

米の知識とたき方 たべ方 (第7回) (新しき世界へ 1970年6月号)

米の知識(その七)

故に穫り秋にはかまわないが、翌年の六月から十月までの間には、是非こうした米を用いる方がよし)必ず無砂つきで淘いだり、洗ったりせぬこと。

かみ方 七分づきならば全て一口毎に三十回以上かむこと。五分づきならば五十回以上、玄米ならば、八十回から百三十回以上かみ終らぬうちに次の箸を口に運ぶべからず。ゴマ塩毎日、ゴマは黒ゴマと塩等分。(ゴマはスリ鉢でスルコト)一勺。古たくあん(人工的でないもの)毎食一匁位を用うべし。

かみ方と、分量とは深い関係がある。一口八十回も正確にかんだなら、一回に一合の米は決してたべられない程あごがつかれてくる。是がよいのである。胃が要求しないで、口が要求するものを無性にたべている傾向が多い現代人に特にこのかみ方こそ重要である。かみ方は節米運動の基準なのである。胃癌や胃下垂の如き病気でも堅い玄米炊きの飯を百五十回から二百五十回もかんで食べればなおるのである。この原理を節米運動に応用せずして、何をや節米運動ぞやといえる。

かみ方に立脚した節米運動、是を現下の国民精神総動員運動と国民保健の運動に採り入れて、節米運動の基礎たらしめよ。われわれはその具体策を現に行っているのである。

(へ)外米のたべ方

日本人のためには、日本内地の米が、最適であるのは言うまでもないが、量が不足では不安を与えるというので、外米を輸入することになった。それは急に正しい食物衛生思想が、普及し得ないために不足対策が出来ないとしたなら致し方があるまい。よってこの外

国米のたべ方を一項加えることとした。

それは米自体をみない内は正しい食べ方は云えないが、大体において、日本より熱い国に生産されたものだから、米の成分に油気がぬけていると断定してよい。ゆえにこの外国米には、油気を加えてたべる事が必要だ。油気を加えゆく方法は、植物性の油(動物性はいかぬ)をまぶしてもよいし、又他の方法で、副食物として摂取してもよい。寒い炭焼小屋で冬を越すには、熱帯地で出来た砂糖は一切食べないというのだ。そして粟やひえを食料としているのだ。その原理で外地米を考慮すると、塩気と油気を多くするという事が最もいゝのだ。この点特に外地米をたべる場合に心すべき事である。

問題は外国米を、如何に日本内地の生産米と同一の質にして食べるかと云う事である。

#### 一四 正しき食物について

こゝに紹介する正しき食物なる一編は、陸海軍人に白米の害を最初に提唱した石塚左玄先生以来の五十年の体験と研究から出来た結論で、この正しき食物を日本人が納得してもらったなら、節米運動は易々と出来るし、国民健康は忽ち上昇する。そしてそんなに難かしい事ではないのである。

筆者はいま「正しい食物」の抄録をこゝに引用さしてもらおう。この正しい食物によって、不治の病人なども、随分全治しているのだから。その治る原理について「正しい食物」の概略をよまれたなら納得し得るだろう。

#### 正しい食物について

最も恐ろしくて大切なもの

我々にとって、一番大切なものゝの一つは云うまでもなく『いのち』である。その『いのち』の『素』朝夕に頂く食物である。だから『生命』を大事に思うならばその根本の『食物』に、充分気をつけねばならぬ。

『食物』は『いのち』にとっては最も大切なものであるが、人々はこれを忘れてしまって、もの食べるのは主に『たのしみ』や『だて』の様に思っている。然しこれは大きなまちがいで、食べ物人は人を殺しもすれば生かしもする程の恐ろしい力を持っている。(中略)

日本の水田産のうるち玄米は、その化学的成分の分析から云って、日本人の体質に必要な滋養をすべて完全に含んでいる。之を常食とすれば只副食物としては塩少しか、沢庵二三切又は味噌汁一杯で充分栄養分は足りる。歴史的に之を調べれば(岡崎桂一郎博士日本米食史を見よ)太古以来玄米は貴族及中流以上の主食物で、中流以下は稗、麦、粟等を食っていた。副食物としては正式に上げられる程のものは殆んどなく、たゞ宴会や式等の時には野菜や魚、稀には獣肉もあった様である。

大宝の制に兵士一人毎に六斗塩二升を給せらる。

などとあり。加藤清正の家憲には……一、食は黒米たる事。とある。太古以来日本人の食物は極めて質素なものであった。そして国民は全てその体力剛健無双且つその精神は東方君主国の名に反かなかつた(食物の乱れが思想の悪化を来す事は容易に実験証明が出来る)

