

玄論文二

昭和六年十月

朝鮮人ノ習慣食ニ就テノ研究

(第二報)

910
2-2



朝鮮人ノ習慣食ニ就テノ研究 (第二報)

京城帝國大學醫學部醫化學教室 (佐藤教授)

ドクトル
メヂチーネ (伯林大學)

李

錫

申

目次

緒言

試験方法

簡易朝鮮食ノ調理方並ニ其ノ試験成績

總括及結論

文獻

緒言

國民保健ト社會福祉ノ増進ヲ謀ラン爲ニハ如何ニシテモ榮養問題ノ解決ニ待タザルヲ得ザルベシ。實ニ榮養ハ國家盛衰ノ中樞ナリトイフモ敢テ過言ナラザルヲ信ズ。歐米諸國ニテハ夙ニカカル點ニ著眼シ然モ歐洲大戰後ニハ愈々其ノ研究ニ一層精銳ナル氣分ヲ以テ進ミ且コレガ實際化ニ努力シツ、アリ。

我朝鮮ニ於テハ既ニ先人ニヨリカカル方面ニ研究ヲ進メタルコト日淺カラズトイヘドモ未ダ充分ナル參考ニ資スベキ材料ニ乏シキハ甚ダ遺憾トスルトコロナリ。

茲ニ余ハ本題目ノ第二回報告トシテ日常朝鮮人間ニ習慣的ニ用ヒラル、簡易食八種（一種代價平均約二十錢）ニ就キ聊カ實驗ヲ試ミ成績ヲ得タルヲ以テ次ニ之ヲ報告セントス。蓋時間的經濟並ニ物質的經濟ヨリ見テ至便ナル朝鮮ノ簡易食物ガ幾何量ノ營養素或ハ熱量ヲ含有スルカハ朝鮮人ノ營養關係ヲ推知スル上ニモ極メテ重要ノコトニ屬スレバナリ。

試驗方法

京城府内朝鮮人ノ飲食店ヨリ既ニ調理セラレタル簡易食ヲ購入シ之ヲ普通食品化學上ノ試驗方法ニヨリ其ノ水分含量ハ乾燥法ニテ定量シ更ニ之ヲ細粉末トシテ夫レ夫レ蛋白質、脂肪及ビ含水炭素ノ定量ヲ行ヒタリ。試驗成績ハ各數回ノ平均數ヲ示シタリ。

(一) 蛋白質ハ〇、五瓦ノ被檢物ヲ定量シ之ヲキエルダール法ニヨリ總窒素ヲ求メ之ニ六、二五ノ因子ヲ乘ジテ所要ノ蛋白質量トス。

(二) 脂肪量ハ普通ノソクスレットノ脂肪分析法ニ從ヒ『エーテル』浸出物ヲ蒸發定量シテ之ヲ求メタリ。

(三) 含水炭素ハ四瓦ノ被檢物ヲ定量シ之ヲ一『リーテル』容量ノ圓底『コルベン』ニ探リコレニ一〇〇珩ノ二％ノ鹽酸液ヲ加ヘテ逆流冷却器ノ下ニテ二時間加水分解ヲ行ヒテ冷却シ定期ナトロン濾汁約六〇珩ヲ以テ中和シコレニ一〇％ノ燐ウオルフラム酸液三〇珩内外ノ量ヲ加ヘテ蛋白質ヲ除去シタル殘液ヲ全量一『リーテル』トシテ濾過ヲ行ヒ其ノ二〇珩ヲベルトラン糖定量法ニヨリ葡萄糖トシテ定量シ之レニ〇、九ノ因子ヲ乘ジテ所要ノ澱粉量トス。

猶熱量（カロリー）ハ各營養素量ニルブネルノ係數ヲ乘ジテ之ヲ示セリ。

次ニ各簡易食ノ調理方大要並ニ其ノ試験成績特ニ一回量ノ營養價ヲ記スレバ次ノ如シ。

簡易朝鮮食ノ調理方並ニ其ノ試験成績

一、シヨルリヨン湯

牛ノ頭、趾、肋骨、内臓、尾及筋肉等ヲ約一〇『リーテル』ノ水ニテ大釜中ニテ約三時間程加熱浸出シ其ノ汁液ヲ約一『リーテル』容レノ皿ニ約半量ヲ取リコレニ二合近キ白米飯ヲ加ヘテ更ニ麵、蕪、唐辛、椒、食鹽、牛肉片等ヲ加ヘテ食用ニ供ス。其ノ營養價次ノ如シ。

