

50070

教科書文庫

5
900
44-1946
26066 50976

Kodak Gray Scale

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

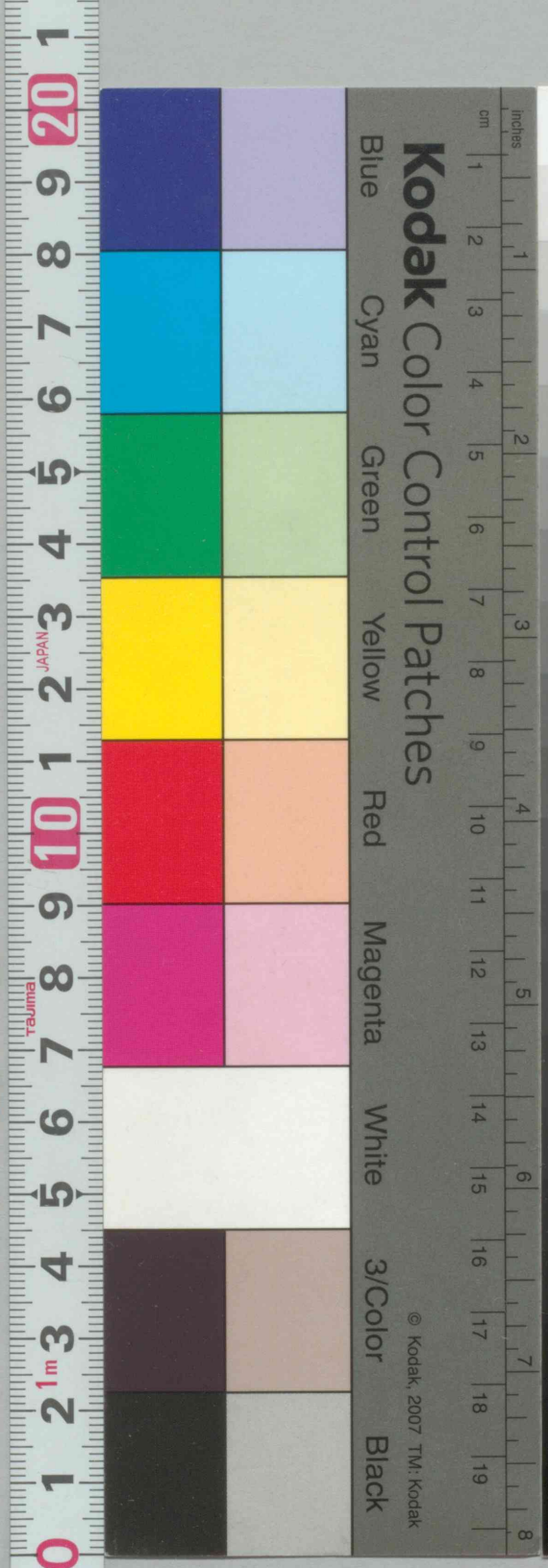


© Kodak, 2007 TM: Kodak

Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak



375.9
Se9
資料室

青年家庭 卷二

本科用

青年學校教科書株式會社

二 次 ¥ 2.40



375.9
8e9



目次

第一章 國民保健……………一

 第一節 國民保健と家庭生活……………一

 第二節 生活規正と家庭生活……………二

 第三節 計畫生活……………三

第二章 保健と食物……………五

 第一節 食品と榮養……………九

 第二節 調理と榮養……………二

 第三節 食物と衛生……………一四

 第四節 食品及び食物の貯藏……………一七

 第五節 調理……………三

第三章 保健と被服……………三

 第一節 被服の性能……………三

第二節	平常着	三
第三節	平常着の洗濯	三
第四節	被服の手入・保存・更生	五
第五節	寝具	六
第四章	保健と住居	六
第一節	すまひ	六
第二節	住居と衛生	六
第三節	住居と能率	六
第四節	災害に對する心得	九
第五節	家庭工作	一〇
第六節	住居の手入	一〇
第七節	空地利用	一〇

第一章 國民保健

第一節 國民保健と家庭生活

國にとつて、最も大切な問題の一つは國民の保健であります。私どもの日々の生活は、健康を基として營まれてゐるのであります。が、社會の活動もまた、私ども一人一人の健康體の集りによつて、活潑に行はれるのであります。健康は、實に個人の幸福の源であると同時に、社會の繁榮の基礎なのであります。今日、私どもの健康の標準を高めることは特に緊要で、強健者はますます強健になり、虛弱者も健康を恢復充實することが望ましいのであります。

私どもの保健のために、政府ではそれ／＼必要な施設を講じてゐます。しかも、一人一人の健康を最も直接に、又、最も適切に護り高めるものは家庭のほかにありません。その意味で、家庭の主婦は保健の責任者であるといへます。家庭生活にはいろいろの方面があります。しかし、家族の保健こそ最も大切な内容であります。すなはち、家庭に於ける最も大切な目標として、健康の保持・増進を圖るといふことは極めて重要な婦人の任務であるといはなければなりません。

私どもは、いままで勤勞を中心として家庭科を修めて來ました。更にこれから、保健を中心として修めてゆくのであります。

第二節 生活規正と家庭生活

保健の萬全を期するためには、おのづから多くの物資がいります。しかし、わが國の現在は、極めて物資が窮乏してゐます。その乏しい物資で立ち上るためには、需要の赴くまゝの自由な供給はできません。随つて、私どもの日常生活に誰にも必要な物資、すなはち生活必需物資も統制下におかれ、その需要と供給とを調整するために、配給制度が施行されてゐるのであります。私どもは、この配給物資の價値・效用などを十分に研究して、配給量を最も効果的に使用し、合理的にして健康な生活を實行しなければなりません。生活全般にわたり、最少の物資を最大限に活用するのは、消費者としていつも心がけなければならぬことでもあります。

私どもが、今日何らの不安もなく家庭生活をしてゐるのは、政府の計画的な物資統制のもとに、消費生活を營んでゐるためであります。この配給制度・切符制度は物資の生産・配給・消費・貯藏に對する総合的な計畫のもとに、綿密に厳正に實施されてゐるのでありますから、皆がその趣旨をよく理解して、みづから消費生活を規正し、すゝんで配給の圓滑化につとめ、經濟生活の安定に協力しなければなりません。

生活必需物資のうち、何よりも大切な保健に必要なものは、あらゆる工夫を以つてその確保増産をはからなければなりません。それで、政府で定めた配給量は、もとよりその點の缺陷のないやうにしてあるのであります。が、制限内で完全を得るといふことは、家庭生活の擔當者である女子の細心な研究と周到な實行とによらなければなりません。ここに今日の家庭の重大な任務があります。

(一)生活規正上、衣食住のどれに重點をおくべきでせうか。

(二)配給を受けてゐる物資は何々ですか。又、その配給量は幾らですか。

(三)それらの配給をどういふ順序で受けてゐますか。

第三節 計畫生活

私どもが、一定の生活規正のもとに落度も無駄もなく、家庭生活を營んでゆくためには、あらかじめしっかりと計畫が必要であります。

衣食住は生活の主な部分でありますから、そのために費される費用の割合が、まづ、十分計畫されなければなりません。それには、衣食住の生活的重要性を合理的に考へて、欲望や虚榮に動かされることのないやうにしませう。

綿密な計畫は、精確な實行をともしなふことを要します。折角の計畫も、その實施がおぼつぱであつたり、いゝ加減であつたりしては意味をなしません。その精確な生活實行は、計量生活からはじまります。計量生活といふのは、物の多少・輕重・長短或は時間の長短、温度の高低などについて、數量的緻密な取扱ひをすることです。調理や裁縫では、常にそれを實行して來たのであります。が、家庭の實際にあつても、それが實踐されなければなりません。これは、無駄を省く方法であるとともに、生活の科學化のもととなるのであります。

又、生活の計畫は、仕事の順序と時間の割りあてとを、離れることはできません。その第一は、一日の生活計畫をたてることでもあります。きまつてゐる一日の時間に、いづれも必要なそれらの生活を盛り入れて

仕事に追ひたてられることもなく、不用に費される餘暇もないやうにするためには、一切の日程が、時間的に配當されなければなりません。一日の生活は、毎日同じやうに繰り返されてゐること、日割的にことなつてゐることとあります。ここに、週単位或は月単位の生活計畫も必要になるのであります。

一年を単位として計畫される生活は、季節・年中行事などに従ふとともに、家庭生産にもとづくことが重要であります。たとへば、農業の繁閑に對して、それらの生活計畫が區別されなければなりません。殊に、農閑時に適切有效な生活設計をたてることは極めて必要であります。このやうに、家庭科では、家事の處理法を習得するとともに、家の生活運営についての能力を養ふのであります。その運営には臨機のことも多く含まれますが、生活の豫定計畫こそ、その基本になるものでありませう。暮し上手といふも、効果多き生活といふも、要は、この計畫生活にほかならないのであります。

第二章 保健と食物

第一節 食品と栄養

保健の問題は多方面であります。中でも、栄養はその中心といつてよろしいのであります。私どもは、勤勞生活に於ける栄養の重要さをさきに學習しましたが、更に、實際の食物となる食品について、その栄養上の性質と價値とを學びませう。

日常の食膳にのぼる食品の種類は、數百種にも及び、それらの栄養上の大切な役目をしてゐます。しかし、一種で各種の栄養を完全にもつてゐるものはありません。さういふ完全栄養の食品は、乳兒に對する健康な母親の乳だけであります。それ故、それらの食品の成分とその含量の特徴とを考へて、栄養の目的を完了するやうに組み合わせなければなりません。

(一) 植物性食品

(イ) 穀類及びその加工品

米・麥・粟・稗などの穀類及びその加工品は、澱粉が主成分でありますから、熱や力の源として最も多く用ひられてゐます。人體に必要な熱量の約八十パーセントは穀類によつて供給され、中でも、米はわが國の主食品として最も尊重されてゐます。但し、それだけでは、蛋白質の量もカルシウムなどの無機質も十分ではありませんから、適當な副食物を用ひてこれらを補ふ必要があります。粟・稗も栄養價値が決して米に劣るものではありませんから、これらが多くできる地方では主食物としてよいのであります。穀物が

主食物として重寶かられる理由には、一般に水分の含有量が少いため、長期の貯藏に耐へ輸送にも便利であることや、段當りの收穫量の多いことなどありますが、榮養上の價値が主なることはもちろんです。

穀類の加工に際しては、外皮及び胚子に、豊かに含まれてゐるビタミンBをはじめ、蛋白質・無機鹽などの優秀な成分を失はないやうにしなければなりません。米の搗精度が制限されたり、玄米がすゝめられたりするのはこの理由からであります。小麦粉にしても、なるべく精製されないのが榮養上よいのであります。

(3) 芋類及びその加工品

芋類の主なもの、甘藷・馬鈴薯・里芋などで、いづれも澱粉に富み、熱量の源として、穀類とともに重要な食品であります。芋類はビタミンB・Cを含み、殊に、黄色の甘藷はカロチンを含んでゐますから、ビタミンAの源としても重要な食品であります。芋類は、多量の水分を含むため貯藏に困難であり、輸送に不便な點などは穀類に劣りますが、適當に加工すればその缺點を除くことができます。

芋類にはどういふ加工法がありますか。

かぼちやば芋類ではありませんが、成分からいへば芋類に似てゐますから、これも主食物としてよい食品の一つであります。

(4) 大豆その他の豆類及びその加工品

大豆は、蛋白質を豊かに含み、その質も動物性蛋白質に次ぐものであります。その上、脂肪にも富み、カ

ルシウム・燐などの無機質も多く含み、澱粉食品を主食とするわが國民の副食物としては、頗る適當なものであります。大豆の加工品である味噌・豆腐・納豆・黄粉及びその他の豆類も、蛋白質として重要な食品であります。

大豆には、ビタミンBも相當に含まれてゐますが、加工の際、失はれることの多いのは惜しいことでもあります。同じく大豆の加工品であるもやしは、その發芽によつてビタミンCを生成します。

(5) 蔬菜・果實・海藻類

これらの食品は、無機質及びビタミンを豊かに含む點で、極めて大切なものであります。殊に、青菜は、種々のビタミン及びカルシウム・鐵を含んでをり、人參及びトマトはビタミンAに富んでゐます。又、これらの食品の無機質は、体内でアルカリ性を與へて、穀類や肉類によつて生ずる酸性物質を中和する效力をもつてゐますから、副食物としてぜひ加へたいものであります。その纖維が腸を適當に刺戟し、便秘を防止することもこれらの食品の一つの効果であります。

(6) 動物性食品

(a) 獸鳥肉・魚介類及びその加工品

これらの食品は、良質の蛋白質を多量に含み、脂肪も多く、大切な食品であります。カルシウムやビタミン類は一般に少いが、しかし小魚類のやうに骨ぐるみたべられるものは、カルシウムの給源としても有効であります。又、臟腑はビタミンに富んでゐますから、新鮮なものは、その調理に際して、必ず利用しなければなりません。但し、魚介類は、他の肉類に比べて、一般に水分が多くて腐敗しやすく、その腐敗

によつて有毒物を生じますから、新鮮なものを用ひるか、又は、適當に加工しなければなりません。魚の新古の見分け方はどうしますか。

(3) 乳汁・卵及びその加工品

乳は、良質の蛋白質と、その他の重要な栄養素を悉く含み、最も完全に近い食品であります。その無機質は、鐵の含量は少いがカルシウムに富み、新鮮な乳は、各種ビタミンを含み、消化されやすいのも長所であります。

卵は、乳に次ぐ營養的な食品で、特に卵黄にはビタミン・無機質・脂肪が多く含まれ、無機質のうち鐵分が豊かに含まれてゐる點は、特にその特徴であります。成長期の子供又は妊産婦及び病人のためには、乳・卵はもちろん、その加工品も重要な食品であります。これらの食品の不足がちな今日では、特にその利用方法に注意して、十分その效力を發揮させなければなりません。

(一) 牛乳の加工品として、どんなものを知つてゐますか。それらの食品の成分は何々ですか。

(二) 牛乳の取扱ひ上注意すべき點を考へてごらん下さい。

(三) 鶏卵の新古を見分けるにはどうしてしますか。

(三) 脂油類

胡麻油・菜種油・落花生油・大豆油・バター・ラード・ヘット及びその他の脂油類は、いづれも濃縮され

た熱源であります。適當に調理に用ひれば、その量の割合ひに多量の熱量を發生する源となるばかりでなく、食物の風味をよくします。又純粹の脂肪でなくとも、胡桃・胡麻・落花生・大豆や脂肪の多い魚などは、脂肪の給源としてよい食品であります。脂肪の種類によつては、バター・肝油のやうにビタミンAやDを含むものがあります。

(四) 甘味料及び菓子類

砂糖・飴・蜂蜜などの甘味料及びこれらを多量に加へてつくられた菓子類は、子供の嗜好にかなひ、間食として用ひられますが、熱源としての効果が早い食品であります。しかし砂糖だけを過量に用ひると、種々の障害を起すこともありますから注意しなければなりません。

以上に述べたやうに、各々の食品にはそれぞれ特有の役目がありますから、まづ主食物の種類に應じて、これに不足してゐる成分中で、最も重要な成分を含むものを、副食物に配することが大切であります。いかにか粗食に見えても、この營養上の考慮がよく行はれてをれば十分健康が保たれます。今日、食品が乏しければ乏しいほど配給内で最も營養的・科學的に生活することを忘れてはなりません。

第二節 調理と營養

食品は調理されることによつて、形・味・成分などに變化が與へられるのであり、そのうち成分の變化は特に營養に直接關係するものでありますから、調理の方法によつて起る主な變化を知つておき、實際に調理する時に注意いたしませう。

(一) 水洗ひ

食品の水洗ひは、衛生上からも、又、栄養上からも必ず食品を切らない先にすべきことであります。細かく切れば切るほど水溶性の栄養素を失ひます。脂肪以外すべの成分は、いづれもその一部分は水に溶けるものでありますから、切つて洗はないのみでなく、水に浸す習慣をやめなくてはいけません。又、食品は切つたらすぐ、調理するのがよく、空気に觸れる時間が少ければ酸化を防ぎビタミンの破壊をまぬかれます。

(一) 加熱

(a) 蛋白質食品

蛋白質の多くは、その液が中性もしくは酸性の場合には、沸騰點以下の熱で固まつて水に溶解する性質を失ひます。しかし黒焦げとならない限りは、化學變化を起したものではありませんから、熱にあつて凝固する性質を調理に利用して、肉片・魚肉の外部を強火で凝固させ、内部の肉汁の逃げ去るのを防ぐに適します。

(b) 炭水化物性食品

水と熱とを加へると、澱粉粒は膨脹して、細胞膜が破裂し、澱粉は糊となつて可溶性になり、消化液の作用を容易ならしめます。

植物性食品は纖維素を含みますが、加熱することによつて纖維が柔かくなります。又、無機質・ビタミン・糖はとけ出します。加熱が過ぎて炭化してしまへば、生理的には熱源としての效用を失ひます。

(c) 脂肪及び脂肪性食品

加熱によつて、固體の脂肪は液狀となります。肉を熱すれば、組織中の脂肪は溶解して流出します。調

理の際、脂肪を用ひると、高温が得られるため調理時間を短縮し、食品成分の損失を少くし、脂肪を増す利があります。又、魚骨その他の硬くてたべられないところを、簡単に美味にたべやすくします。

(d) 無機質

無機質は熱にあつても變化しませんが、食品中に含まれる無機質と水との間には、交流作用が速かに行はれますので、煮汁はこの意味で捨てないやうにしなければなりません。同時に、味の點からも、調味料・燃料の經濟上からも、煮物は煮汁を少くする習慣をつけるのがよろしい。

(e) ビタミン

ビタミンは無機質とことなり加熱によつて破壊されやすく、化學的作用に對しても弱いのが普通であります。ビタミンAは水にとけず、又熱に對しても割合ひに安定でありますから、調理や貯藏によつて失はれることは少ないですが、長時間加熱すれば破壊量も多くなり、又空氣の流通のよい時には比較的容易に破壊されます。ビタミンAは冷凍貯藏によつては失はれませんが、冷凍品をとかして後放置すれば更に減少します。乾燥食品は新鮮食品にくらべてビタミンAの少いのが普通です。それを貯藏すれば更に減少します。野菜・果物などを乾燥する場合、なるべく高温で短時間熱して乾燥すれば、酸素によつて酸化の促進される作用を防ぐことができます。ビタミンB₁は水にとけやすいことと、熱に對して不安定なことからために、調理法を過ればこれを失ふ量が非常に多くなります。殊に、洗ひ水や浸し汁の中に逃げるビタミンB₁の量は大きいものです。加熱による損失は、液が酸性の時には割合ひに少く、アルカリ性に傾くに從つて大きくなります。豆を煮る時、重曹を用ひることの不利もこの理由からであります。乾燥によるビタミン

ンBの減少は少いのですが、長く貯蔵すれば減少します。もちろん乾燥時の温度・時間、或は品物の性質などによつて幾分相違します。又、冷凍貯蔵による損失はありませんが、冷凍食品は組織がこはれてゐますから、水で洗ふ時に注意を怠るとその損失は大きくなります。ビタミンCは、水に一番不安定で調理の際失はれやすく、又乾燥にも弱いものです。それですから、細かく切つたり、おろしたりした時、そのまま長時間空気に觸れさせておくと、その食品中のビタミンCが破壊されますが、酸性にしておけば割合に安定であります。ビタミンCの分布は新鮮な野菜・果物に多く、穀類や肉類には多くありません。輸送にも貯蔵にも極めて不便であるにもかゝらず、水分の多い野菜や果物が尊重されるのはこのためであります。ビタミンC尊重のために、野菜はもちろん果物でも皮に至るまで利用するやうに心がけなければなりません。