然るに世も末になり姫米などと云って白米(と云ってもまだ今日の半搗米位)が出かけ、一般人民の気風が文弱華美に流れ始めたのは元禄年間で、明治年間になってから、恐るべき混砂米が始まり、化粧砂をふりかけて白く見せる事が流行し、人体の栄養を全然無視している。それに加へて外国から異種異様な食物が忙しく入って来て、一日々々とそれが殖えるばかりである。それで国民の体質は根本的に改悪され、明治初年以來徴兵の標準は十年毎に低くなり、遂に最近にはその極度をすでに超えて反対にヒロ長くなって来た。実に国

民の健康状態は恐るべき危険に瀕している。肉体の病気は勿論、精神思想上に於て神経衰弱的、妄想的悪主義が無数に、そして最も迅速に、恰も黴菌の如く増しつゝある。

吾人は太古以来日本人の主食物が玄米であったからと云う理由だけで玄米を奨励するのではなく、更に化学研究によった上なのである。然し乍ら白米食になれた一般人に対し、直ちに玄米食にせよと云っても無理である。故に順序として無砂半搗米をすゝめ、半搗米のために失った玄米の成分をつぐのい、栄養を充分ならしめる様な、食物の分量を化学的の立場から教えるのである。これを吾々は正しい食物と云う。(最近の医化学はビタミンの所在を知りながら、之を直接に、安価に取る方法をすゝめない。我々はそんな不親切を許さぬ)

半搗米にすると搗りか少くなくなり、之を国民全体かやれば一年に数億円の利益がある。その上ビタミンや他の無機塩類が保存され、数百万円の混砂及化粧砂を節約し、淘ぐ手間と淘ぎべりを救い、健康を強め、薬代を除き、その上種々なる利益が沢山ある。国家経済から云っても非常に重大な問題である。

これを正しく実行する人は、偉大な健康と崇高なる人格を自ら養い寿命を全うするので、病気のない人は勿論、益々健康が進み、頭がよくなり、病気の人は身体を改造するから病気を駆逐する。(薬石の力を借りるのは、病をなおすのでなく、くさい物に『ふた』をするのである。)

毎日の食物

一、主食物 絶対無砂の半搗米

『主』食であるから『副』のものより尊まねばならぬ。即ち、飯七割菜三割を厳重に守らねばならぬ。(但、病人は別に定む)(玄米なれば飯八割菜二割)

二、副食物 時季々々の野菜をすべて皮つきで、塩からく、油(ゴマの油を入れよ)、こく煮て摂る。

時候はづれのもの(はしり)国ちがいのもの(外国から日本内地でゞも遠くはなれた土地のもの)はいけない。その土地その時候に適しているもの、その土地その時に出来るものこそ、その土地の人々が摂って役にたつのである。外国へゆけば外国のものを食わねばいけない。郷に入っては郷に従わねばならない。日本にいて西洋のものを食ひ、胃袋だけ洋行させている人は必ず病気になる。モダンな家の子供が、米の飯よりパン、牛乳を多く取らされキャラメル、ビスケット、肉、果実で育てられ、吹けば飛ぶ様な身体になるのは当然の天罰である。

### 三、塩気と油

何れ程使えがよいかと云えば、塩は適宜、飯に入れて炊く。その上ゴマ塩(ゴマ六分塩四分)を絶やさないう。 (ゴマは内地ゴマ即ち日本産たる事。農家から直接に求めるがよい。)

醤油は平均一人一ヶ月一升二三合(五人家族なら六升と云うわけ)油は純粹真正(これがなかなか市場では得られない。よし純粹であっても、きっと満洲産の原料が使つてあるから、特別に精製されたものでなければならぬ)のゴマの油で一人平均月二三合、全ての野菜料理(始めから油いためしたり、或は煮上げて火から下ろす前に数滴入れ、蓋をしないうで一寸煮る)又は味噌汁に入れ、又天ぷら等をして用いるのである。

### 良き食品

#### 一、主食物

玄米又は無砂半搗米(ゴマ塩沢山かけて)

赤飯(同上)

小豆飯(同上)

## 二、副食物

味噌汁(白みそはいけない。八丁味噌、からみそがよい)

味噌漬。てっかみそ。ごまみそ。ごまみそ汁。みそ焼。みそ煮。ごまあえ。蓮根。午ぼう。鳥肉の油炒り。竹の子。にしん。昆布の油炒り。小豆とこんぶ、こぶ巻。(ふな、にしん、鮭の頭や背骨)、がんもどき(ひろづ)。薩摩汁、けんちん汁。鯉こく汁。ひじき。あらめ。その他海草類。乾魚の油つけ焼。天ぶら(大根おろしと醤油を沢山つけること)。そば。玄米団子。せんべい。つくだに(小魚)。ぜんざい。あべかわ。餅類。

