラキサトール(下剤)・グリセリン・オレーフ油(浣腸剤)・酒精・沃度丁幾・過酸化水素・マーキュロクローム(消毒剤)・エキホス・からし(罨法用)・亞鉛華濾粉(撒布薬)・肝油・ビタミンB剤など。

家庭醫療器としては、體溫計・吸入器・浣腸器・冰枕・冰囊など。

第七章 勤勞と共助

勤勞が團體的に行はれてゐる時はもとより、家々で行はれてゐる場合でも、できるだけ助け合ひたいものであります。それも、ただ仕事の上の協力ばかりでなく、互の生活の共助もし合つて、少しでも多く働かれるやうにしなければなりません。わけても、女子が勤勞に從事することが多くなるにつれて、それから生じやすい家庭生活の缺陷を補ふ必要が多くなります。團體炊事と保育所とは、このための二つの施設であります。

第一節 團體炊事

一家一家の臺所で炊事することはもとより樂しいことではあります、勤勞する團體や、忙しく働く母や、その子供等などのために、大量の炊事をまとめてする仕組みは、能率的もあり、又、仲間同志としての大いに樂しまでなければなりません。設備・方法についても、材料の配給關係についてもぜひ經驗のある指導者にまたなければなりませんが、機會があれば、實際についてよく見學し、更に手傳ひとして働くとともに、實習によつて大體の要領は、平素から心得ておくことが大切であります。

團體炊事は工場・學校などのやうな大規模の場合と、隣組や職場仲間などのやうな小規模の場合とによつて、その目的もそれゝことになりますが、一般に次のやうな效果をあげられます。努力・時間・費用・燃料の經濟はいふまでもありません。しかし、更に大きい效果は、この方法によつて各家庭が均勢のとれた栄養食の配給を受ける保健上の效果であります。多くは便利のためといふことが主にいはれてゐますが、この保健上の效果をこそ、主な目的として考へたいのであります。

(一) 勤勞者用混ぜ飯・大根卽席漬け

(イ) 混ぜ飯

實習

材料（五十人分）

米	五キログラム	切り昆布	二五〇グラム
押し麥	米の三分の一	青菜	五〇〇グラム
みがき鯉	五十本	油	二五〇グラム
ごばう	一キログラム	大根	三本
人參	一キログラム	砂糖・醤油・鹽	適宜

方法

炊飯 米と麥とを一しょに洗つておき、釜に定量の水を入れ、沸騰した時、材料を入れて混ぜ、強火で炊きます。再び沸騰した時、ふきこぼれない程度の火加減に火を弱め、表面の水分がひいた時釜をふろして二十分ぐらゐのまゝ蒸します。

みがき鯉は水につけ、やはらかくなつた時によく洗つて細かく切り、ごばうはさゝがきに、人參は、せん切りにしておきます。切り昆布は洗つて水につけ、二センチメートルぐらゐの長さに切り、青菜は洗つて細かく切つておきます。

鍋に油を入れて火にかけ、煙の立つた時にごばうを入れていため、その中に昆布をつけた汁に適

量の水を加へ、用意の鯉・人參・切り昆布を入れ、鹽・醤油を加へて殆ど水のなくなるまで煮ます。煮上る前、青菜を入れて又少し煮ます。

できた御飯を櫃に移す時、飯と材料とを交互に入れて、平均になるやうに混ぜます。比較的少いことを考へてきめます。

釜の大きさに對し、米・麥の炊ける量をきめるには、炊増しを二倍三分とみて計算するのが普通です。又鍔のある釜で炊く場合には、その炊上りの量が鍔を越えない程度ができればよろしい。

大量炊飯の場合には、釜の中央部が沸騰しにくく、周圍が沸騰はじめることが多いのですから、この時は沸騰した時蓋をとり、かき混ぜ、又蓋をして炊きます。

大量炊きの場合には、炊上りまでの状況を記して、後の参考にするとよろしい。

大根の卽席漬け

實習

方法

大根及び葉を洗つて、大根は薄くたんざくに切り、葉は小口から薄く切り、器に入れ、適宜に鹽を混せて漬けます。即席漬けは、炊飯にかかる前にけると手順がよろしい。

即席漬けの鹽は何割ぐらゐ用ひましたか。

〔幼兒用混ぜ飯・大根と人參のちらし〕

實習

材料

米	三五キログラム	しらす	五〇グラム
油揚	一キログラム	砂糖・鹽・醤油	適宜
人參	一キログラム	別に大根	一キログラム
ねぎ	一キログラム	人參	五〇〇グラム

方法

御飯は既習の通り炊きます。

油揚・人參はせん切りとし、ねぎは薄く小口切りとします。鍋に適量の水を入れ、火にかけ、油揚・人參を入れてしばらく煮た後、砂糖・鹽・醤油にて味をつけ、水の殆どなくなるまで煮ます。煮上る時にしらすと水を入れて、もう一度さつと煮ます。

御飯を櫃に移す時、煮た材料となるべく平均に混ぜるには、前の實習の時と同じやうにします。大根と人參をちろして器に入れ、醤油を適宜に加へて味をつけます。

幼兒用の獻立として栄養價はどうでせうか。

第二節 保育所

勤労する母達にとつて、最も心がへりなことは、留守の間の幼い子供達のことです。その子供達を集め、心身を護り育てるとともに、母達が専心働くことのできるやうにするのが保育所です。

保育所には常設のものと季節的のものとあります。季節的のものは農繁期中だけ開かれ、多くは設備も方法も簡単であります。ですが、忙しい母達にとつてどんなに都合のよいことかわかりません。しかも大切な次代の子を預るのでから、ぜひ適切な設備と経験ある保姆とが必要であります。又、保育の方法についてもよく指導を受けなければなりませんが、わが家の弟妹や、近郷の子供達のよいお姉さんとしての心持を擴げて、近所の保育所の手傳ひをすることも樂しいことです。同時に幼い子供の世話の仕方、お守りの仕方について有益な見學も實習もできませう。保育所では、十分の遊びと適切な娯楽が大切ですが、保健こそ常にその中心として留意されなければなりません。栄養的に注意された團體炊事で給食をするのもそのためであります。

町や村の大規模な保育所のほかに、小規模な隣組の共同保育も極めて便利の場合があります。

をはり

昭和二十一年四月二十三日印刷
〔昭和二十一年四月二十八日文部省検定済〕

青年家庭 卷一
定價金壹圓六拾五錢

第二次刷

Approved by Ministry
of Education
(Date Apr. 23, 1946)

東京都牛込区市谷加賀町一丁目十二番地
著作兼 神田區岩本町一番地
發行者 青年學校教科書株式會社
代表者 宮本金七
東京都牛込区市谷加賀町一丁目十二番地
印刷者 大日本印刷株式會社
代表者 佐久間長吉郎
電話茅場町(66)〇八八九(代表)

青家庭(名略)

給元 日本出版配給株式會社