(ハ)食品中の酵素

食品に含まれる酵素のうちで、大根にあるジャスターゼは加熱せずに用ひれば澱粉消化を助ける效があります。芋類・ごぼう・茄子・苹果、その他の野菜・果物に含まれる酸化酵素は、空気に觸れれば直ちに酸化作用を起して黒色・暗色・褐色に變じ、著しく外觀を損じますが、切つて直ちに食するか又は加熱の手段を用ひれば、酸化による變化を防ぐことができます。

第三節 食物と衛生

食物は、直接口に入れて体内に攝取するものでありますから、その取扱ひについては衛生上周密な注意を要します。

(一)有毒成分

食品は、榮養素を含むとともに、有毒成分を含むことがあります。たとへば、有毒茸・ふぐなどは一種の強い毒をもつてゐます。これらは全く食用に供しないか、或はその有毒成分を取り除いて後食用にします。又、食物の腐敗によつて有毒物を生ずることがあります。特に、蛋白質性食品が腐敗すると、プトマインといふ毒物を生じますから、食品は長時間そのまま放置することなく、絶えず氣をつけて、腐敗させないやうな處置を講じなければなりません。

(二)寄生蟲

豚肉は有鉤條蟲・旋毛蟲、牛肉は無鉤條蟲、鱈は裂頭條蟲、ふな・はや・たなごなどの淡水魚は肝臟デストマ、蟹は肺臟デストマなどを媒介しますから、いづれも十分煮焼きして食することが肝要であります。又、肥料に人糞を用いた野菜は、寄生蟲及び病原菌を媒介することがありますから、その處置法を必要とします。(ア)十分に洗ふこと 完全とはいへませんが、十分に洗ふことによつて、寄生蟲卵の害から多少逃れることができます。

(イ)薬品によること 漂白粉溶液(晒粉を水の千分の五とかした水)に十五分間ぐらゐ浸すと、病原菌は殆ど死滅します。但し、寄生蟲卵には效力がありません。

(ロ)熱を加へること 熱を加へれば、極めて短時間で寄生蟲卵並びに病原菌の殺菌ができます。

本ほ食物には被ひ物を用ひて、細菌類が塵埃や蠅・蚊・鼠などによつて、傳播される危険を防ぐことが必要であります。又食物・飲用水のみでなく洗ひ水に注意し、調理用具や食器を拭ふ布巾を常に清潔にし

ておかなければなりません。又食器によつては、銅・鉛・砒素などの有毒成分が食物中に移行する場合も
ありますから、十分注意を要します。飲食物を取り扱ふ前後及び食事前には、必ず手をよく洗ふ習慣が常
に必要であります。

第四節 食品及び食物の貯藏

食品及び食物は、制限された配給量を計画的に使用するためにも、多量にとられた過剰の食品を後日の備
へとするためにも、貯藏する必要があります。又、日々得られる食品が栄養的に整つてゐない時は、貯藏品
を適宜にあはせ用ひることによつて、その缺陷を補ふことができます。その上、非常時のための準備として
大切なことはいふまでもありません。

貯藏法の主眼點は、腐敗を防ぐことであります。腐敗は、微生物すなはち腐敗菌が繁殖して食物の成分を
分解することによるのであり、これらの細菌は、適当な濕り氣と温度と栄養の三つの條件が揃つた時に、盛
んに繁殖するものであります。すなはち、夏にすべての物が腐敗しやすいことや、栄養分に富むものほど腐
敗しやすいのはそのためであります。且つ、腐敗菌は空氣・塵埃などのどこにもありますから、食品を貯へ
るにはまづ腐敗菌の附着することを防ぎ、更に繁殖に必要な條件をとり去ることが要領であります。その貯
藏法の大略を左に挙げます。

(イ) 冷所に置くこと

食品を冷所に置けば、細菌の繁殖を多少防ぐことができます。しかし、細菌が死滅したのではありませ
んから、たとひ冷凍品でも温かい所に移せば腐敗します。それ故、冷蔵庫を安全と信じすぎるのは甚だ危
険であります。細菌が繁殖しやすい温度は、細菌の種類にもよりますが、二十度から三十度ぐらゐであ
ります。

冷所を利用してつくられた貯藏食物に、どんなものがありますか。

(ロ) 加熱すること

加熱すれば腐敗菌は死滅しますから、腐敗作用を一時的に防ぐことができます。煮物を煮返したり、残
つた飯を握つて焼いたりするのがそれです。但し、一旦加熱したもので、空氣中に放置すれば、
再び腐敗菌が附着するおそれがあります。

壺の口を開けた牛乳や、開けた罐詰が腐敗しやすいのはなぜでせうか。

油乾燥すること

乾燥法は簡單で廣く行はれる方法であります。

食品を乾燥すれば腐敗を防げるのはなぜでせうか。

乾燥法は、魚介・野菜・果物などに應用されます。魚類のやうに栄養分に富み、乾燥中に腐敗のおそれ
あるものは、多くは一旦鹽漬けにするか、又は焼いてから乾燥します。野菜や果物は、直ちに乾燥するも
のと、一旦蒸氣又は熱湯を通して乾燥する方法とがあります。

(一)皆さんの家庭で、乾燥法によつて貯蔵する食品や食物につき、その方法をしらべてごらん下さい。
(二)煮なほしよりも、焼きなほした方が保存できる理由はなぜですか。

(三)鹽蔵すること

鹽が防腐上有效なわけは、食品の組織中から脱水すると同時に、細菌からも脱水して防腐の作用が營まれるからであります。鹽蔵法は鳥獸肉・魚介・野菜・果物などに應用されますが、特にわが國では、野菜の鹽蔵が主に漬け物の方法で用ひられてゐます。漬け物には種々ありますが、多くは鹽又は鹽と米糠・酒粕などを混ぜたものに漬けて酸酵^{じちか}させたもので、澤庵漬け・菜漬け・奈良漬け・梅干しなどがそれです。

酸酵といふのはどんな作用をいひますか。

(四)空氣を斷つこと

壇詰や罐詰は、この方法で一旦加熱して細菌を殺した後、空氣を斷つ方法でありますから、極く安全で長く保存することができます。

(五)土に埋めること

芋類・大根・人參・ごぼうなどをそのまま保存する方法で、乾燥や漬け物に比べると一時的の方法ではありますが、新鮮さを保つ點で優れてゐます。

甘藷の貯蔵法と、馬鈴薯の貯蔵法とどう違ひますか。

第五節 調理

(一)いかと新玉ねぎの葛かけ・よめ菜のひたし・からし菜の鹽漬け。

いかの肉質は蛋白質に富み、内臓はビタミンなどの重要成分を含んでゐます。玉ねぎはビタミンB・Cを含み、よめ菜は一般の青菜と同じやうな栄養價値があります。

(二)いかと新玉ねぎの葛かけ

實習

材料

いか	七〇グラム	玉ねぎ	一〇〇グラム
油	五グラム (茶匙一杯半)	葛粉又は片栗粉	三グラム (茶匙一杯)
水・鹽・醬油	適宜		

方法

玉ねぎは大き目に切り、いかは腸を去り、洗つて胴部は一センチメートルの輪切りに、足部は五センチメートルの長さに切つておきます。

鍋に油を入れて火にかけ、玉ねぎを入れていたため、少量の水を加へてやはらかなるまで煮ます。次にいかと肝臓を入れ、鹽と醬油を加へて味をつけ、煮上りの時、水溶きをした葛を加へて混

せながら煮ます。

新鮮ないかの肝臓は、膜を破らないやうに洗つて器に入れ、その目方の十五パーセントぐらゐの鹽を入れて鹽辛をつくるのもよろしい。一週間ぐらゐでたべ頃となります。夏は鹽を三十パーセントぐらゐにするのが適當です。

(3)よめ菜のひたし
實習

- (一)はうれん草のひたしをつくる時と、どう違ひますか。
- (二)あくの強さはどうでしたか。
- (三)いかの調理の際、肝臓を捨てたことはありませんか。

材料

からし菜 適宜

鹽 菜の目方の三乃至五%

方法

菜を洗つて水氣をきり、熱湯に通し、比較的口の狭い器に鹽漬けとし、軽い壓しをして蓋をし、なほその上を紙で被つておくと、二三日でたべ頃となります。これに酒粕を用ひれば、一層おいしいくなるでせう。

(4)キャベツ巻き・梅干漬け

肉類は蛋白質に富み、キャベツ・人參・ねぎはビタミンや無機質を含んでゐます。油や小麦粉は熱量の源となる食品であります。この場合は少量を用ひ、栄養上よりは味と形を整へるためであります。梅干漬けは保存食として、わが國の家庭にはなくてはならないものの一つであります。

(4)キャベツ巻き
實習

材料

キャベツ	一〇〇グラム	牛肉(又は他の肉)	三〇グラム
馬鈴薯	一〇〇グラム	人參	二〇グラム
玉ねぎ	五〇グラム	小麦粉	二グラム
油	五グラム(茶匙一杯半)	鹽	適宜
こせう	少量		

方法

馬鈴薯・人參・玉ねぎを適宜の大きさに切つておきます。牛肉は細かく切るか、又は挽肉としておきます。鍋に油を入れて火にかけ、小麦粉を入れていためておきます。キャベツを一枚づゝ分け、洗つて沸騰してゐる湯に入れてさつとゆでます。そのゆで汁に、定量の三分の一の馬鈴薯を入れて煮ます。馬鈴薯が柔らかくなつた時とり上げ、器に入れて潰し、それに

前の牛肉を混ぜ、鹽・こせうで味をつけます。

ゆでたキャベツの主脈の厚い部分をそぎとつて巻きよいやうにし、前の材料を入れて、キャベツ巻きをつくり、巻き終りを下にして鍋に入れ、それに残りの馬鈴薯とキャベツの主脈を適宜に切つたものと、用意しておいた馬鈴薯や人参や玉ねぎなどを入れ、前のゆで汁に適宜の水を加へ、鹽・こせうで味をつけ、落し蓋をして煮ます。煮上つた時キャベツ巻きを取り出して皿に盛り、残りの汁に前記のいためた小麦粉を入れて混ぜ、暫く煮、どろどろになつた時、皿に盛つたキャベツ巻きの上にかけます。

キャベツ巻はフライ鍋に入れて蒸焼きとし、又は蒸器で蒸して皿に盛り、葛あんをかけてもよろし。

キャベツ巻きを精進の調理に用ひる時は、肉の代りに榮養上からどんな食品が適當でせうか。

(5) 梅干漬け

實習

材料

梅 一キログラム

鹽 三〇〇グラム

紫蘇の葉 二〇〇グラム

方法

梅を洗つてざるにあけて水を切り、漬け桶に入れ、鹽を加へて全體に行きわたるやうに混ぜ、押し蓋をし、押し石を置きます。一週間ぐらゐの後、押し蓋に半分水が上つたなら梅をざるに上げ、漬け汁はそのまゝおきます。紫蘇の葉を洗つて鹽でもみ、次に梅の漬け汁をつけて更にもみ、それを漬け、かめの底に適宜に敷き、前の鹽漬けにした梅を入れ、又もんだ紫蘇の葉を入れ、梅を入れ、紫蘇の葉を入れて、これを繰り返し、全部漬け終つた時、前の漬け汁を全部入れて押しをして漬けておきます。二週間ぐらゐの後、天氣の續いた日を選んで漬けた梅を取り出し、簀子すゐこ又は目ざるに並べて二三日干し、次に夜は漬け汁に入れ、晝は日光に干すことを一週間ぐらゐ繰り返し、十分乾いた時器に入れて保存します。漬け汁の残りには、しやうが・茗荷などを漬けます。

皆さんの家庭での梅干のつくり方をしらべてごらん下さい。

(三) 鱈鍋・胡瓜きゅうりとトマトの酢物・胡瓜の鹽漬け

鱈は丸のまま用ひますから、蛋白質ばかりではなくビタミンや無機質も利用することができます。胡瓜とトマトとはビタミンに富む夏の野菜として主なものであります。

(5) 鱈鍋

實習

材料

鱈 五〇グラム

ごぼう 二〇グラム

ねぎ 二〇グラム
なす 三〇グラム
醬油 適宜

方法

ごぼうはさしがきに、ねぎは斜切りに、なすはせん切りにしておきます。鱈を鍋に入れ、蓋をして火にかけてざつと煮ます。別の鍋にごぼうを入れ、水を加えて煮てやはらかくなつたら醬油を加へ、ねぎ・鱈・なすを入れて味のつく程度に煮ます。

鱈を煮る場合に酒を用ひることがありますが、なんのためでせうか。

(5) 胡瓜とトマトの酢物

實習

材料

胡瓜 三〇グラム
砂糖 三グラム(茶匙一杯半)
鹽 一グラム(茶匙半杯)
トマト 五〇グラム
酢 一〇グラム(茶匙二杯)

方法

胡瓜は洗つて小口から適宜に切ります。トマトは洗つて蒂たがをとり去り、適宜に切つて器に胡瓜と盛り合はせ、砂糖・酢・鹽を混ぜた甘酢をかけます。

(一) 胡瓜を薄く切つて、鹽でもんで洗つて用ひたことがありますか。

(二) この方法によればどんな損失がありますか。

(6) 胡瓜の鹽漬け

既習の通りに漬けます。

(一) 鹽を胡瓜の何パーセント用ひましたか。

(二) 漬け桶を用ひる前に必要な注意は何でせうか。

(三) 押し蓋の大きさの具合はどうでありましたか。

(四) 胡瓜の漬け汁の利用を工夫してごらん下さい。

(4) 小麦粉とかぼちやの鍋焼き・さんまのカレー粉焼き・大根おろし・なすの鹽漬け

小麦粉やかぼちやは澱粉に富みますから、これは主食物に適します。かぼちやは更にカロチンを含んでいます。さんまは蛋白質を主成分としますが、脂肪にも富み、ビタミンAを含み、その上ビタミンCの多い大根おろしを用ひますから、味も栄養もともに調和してゐます。

(5) 小麦粉とかぼちやの鍋焼き

實習

材料

小麦粉 一四〇グラム
かぼちや 二〇〇グラム
水 四〇グラム
鹽・油 適量

方法

かぼちやはおろして器に入れ、それに鹽と水を加へ、小麦粉を入れて混ぜます。フライ鍋に油を入れて火にかけ、材料を入れ、蓋をして弱火で両面にうすく焦げ目のつくまで焼きます。又、かぼちやを蒸し煮とし、潰して小麦粉と混ぜ、水・鹽を加へて焼いてもよろしい。かぼちやの種子は捨てずに洗つて乾し、煎つてそのままたり、胡麻と同じやうに和べもの用に用ひることができます。

(3)さんまのカレー粉焼き・大根おろし

實習

材料

さんま 五〇グラム
大根 適宜
鹽 一グラム(茶匙半杯)
ねぎ 少量
カレー粉 〇・五グラム(茶匙四分一杯) 醬油・酢 適宜

方法

さんまを脊びらきとして鹽をふりかけておき、暫くして、その上にみぢん切りのねぎとカレー粉と鹽を混ぜたものを置いて脊びらきを合はせ、フライ鍋に入れて焦げ目のつくまで焼きます。大根

おろしを添へます。さんま・いわしなどをたべる時、少量の酢を用ひれば風味もよろしい。

ゆなすの鹽漬け

實習

既習の通りに漬けます。

鹽を何パーセント用ひましたか。

なすの漬け汁は捨てずにおき、次に漬ける時に用ひますが、その中に薑を入れて煮て用ひれば、色をよくすることができます。又次回よりは、鹽の使用量を、最初に用ひた量の三分の一以下に減ずるのであります。

皆さんの家庭でのなすの鹽漬法をしらべてごらん下さい。

(5)饅頭・菜の鹽漬け

小麦粉と里芋は主食の役目をなし、味噌・魚粉は蛋白質を含み、人参・白菜はビタミンや無機質を含んでゐますから、主食と副食物を兼ねたものであります。

(6)饅頭

實習

材料

小麦粉	一二〇グラム	玉ねぎ	一〇グラム
里芋	一三〇グラム	魚粉	二グラム
味噌	一五グラム	油	五グラム(茶匙一杯半)
人参	二〇グラム	白菜	五〇グラム

方法

人参はせん切りに、白菜は小口から細く、玉ねぎはみじん切りとしておきます。鍋に油を入れて火にかけて、玉ねぎを入れていため、人参・白菜を加へ、それに魚粉を入れて暫く煮、煮上る時に味噌を入れて餡のやうに煮つめます。

里芋を器におろして入れ、それに小麦粉を加へ、軽く混ぜて饅頭の皮をつくりまします。三箇に分け、前の味噌餡を入れてまるめ、蒸し器に入れて十五分ぐらゐ蒸します。

饅頭の皮をつくるのに、里芋のほかに自然薯なども用ひます。味噌餡も、栄養を基として適宜に工夫するとよろしい。

でき上つた饅頭は、一食分として栄養價值はどうでせうか。

㊦菜の鹽漬け

實習

材料

菜・白菜・山東菜など 一キログラム 鹽 五〇グラム

方法

菜の枯葉を去り、根附の部分に十文字に切り目を入れ、又は切り離してよく洗つて水をきつておきます。漬け桶を用意し、底に鹽を適宜にふり、菜を一並べ入れて、また鹽をふります。これを繰り返して全部漬け終つた時、上面に少し多く鹽をふりかけ、壓しを置きます。押し蓋に水が上つた時、重い押し石を軽い石ととりかへます。菜を漬け込む時に、唐辛を適宜、菜の間に入れて漬けることもあります。

(一)長く貯藏する菜漬けの鹽は、菜の何パーセントを用ひますか。

(二)菜漬けの水が押し蓋の上に乗つた時、軽い石ととりかへるのは何のためでせうか。

㊧雜炊・人参の落花生和へ・澤庵漬け

甘藷は飯とともに主食となり、味噌・こうなどは蛋白質・無機質を補ひ、小松菜・ねぎ・人参はビタミンを含み、落花生は脂肪の補ひとなります。

㊨雜炊

實習

材料

飯 一〇〇グラム 甘藷 二〇〇グラム

味噌 四〇グラム
 小松菜 五〇グラム
 ねぎ 三〇グラム
 こうなご 一〇〇グラム
 水 二〇〇グラム

方法

甘藷は三センチメートル角ぐらゐに切り、小松菜・ねぎは適宜に切つておきます。鍋に水とこらなごを入れ、火にかけて、沸騰した時に甘藷を入れてしばらく蒸します。次に小松菜・ねぎ・飯を入れて煮、煮上る時に味噌を入れて味をととのへます。

㊦人參の落花生和へ

實習

材料

人參 三〇グラム
 落花生 二〇グラム
 砂糖 三グラム(茶匙一杯半)
 鹽 適宜

方法

人參を適宜の大きさの亂切りにして鍋に入れ、少量の水と鹽を加へて蒸し煮にします。

煎つた落花生の皮を去り、すり鉢に入れてすり、砂糖・鹽を加へて味をつけ、前の人參と和へます。

㊧澤庵漬け

實習

材料 澤庵漬け(四斗樽一樽分)