## 注意

一・野菜で皮をむくもの。筍、ふき、いもがら、うど、此外はすべて皮付の事。

二・魚等はなるべく小魚のものを、骨も頭も尾も全部食うがよい。鮭の骨の太いのはゴマ油のつけ焼にすれば大へんうまい。鮭の頭はこぶ巻にするとやわらかくなる。鯉こく汁は、鯉一疋(苦玉を取り去り其他ウロコもヒレも取らないまゝ輪切にして)ごぼう三本位(鯉の二三倍)さゝがき、鍋に入れ、番茶の出がらしを袋に入れて水煮をする、その後に袋をあげ、味噌を加へてよく煮ればウロコやヒレは勿論どんな太い骨でも、とけてやわらかくなる。番茶を入れずとも長く煮ればよい。

三、玄米を主食とするときは副食をグット減らし塩気をグット強くすること。

世間で云う栄養料理は栄養学上やカロリー説から(つまりいろいろな食物を試験管や動物試験で研究して、物それぞれのよし悪し、ねうちのあるなしをきめ)よいものを取るようきめるのであるが、食養料理とは一歩進んでもっと化学的総合的研究を重ね歴史的批判を加えて、物それぞれのよし悪しを云うのみでなく、悪いものでもよいものでも、取り合せ方でよくも悪くもなることを示し、ずっと広い応用料理の根本原則を教えるのである。

如何なる栄養も単一に取れるものではない。単一でなく、色々取合わす時にはその取合

わせ方に深い細密な研究が必要である。今の栄養料理は只栄養を各種取入れると云う以外その取合せ方に化学的な研究は忘れていた嫌がある。

早い話がアヒルの玉子をトロ、汁に使用すれば中毒を起す如き、或は小豆に、昆布を化学的に相作用せしむれば速かに相消化する如きことである。気候と土地の関係等を全て総合して適当な栄養を取る方法を食養料理と云う。

右の如くすればカルシウムやその他の無機塩類は無論ビタミン等の未知の貴重な成分を多量にしかもごく手軽に取ることになるから、健康人は云うまでもなく、弱い人、病人等には特に偉大な効果を与える。

右の如く食物を腹八分にとりていれば、無病長寿は間違いない。頭脳は明断に、精神に向上し、心はつねに平和である事が出来る。この法を世に広めることは、一身一家の幸福を増すばかりではなく、国家人類の為になるのである。

#### 米の炊き方たべ方

御飯のたき方 米は必ず決して砂を入れないでついたものに限る。古風なら水車つき、新式ならタイム式が最もよい。又、今摺米に限る。

その無砂つき米は水で余りといではならぬ。米洗器に水を入れて後米を静かに上より流し入れ、ゴミを浮かして流すだけ。水かげんは白米よりやゝ多くする。火かげんは太閤記の通り『始めチョロチョロ、中ぱっぱ』吹いての後は火をよわめ、決してふきこぼさぬ様重きフタをし、(或は上に重しをのせ)火を引去ってから、『赤子が泣くともフタとるな』三十分以上よく蒸さねばならぬ。

御飯のたべ方 必ず腹八分(大人一日二、三合、正確な事は食養講義録を見よ)一口を必ず八十辺以上かむ事。おかず(おさい)は必ず飯三口に一はしの事。肉や魚、玉子、鳥等は別に食わねばならないものではない。むしろ日本内地では害がある。殊に牛馬豚肉は悪い。

だから神代の昔から禁じられている。それでも食いたくば『食養道の原理』に従って害を消して食えば病は免れよう。

## 一五 白米の害について

### 白米食と病気

国民一般が、米を精白して白米を日常の主食に供するようになったのは、徳川時代の中期頃以降のことで、当初江戸の上流社会では特に盛に白米が賞用された。之に関連して、其の頃以前には内地の各地には勿論、江戸にも殆ど見出されなかった特殊の病気が江戸に続々現れて来るようになった。此の特殊の病気を、「江戸わづらい」と称したとの記録が残っている。所謂「江戸わづらい」は今日云う白米病即ち脚気その他の身体の異状であろうと思われる。