一、營養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱
						量

七八九〇		四六四		一・二八	一三・六四	八六・〇四
------	--	-----	--	------	-------	-------

二、一回量ノ營養價

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱
						量

八〇〇・〇		三七・二二		九四四	一〇九・三六	六八八・三三
-------	--	-------	--	-----	--------	--------

二、冷 麵

牛ノ胸骨ヲ約一〇『リーテル』ノ水ノ割合ニテ大釜中ニテ加熱浸出シテソノ汁液五『リーテル』ニ付味ノ素約一食匙ノ割合ニテ添加シコレヲ湯汁トス。

麵ヲ製スルニハ蕎麥粉末約一升ニ片栗約一合ヲ加ヘ水ヲ少量宛加ヘ乍ラ捏ネ攪拌シコレヲ製麵器ニ容レ煮沸水中ニ擽出シテ製ス。

コノ麵ヲ大皿ニ取り更ニ豚肉、牛肉等ノ數片、雞卵、栗、棗、松實、梨、唐辛粉末、キムチ或ハ大根葉浸等ヲ加ヘコレニ以上ノ湯汁ヲ加ヘテ食用ニ供ス。其ノ榮養價次ノ如シ。

一、榮養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
---	---	-----	---	---	------	---	---

七二・六〇		三六・五		二四・二	一八・五〇		一三三・三
-------	--	------	--	------	-------	--	-------

二、一回量ノ榮養價

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
---	---	-----	---	---	------	---	---

七二・〇〇		二六・二八		一七・四二	一三三・二〇		八一五・九〇
-------	--	-------	--	-------	--------	--	--------

三、チヤンクク飯

牛ノ胸部筋肉ヲ前調理方ト略同様ニ加熱浸出シテ其ノ汁液約半皿ニ白米飯約〇、五合ト麵、牛肉ノ數片、醬油、味ノ素、椒、桂、食鹽等ヲ加ヘテ食用ニ供ス。其榮養價次ノ如シ。

一、榮養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
---	---	-----	---	---	------	---	---

七八・五〇		三二・〇〇		一四・七一	一〇・八		八三・四七
-------	--	-------	--	-------	------	--	-------

二、一回量ノ榮養價

水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	熱量
七〇〇〇	三二四〇	七五六	一〇二・九七	五八四・三〇

四、大 邱 湯

牛肉、菲等ヲ前述調理方ノ如ク水ニテ加熱浸出シコノ液汁約一皿ニ冷麵、菲、牛肉、雞卵、唐辛、麥粉等ヲ加ヘテ食用ニ供ス。

一、營養價（濕量一〇〇瓦中）

水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	熱量
七七五〇	三六四	二九三	一一九六	九五三・一

二、一回量ノ營養價

水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	熱量
九〇〇〇	三二七六	二六・三七	一一六・六四	八五七・七九

五、マ ン ド（羹）

牛ノ脊椎骨ヲ約三時間前方ノ如キ水量中ニテ加熱浸出シテ醋ヲ數滴滴加ス。コレヲ湯汁トス。

『マンド』ヲ製スルニハ麥粉ニテ製シタル穀粉ニ豆腐、綠豆、モヤシ、甘藍、豚肉、荳、食鹽、荳油、椒等ヲ内容トシ製シタルモノニシテ其ノ各個ノ大キサハ約鵝卵大ナリ。

以上ノ『マンド』約八個ニ以上ノ湯汁ヲ加ヘタルモノニ更ニ牛肉數片、荳、椒、菲、麵等ヲ加ヘテ食用ニ供ス。其ノ營養價次ノ如シ。

一、榮養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		七五・七〇		六五・四〇	五〇・三〇	九六・二〇	一一三・〇三

二、一回量ノ榮養價

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		七〇〇・〇〇		四五・七八	三五・二二	六七・三四	七九・二二

六、餅 麩

其ノ汁ヲ製スルニハ牛ノ脊椎骨ヲ水ニテ約三時間加熱浸出スルナリ。白米粉ニテ製シタル餅ヲ數片、約半皿量ニ麵、牛肉數片、鶏卵、荳、椒等ヲ加ヘテ之ヲ食用ニ供ス。其ノ榮養價次ク如シ。

一、榮養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		八二・五〇		二二・六九	一一・八一	七〇・六一	

二、一回量ノ榮養價

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		七〇〇・〇〇		一八・八三	八・四〇	八二・六七	四九四・二七