干大根百本 六〇キログラム
 糠 三・五キログラム
 鹽 二・四キログラム

方法

大根の揃つた太さのものを選び、洗つて干して干し大根をつくります。鹽と糠をよく混ぜ、漬け桶の底に適宜に入れ、その上に大根を隙間なく並べ、混ぜた鹽・糠をふりかけます。これを繰り返して全部漬け終つた時、押し蓋をして押し石を置きます。澤庵は貯藏の長短によつて、大根を干す程度や押し石の重さを適宜に加減します。右に述べた方法で十二月はじめに漬け込んだものは、一月又は二月がたべ頃となります。

(一)澤庵漬けは貯藏期間の長短によつて大根の干し加減と、それに用ひる鹽と糠の分量を異にします。その關係をしらべてごらん下さい。

(二)押し石の重さは、貯藏期間によつてどう違いますか。

(三)澤庵を漬けこんだ樽は、どんな場所に置きますか。

(四)大根を干すのに、葉を切つて干す仕方と、葉のついたままにする仕方とありますが、どちらの方が早く干せるでせうか。

(五)大根の葉はどういふやうにしてたべますか、又その保存法をしらべてごらん下さい。

(出) 干しうどん入れ飯・大根の干葉と鹽鮭の煮つけ・甘藷の油焼き
(ウ) 干しうどん入れ飯

實習

材料

干しうどん 三〇グラム

米 一〇〇グラム

方法

炊飯

(一) 干しうどん入れ飯を、工夫して炊いてごらんなさい。

(二) 干しうどんはどれくらゐに細かくすればよろしいでせうか。

(三) 水加減はどのくらゐにしますか。

(四) 干しうどん入れ飯は、米飯とくらべてできばえはどうですか。

(五) 大根の干葉と鹽鮭の煮つけ

實習

材料

大根の干葉 二〇グラム

鹽鮭 二〇グラム

醬油・水 適宜

方法

干葉は塵を拂ひ、洗つて小口から一センチメートルぐらゐに切ります。鹽鮭は骨と一しよに大きめに切ります。鍋に水を入れて火にかけ、干葉と鹽鮭を入れて煮ます。干葉がやはらかくなつた時、醬油を入れて味加減をします。それに酒粕を加へると、一層風味がよくなります。

(出) 甘藷の油焼き

實習

材料

甘藷 一〇〇グラム

油 一〇グラム(茶匙二杯)

鹽・胡麻 少量

方法

甘藷を洗つてきたない部分の皮を去り、小口から五ミリメートルぐらゐの厚さに切り、フライ鍋に油をひいた上に並べ、蓋をして中火で両面に焦げ目のつくまで焼き、鹽をふり、胡麻を両面に少量つけます。

右の獻立の栄養價値をしらべてごらんなさい。

第三章 保健と被服

第一節 被服の性能

被服にはいろいろの役目があります。その役目に従つて、平常着・活動着・禮服・訪問着などがありますが、私どもの生活にとつて一番主な被服が平常着であることはいふまでもありません。然し主婦の被服としては、活動に適するといふことが常に大切で、その意味からは、平常着も一種の活動着でありませう。今日では活動着が、平常着として常用されることさへ多くなつてゐるのであります。たゞはげしい勤勞のための活動着にくらべて、普通の平常着は、被服の一般性能としての禮容の點も考慮しなければなりません。殊に被服簡素化の必須な今日、種々の場合に兼用されることが便利で、その點からの工夫も肝要であります。しかし、國民保健の目的からは、いづれにしても、保健がその主要件でなければなりません。他の條件がいかに備つてゐても、この條件に缺けるところがありましたら、理想時被服とはいへません。しかも外見にとらはれたり、時々流行に追はれたりして被服の目的から離れることが珍しくないことでもあります。食事は食物の選擇・調理など保健を第一義とすると同じく、平常着の形・材料・着方も保健を中心として考へられなければなりません。

なほ、被服の好みは人柄のあらはれであり、又、人柄に影響するところの大きいものでありますから、實用上の長所を重んずるとともに國民としての品位を忘れてはなりません。

(一)儀禮の時の服装は、どういふ點に注意すればよろしいでせうか。

(二)従來の被服生活は、どういふ點を改善すべきでありますか。

第二節 平常着

夏の平常着

夏の平常着は、身體の放熱・發散をよくして涼しくすることが第一の要件であります。殊にわが國の夏は、高温・多濕の日が多いのでありますから、被服の換氣に一層注意する必要があります。又、汗の出ることも多いのですから、材料については、適當に水分を吸収して徐々に發散し、且つ洗濯に耐へる丈夫なものを選ばなくてはなりません。なほ、發汗のため脱ぎ着の場合も多くなりますから、形もそれに便利なることを要します。

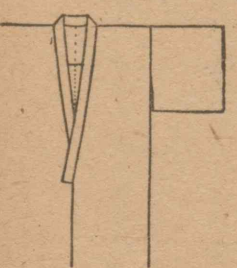
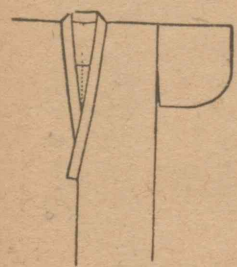
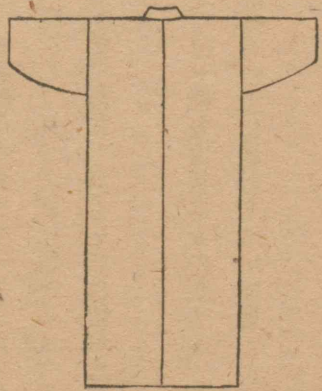
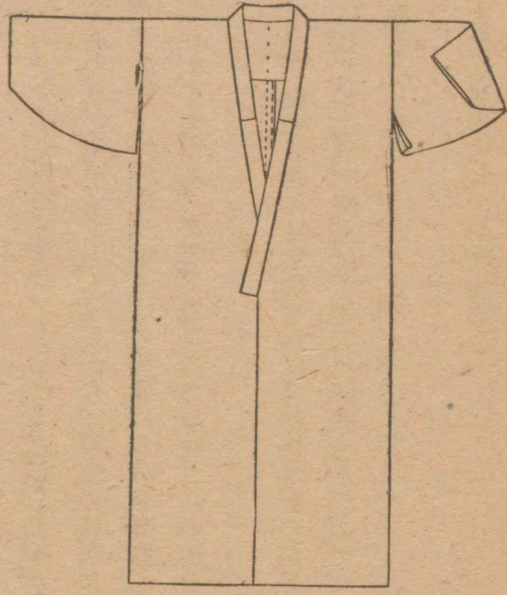
このために、夏の平常着は自然緩やかに又輕快なものが好まれます。色・柄も清楚なものがよく、帶なども軽いものにして、生活を簡素にする工夫が望ましいのですが、一面禮容の上に缺けやすい季節でありますから、その點も心しなければなりません。

(一)どんな形の被服が涼しいでせうか。

(二)發散を妨げるやうな材料とはどんなものでせうか。

(三)脱ぎ着に便利な被服はどんな形のものかよいでせうか。

(一) 單長着
女物
形



材料

木綿・スフ・銘仙・紬など

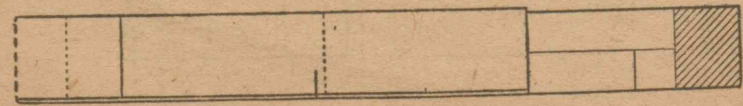
裁縫

(ウ) 寸法

袖丈 三八センチメートル

- 袖口 一七センチメートル 元祿袖、角袖、二一センチメートル
- 袖つけ 二三センチメートル 帯の高さによつて加減します。
- ゆき 六二―六四センチメートル 背中心より手頸まで
- 袖幅 三二―三三センチメートル
- 肩幅 三〇―三一センチメートル } ゆきを適宜に分けます。
- 身丈 一五〇センチメートル 着丈に端折り寸法一五センチメートルを加へます。
- 縁越し 一センチメートル
- 衿肩明き 八・五センチメートル
- 身八つ口 一三センチメートル
- 後幅 } 50ばさ
- 前幅 } 75センチメートル 身丈の半分ぐらゐ
- 衿下 五―五・五センチメートル
- 衿幅 一反 九四七センチメートル
- (5) 裁ち方

(1) 残りぎれの利用をお考へなされ。



(二) 衿・掛け衿・残りぎれを以つて別の裁ち方にしてごらん下さい。
 (三) 二つの裁ち方の得失を擧げてごらん下さい。

袖標のつけ方・縫ひ方

袖

船底袖縫ひ方

(イ) 袖口 三つ折ぐり

(ロ) 袖下の裁ち目かゞり

(ハ) 袖下縫ひ

(ニ) まるみの始末

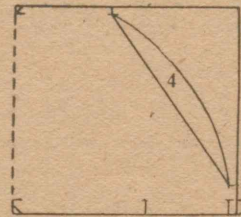
元祿袖の縫ひ方

袖下の一部を袋縫ひにし、袖口下から袖下へと縫ひ、次にまるみの始末をして袖口を三つ折ぐりにします。

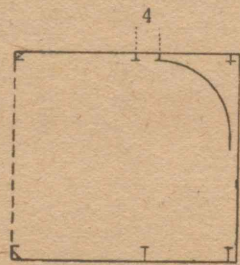
(一) 角袖はどんな縫ひ方になりますか。

(二) まるみの角がたつのはなぜでせうか。

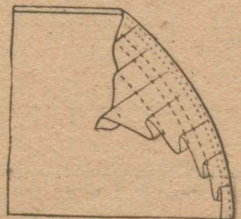
船底袖



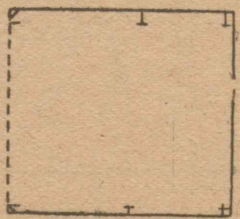
角袖



元祿袖



元祿袖

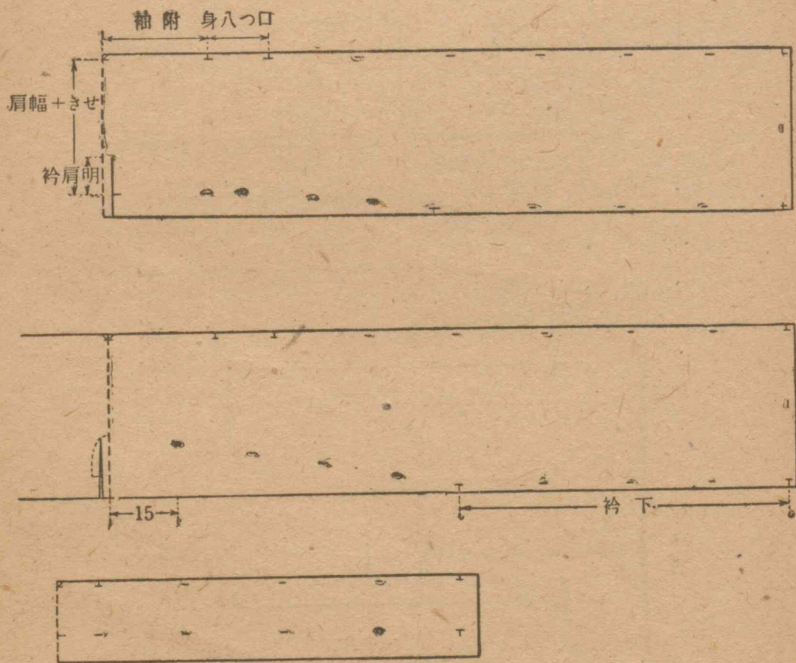


身頃・衿標つけ方

(イ) 背縫ひ

(一) どんな縫ひ方になりますか。

(二) 背縫ひの折させについてはどんな注意が必要ですか。



(ロ) 肩あて
居敷あて

肩あてに背縫ひのある場合はつけ方はどうなりますか。

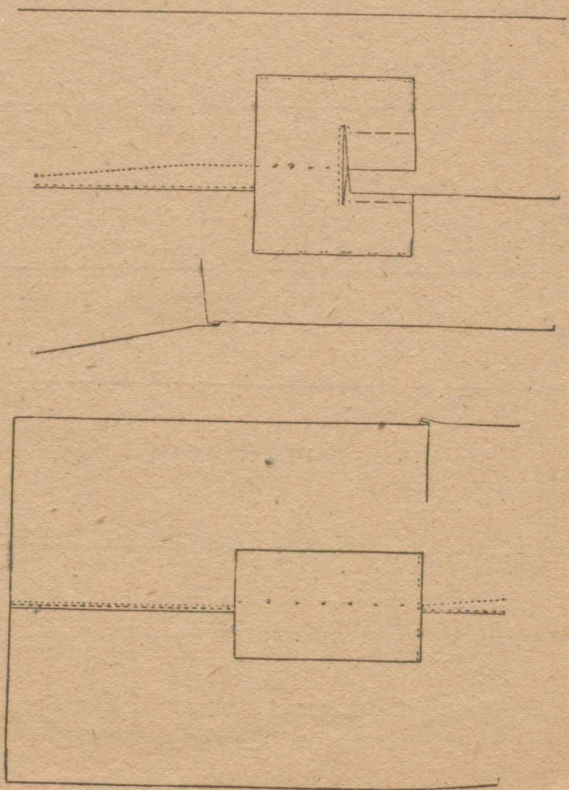
(ハ) 脇縫ひ

(ニ) 衿下裾 三つ折ぐり

(ホ) 衿つけ

注意

1. 衿先 返留め
2. 衿肩廻り 小針
3. 左手の持ち方
4. 全体に角立たぬやう
5. きせ

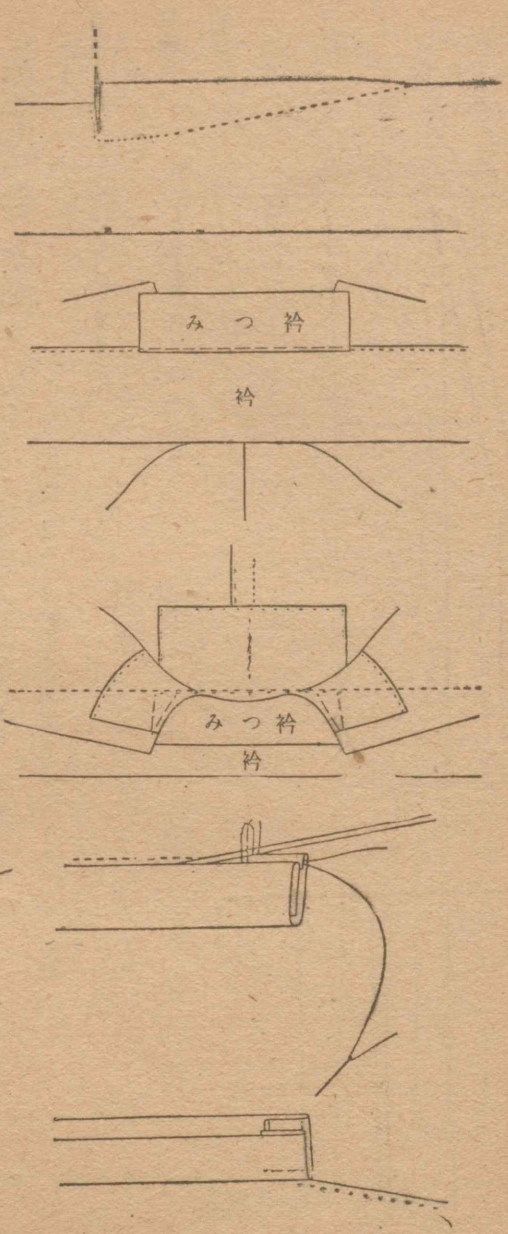


釣合

みつ衿の入れ方

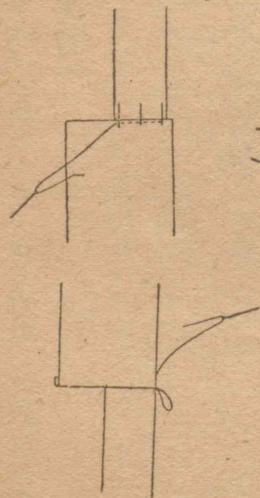
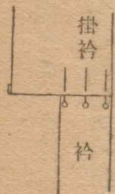
衿先留

縫代とぢ方



みつ衿の入れ方で最も大切な點はどこですか。

(イ) 掛衿かけ



(1) 袖つけ

身頃の縫代を斜に折つて、はじめ終りは三枚縫ひとし、すくひ返しどめにします。きせは〇・一センチメートルぐらゐで袖の方へ折ります。

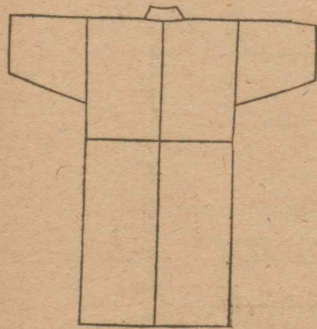
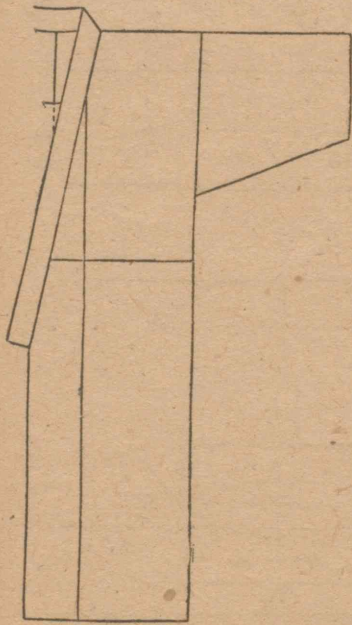
袖つけの折きせは、なぜ少くしますか。

(ア) 八つ口・身八つ口

(イ) 仕上げ・たゝみ方

仕上・たゝみ方はどうしますか。

男物
形



材料

裁縫

(ウ) 寸法

袖丈 三六センチメートル 角袖は三八センチメートル

袖のまるみ 二センチメートル

袖口 二五センチメートル

ゆき 六五―六八センチメートル

袖幅 三三―三四センチメートル

身丈 一三六センチメートル

後幅 三〇センチメートル

前幅 二七センチメートル

おくみ幅 一五センチメートル

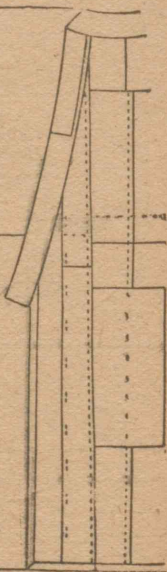
合ひ裱幅 一三・五センチメートル

衿下 六・四センチメートル

(エ) 裁ち方

一反 九八五センチメートル

裁切り身丈 一四四センチメートル



肩幅 三二―三四センチメートル

衿肩明き 八・五センチメートル

前幅とおくみ幅が前の重なりになり、前の重なりは腰廻りの十分の四ぐらゐ。

おくみ下り 二〇センチメートル

衿幅 六〇センチメートル

着丈 一三六センチメートル

裁切り身丈 一四四センチメートルは着丈と裾ぐけ代と揚げの分でありませぬ。

袖	身	頃	掛衿	衿
			衿	衿

着丈一四〇センチメートルの場合の裁ち方を工夫して
 ござんなさい。

袖 袖

袖

(イ) 袖下を幅標まで縫ひ、すくひ返しどめ

(ロ) 外袖の長い分を内袖の方へ折りくけつけます。

(ハ) 袖口

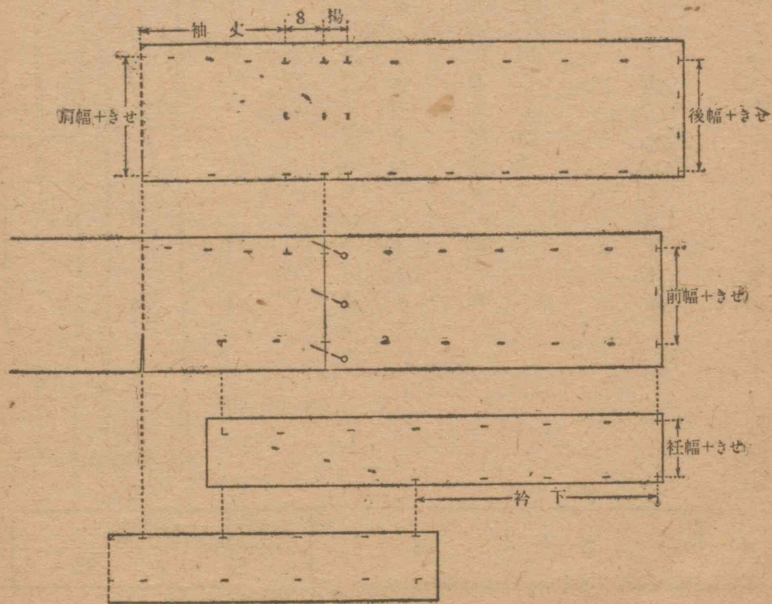
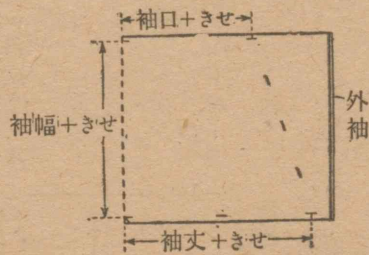
身頃・おくみ・衿

