

# 断食の試験

## 十名の青年が試験台

二十才から二十二才の男子でしかも体重、身長、胸囲ともに非常に似ているもの十名を選んで研究室にカンヅメにして、約一週間十名とも全く同じ食物にする。

そうして八日目から断食に入り、水だけは計って飲んでもよいが、水以外の一切の食物は禁じてしまう。

すると、一日、二日、三日と日が経つにつれ、眼はくぼみ、頬はおちて、非常な苦境に陥つてくる。

そこで、もはやこれ以上の断食をつづけることは人道に、保健上考へものであり、むしろ危険であるという、いわゆるトコトンまで続けてきて、断食を終るのである。

断食を終えて普通の食事にかえるとき、十名を五名づつA・Bの二組に分ける。実はこれか

ある日、ある時、十名の青年が断食を始めた。トコトンまで水以外の食物を断つて頑張った……その結果は……？

## てたらめ組と 組合わせ組……

まず二週間分の食糧を二組とも全く同じように準備する。そしてA組の五名に対しては食品の組合わせを全然考えず、好みに応じ、食欲にまかせて、どのようにして食べてもよいから勝手にしなさいといつてあてが



つておく。すなわち、これをでたらめ組とする。

すると減少した体重は次第々々に一日と元の体重に回復していく。これは勿論当然のことところがB組の五名に対しては、その食糧はA組と全く同じ

種類のものであるけれども、組合わせをできるだけ合理的にし、朝はこれとこれ、昼はこれとこれ、夜はこれとあれをいよいよ組合わせを考えた指導のもとに食べさせていく。

B組の五名は、A組の五名が元の体重に回復するに要した日数の丁度半分の日数で、もとの体重に回復するので

## 内田 英夫

私がいいたいのはここです。多くのお母さん達は、A組のようなでたらめな組合わせ方をして食べさせておられるのではないでしようか。

同じ量の食物でも、食品の組合わせ方、調理方法によつて、体内に入つてからの栄養素の働き方に非常に違いが現われるものです。この実験で、組合わせ方や調理法がどんなに大切であるかがおわかりになつたと思ひます。

## 足りない脂肪とビタミン類

毎日の食生活で、どの位の食物を食べて、どれだけの栄養量を摂取しているか、又その時の健康状態がどうか、食費がどれだけかかっているかを調査して、その結果を食糧生産計画に反映し、栄養学的に食生活を合理化し、健康生活を確立することは最も大切なことです。

このような目的のために、私たちは栄養状況調査を毎年春・夏・秋・冬実施しているのです。そこで今年の五月に調査した結果「脂肪」、「ビタミン類」が農村ほど欠乏しています。

農山村にはカボチャ、ほうれん草、ピーマン、トマト等の緑色や黄色の野菜やナタネの油など沢山生産されているにもかかわらず、食べ方が少ないのは誠に残念です。

そのために、栄養失調症候も農村ほど多いのです。幼児の発育も都市の子供より遅れています。

でもよい、ただ「メシは腹いっぱい食べよか」というような考え方がまだまだつづいているようです。

今年はず年にまして豊作のようですが、米食にかたよつた食生活のために起るいわゆる「農夫症」が多発するのではなからうかと心配でなりません。

米が豊作であればある程、農村ばかりでなく町でも、栄養の合理化を考えた食生活へと改善されるようおすゝめします。

それがあなたを一層健康にし、明るい家庭を築くものとなるわけですから……。

(筆者は県衛生部保健予防課栄養係長)

- ### あなたの家庭の栄養診断
- 1、あなたは献立を立て、いますか？
  - 2、一日一回粉食をしていますか？
  - 3、毎日、一人当たり大さじ一杯の油を食べていますか？
  - 4、今日の食卓に緑の野菜はありましたか？
  - 5、一日必ず魚一切(又は肉、卵)、みそ、豆腐を食べていますか？

### 腹一ぱいが まねく「農夫症」

農山村の皆さんは、食べる時になると、栄養のことなどどう

## 知恵の電

### あなたの家の照明は……

まどいの夜に灯をともしていると、しずかに考えながら本を読んでみたくになります。読書欲をそよる夜長——電気について考えてみましょう。

## 照度

照明を考へるとき大切なのは、光源そのもの明るさではなく、例えば読書をするときの机の上の明るさです。

つまり照らされる側の明るさの基準を照度といふますが、これは、一燭光(中型のロソク一本をともしたぐらいの明るさ)の光源から一米はなれたところの明るさが一ルクスの照度です。

電灯では一〇〇ワットの裸電球の下一米で一三〇ルクス、二米下だと三三ルクスになります。四〇ワット蛍光灯の下一米で一七二ルクス、二米で五〇ルクスです。光源が高いところに

## 布

### 毛

と、昨年県下で五六件発生したうち、電気関係が原因というのは六・四割、すなわち、三五件もありました。

このうちには不可抗力のろう電もありましたが、無理な配線による火災の発生もあるのです。

いうまでもなく科学的な構造物に対しては、科学的に取扱うことが肝心というもの。使う前によく確かみましょう。

## 線

危険なタコ配線はやめよう

ふつうの家庭用の電灯スイッチ付ソケットは、六アンペアの電流までは耐えますが、それ以上は過熱して火事を起す危険も多い。

六アンペアのソケットからは電気釜を使つたら同時にほかの器具は使えません。

一つのソケットから何本ものコードを引いて、こたつやテレビ、スタンド、ラジオ等の電源に使ういわゆるタコ配線をよくしがちですが非常に危険です。火災の発生原因を調べてみる

## 毛布は弾力ある淡色系を

いよいよ毛布のいる季節。これからは毛布の売り上げがぐんとあがると商店では云つてゐる。さて、その上手な選び方は……

○…毛布はガラ紡毛布、綿毛布、捲縮スフ毛布、ピニロン毛布、紡毛布に分けられます。

○…ガラ紡毛布は紡績工場で作る落縮を主原料にしたもので、やや堅い。綿毛布は縦横糸とし

て綿糸を用いてありますから生地ははやわらかいがふくらみが少ない。捲縮スフ毛布はスフが原料で、外見はよいけれども耐久力や保温力が低く、一度洗濯するとペロペロになり易い。

### レバー料理のコツ

レバー(かんぞう)には造血作用を促す鉄や銅分のほかに、造血ビタミンといわれるビタミンMやA、Bをたくさん含み、蛋白質、脂肪も豊富です。しかも値段も安く肉よりよほど経済的。

ただ、臭いがあるので嫌いな人もありますが、次のようにするとおいしく食べられる。

- ① しょうが、玉ねぎ、ニンニク、からし、柑橘類の汁、カレー粉を一しよに使つてよい
- ② 焼くのが一番よいが、火は強火にして、シンにいっぶん赤味が残るくらいが口ざわりもよい。
- ③ 焼く場合は必ず小麦粉をまぶして焼色をつけ、また使用する油にはベーコンを利用すると味が良くなる。

○…ピニロン毛布は温かくて肌ざわりがよく、また丈夫。紡毛布は反毛(再生毛)、混紡純毛の三種。反毛が耐久力、保温力に優れ価格も安い。

○…新しく購入するときは、弾力性のあるもの、色は淡色系のもの。同じ重さのものなら厚みのあるもので毛の柔かいもので、とくに洗つてもちぢまない縮絨加工と防虫加工の表示のあるものから選ぶことです。(筆者は改良課生活改善係長)

## 家のリリー