七、ビビム飯

約一合ノ白米飯ニ荳油一食匙量、荳、食鹽、椒、唐辛粉、昆布、セリ、大豆モヤシ、牛肉數片、鶏卵等ヲ加ヘテ混合シ食用トス。其ノ榮養價次ノ如シ。

一、榮養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		六四六〇		四五〇	二〇七一		一四九六四

二、一回量ノ榮養價

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		五〇〇〇〇		二二五〇	一〇三三五		七四八二〇

八、綠豆ムク

綠豆ヲ水ニ浸シテ膨化セシメ後其ノ殼ヲ除キ内實ヲ煉磨シテ後數時間放置沈澱セシメ其ノ沈澱ヲ攪拌シツツ加熱凝固セシメテ後冷却シ之ヲ適宜ノ大キサニ切りタルモノナリ。之ヲ約一皿ニ芹、唐辛粉、鶏卵、荳油一食匙、綠豆モヤシ等ヲ加ヘテ食用ニ供ス。其ノ榮養價次ノ如シ。

一、榮養價（濕量一〇〇瓦中）

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		八九二〇		二二〇〇	六九七		五二一〇

二、一回量ノ榮養價

水	分	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱	量
		六〇〇〇〇		二二〇〇	三九八二		三二二六〇

總括及結論

今上記ノ成績ニ基キ簡易食ノ種類、榮養價並ニ實際習慣的ニ攝取スル簡易食一回量ノ榮養價ヲ總括再録スレバ次ノ如シ。

一、簡易食ノ種類及其ノ榮養價

食名	水	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱
シヨルリヨン湯	七八九	四六四	一一八	一三六七	八六〇四	
冷麵	七二六	三六五	二四二	一八五〇	一一三三三	
チヤンクク飯	七八五	三二〇	一〇八	一四七一	八三四七	
大邱湯	七七五	三六四	二九三	一一九六	九五三一	
マン(下(發))	七五七	六五四	五〇三	九六二	一一三〇三	
餅	八二五	二六九	一一〇	一一八一	七〇六一	
ビム飯	六四六	五五八	四五〇	二〇七一	一四九九四	
線豆	八九一	一一〇	二〇〇	六九七	五二一〇	
二、簡易食一回量ノ榮養價(通常一種類ノミ一日二回又ハ三回攝取ス)						
食名	水	蛋白質	脂	肪	含水炭素	熱
シヨルリヨン湯	八〇〇	三七二	九四四	一〇九三六	六八八三三	
冷麵	七二〇	二六二八	一七四二	一三三二〇	八一五九〇	
チヤンクク飯	七〇〇	三二四〇	七五六	一〇二九七	五八四三〇	
大邱湯	九〇〇	三二七六	二六三七	一一六六四	八五七七九	
マン(下(發))	七〇〇	四五七八	三五二一	六七三四	七九一一二	
餅	七〇〇	一八八三	八四〇	八二六七	四九四二七	
ビム飯	五〇〇	二七九〇	二二五〇	一〇三五五	七四八二〇	

ベツテンコーフェル、フライト、ルブネル等ニヨリテ中等度労働者ハ毎日八九乃至一一八瓦ノ蛋白質ヲ攝取セザルベカラズトイフ論ヲ提唱シタレドモフライトロイ、プリユーゲル、ポーランド、及ビヒルシユフェルド等ハフオイトノ示セル量ヨリハ少ナキ量ヲ與ヘテモ然モ健康ヲ維持スルニ支障ヲ見ズトイヘリ。其後ジーベンハ自體試験ニヨリテ蛋白質二八、三瓦、全熱量二四四一『カロリー』、體重一疋ニ就キ四〇、三『カロリー』ヲ以テ窒素平衡ヲ維持シ得ベシトイヘリ。

隈川ハ日本人ハ體重一疋ニ就キ蛋白質〇、七九瓦ヨリ〇、六瓦マデ低下スルモ異常無キコトヲ得タリトイヒ又正井ハ純植物性食物ニテ輕労働者ハ體重每一疋〇、五五瓦ノ蛋白質ヲ攝取スルモ既ニ窒素平衡ヲ保持シ得タリトイヘリ。其ノ他坂本ハ勤勞日本人ハ體重一疋約〇、五乃至〇、七瓦ノ蛋白質ヲ以テ足レリトストイヘリ。

脂肪ハフオイトニヨレバ一日七〇瓦内外ヲ要ストイヒ、稻葉ハ日本陸軍囚人ニ就テ試験セル結果一日三四、六瓦ヲ攝取ストイヘリ。エーキマン、シオイベ等ノ東京士官學校生徒ノ脂肪攝取量ハ一日一三、六九瓦ナリトイヒ田原、村井、新尾、平尾等ニヨレバ師範學校生徒及ビ其ノ他職工等ノ攝取脂肪量ハ一日一〇、〇乃至三一、四瓦ナリトモイヘリ。