(一) 揚げはいつしますか。

きせはどちらへ折りま
すか。

(二) 脇縫ひの上、おくみつ
けの上下はどんな留め
にしますか。

(三) 衿の縫ひ代の始末はど
うしますか。



衿つけ

おくみなしと、どう違ひますか。

袖つけ

四つ留めとし、身頃の縫ひ代を折り出して三枚縫ひにします。

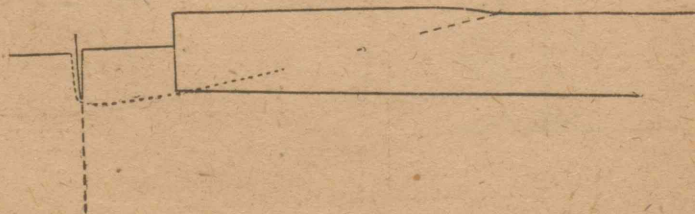
仕上げ・たゝみ方

(一) 従来は、女物もおくみつけにしました。その標つけ方を左の寸法により
 縮尺十分の一で書いてござんなさい。

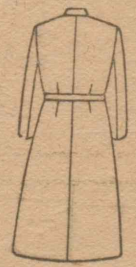
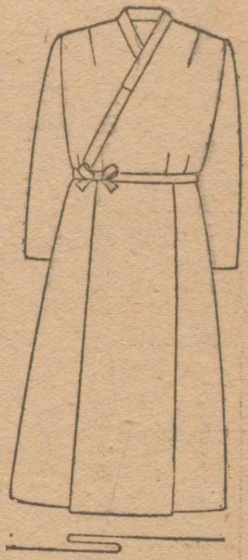
身丈	一五〇センチメートル	衿下	七五センチメートル
後幅	二八センチメートル	前幅	二三センチメートル
おくみ下り	二三センチメートル	おくみ幅	一五センチメートル
合ひ棲幅	一三・五センチメートル		

(二)(三) 二枚目を縫ふ時は、縫ひ方の順序を變へてござんなさい。

標準服甲型



形 一部式長袖



材料

木綿・スフ・人絹・銘仙・紬などで柄は細かく、色は落ち着いたものがよろしい。

- (一) 木綿とスフの似た點と、ことなる點とをあげてごらん下さい。
- (二) 人絹と絹とはどう違いますか。

裁縫

(3)寸法

下衣丈のはかり方

参考寸法

背丈 三六センチメートル

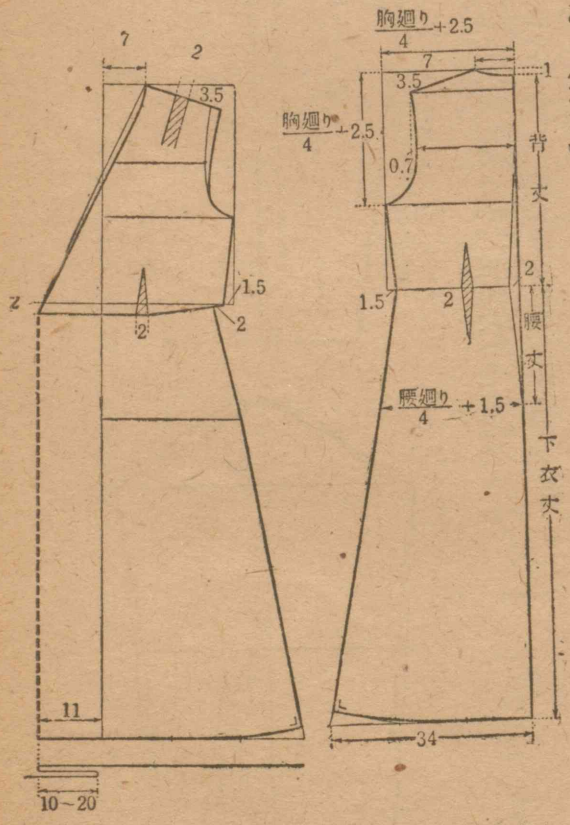
胸圍 八〇センチメートル

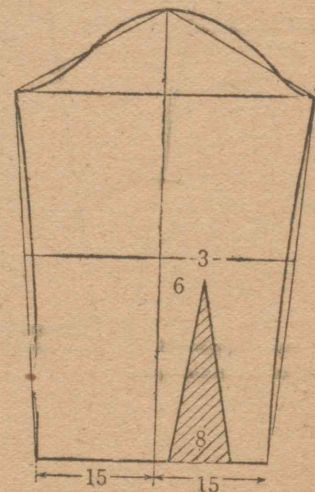
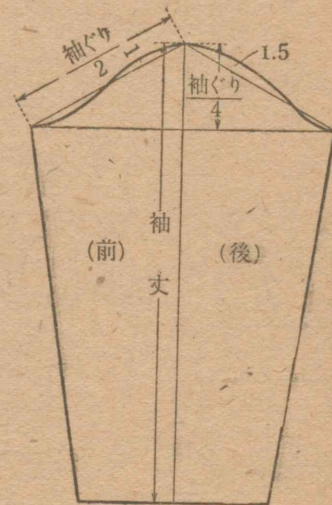


- | | | | |
|-----|---------------|------|----------------|
| 背肩幅 | 三五センチメートル | 胸圍 | 六八センチメートル |
| 腰圍 | 九〇センチメートル | 袖丈 | 五三センチメートル |
| 下衣丈 | 七三センチメートル | 採寸より | 二五—三〇センチメートル |
| 腰丈 | 一八一—二〇センチメートル | 裾廻り | 一六〇—一八〇センチメートル |
| 身長 | 一五五センチメートル | | |

皆さんの寸法をはかつてごらん下さい。

(3)型紙のとり方





- (一) 裁切りの衿幅と衿丈はどれだけですか。正確におしらべなさい。
- (二) 帯の幅丈を各自の寸法で實測し、裁切り寸法をお出しなさい。
- (三) 型紙の胴廻りのでき上り寸法を、はかつた胴廻りの寸法とくらべてごらんなさい。
- (四) 前後同寸法・同方法でよい所をしらべてごらんなさい。
- (五) 型紙によつて、裾廻りのでき上り寸法を算出なさい。
- (六) 袖ぐりの寸法は、腕圍より、七センチメートル多いくらいがよろしいが、それより多い時、或は少い時は、どこで加減すればよいでせうか。

(四) 標つけ方・布の裁ち方

できるだけ残りざれの無駄にならないやうに型紙を配置し、縫ひ方を考へて縫ひ代をつけ、でき上り線と裁切り線にしるしをつけて裁ち切ります。

ちくみのある單長着で、布の裁ち方を工夫してごらんなさい。

(四) 縫ひ方

まづ簡単に假縫ひをして、體に合はせてから本縫ひをします。

袖

(イ) 袖足し布接ぎ 縫ひ代を割ります。袖口明きとして八センチメートルくらゐ縫ひ残します。

(ロ) 袖下縫ひ

(ハ) 袖口明きの始末 見返し持出しをつけます。

(ニ) 袖口

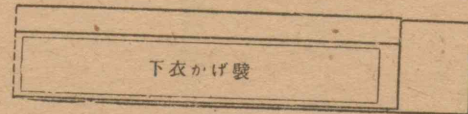
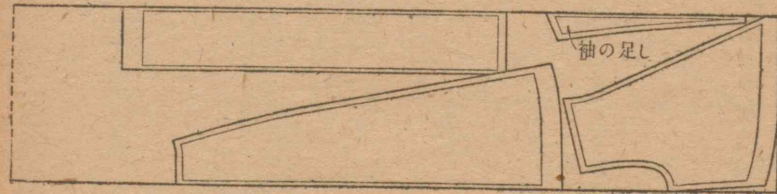
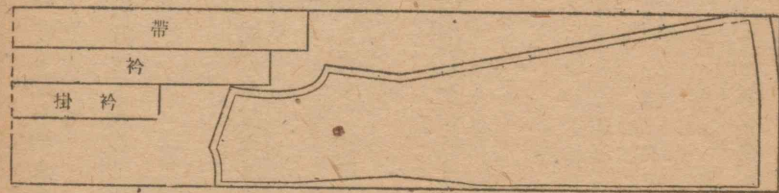
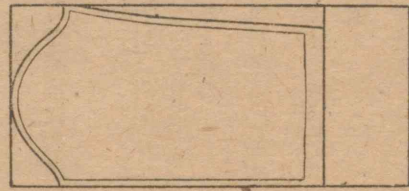
身頃

(イ) 背縫ひ 縫ひ代を割ります。

(ロ) 肩のつまみ縫ひ

(ハ) 胴のつまみ縫ひ

(ニ) 下衣の前布縫合はせ 縫ひ代は割ります。蔭ひだの奥上の方二〇センチメートル縫ひ残し、耳ぐけ又は三つ折ぐけとします。



(※)前布の上衣と下衣とを接ぎ合はせ、ひだをとります。

(ㄴ)脇縫ひ 右脇縫ひ目にかくしをつけてもよろしい。

(㊦)裾ぐけ

(㊧)肩合はせ

(㊨)衿つけ、掛衿かけ

衿丈は、なぜ正確にはかつておかなければなりませんか。

(㊩)袖つけ

(㊪)内紐をつけます。

(㊫)帯縫ひ帯通しつけ

(㊬)仕上げ

(㊭)衿元・衿先及び下衣の上部ひだ山かけにこはせつけ

でき上つたなら着用して、次のことをおしらへなさい。

(一)着心地はどうですか。

(二)活動に差支へるところはありませんか。

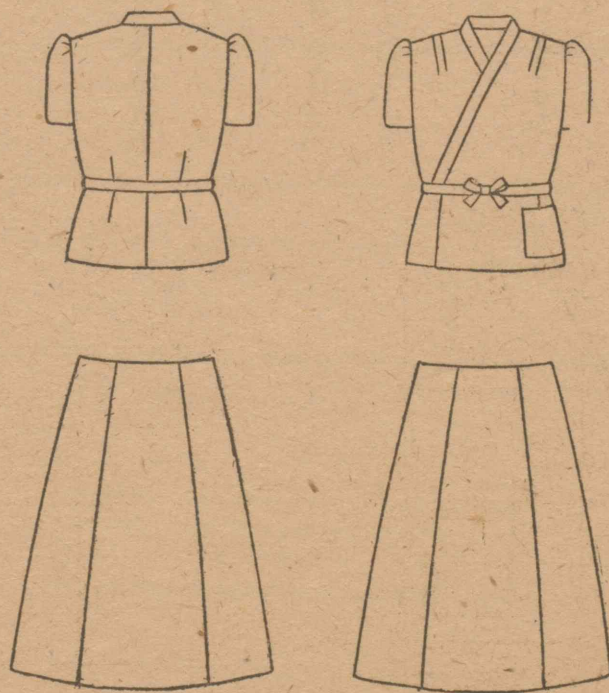
(三)後袖の切込み、縫ひ目は手のどの辺になりますか。

(四)下衣のひだはよく落ち着いてゐますか。

(五)裾線は同じ高さですか。

形 二部式短袖

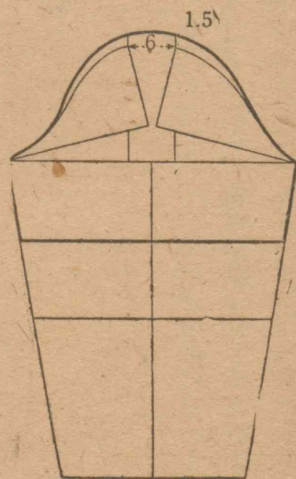
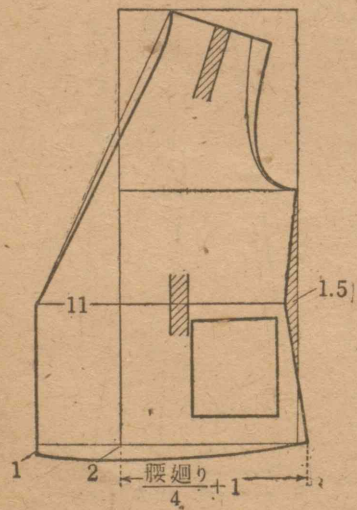
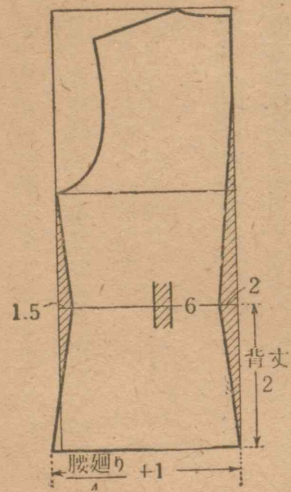
夏のものには短袖にするもよろしい。又、身頃を二部式にしても脱ぎ着に便利で、洗濯が容易であります。



材料
裁縫
(イ) 袖
(ウ) 型紙のこしらへ方

(ロ) 上衣・下衣
(六) 接ぎの型紙

(一) 胸廻りの所で、どれだけの弛みを加へてありますか。
(二) 腰廻りの弛みはどうかつてゐますか。



(3) 縫ひ方

上衣は活動着その二、標準服甲型一部式を應用すれば縫へます。

但し、袖は袖つけ中央の前後に二つづつひだをとつてつけます。

下衣

(イ) 後布の縫合はせ

(ロ) 前布の縫合はせ

(ハ) 脇縫ひ この時、右の縫ひ目の上部を二〇センチメートル明けて持出しと見返しをつけます。又、左脇に内かくしをつけてもよろしい。

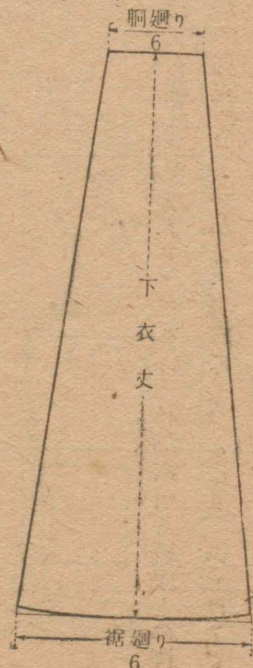
(ニ) 裾ぐけ

(ホ) 裏帯つけ 裏帯の両端にはかきホックをつけます。

(ヘ) 脇明き スナップつけ

備考

一部式の上衣に六つ接ぎの下衣をつけ、短袖にしてもよろしい。二部式も長袖にしひだとりの下衣を用ひてもよろしい。又、布の都合により下衣を四つ接ぎにすることもあります。一部式に六つ接ぎの下衣をつける時には上下衣の胸圍の寸法が脇で揃ふやうにします。工夫してごらんなさい。



冬の平常着

冬の平常着は、體温を保つことが一番の役目であつて、それは材料や形はもちろん着方も關係します。身體と被服との間、又、被服と被服との間に適當に空氣を含み、しかもその空氣を逃がさないやうにすると温かくなります。材料も纖維の種類・纖維や絲のこしらへ方、布の織り方によつて空氣を含む量の多いのが温かいのであります。

(一) 絹・木綿・スフ・毛を温かい順に並べてごらんなさい。

(二) 空氣を含むものはなぜ温かいのでせうか。

冬の被服は誰しも温かいやうにとは考へますが、通氣も大切であります。又冬といへども活動をし又鍛錬をすることが大切でありますから、温かくするばかりが冬の被服ではありません。その點も考へて積極的保健を考へなければなりません。

薄着はなぜ獎勵されますか。

わが國の被服は四季の移り變りに従ひ、ちのづから變化に富みます。ここに、わが國土と被服との深いつながりが見出され、情趣の豊かさもあります。かの更衣なども昔からの行事の一つとなり、人々はこれによつて清新の氣を感受し、國土のよろこびを身體に感じます。しかし又、氣候の變り目は氣温が定まりませんから、羽織・はんでんなど脱ぎ着に便利なものが廣く用ひられます。又これらの被服は、更に防寒用として

冬の平常着の一つともなつてゐます。外出時の防寒・防水用にはコートの種類があります。帯は着衣の全體をひきしめるのに役立つものでありますが、冬の平常着には保温上にもよいといはれてゐます。しかしこれは、幅・長さ・重さ並びにしめる位置、しめ方などが適當でない場合には、いろいろの弊害をとまひやすいものであります。

帯をしめる位置はどの邊が適當でせうか。

(一)標準服乙型

(裕仕立)

