柚 きんかん やきふ ちくわ 豆ふ とうふ 昆布 おまんぢう 長いも うどん かまぼこ くわゐ ちり 茶わんむし すいもの ぜんまい

飯 酒

ぐみ ひらめ いか 千大こん そら豆 すし ひめ 塩みそ ふる めし ぬめ めい

豆腐 干もの 雑炊 茶漬

養生心得艸

○食事ハ毎日その刻限を違へぬやうに同じ時にすべし

○縦令へ忙しき人にても食事の間ハ能く氣を落着け何品にても口中にて細かにかみ柔らげて呑込むやうにすべし○併し食事の仕方ハたゞ喰ひ過ぬやうにするが何より肝腎にて如何ほど滋養の食物にても三度腹一盃に喰ひてハ其功なき而已ならず遂に病の種と成る者なれバ毎時も膳に坐る度ごとに此事を忘れずしてモウ一盃はよいと思ふところで早く箸を下に置ハ実に無病長命の霊薬となること疑ひなし○飯の

○尚また食物の大略を申さハだい一飯ハ軟かなるがよし

菜ハいろいろに取交てくらふを宜しとす○一の物バあまりおゝく喰ふハ悪く別して油あげテンプラなぞ総て油濃もの一色を多くくらふべからず

○酒ハ少しつゝのめバ薬になるなどいへど実ハ飲ぎる方おほくはくすりならぬべし

○食するには劇しき運動をなすべからず又

○食する前には稍すゐハ大によし食後あしし

○食するなすれハ空氣流通のよき所にてするべし

○帶をゆるくするべし

○茶あるひハ汁物を多分呑ときハ消化の働きをさまたぐる

○寒冷物よりハ熱き物ハ消化しやすし

○壮年壮人の食物ハ一日量大抵（二百目より三百目 但し三百目ハ肉食 二百目ハ飯やさいめるい）

○又ろを常ハ大人ハして其体量十八貫五百目なれハ一日食大凡七百七十六目を要す即ち水分六百五十目蛋白質（卵の如き滋養有者）二十五目脂肪二十五目脂肪形成物六十目塩物六目なり

○婦人懐妊の時ちとよりの多量ハ含みとる食物を用べし

○力役を為者消化し難き食物とても是を消化す者ハ多く安坐して運動を為さぬ故消化し易きものなし

○冷なる時ハ消化遅して温暖なる時ハ消化すること多いし朝めしよりも晩めしハ不成的な消化物を食べからず

○昼飯ハ充分滋養物をくうべし

○食物量すくなき時ハ血液を造次する物質に乏しきが故血液欠減して皮膚血色なく身体おとろへ体量減却し体温低下し脳及神経の滋養欠乏すべし

○食物を多き時ハ胃病を発すべし

○甚冷なる物甚熱き物の大あしし

○食物の用器ハ石硝子陶器を用ひ添用とる性質もなし

○魚肉ハ獣肉の如く滋養は分多き物あらず就中あ分を含まず多く之を化肉に比すれバ腐敗に傾き易き物なきことはだ大なる害を招くとあり又生肉もいけし

○甲殻類則ち蟹海老のごときハ魚肉類似するものなれども滋養切がなく消化しがたく魚肉より見るいハ一切ふ消化なきどかれ

ずいぶんよし

○野菜ハあつく或ハ根を用ゆるあり或ハ葉を食するあり或ハ実を用ゆる有いづれも滋養の分すくなくして水分多く秘含ることも多くして便秘のくせあるときハ腎の効をたすくべし

○をりをり湯に浴して体をきよくおいて養生においてもつとも肝要のことにて決して奢侈のことにあらず然るに此頃湯に浴するハ沖おびたゞしてちからが弱るなどと云ふ者あるハ大なる誤なり聰明なる者ハよく出る沖ハもとなき不けつなり