含水炭素ニアリテハフオイトニヨレバ一日ニ三五二乃至九六八瓦ヲ要ストイヒ稻葉ハ日本人ハ大體五〇〇瓦ヲ要ストイフ。ヘスレインニヨレバ日本人ハ攝取脂肪量ハ少キモ含水炭素ヲ多量ニ攝取スル時ニ於テハ結局其ノ熱量ヲ満足シ得ベシトノコトナリ。

次ニキスカルトノ伯林市ノ晝定食ノ實驗報告ニヨレバ一回食事中ノ蛋白質ハ上級飲食店ニテハ四八、七瓦ニシテ全熱量一〇三〇『カロリー』、中等飲食店ニテハ四一、〇瓦ノ蛋白質アリテ全熱量一二六〇『カロリー』、下級ノ御者飲食店ニ

テハ蛋白質三六、三瓦、全熱量九六〇『カロリー』及び勞働者料理店ニ於テハ蛋白質三三、七瓦、全熱量八七六『カロリー』ナリトイヘリ。

又フオイトニヨル普通晝食一回量ヨリ得ル榮養價ハ蛋白質三五瓦、脂肪一九瓦、含水炭素一七八瓦ニシテ約一〇五〇『カロリー』ノ熱量アリトイフ。

宮入ニヨレバ鐵道各驛ニ於ケル汽車辦當一個ノ量並ニ榮養價ハ略相等シク其ノ熱量ハ何レモ五〇〇『カロリー』以上ニ上ルトイヘリ。又藤原ノ記載ニヨル日本人ノ習慣的ニ攝取スル簡易食一回量ノ榮養價ヲ示セバ次ノ如シ。

食 名	蛋白質	脂肪	含水炭素	熱 量
ライスカレ	一八八	五二	一〇九三	五六八三
親子 井	二三六	五二	一四一七	七二六一
卵 井	二〇一	四八	一三五二	六八〇〇
肉 井	二二四	五六	一四二四	七一九九
ウ ン(一杯)	六四	〇三	三三六	一六五二
ソ バ(一杯)	二七七	一	二八七	一九〇二

上記朝鮮人ノ簡易食ノ試驗成績ヲ以テ直ニ歐米人ノ晝定食ノ榮養價又ハ日本人ノ簡易食ノ榮養價ト比較スルコトハ敢テ當ラザル諸點アリ。食品ノ種類如何ニヨリテ固ヨリ其ノ差異ハ免レザルベキモ大體其ノ榮養素量並ニ其ノ熱量ニ就テハ歐米人ノ晝定食ト甚シキ逕庭ナク日本人ノ簡易食一回量ニ比シテ其ノ榮養價高キコトヲ認メ得ベシ。

稿ヲ終ルニ臨ミ本稿發表ニ就キ快諾ノ榮ヲ得タル法務當局各位ニ厚ク謝意ヲ表ス。

文 献

- 1, Pettenkofer u. Voit; Untersuchungen über den Stoffwechsel der normalen Menschen. Zeitschr. f. Biologie. Bd. 2, 1886.
- 2, Nakahama; Über den Eiweissbedarf der Erwachsenen mit Berücksichtigung der Beköstung in Japan. Archiv f. Hygiene. Bd. 8, 1886.
- 3, Kumagawa; Vergleichende Untersuchungen über die Ernährung mit Berücksichtigung des Eiweissbedarfs. Virchow's Archiv. Bd. 116, 1889.
- 4, Hirschfeld; Untersuchungen über den Eiweissbedarf des Menschen. Pflüger's Archiv. Bd. 41, 1887.
- 5, Hirschfeld; Beiträge Zur Ernährungslehre des Menschen. Virchow's Archiv. Bd. 114, 1889.
- 6, Neumann; Experimentelle Beiträge Zur Lehre von dem täglichen Nahrungsbedarf des Menschen. Archiv f. Hygiene. Bd. 45, 1902.
- 7, Breisacher; Über die Grösse des Eiweissbedarfs beim Menschen. Deutsche Medizinische Wochenschr. Nr. 48, 1891.
- 8, Scheube; Die Nahrung der Japaner. Archiv f. Hygiene. Bd. 1, 1888.
- 9, 稻葉、小泉。工人ノ生計及營養ニ關スル研究。東京醫學會雜誌二六卷一〇號
- 10, Kisskalt; Untersuchungen über d. Mittagessen im verschiedenen Wirtschaften Berlins. Archiv f.