従來、上衣は冬も裕・縮入れなどの長着を用ひてゐましたが、仕立や手入れを簡易にし、用布を少くし、形を活動的にするために標準服乙型が考案されました。

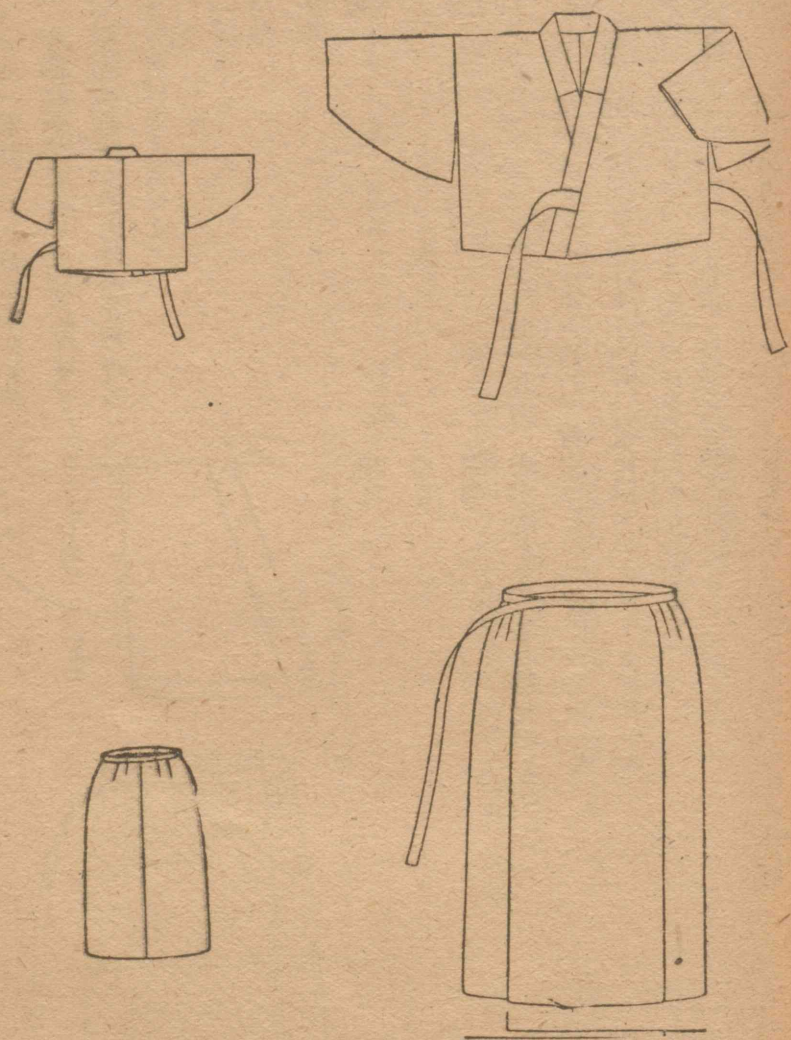
形

上衣と下衣

袖は元録袖、或は角袖でもよろしい。

裏は袖口・衿下・裾を表と調和のよいものによれば、どのやうな布の用ひ方にしてもよろしい。

裏布のいろいろの用ひ方を描いてごらんなれう。



材料

地質・色・柄は、いづれも温かい感じで、年齢に適するものを用ひます。但し、甲型に仕立かへる場合を考へておかなければなりません。

裁縫

(ウ)寸法

上衣

袖丈

袖つけ

袖幅

袖口ふき

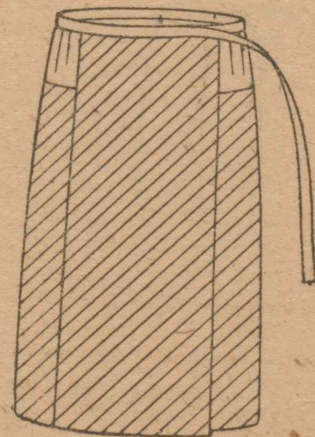
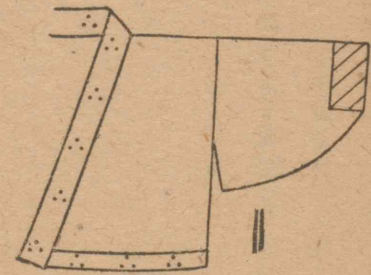
身丈

線越し

身八つ口

衿幅

袖口
ゆき
肩幅



○・二センチメートル以内、表が廣くならない程度でよろしい。
 後 五四センチメートル内外、背丈にその二分の一を加へる。
 前 五八センチメートル内外、後に四センチメートル加へる。
 二センチメートル、つけないこともあります。
 衿肩明き
 紐丈 五〇センチメートル内外
 四―五センチメートル

寸法の記入してないところは、單長着を参照して書き入れなさい。

下衣

丈

九〇―九三センチメートル 胸廻りから床までの長さより二センチメートル短くします。

幅(前後)

布幅いつばいで、總身幅が腰廻りの一倍半以上になる時は、後幅を狭くします。

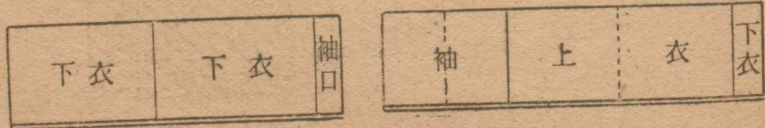
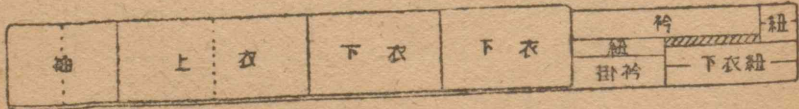
裾ふき

紐丈

〇・二センチメートル以内
 二〇〇センチメートル 胸廻りの二倍に結び代四〇センチメートルを加へます。

(ウ)裁ち方
 表

- (一)下圖表の裁ち方で、衿幅にしたい時はどうしますか。
- (二)三つ割衿にすると、裁ち方はどう變りますか。
- (三)元祿袖の時には、袖口布はどうとりますか。
- (四)更生品で表裏の裁ち方を考へなさい。

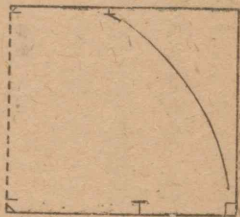


袖標のつけ方

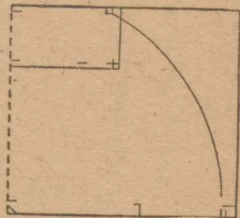
上衣

袖

表

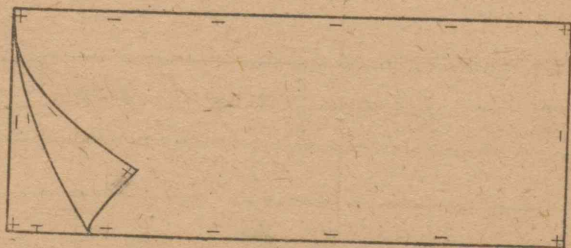


裏



下衣

表裏

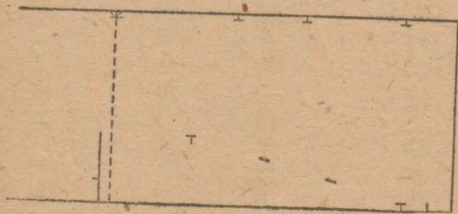


總身幅の廣い時は、背或は後脇で縫ひ込みます。

身頃
表



裏



縫ひ方

上衣(船底袖)

(イ)袖口布かけロ

(ロ)袖口合はせ

各布の鈎合はどうしますか。

(ハ)袖口四ツ留め・袖下縫ひ 四枚縫ひにし、八つ口の方一〇

センチメートルづらゐ表裏別に縫ひます。

まるみの始末

(ニ)八つ口縫ひ

(ホ)表裏の背縫ひ

(ヘ)表裏の脇縫ひ

(ト)背・脇の縦とち

(チ)身八つ口縫ひ

(リ)袖つけ

(ツ)裾の始末

(ル)衿つけ・衿ぐけ

(ケ)掛衿

(ワ)紐つけ

下衣

(イ)表裏の背縫ひ・脇縫ひ

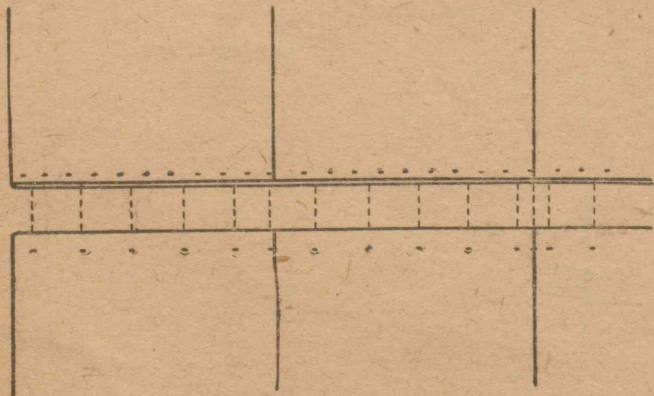
(ロ)裾合はせ

(ハ)縦とち・裾とち

(ニ)衿下縫ひ

(ホ)紐つけ

(シ)仕上げ

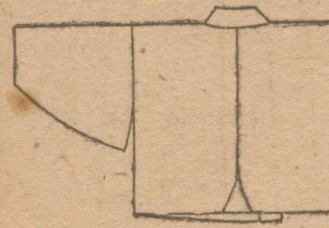


(一)脇縫ひ・袖つけなど、縫ひ代を斜に折り出す時にはどんな注意を要しますか。
 (二)四枚一しよに縫つてもよい所はどこでせうか。

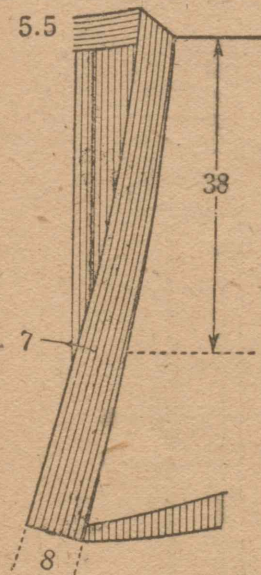
備考

標準服乙型も、袖を元祿袖、角袖にしてもよろしい。又、上衣裾總幅の狭い時には、背縫ひをいつばいに縫ひ、ひだをとることもあり、衿を撥衿はたきにすることもあります。下衣總幅の狭い時にはおくみをつけます。

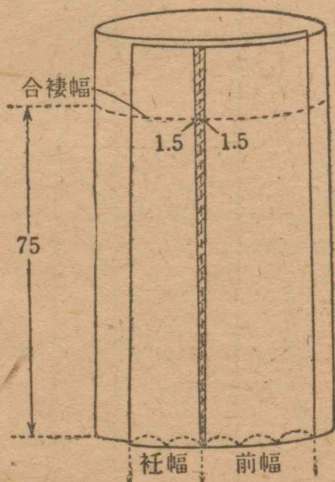
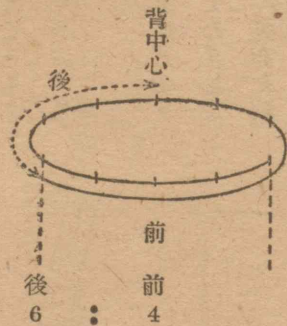
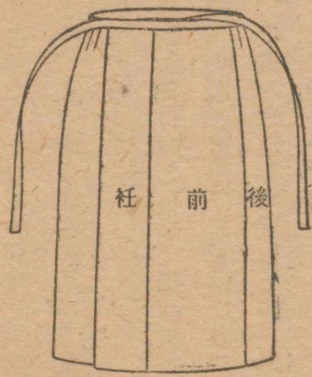
背にてひだをとる場合



衿撥



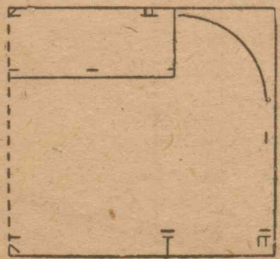
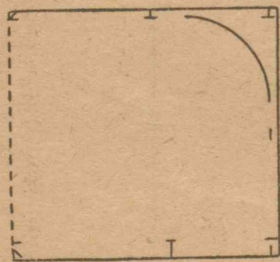
おくみつけ



元祿袖の標つけ方・縫ひ方

(イ)袖口布掛け・袖口合はせ・袖口四つ留め
 (ロ)袖口下 袖口布のある間は表裏別に縫ひ、これをとぢ合はせて、まるみ袖下へと四つ縫ひにし、又、八つ口の方一〇センチメートルくらゐ別縫ひにします。

(イ)まるみの始末・八つ口縫ひ 下衣前の重なりは、どれくらゐが最も具合がよろしいでせうか。



〔三〕裕長着男物

形

表は單長着と大差がない。

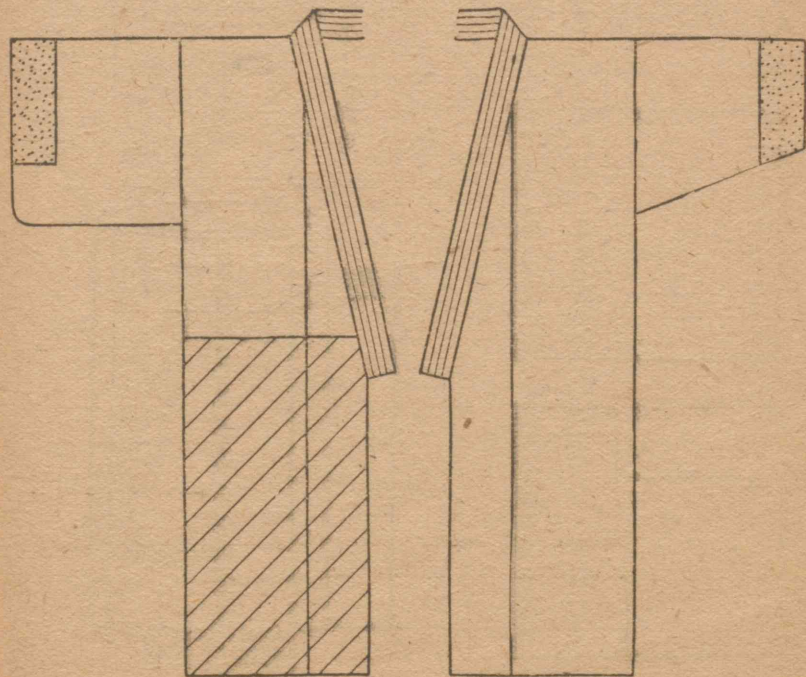
材料

表地質は女物と變りないが、色・柄は紺・黒・茶系統の極く小柄のものを用ひます。

裏は木綿・スフなどの紺・黒・縹色・無地を用ひて、通し裏にします。場合によつては、これらのものを裾廻しに用ひ、奥裏には、白無地、その他の別布を用ひることもあります。このやうな布の用ひ方を半裏にするといつてゐます。

男物は袖口布として、黒八丈・瓦斯八丈・人絹八丈などを用ひる習慣になつてゐましたが、生産の事情を考慮して紺・黒の裏布を利用するのがよいでせう。

裁縫



〔三〕寸法

單長着と違ふところはどこでせうか。

〔三〕裁ち方

- (一) 表の裁ち方を、單長着とくらべてお考へなさい。
- (二) 普通寸法で通し裏の裁ち方をしてごらんなさい。揚げは五センチメートルぐらゐ、衿裏は三〇センチメートルぐらゐとします。
- (三) 半裏の場合、下の裾廻し布に對する奥裏の裁ち方を試みてごらんなさい。但し、奥裏の布の接ぎ代は七センチメートル内外とします。

〔三〕標つけ方

袖

身頃

裏

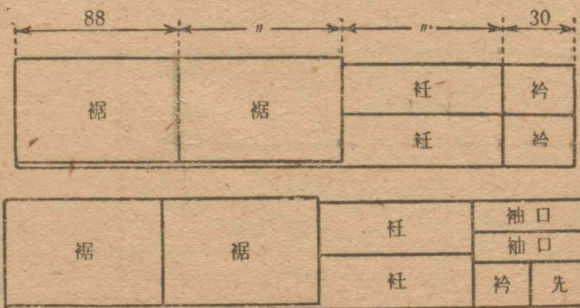
表 單長着の應用

おくみ

表裏四枚重ねて標をします。

衿

表衿と裏衿先とを重ねて標をつけ、合ひじるしをします。



縫ひ方

(イ)袖 元祿袖や舟底袖の應用でできますが、裏袖下は袖つけの標まで縫ひ、返留めにします。

(ロ)表の背縫ひ・揚げ・脇縫ひ・おくみつけ

(ハ)裏の背縫ひ・揚げ

(ニ)裏のおくみつけ・揚げ及び縫ひ代の始末・脇縫ひ

(ホ)裾合はせ・おくみの所だけ抑縫ひ

(ヘ)縦とぢ

(ト)表袖つけ

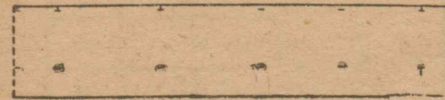
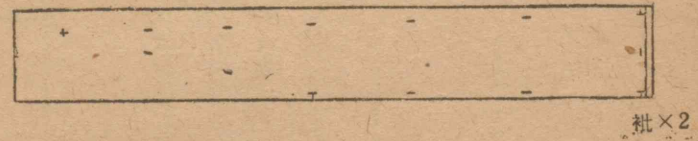
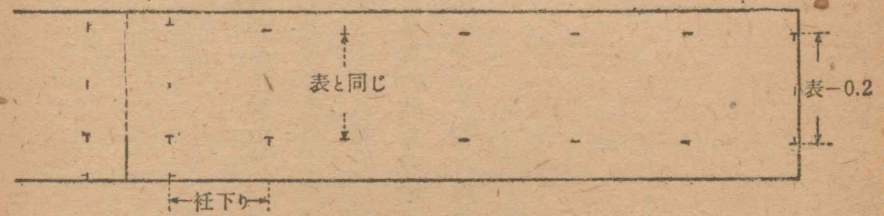
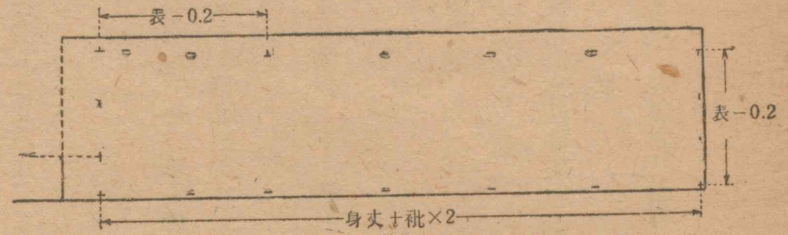
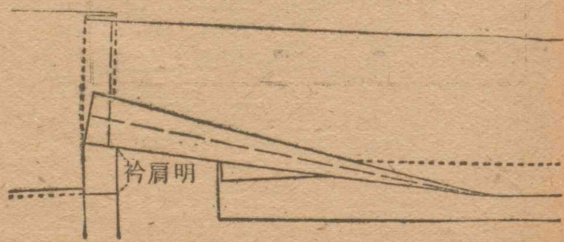
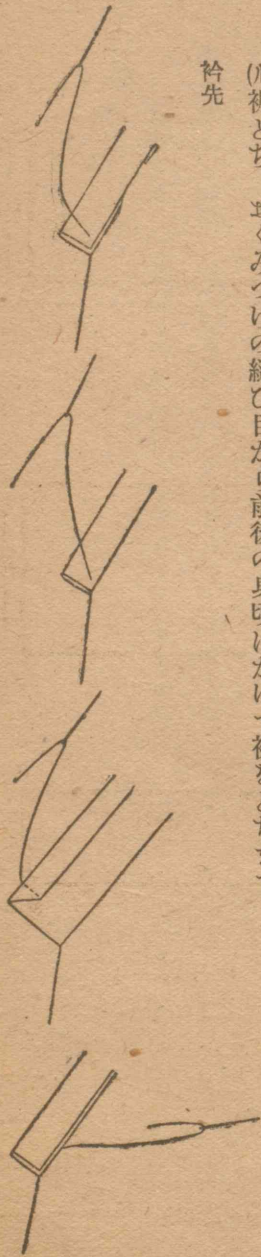
(チ)裏袖つけ 裏を出して袖で身頃を挟んで四つ留めにし、身頃も袖も縫ひ