白米病の典型的なものは脚気である。併し、脚気の程度の至らない迄も、身体の調子が順調でなく、倦怠を覚えるとか、仕事に飽き易くなるとか、睡気をもよおすとか、或は食欲不振を招くとか、消化液の分泌が減退するとか、下痢若くは便秘等の胃腸障害が現われるとか、貧血を来し血色が甚だ不良になるとか、所謂潜在性脚気の状態に止るものが多いのであった。又、白米を主食として居る母体がたとえ一見健康で何等の病的症状を示さないで居ても、その乳児が乳児脚気に罹ると云う場合も少くはない。是みな白米病である。

鶏や小鳥を白米のみで飼養すると、日ならずして著しく其の健康を害し、即ち羽並みが粗悪となり、糞便に異状をあらわし、終には頸部等に痙攣を起し、脚が立たなくなるほどして斃れるに至る有様は、広く知れ亘って居る所である。

### 白米食の不適當



白米が主食として不適當であるのは、つまりビタミン B1 の問題だと云われていたが決してそればかりではない。米の含有する各種の栄養成分は、米粒の内外平等に分布されているのではなく、含水炭素を除く諸他の貴重な成分は寧ろ表層部即ち糠になる部分や胚芽中の濃密に含有されて居るのであるから、搗精によって之等の部分の取り除かれた米即ち白米は、米が本来もっている各種の成分を予想外に多分に失うているのである。例えば、ビタミン B 2 (発育促進性ビタミン) も B 1 と共に無くなり、蛋白質・脂肪・無機質等も亦著しく減損してしまうからである。

以上白米食と直接関係にある白米病を説いたのであるが、白米食に偏して招く栄養の欠陥から、身体の抵抗力を低下したが為めに第二次的に諸種の疾病を發するに至るの例は甚だ多く、日本人的栄養の増進を必要とするためにも、又慢性の諸病の予防及び治療には白米食の不利が常に痛感されるのである。

#### 米の搗精度と化学成分

米は日本人の主食品として用いるに足る価値のある各種成分を含有して居るものである。玄米の分析結果を見れば、水分・蛋白質・脂肪・含水炭素・繊維・無機質等の重要な成分が、搗精された米に較べて多量に含有されているに拘らず、実際には白く搗精した成分の貧弱なものが、用いられて居るのである。

玄米を白米まで搗精する場合には五分つき(半つき)・七分つき・白米の順序で進行するのである、米は搗精すると一方に糠が生産されると共に玄米の有っている成分が段々と取除かれるのである。つき上った五分つき・七分つき・白米が如何なる成分をもっているかは(第一表)「搗精度と米の主要成分」に示す通であって、今、其の表に就いて少しく説明を加えると、表の細肉字は各搗精度の米の一〇〇の中に存在する各成分の分量を示して居るので

ある。此の分量の単位は瓦でも、疋でも、又匁でも、貫でも何を用いても良いのであるが、試みに表で表わすとすれば、玄米一〇〇瓦の中には水分一三・三瓦、蛋白質七・七八瓦、脂肪二・一六瓦、含水炭素七四・一二瓦、繊維〇・八五瓦、無機質一・二五瓦が含有されていることを示すのである。

### 摘精度と米の主要成分

(細字は各米%量 太字は残存実量)

白米	七分搗米	五分搗米	玄米	搗精度	成分
九二・八〇	九四・三六	九六・四四	一〇〇・〇〇 より出発		実量
一三・二二	一三・三三	一三・二八	一三・三二		水分
六・四九	六・八一	七・三三	七・五〇	七・七八	蛋白質
〇・三八	〇・四八	〇・七六	〇・七九	二・一六	脂肪
七一・九五	七二・七一	七三・七一	七四・二二	七四・二二	含水炭素
〇・二六	〇・二九	〇・四一	〇・四三	〇・八五	繊維
〇・四三	〇・八五	一・〇二	一・〇六	一・二五	無機質

又玄米から出発して白米に到達するまでに、各搗精度の米それぞれに残留する成分の実量は次第に減少して行くのは勿論のことでありまして、即ち玄米一〇〇を搗精しますと、五分搗米は九六・四四になり、七分搗米は九四・三六になり、白米は九二・八〇になりま

す。この段々と減量している各搗精米の成分として残留している実際の重量は、太肉字で示したようになるのである。

表の数字が示すように、玄米のもっている各成分は搗精度の進むに従って何れも漸次に減少して行くもので、結局米の一番貧弱な成分をもつものは白米なのである。

又各成分の減り方は一様ではない。玄米から白米になるまでの脂肪が最も多く減少し、それに次ぐものは繊維及び無機質であり、蛋白質と含水炭素は減り方が割合に少ないのである。

本文の複写、複製、転載、その他いかなる方法による使用の際には日本 CI 協会にご相談ください