代を開いてつけ、身頃の方へ折ります。

(リ)衿つけ準備・衿つけ (ヌ)掛け衿

(ル)裾とぢ おくみつけの縫ひ目から前後の身頃にかけて裾をとぢます。

衿先



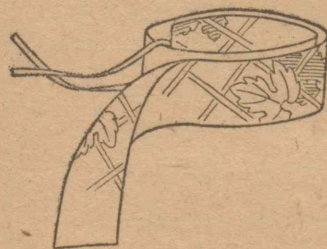
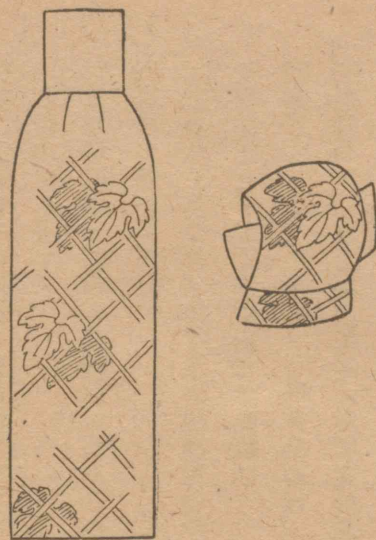
あくみつけを四枚縫ひにすればどれだけ手が省けますか。

(三) 帯
組合はせ帯

形

材料

帯には、どんな材料が適當ですか。



心地 綿織物・紙布・紙

帯地はなぜ厚地織物を用ひますか。又、帯に心を入れるのは何のためですか。

裁縫

(3) 寸法

垂れ 幅 二七センチメートル内外
丈 八五センチメートル—九〇センチメートル

手と胴廻り 幅 一七センチメートル以内
一重廻り 胴廻り分七〇センチメートルぐらゐ
二重廻り 手の分六〇センチメートルと胴廻りの二倍二〇〇センチメートル

紐測 三センチメートルぐらゐ

丈 四〇センチメートル内外

織り出しの位置 垂れ端より一〇センチメートルぐらゐ

かくしの位置 前胴廻り内側三五センチメートルぐらゐ

(3) 地なほし

帯は帯側と心とがびつたりして、一枚のやうに平に仕上つたものがよいのであります。それで帯側も心も全體が平になり、地の目が正しくなるやうに地なほしをすることが大切であります。特に帯側

の方は、つれた耳を伸ばすばかりでなく、縫縮みの分をも見込んで、兩耳がやゝ弛む程度に伸ばします。

耳を伸ばすには、どんな方法がありますか。

次に全體にひのし又はアイロンをかけます。

④標つけ方・縫ひ方

(イ)釣合ひ

厚地を下に薄地を上に乗

ねて待ち針をし、兩側を平

に釣合ひをとります。

(ロ)假とち

釣合ひと待ち針

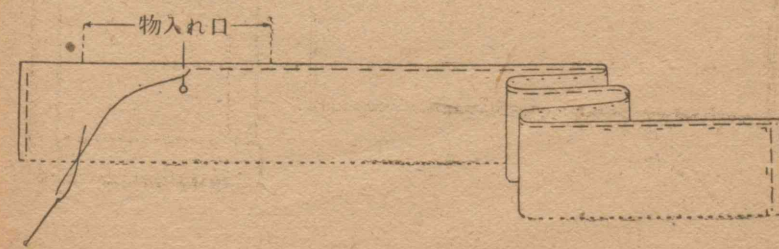
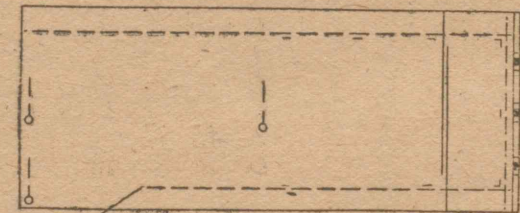
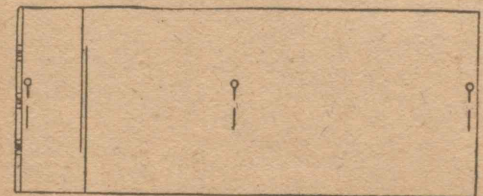
假とちと標つけ

(ハ)標つけ

垂れの方は仕上げ寸法に

きせ〇・三センチメートル、

手と胴廻りの方は仕上寸法



に〇・二センチメートルを加へて通し標をします。

(三)縫ひ方

垂れ布

まづ、縦の方から二〇センチメートルぐらゐ半返し縫ひにし、他

は一針抜き又は四、五針縫つて針を抜いて、絲のつらないやう注意

して縫ひます。次に、垂れの横を半返し縫ひにします。角は、縦横

ともに〇・七センチメートルぐらゐに縫ひ残します。折は心を入れ

ない方へ〇・一センチメートルのきせで軽くつけます。

心は、左の場合どちらに入れますか。

表と裏 厚地と薄地 同地質で濃い色と淡い色

手と胴廻り

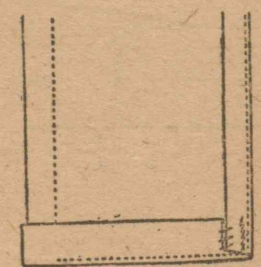
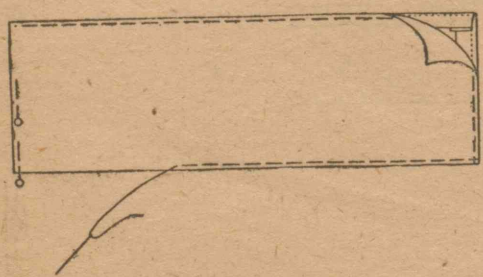
大體垂れと同じ要領でよろしいが、かくし口を縫ひ残します。き

せは〇・二センチメートルぐらゐにします。

角の縫ひ代の始末

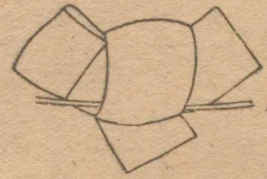
心のとち方・引返し方

帯側と心の釣合ひは、心の方がやゝ緩くなる程度とし、心を縫ひ代にとちつけます。

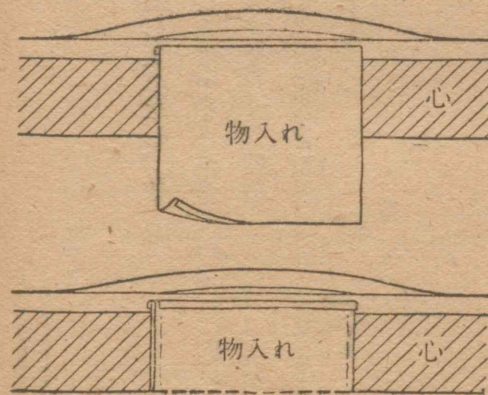


半幅帯
形

心の両側に、真綿をひくこともありません。
次に引返して仕上げをなし、ひだをとつて別布をつけ、別布の端に綿・紙などを入れて厚味を持たせます。
また胴廻りの方も、かくし口を残して心をとちつけます。
かくし口のつけ方
かくし口より引返し、縫ひ代に心をとちつけて返し口をくけ、仕上げをします。
紐つけ

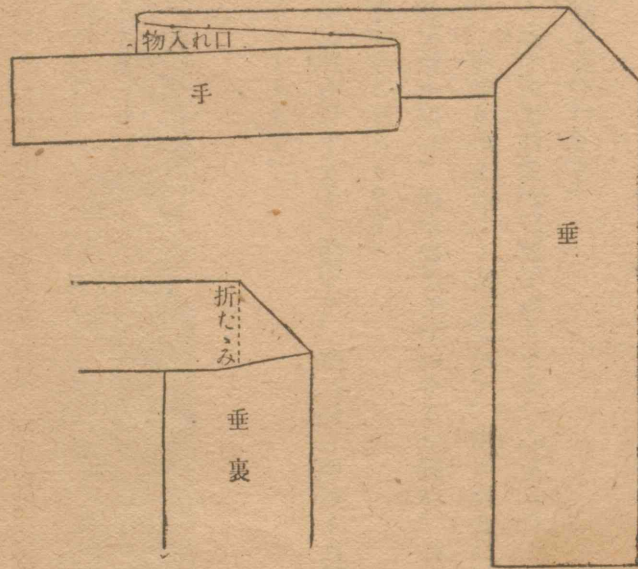


裁縫
寸法
幅 一七センチメートル以内



丈 二八〇—三〇〇センチメートル
結んでみて、長さとかくし口の位置を研究してごらん下さい。
なごや帯
形

裁縫
寸法



垂れ 丈 八五センチメートル—九〇センチメートル
幅 二七センチメートル—二八センチメートル

手と胸廻り 丈 二〇〇センチメートル—二二〇センチメートル
幅 一六センチメートル

かくし口及びその位置は、組合はせ帯に同じです。

(3) 縫ひ方

(イ) 地なほしは、既習の要領によります。

(ロ) 心の裁ち方 でき上り幅に裁ち切りします。随つて、垂れから胸廻りに移る

折りたゝみの所は、下圖のやうになります。

(ハ) 垂れの縫ひ方 垂れの裏を折り返し、組み合はせ帯のやうに縫ひ、心載せて手の方まで釣合を見、帯側も心も正しく丈を定めて、所々に合ひじるしをします。特に折たゝみの所は注意が肝要であります。心を入れて引返し、裏垂れ布の上を心にとちつけます。

(ニ) 胸廻り及び手の縫ひ方

(ホ) かくしつけ

(ヘ) 手の始末

(ト) 胸廻り及び手のくけ方

(チ) 折たゝみの所をとちめます。

(リ) 仕上げ、たゝみ方

更生品でいろ／＼工夫してごらん下さい。

(四) 外被(婦人會會員制服)

この種の外被は一般に軽い作業に適し、表着の損傷を防ぎ、又、地質を考慮すれば防寒用にもなります。現在のやうに被服節約・愛用・長もちの必要な時には、あらゆる生活にそれ／＼適したものを活用したいものです。

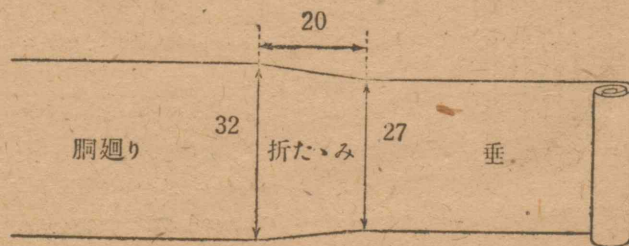
形

材料

紺又はその他の無地物で銘仙程度以下のもの。

ボタン 直径約二センチメートルの黒ボタン、或は包みボタンでもよろしい。
裁縫

(3) 寸法



丈 羽織より約三・八センチメートル長くします。
 袖丈 三二センチメートル内外
 衿幅 五・五センチメートルを
 二つ折にします。
 (3) 型紙のとり方 (乙型若しくは
 和服用)

備考

(イ) 胸廻りは、表着の上からは
 かります。

(ロ) 袖つけは、従来の和服同様
 直線でもよろしい。この場
 合袖の方もまつすぐにしま
 す。

(ハ) 裾は丸味をつけなくてもよ
 ろしい。

(ニ) 並幅物の時、又は着物・羽
 織から更生する時は一五セ

ンチメートル幅の頸衿をつけます。

甲型の上を用ひるものは、左の點に注意を要します。

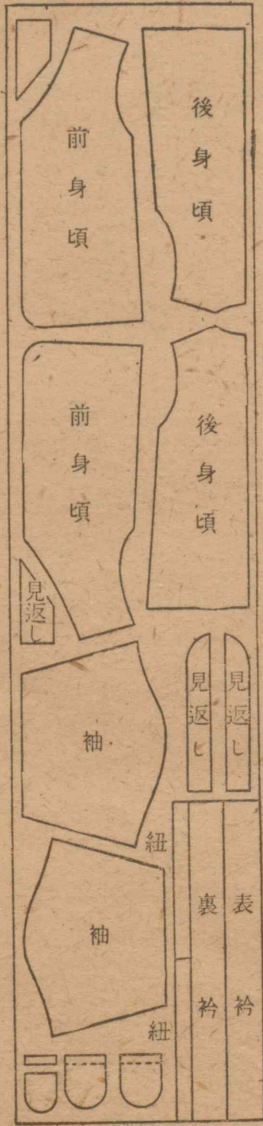
(イ) 衿ぐりは前後とも七センチメートルぐらゐとし、繰越しをつける必要はありません。

(ロ) 袖ぐり 表着より三センチメートルぐらゐぐり下げます。

(ハ) 布の裁ち方

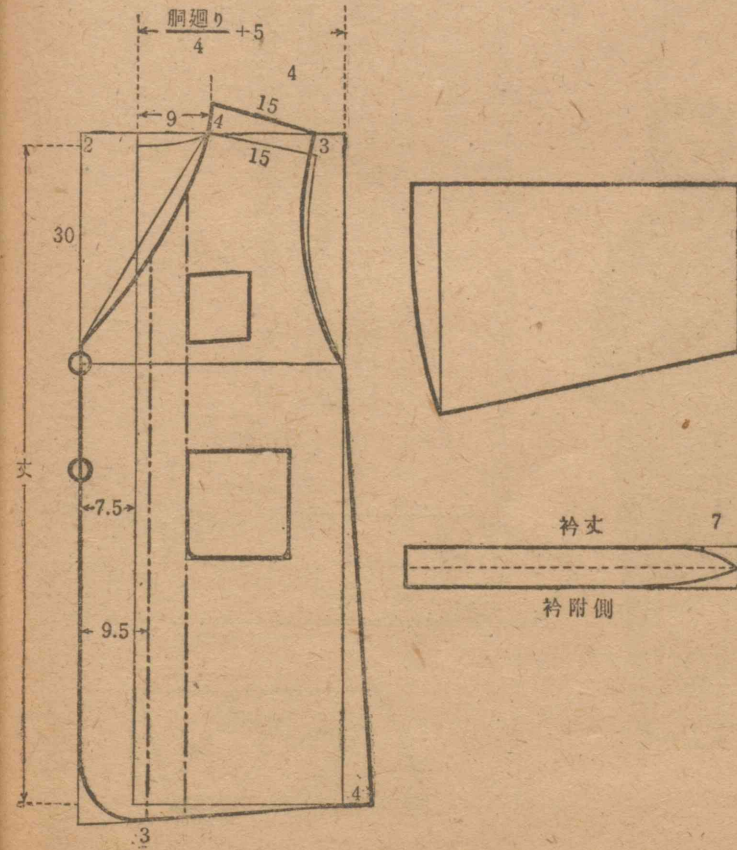
衿心は厚地キヤラコ、或は洋服の心地のやうなものを縫ひ代なしで裁ちます。但し肩迂りをつける
 場合は、衿つけ側だけ縫ひ代につけます。その他は適當な縫ひ代をつけて裁ちます。

裁ち方例



縫ひ方

並幅物の羽織の更生で、裁ち方をお考へなさい。



袖

身頃

- (イ) 堅衿つけ (並幅物の場合) 縫代は堅衿の方に折ります。
- (ロ) 物入れつくり及びびつけ
- (ハ) 前明きの始末

廣幅物の時は見返しを、並幅物の時は表堅衿布を縫ひ合はせませす。この時、ボタン掛けの共紐(斜布で長さ五センチメートル幅〇・四センチメートル)を挟み込んで縫ひつけませす。

- (ニ) 肩及び脇縫ひ
- (ホ) 裾の始末

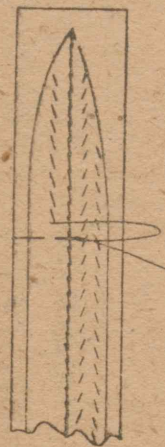
- (ヘ) 衿つくり

裏衿と心地とを合はせ、折山線を返し針でとめ、次に圖のやうに刺ませす。この時、心が幅に於いて弛むやうに刺し、衿に縫ひ代をつけて裁ませす。

表裏の衿を中表に重ねて折山を綴ぢ、衿の外廻りを伸ばし、心際を縫ひませす。

縫ひ込みを切りとり、縫ひ代を心に綴ぢつけて表に返ませす。

襷をかけませす。



- (ト) 衿つけ

裏衿と身頃表とを合はせて、待ち針をうち、衿をつけませす。縫ひ代を衿の方に折り、表衿の奥をまつりつけませす。但し、衿先三センチメートルぐらゐは縫ひ代に切込みを入れて、縫ひ込みが身頃に返るやうにさせませす。

参考 儀禮章圖

- (チ) 袖つけ

- (リ) 紐及びボタンつけ

- (ヌ) 仕上げ

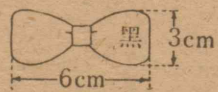
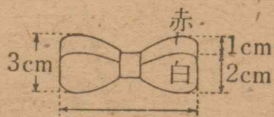
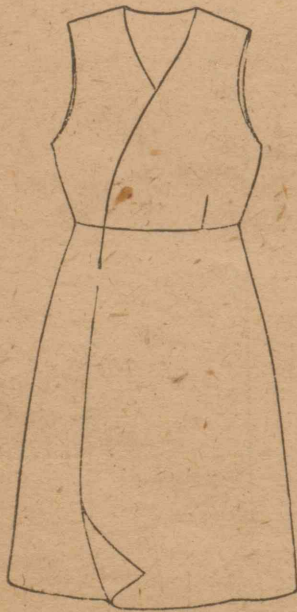
肩こりをつける場合の縫ひ方を工夫してごらんさせさい。

「特別の場合の外は制服の左胸上部に儀禮章を附し、禮裝に代ふることを得」との規定がござませす。

(五) 中着

甲型下着の着方は、肌着・腹巻・下穿・中穿・胸着・中着の順序でござませす。中着は、表着のすぐ下に着用して整容に役立たせるとともに、表着の損傷を防ぐのが目的でござませす。特に脱ぎ着の容易なやうに工夫しなければならませせん。

形



袖・衿をつけてもよろしい。

(一)袖をつける場合、袖山の高さはどのくらいが適當ですか。

(二)衿はどこまでつければよく、又衿幅はどのくらいが適當ですか。

材料

目的によつて地質を選びます。一般にすべりのよいものがよろしい。

裁縫

(ウ)型紙のとり方

丈 表着の丈より五センチメートル

六センチメートル短くします。

前の重なり 一三センチメートル

五センチメートル

衿ぐり 表着より約一・五センチメ

ートル多くくります。

(一)各自の型紙をとりなさい。

(二)更生品で、布の裁ち方を工夫してごらんください。

(三)裁ち方

単・衿・綿入れ仕立いづれでもよろしい。

後身頃を綿入れにし、前身頃を衿仕立にする場合の仕立方を工夫してごらんください。

第三節 平常着の洗濯

— 解き洗ひ

全洗ひに不適當な衿・綿入れ、その他仕立なほしなどのものは解洗ひをします。

(一)準備

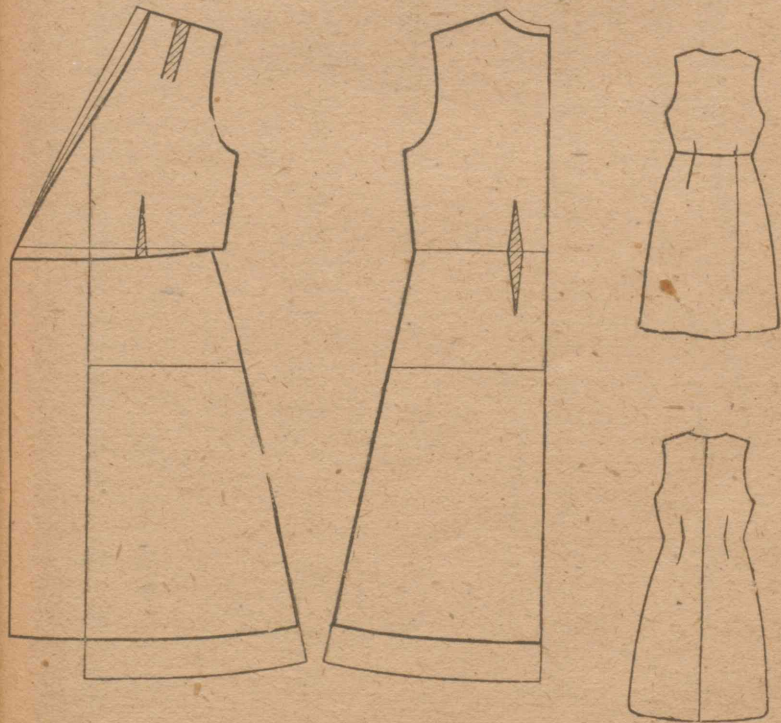
表と裏を解き離し、塵を拂ひ、刷毛をかけます。汚れの部分をしらべ、絲標をつけます。縫込みのところで染色の丈夫さを試すとよろしい。

(二)洗ひ方

(ウ)下洗ひ

水に洗濯物を浸しておき、糊と表面の落ちやすい汚れを洗ひます。

(エ)本洗ひ



染色の丈夫さにより、全洗ひの時と同様に洗濯液で洗ひます。

- (一) 洗濯液の量は、洗濯物に對しどのくらゐが適當ですか。
- (二) 洗濯液の濃度はどんな割合ひが効果がありますか。

洗ひ方は材料により、もみ洗ひ、掴み洗ひなど適宜に行ひます。

(三) 干し方と解き方
十分水洗ひして後絞り、風通しのよい所で乾かします。乾いたならば取り入れ、縫ひ目を解き、布を別に離し、中表にたゝみます。

色物は、干す時にどんな注意が必要ですか。

(四) 板張り仕上げ

(イ) 準備

全洗ひの場合と同様、次の分量で糊をつくります。

仕上げ糊 (一反分)

色物

水 一リットル

布海苔 四グラム—六グラム

白地物

水 一リットル

生麩・姫糊などの澱粉類 一〇グラム

(ロ) 張り方

まづ張板を拭ひ、糊をつけて軽く絞り、中表にたゝんだ布を表が上になるやうにして一端を張りつけます。次に布の中心を張り、耳が伸びないやうに注意して張ります。終つたなら濕布で表面の浮き糊を拭ひ去り、風通しのよいところで干します。刷毛を使用する時は、以上の要領で刷毛張りとし、更に水刷毛をかけます。布に糊をつけず、板に糊を引き布を張る方法もあり、又、布に糊をつけ、乾かした後水張りとする方法もあります。

(ハ) はがし方・たゝみ方・張り板の始末

乾いた後、耳の伸びないやうにはぎ取るか、巻棒をあてて巻き取ります。身頃は衿肩明きをいためな

- (一) 張り上げた布の始末はどうしますか。
- (二) 張り板はどう始末しますか。

(ニ) 伸子張り仕上げ

(イ) 準備

洗つた布の端縫ひをして、両端に張り手布を縫ひつけます。

仕上げ糊 (一反分)

水 一リットル 布海苔 四グラム—六グラム
②張り方

張り手布を張手につけ、裏を上にして張ります。縫ひ目その他一メートルおきに表から飛び伸子を打ち、糊を刷毛でひき、次に三・五センチメートルぐらゐの間隔に伸子を打ちます。乾いてから耳消し(二センチメートルの深さに水刷毛をかけます)をし、水が乾かないうちに飛び伸子を殘して他の伸子をはづし、耳消しをします。乾いたならばづし、縫ひ目を解いて伸ばして仕上げます。

飛び伸子は、何のためにしますか。

第四節 被服の手入れ・保存・更生

被服は、日常のよい着方や、正しい手入れの仕方によつて、長もちさせることができます。極度に被服資源を節約しなければならぬ今日では、特にこの心がけが必要です。

被服の保存にとつて大切なことは、清潔にすること、濕氣を防ぐこととあります。汚れや濕氣は、かびや蟲害を誘ふ原因ともなり、その色合ひや地質をそこねることも少くありません。又、被服の保温性を妨げることもあります。

(一) 日常の手入れ

(イ) 着用後は塵埃を去り、風にあてます。

(ロ) 毛織物のやうな厚手の織物は、その組織の中に特に塵埃の侵入することが多いですから、時にはたらい

て刷毛をかけます。

(ハ) 汚點があれば直ちに次のやうな處置をさせよう。

(イ) まづ冷水・微温湯でとつてみます。

(ロ) 古くなつてとれにくい汚點は、石鹼水を用ひてとります。

(ハ) 乾いた泥はねは、まづ刷毛でこすつてみるか、もんで拂ひ落してみます。

(ニ) 脂肪性の汚點は揮發油で除かれますが代用品として、アムモニヤ水の二十倍ぐらゐにうすめた水溶液を用ひてもよろしい。

(ホ) 白地についた青インキの汚點は、漂白劑と蓚酸とでとり、ヨードチンキの汚點は、次亜硫酸ソーダで除きます。

このやうに汚點拔きの仕方は、汚點の成分により、これを除く藥品を考慮し、布の地質・色合ひをそこねないやうていねいに、又、根氣よく行はなければなりません。なほ藥品を用ひる時は、すべての布の不用な部分に一度試してみて行ふのが、安全であります。

汚點拔き劑で除くときは、多くは汚點の成分をとかしてとるのでから、とけた汚點は他の布に附着させて除きます。このために下敷きの布と、ふきとる布と二枚の布を利用するのがよろしい。又汚點拔き劑は布地にあとを殘さないやうにふきとり、周圍をよくばかしておきます。

(三) 土用干しと蟲干し

時期

被服類は、従来、土用干しを行ふ習慣があります。これは、梅雨期の濕氣のため、被服が悪い影響を受けるのを防ぐためであります。しかし、土用中は、衣類につく害蟲の活動が特に旺盛ですから、注意を要します。イガ・コイガ・ヒメカツオブシムシ・ヒメマルカツオブシムシなど主として毛織物につき、稀にはスフ・人絹にもつくものがあります。

毛織物類などは、土用中よりもむしろ秋晴れの十月以後、土地によつては二三月頃の快晴の日を選んで虫干しを行ふのもよろしい。更衣期に衣類をしまふ前などにもぜひ行ふべきで、乾燥の時間は朝九時頃から夕方三時頃までがよろしい。

(3) 方法

室の戸・障子・襖などははづして、風の方向に綱を張り衣類をかけます。染色の丈夫でないものは、必ず日陰を選ぶがよろしい。

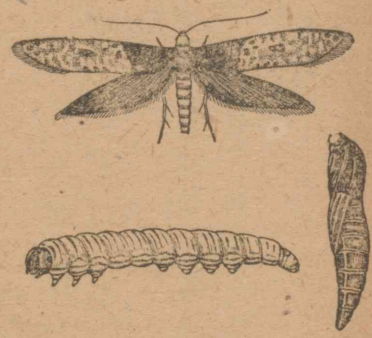
(4) 防蟲劑

被服類、特に毛織物及び毛製品をしまふ時は防蟲劑を入れます。防蟲劑は、従来、樟腦・ナフタリンを多く用ひますが、パラデアークロール・ベンチン又はこれを主劑とした防蟲劑は更に有効であります。防蟲劑のない時には、つとめて乾燥をよくすることです。

(5) しまひ方・容器

衣類をしまふ場合は、衣類の用途や繊維の種類によつて適宜分類します。下着類は、正しくたゝんで分類して容器に納めます。表着・外套類などは、ものによつてはたゝまない

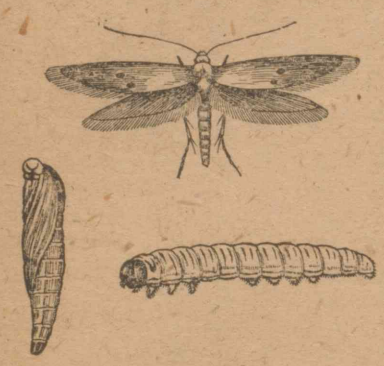
もうせんが



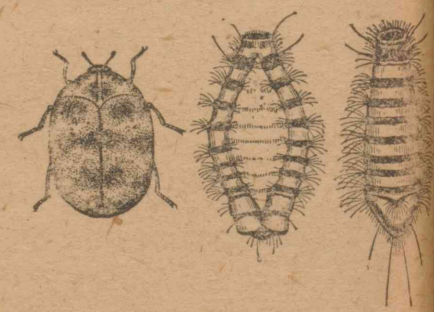
こいが



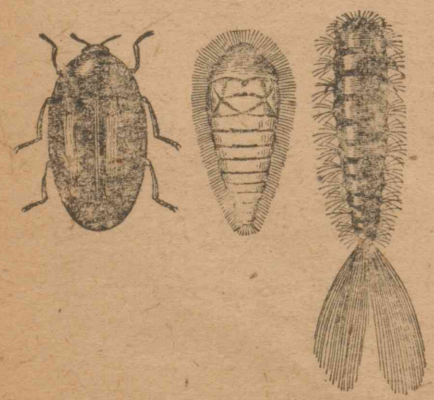
いが



ひめまるかつおぶしむし



ひめかつおぶしむし



で型のくづれないやうに一枚づつ衣紋掛けにかけ、新聞紙の袋に納め、防蟲劑を入れて封じ、つるしておきます。

四 被服の更生

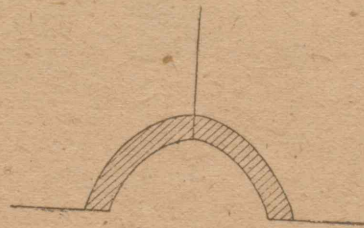
被服がそのまゝでは使用に耐へなくなつた場合は、更に仕立替へ・改造によつて更生し、できるだけ役に立てませう。但し、なるべく使用價値の高いものに更生すると同時に、時間や勞力の點も考慮することが肝要であります。

羽織を長着に、長着を標準服甲型・乙型に更生するのは最も普通に行はれる例であります。下着も同様ちびんだり、小さくなつたものは適當に擴げて、役立てませう。

例へば、下ばきは七センチメートル幅ぐらゐの襠を圖のやうに入れ、丈は上部に別布を足してもよろしい。肌着中着などの幅のつまつたのは脇に別布を入れて擴げます。その他、残りざれて袖無し羽織や足袋・上穿をつくるなど、小布・残りざれもできるだけ工夫して有効適切に利用しなければなりません。

(一) 單長着を標準服に更生した場合、その残りざれは何に利用できますか。

(二) 袷羽織を標準服乙型羽織に更生したその残りざれの利用法を考へてごらんなさい。



第五節 寝具

(一) 蒲團のでき上り寸法と綿の量

敷 蒲 團

種類	幅	丈	綿の量
二布半	約 八五 ^{センチ}	一八〇—一九〇 ^{センチ}	一五枚 <small>キログラム 四・五</small>
三布	約 一〇〇 ^{センチ}	一九〇—二〇〇 ^{センチ}	二八枚 <small>キログラム 五・四</small>

掛 蒲 團

種類	幅	丈	綿の量
四布半	約 一五〇 ^{センチ}	一九〇—二〇〇 ^{センチ}	一五枚 <small>キログラム 四・五</small>
四布	約 一三〇 ^{センチ}	一八〇—一九〇 ^{センチ}	一三枚 <small>キログラム 三・九</small>

(二) 寝具の衛生

寝る時は必ず寝巻きに着かへませう。寝卷きは直接肌につけるものでありますから、下着と同じく洗濯のきく肌ざはりのよい地質が適します。

敷布・枕覆・掛衾などを屢々洗濯して清潔にさせよう。蒲團がはも時々はづして洗濯させよう。

寝具は屢々日光にあてる必要があります。氣持がよければかりでなく、保健上にも大切です。

第四章 保健と住居

第一節 すまひ

食物も被服も、人間の生活と活動に密接な関係をもつものであることは、その折々に考へて來ました。衣食住の一つである住居もまた人間のすまひとして、生活上極めて多くの意義をもつものであります。殊に家庭として、最も深い根本の關係をもつものといへませう。すなはちそこに、家庭生活の本據が置かれてあり、家庭生活が營まれてゐます。家族が常に起居をともししてゐるところであり、隨つて團欒慰安の場所であるばかりでなく、明日の勤勞への源泉を養ふところであります。又、最も密接な生活環境として及す影響の至大なこともいふまでもありません。住居を愛し、大切にするのはこの故であります。しかし今日の時代に於いては、衣食が制限されてゐると同じやうに、住居もまたほしいまゝな自由を許されません。こゝに住宅問題も起るのでありますから、私どもは從來の住宅としての不完備を、住み方の工夫を以つて種々の方面から良いすまひにしなければなりません。その中でも、保健と住居の關係は最も大きく、それは女子の擔當すべき部面であります。

家族の健康上からみて、わが家の住居に關し考慮すべき點はありませんか。

第二節 住居と衛生

同じ住宅でも、そのすまひ方によつて健康上よくも悪くもなりますが、住みなれるとその不健康なことに氣がつかなくなりがちでありますから、常に衛生の上から注意しなければなりません。まづ大切なものは光と空氣と水とであります。

(一) 採光

日光が室内に豊かに射し入ることは保健上最も重要で、その上生活を快くし能率をもあげるものであります。隨つて家の中で一番日あたりのよい室を、家族の常用にすべきです。もし、部屋の向きが悪かつたり、家の周圍に他の建物や樹木があつて日當りの悪い場合には、窓の位置を工夫したり樹木を切つたりして、日光の入り方をよくしなければなりません。しかし、夏の直射日光は強過ぎることもありますから、日當りと明かるさを適宜調節するがよろしい。地方によつては、折角の戸や窓を開けない習慣のところもあります。が、速かに改めなくてはなりません。

わが國の家屋は一般にひさしが長く出てゐますが、これは雨の降り込むのを防ぐのと、夏の日よけのためでありますから、冬は日光のさしこむのをはかつて部屋を明るくするとともに、太陽熱を利用して暖房の補ひとすることも工夫すべきであります。もし、室内全體がうす暗くて採光が不十分な場合には、天井を白紙張りとし、襖なども明かるい色のものを用ひれば、幾分かこの缺點を補ふことができます。

(一) 家の中によく日のあたることは、なぜ大切ですか。

(二) 家の周圍にどんな樹木を植ゑれば、夏は日光の直射を防ぎ、冬は日光を室内にとり入れることができ
ますか。

(三) 窓の高さと室内への日光の入り方とどういふ關係がありますか。

(二)換氣

わが國に於ける初夏の頃は、温度が高く、雨が多く、特に室内が濕りがちで衛生上からはもちろん、家屋や家具などの保存上からもよくありません。それで部屋の換氣をよくして、湿度の高まらないやうに注意がいられます。又室内の空氣の汚れてゐることは衛生上極めて有害ですから、常に換氣に注意したいものであります。紙障子は通氣量があり徐々に換氣が行はれ、閉め切つてゐてもさほどの害はありませんが、ガラス戸の多い家では事情が違ひますから、特に換氣に注意しなければなりません。

部屋に多人數集つた時、なぜ特に換氣に注意しなければならないのですか。

(三)温度の調節

防暑 眞夏には、空氣中の湿度も上つて一層蒸し暑くなります。かういふ時には、風を送りますと湿度を幾分でも下げることができ、幾分涼しさを感ずるものであります。

夏の室を涼しくする工夫には、この原理が應用されます。主として戸・窓を開放して、なるべく通風をはかります。相對する東西とか南北の窓を對照的に開くのが最も効果があります。夜間密閉される夏の室は、その上下に換氣窓をつくりますと、對流によつて通風がたいへんよく涼しさが加はります。強烈な日ざし、殊に夏の西日をよけるための萱すだれ・藤棚・へちま棚・植木なども暑さを防ぐによく、夕の撒水もまた涼を誘ふものであります。

防寒 冬の暖房は、内地の暖かい地方には不要で、むしろ耐寒鍛練で寒さを克服すべきであります。但し

寒さの酷しい土地では、生活能率をあげるためある期間には暖房も必要になります。しかしこれも、できるだけ今日の生活に即する方法をとらなければなりません。すなはち、室温最高でも攝氏十七度を越えないやう、勞作の如何ではそれ以下の適當な温度に止めるべきであります。

暖房の形式には、蒸氣暖房・ストーブ暖房のやうに室全體を暖める方式の全體暖房と、爐・火鉢・炬燵・行火のやうに身體の一部を暖める局部暖房とがあります。前者は、主として工場・會社・事務所・學校などに利用され、後者は多く家庭に採用されるものであります。

農村に見る圍爐裏は、室内暖房と炊事に共用されますが、燃料が多くいられます。又、煤塵をあげるものですから、室の換氣について十分な注意を要します。

火鉢は高さの餘り高すぎない、又大きすぎないものが、炭火の輻射熱利用に効果がよろしい。炭火の燃焼と火持は火鉢の灰にも關係のあるものですから、灰は常にやはらかに乾燥して濕氣や塊りのないやう、日常の手入れも必要であります。

冬の室内の保温には、できるだけ自然の恵みである太陽熱を利用して燃料の不足を補ふ工夫をしたいものです。日ざしをよくするためには、植木の刈込み・移植などを行ひ、又は室の適切な箇所窓をつくるなどの方法を講じませう。

病人・老人・小兒などの保温には、湯タンポ・懷爐などは輕便なもので、少い熱量で損失少く効果をあげられますから、熱過ぎないやう特に注意が必要であります。

冬季の暖房に對して一般に注意を要することは、密閉室内で行ふために煙突なしの暖房装置は、とかく有

害な燃焼生成物の一酸化炭素を発生しますから、時に換氣の必要があります。

又、冬の空氣は概して濕氣の乏しいものでありますが、煖房によつて加熱されますと濕度が低下して、空氣が著しく乾燥することになりますから、適度に水蒸氣をたて、濕度を適當にあげる工夫が必要であります。

(一)夏の日、一室を閉め切つた時と、開け放しにした時と、溫度・濕度がいかに變るか、はかつてごらん下さい。

(二)皆さんの地方で、一年中での一番寒い氣溫と、一番暑い氣溫は何度ぐらゐですか。

(四)照明

夜の室の明かるさは、作業の能率に關係するとともに、眼や神經の疲勞に影響しますから適當であることを要します。

適當な明かるさは仕事の精粗によつても違ひますが、五十ルクスから百ルクスぐらゐで大抵間に合ひます。一ルクスといふのは、一燭の光源から一メートルの距離の明かるさであります。

從來、家庭の照明の中で、一般に等閑にされて暗過ぎることの多いのは、臺所の照明であります。これは、臺所仕事の能率の上からも、保健衛生の上からもよろしくありませんから、適當に明かるくすべきであります。臺所の電燈の位置は、必ずしも中央と限らず、流しもとや調理臺・戸棚なども明かるく照らすやう、時に應じ適當な位置に移動して能率をあげることがよろしい。

仕事の照明は、室全體を明かるくするよりも、むしろ必要な仕事の箇所をよく照らす局部照明が効果的で、又節電にもかなひます。その意味で、深い笠を用ひ眼を極端に刺戟しない程度に電燈を近くして用ひるがよろしい。

電力は、増産の原動力として、ぜひ必要なものですから、一般家庭の電氣節約については、次の注意が必要であります。

(一)電燈の位置や距離を適當にして、照明効果を増すこと。

(二)能率のよい電球を選ぶこと。

(三)能率のよい深い笠を選び、局部照明を活用すること。

(四)なるべく一箇の電燈を多人數で利用する方法をとること。

(五)點滅をよく行ひ、不用時の點燈をさけること、特に定額制の家庭でもこれを勵行すること。

(六)電球や笠は常にきれいに拭ひ、汚れのための效果の損失をできるだけ防ぐこと。

(七)睡眠中は消燈すること、これは熟睡のためにもよろしい。

(五)給水・排水

飲料水には、水道の水・井戸水・川水・天水などがあります。

水道水 水道の水は、川や湖沼の水を沈澱池に導き砂層で濾過した上、管によつて各戸に供給するもので、飲料水としては最も安全であります。その上使用上極めて便利なところに長所があります。

井戸水 水道の普及が望ましいけれども、斷水・制限給水などのこともありますから、水道の水を節約するためにも、井戸は各地域に最少限度保存したいものであります。四季を通じて水溫が一定し、夏は冷く、

冬は温かく感ずるのは井戸の使ひよい點です。たゞ水質についてはよく検査しなければなりません。井戸水の水質はなるべく深い方がよろしい。

井戸の位置は、臺所に近いのが使用上に便利であり、便所・汚水溜め・芥溜め・厩などの不潔な場所から遠いのが衛生上よいのであります。幾らよい水質でも井戸側が不完全でありますと、中途から汚水が漏れて井戸水に混入するおそれがありますから、井戸側は腐朽しない材料でしつかりとつくることが望ましい。上から塵埃の混入するのを防ぐには、井戸に蓋をつくらします。ポンプを用ひますとこれら衛生上の點からも、使用上からも便利であります。

川水や湖沼の水、天水などを飲料水に用ひる時には、濾過法によるか或は煮沸して用ひるのが衛生上安全であります。

排水 住居の衛生上、排水に對する注意は極めて必要であります。その設備が不完全であれば雨水が溜つて濕地を生じたり、下水が溢れて不潔になつたりして、最も不衛生であります。これは、土盛りなり、溝なほしなりをすれば、容易に排水をよくすることができるのであります。それ故、隣りの近い町などに住むものは、わが家のこととしてのみでなく、近所にも迷惑をかけないやう氣をつけなければなりません。

節水 水は飲料水として大切なことはもちろん、使ひ水としても多く使はれ、更に生産の増強にも、火災時の備へにもなくてはならないものでありますから、日常水の使用にあつては、できるかぎり無駄にしないやうな心がけが肝要であります。

(一) 井戸水の使ひ方について、どういふ注意が必要ですか。

(二) 水道の使ひ方について、どういふ注意が必要ですか。

(六) 掃除

屋内の掃除をする順序は、はたきをかける前にまづ窓障子を開けます。折り鳴居・長押ナゲシ・窓障子の棧などは、塵の溜りがちなところは、注意して上から下へとはたきをかけます。室内の掃き方は、部屋の隅々、疊の合はせ目などの塵をとるやうにし、疊の目にそつて掃きます。屋外を掃くには、土地の乾きすぎている時は、塵のたつのを防ぐために、水を撒いてから掃くのがよろしい。拭き掃除をするには、清水で度々雑巾をすいで拭きます。敷居を拭く時には、ぬれ雑巾で疊をぬらさないやうに注意しなければなりません。

毎日朝夕に行ふ簡単な掃除のほかに週一回、月一回ぐらゐは日を定めて、ガラス拭きや家具・什器の手入れ、下水や溝の掃除などをするがよろしい。なほ、その時に、防火用水などの點検も行つて、常に手落ちのないやうに整備しておくことを忘れてはなりません。殊に定期の大掃除は、公衆的衛生の意味もあつて、近所も一しよにすることですから、十分ゆきとついた掃除を行ひませう。

あなたの町の大掃除は、大抵何月ですか。

(七) 防蟲・防鼠

蠅 蠅は傳染病の媒介をすることが多く、繁殖力もはげしいものですから、その驅除は極めて必要であり

ます。蠅の發生しやすいごみ箱・便所などはよく掃除し、漂白粉液・石油乳劑・片腦油などを撒いて蓋をし
ておき、特に便所の汲取り口などは密閉し、壺の中は暗くして蠅の侵入を防ぎます。蠅の習性として、暗所
を嫌ひ、明かるい所へ集りますから、蠅取器などはこの習性を利用するのがよろしい。

蚊 蚊はマラリヤやデング熱の媒介をしますから、その發生を防ぐとともに、又驅除の方法を講じたいた
のであります。それには、溝・下水などの溜り水を少くし、掃除を行ひ、水はけをよくし、石油乳劑などで
消毒法を講ずるもよく、更に防火用水は時々とりかへ、又目高その他の小魚を入れて、ぼうぶらの發生を防
ぐのも一方法であります。

蚤 蚤の發生・豫防には、室内を清潔にし、特に乾燥させることが望ましく、大掃除の際などには、疊の
下は特に入念に掃除を行ひ、新聞紙を敷いてナフタリン・パラチークロール・ベンチンの類を撒き、その上
に疊を敷くと、効果があります。寢具の蚤を驅除するには、除虫菊の粉末を主劑としたいはゆる蚤取り粉が
よろしい。

白蟻 住宅を蝕む害蟲には、白蟻などがあります。早期に發見して適當な手當を加へませんと思ひがけな
い害を受けることになります。

白蟻は、濕氣の多い暗所、すなはち風呂・臺所・縁の下・土臺などに繁殖するものです。柱や土臺を注意
して、白蟻の通る道をさがし、熱湯を注ぐか、又は殺虫用劑を注ぎかけるとよろしい。白蟻の豫防法として
は、乾燥を第一とし、あらかじめクレオソート・コールタールの類を塗つておくと、防腐とともに防蟲の效
果があります。

鼠 鼠はベストや家だになどの媒介をするものですから、その侵入しやすい臺所・押入れなどでは、鼠を
誘ふ食品類はなるべく丈夫な箱に密閉しておく方がよく、又、臺所は清潔・整頓をよくし、且つ鼠の侵入す
る隙間をつくらぬやう注意すべきであります。鼠によつて一旦出入口がつくられた場合には、丈夫な板を
あてて修理します。

(八) 便所

便所は、とかく掃除のゆきとかなない場所ですから、特に衛生上、注意する必要があります。わが國に多
い消化器系統の傳染病や寄生蟲病の原因は、便所の汚物處理が不完全であるのによるといへられてゐます。
水洗式便所が最も理想的であります。費用がかかるばかりでなく、下水道の完備した地方でなければ設け
られませんから、一般に普及はむづかしい。これに代る改良便所としては、大正式便所・厚生省式便所など
があります。普通の便所では、臭氣の發散と蠅の發生とを防ぐために、汲取り口に完全な蓋をとりつけ、常
によく密閉しておくことが肝要であります。

手洗ひ水は毎朝とりかへ、便所用手拭ひはいつも清潔にしておきませう。垂栓式の手洗ひ器を用ひれば最
も衛生的であります。

第三節 住居と能率

住居には、保健上の注意が大切であるとともに、生活の能率をあげる上からも工夫と注意を要する點が多
多あります。

(一) 家具整理

物品の置き場所を一定しておくことは、その出し入れに手数が省け、仕事の能率をあげる上に大きな効果があります。

部屋の押入れは、寝具を入れるために三尺の深さにつくつてありますが、他のこま／＼したものを入れるにはかへつて不便であり、亂雑になつたりしますから、物品を入れる場合は、半分の深さにした方が便利であります。普通の押入れは、上下二段に仕切られてゐますが、更に棚を設けたり、空箱・袋・籠などを利用したりすると整頓しやすくなります。

㊦ 臺所

臺所は、家族の保健に必要な食物調理のために大切な場所で、こゝに於いて女子の時間と労力が多く費されるのであります。随つて、最も衛生的且つ能率的でなければなりません。

臺所を衛生的にするには、採光・換氣・通風のよいことが第一で、掃除のしやすいこと、排水の便のよいこと、殊に厨芥の始末が完全にできるやうにすることが必要であります。能率的にするには、全體の作業面の明かるいこと、殊に、流し、火を使ふ場所、食品を切り盛りする所などの高さや廣さが適當であり、且つその配置が働きよい位置にあることが肝要であります。流しの高さは働く者の身長によりますが、凡そ七〇センチメートルぐらゐが普通であります。衛生・能率兩方面から、従來の臺所には改良の餘地が少くありません。

又、戸棚や棚も、立ちながら用が辨じられる場所に配置し、食器・食料品などをおさめるにも、日常最も頻繁に使用するものを手近に置き、しかも種類・大小などによつて整理しておくのがよろしい。臺所では特

に火の用心に十分注意することが大切です。

臺所をなるべく費用をかけないで衛生上・能率上最もよく設計してごらん下さい。

㊧ 納屋

納屋は、いろいろな物をおさめておくところで、亂雑になりやすいですから、一層よく氣をつけたいものがあります。

第四節 災害に對する心得

住居には、震災・火災・風害・水害・盜難などに對する用意がなくてはなりません。災害は多くの場合、豫期しない時に起るものでありますから、日頃から油斷なく、その防止や處置の方法、避難の準備などをしておく必要があります。

わが國の家屋の建築は、暴風雨・地震などのために被害を受けることが少くありません。これらに耐へるやうにするには、家屋の基礎工事や構造を丈夫にすることが根本で、構造を丈夫にするには、骨組の連結部を補強締金物で締め、四角な軸組筋違ひを入れることや、隅々の柱は上下一本の太目の通し柱を立てるのがよいのであります。二階建の場合には、階下は採光に差支へのない限り壁の部分を多くします。又、木造が多いために、地震の時には、これにともなひがちな火災により被害が大きくなります。随つて、さうした際には火の始末をよくして、火災防止を心がけることが大切であります。

災害に際して避難を必要とする場合には、あわてずに手早く身仕度をすると同時に、老人・子供をまづ安

全なところに立ち退かせ、次いで貴重品・食物・衣類の最低必要量を持ち出すことにします。又、盗難は戸締りの不完全や平素の油断から起ることが多いのでありますから、寝る前に戸締りをしらべるなどの注意がいらませう。

第五節 家庭工作

家庭の簡単な器具・住居の手入れや修理などは、なるべく自分で工作することにしませう。

家庭工作に要する工具は、必ずしも多く備へなくともよろしく、むしろいろ／＼と工夫してすることが肝要であります。まづ、工具の構造や使用法をよく知つておきたいものであります。工作の巧拙は、工具の持ち方や、使ひ方や工作する時の姿勢、動作の正しいか否かによることが多いのであります。工具を使つた後を大切に始末することも忘つてはなりません。

(一) 工具と使用法

鋸 鋸には縦挽き鋸と横挽き鋸とあり、又先の角度や形状がいろ／＼ことなつてゐます。縦挽き鋸は木材を繊維の方向に挽く時、又横挽き鋸は繊維と直角に木理を横切つて挽く時に用ひます。両方に兼用できる両刃鋸もあります。

木材にはあらかじめ鉛筆で正しく墨線を引き、動かないやうにしつかりと臺の上に抑へます。鋸の使ひ方には、片手挽きと両挽きとありますが、いづれにしても姿勢をよく構へて、手前に挽く時に力を入れ、前に押す時には力を抜いて軽く押し出すやうにします。中央部のみ使はず、鋸刃の全部を使ふやうにして、静かにゆつくりと挽く方が樂で且つよく切斷できます。

鉋 鉋には、荒仕上げ鉋・中仕上げ鉋・上仕上げ鉋があります。板削りの際にはよく木理をみて、削る方向を間違へて逆目をたてたりしないやうに注意します。鉋刃の出し入れには木槌を用ひ、臺をたゞいて慣性を利用します。品物がぐらつかないやうにし、削り臺の上ののせ、右手で臺の上端を持ち、左手の指を鉋の穂頭に掛けて削り、削りはじめと終りに注意して、板の全部が平滑に削られなければなりません。

錐 錐には三つ目錐・四つ目錐・鼠双錐など用途に応じて種々あります。その他、木工には槌(目打ち槌・玄翁・木槌)・小刀(切出し)・小刀(剝小刀)・釘抜などが必要であります。

(二) 釘の打ち方と抜き方

釘はそのまゝ打ち込むよりは、あらかじめ釘よりも少し細目に錐で孔をあけてから打つ方がよろしい。最初に力を入れず、釘の四分の一ぐらゐまでは静かに打つて、見當がきまつてから強く打つやうにすれば曲りません。鐵釘の少い今日は、竹釘や木釘も必要に応じて用ひるがよろしい。この場合、あらかじめ錐で誘ひの孔をあけることと、釘に糊又は接着剤をつけて静かに打ち込むことが肝要であります。

(三) 刃物の研ぎ方

砥石には荒砥・中砥・仕上げ砥などがあります。荒砥は粒子が硬く、刃先の甚だしくきずついた場合などに用ひると便利であります。中砥は普通の刃物を研ぐのに用ひ、仕上げ砥は剃刀や鉋刃の仕上げなどに用ひます。

刃物を研ぐ時には砥石を臺にのせるか、雑巾を敷いてその上に動かないやうにのせます。研ぎ方は、中央ばかり使ふと中凹みとなり使ひにくくなりますから、砥石の表面を萬遍なく用ふるやうにします。凹んだ砥

石は、平な花崗岩の上か、厚板ガラスの上に金剛砂を撒いて、その上でこすつて平になほします。

第六節 住居の手入れ

(一) 建つけのなほし方

どんなに普請を入念にした家屋でも、建具類が年を経るとやがて建つけが悪くなります。その手入れぐらゐは自分でしませう。

建つけなほしは、障子の場合には障子はりの時に駒の中に竹の弓を入れて傾きをなほしますが、襖や戸の場合には、敷居からはづして、傾いてゐる方の側の下かまちの隅のところに足し木をします。緩くて敷居からはづれる場合には、その上かまちの兩隅に足し木をし、固くなつた場合は上かまちを削ります。

(二) 障子紙のはり方

障子はりには、障子紙を吟味しなければなりません。丈夫な和紙がよいのですが、今日は配給されたものを用ひます。紙をはつてから霧をかけるとしわができません。

障子を雨天や曇り日にはるとよいといふのはなぜでせうか。

紙をはがすために、障子を小川や濠に浸すのは障子のためにはよくありません。古紙をなるべく破らさず大きくはがすためには、下隅から對角線にそうていねいにはがすとよく、紙がはがれたなら、ぬれ雑巾で棧をよく拭きます。棧の折れは、折れ目を重ね合はせて糸で縛るとよろしい。糊は餘り濃く固いものより、うすいやはらかいものがよく、刷毛に糊をふくめて棧を軽くたたくやうにして糊をつけます。はる順序は一

番下の段の左側からはりはじめ、次に二段目と順次上段に及します。これは塵埃の溜るのを防ぐためであり

(三) 襖紙のはり方

襖全體のはりなほしは、素人にはむづかしいことですが、小さい破れは私どもにもはれます。まづ、畫用紙なり古葉書などを破れ目からさし入れて、破れ目を四圍からはり寄せます。切はりには、眞新しい紙ではかへつて目立ちますから、似た色の古い襖紙を小さく切つてはります。襖紙には模様がありますから、模様をなるべく合はせて體裁よくはりたいものです。

第七節 空地利用

農村の生活は一般に広い空地をしめてゐますが、都市の住居は非常に制限されてゐます。しかし、僅かの空地でも利用・活用することは今日増産に役立ちます。空地の広い場合には野菜の栽培や養畜・養鶏・養魚などを行ひ、又空地の狭い場合でも、小規模な一坪畑のやうなものをつくることのでき、更に植木鉢や空箱を利用して野菜をつくることもできます。近所に空地があれば隣組の共同の畑にし、少しでも食糧増産につとめたいものであります。

をはり

Approved by Ministry
of Education
(Date May 16, 1946)

昭和二十一年五月十六日印刷
昭和二十一年五月二十一日發行
〔昭和二十一年五月二十一日文部省檢定濟〕

青年家庭 卷二

第二次刷

定價 金貳圓四拾錢

著作兼
發行者

東京都神田區岩本町一番地

青年學校教科書株式會社

代表者 宮本 金七

印刷者

東京都牛込區市谷加賀町二丁目十二番地

大日本印刷株式會社

代表者 佐久間 長吉郎

東京都神田區岩本町一番地

青年學校教科書株式會社

振替口座東京一二五六五番
電話茅場町(66)〇八八九番

發行所

配給元

日本出版配給株式會社

岩縣太倉部下元町

11/14 11/14

資料室

375.9

Se9 青年学校教科書株式會社

青年家庭 卷一 本科用

大日本株式會社 昭和21年

P103

50976

資料室

375.9

Se9 青年学校教科書株式會社

青年家庭 卷二 本科用

大日本株式會社 昭和21年

103

50976

資料室

375.9

Se9 青年学校教科書株式會社

青年家庭 卷二 本科用

大日本株式會社 昭和21年

P103

50976

〔日法一〇六六号〕

第十管区海上保安本部	
鹿兒島海上保安部山川海上保安署	鹿兒島県揖宿郡山川町
三角海上保安部牛深海上保安署	牛深市
油津海上保安部細島海上保安署	日向市
名瀬海上保安部古仁屋海上保安署	鹿兒島県大島郡瀬戸内町

別表第四(航空基地)

(昭二八運令五五・追加、昭二八運令七三・昭二九運令八・昭二九運令二九・昭三二運令二七・昭三四運令三六・一部改正、昭三七運令一二・旧別表の四・一部改正、昭三八運令一三・一部改正)

名	称	位	置
第一管区海上保安本部函館航空基地		函館市	
第二管区海上保安本部仙台航空基地		宮城県名取郡岩沼町	
第三管区海上保安本部羽田航空基地		東京都	
第六管区海上保安本部広島航空基地		広島市	
第八管区海上保安本部舞鶴航空基地		舞鶴市	
第九管区海上保安本部新潟航空基地		新潟市	
第十管区海上保安本部鹿兒島航空基地		鹿兒島市	

第三編 行政組織 第二章 官庁の設置 (海上保安庁組織規程)

一一〇二ノ六

別表第五(水路観測所) (昭三〇運令三九・全改、昭三〇運令五三・昭三四運令一一・昭三五運令三・一部改正、昭三七運令一一・旧別表の五・一部改正)

名	称	位	置
白浜水路観測所		静岡県賀茂郡下田町	
下里水路観測所		和歌山県東牟婁郡那智勝浦町	
倉敷水路観測所		倉敷市	

別表第六(航路標識事務所) (昭三七運令一一・追加、昭三七運令五四・昭三七運令六二・昭三八運令一三・昭三八運令三九・昭三九運令一四・一部改正)

所轄管区海上保安本部	名	称	位	置
第一管区海上保安本部	根室航路標識事務所		根室市	
	落石航路標識事務所		根室市	
	釧路航路標識事務所		釧路市	
	広尾航路標識事務所		北海道広尾郡広尾町	
	浦河航路標識事務所		北海道浦河郡浦河町	
	チキウ岬航路標識事務所		室蘭市	
	長万部航路標識事務所		北海道山越郡長万部町	
	恵山岬航路標識事務所		北海道亀田郡榎法華村	
	汐首岬航路標識事務所		北海道亀田郡戸井村	
	函館航路標識事務所		函館市	
	葛登支岬航路標識事務所		北海道上磯郡上磯町	
	白神岬航路標識事務所		北海道松前郡松前町	
松前航路標識事務所		北海道松前郡松前町		

〔日法一一七〇号〕