

養生法
全

本

醫 學		
冊數	記號	冊數
一	一	三
學校	縣中	滋賀

五
五

493.1
539
Vol. 1

侍醫法眼松本良順誌
隱士山内豊城校補注

養生法

作樂戸藏



養生法

侍醫と學教頭蘭疇松本良順誌

隱士 樂齋山内豊城校補注

允例

此書ハ西洋各國医書中養生法の其國を以て
山海野谷の地勢氣候の凡そ注意して夫れを
考へて凡そを考へたる書と執論を以て漢文
ありて其書を又其何れを難きハ西洋流の
法を以て西洋医流の法を以て又病名未
來の事を志す人ハ其書を以て養生の

西洋医書をもききし一書は、西海よりてわらわしき人
と豊城本へのことをよく知りて今明の人よりよく
休むらんを我國の語雅俗をよみて俗語をよみて
すくすくしむりておもしろい書の初は川邊を念じて
さていかに早くをくわらるるよりて今の人の子
別たる漢文洋語にも考るるの病名まゝに和語の流
るる翻洋語の漢語のまゝをよみたるひたつたまゝ又
其意味の違ふも和語をよみたるまゝをよみたる
於てよきよきいふ医者のよきよきなる人は、
西洋医術のひたつたまゝにほめて候医のよきよき

いふ書をもききし一書は、西海よりてわらわしき人
と豊城本へのことをよく知りて今明の人よりよく
休むらんを我國の語雅俗をよみて俗語をよみて
すくすくしむりておもしろい書の初は川邊を念じて
さていかに早くをくわらるるよりて今の人の子
別たる漢文洋語にも考るるの病名まゝに和語の流
るる翻洋語の漢語のまゝをよみたるひたつたまゝ又
其意味の違ふも和語をよみたるまゝをよみたる
於てよきよきいふ医者のよきよきなる人は、
西洋医術のひたつたまゝにほめて候医のよきよき

所を世に原書並軒の養生訓と云書有人に能く習ふ
も源切に流るるなるも打て養生の大意いふるを
通して一書は、天地の道理又医術の要を究むる

さういふ言をいふに當りて只漢土聖賢の說又漢廷許多の
書より取りにうがふ受らたる養生法を改めて改めるまじ今日
の目も見ていとも勿くせしむるにうけなきにのまじしに
大いの説に用はるべき事も捨つべきはなしとていふに違
ると思ふたふといふにあらざらん又此書中の各条のあはれ
極く打洗あることを論判すれば只此書の非を挙る
よし似せたいと思ふても陳るべきに儘せざらんといふ書と
見て參考して吾とよくしめて養生法に疵のなきを
よしといふに妨ぐりしるよし人といふに似たりとて
自他をまをせて養生をせんと令りていふに

○住家室

- 史記本にもくしく移し能くは探らば存する所をくしくい
るややまに違はるるを要しす此は居室をいふにあつた
ふと用たり今蓋燭はもを要すべし
- 床下にほりあてたるやをよしす且床下は濕をよそむ
るに缺すはし凡の塵埃を匿しぬくべし但床下のつとを
隙のともをよそす三人より能くたつ少と密に閉るる要す
てかかる水と漏らするやよしす
- 居間庭下はけよそくすべし

けいし

いふは養生の要
此書の養生法
の要す

并開し大空をさう通し風をいれぬとあそぶとよしとす

○たゞ人にせまき風をいれぬとあそぶとよしとす風をせまき風にしては
まて風のまきやいとし風をいれぬとあそぶとよしとす
やれぬとあそぶとよしとす風のまき入口のしほいんて入
内のまき上の方よりあそぶ風をまき時風燭とよきと
して入口の上下はあそび減まに子燭をよきとあそぶとよし
かなるに由は籠く見まきまき出入のまきよしとす

○戸障子のまきよしとす清きまきよしとす透回より入風いれぬ
よしとすあそび

○温き時戸障子と并くよしとすよしとすあそび風をかき

方を度くせしよしとすよしとすあそび入風いたしよしとすあそび
よしとすあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
人の體まきよしとすあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび

○鴨居の上へけりてあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
あそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
あそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
あそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび

○室中白けしよしとすあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
あそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
あそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび
あそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそびあそび

血をふく一腎腎一易し。毒疾病。神度高おせせし又服き難く又
の性も毒一やすし人の死もまたるむんんんん
かゆもちり 豊の青一毒毒を毒一も下ふ毒はる
ゆき多くも赤く様除一こく一毒死をせし
もろくしおれものとをふん地日くし一毒毒一人
乃呼吸を入息人の該病の根原となるもの板の間
してお抱を固る毎中列田度と設も移と良くとす
○覆板の板はよして脚床を作りまよ外ま一足よよじ
所外ま一其立むりよりたむらうりまのよよ外ま
よよたる毒のよよ外まよよる病の善治ははし洋
なるより一ひるとしてつりまは脚床を作りて脚ま

むつきなり

○廁ハ我國と西洋の制をいへて美なまひつてもあつたが
嗅きれぬ臭とむしりしは汚汚とせしむたしく掃
除して尿尿の濁らるるを要とす一糞屎ハ最も汚ら
むとも人の毒とらるるやガ一農家は軒下を尿桶を
おき椽の根とすらむは臭きれぬといふも毒とす
す田舎の人民壯健としてるも病をまひるるもす
只尿日を寝て腐敗すまはれし悪きと毒とすこれ
為る疾病を棄し令疾りと膿潰らるるもまし尿毒
乃正淨ハ側をくちく一やうす

○西洋養生法より所の廁の製造ハ先二三又四方の
 管ねとてして上の掛板を丸くかくせき官を蓋せ
 たり此の尻をけてて元は取つ流す事に入ちより
 さて上下の中はとも蓋をせしめて毒のしきい息を流
 して蓋の应衝く細りして下は受る官のこころは蓋を
 罪鎖してらさきて爲るは蓋の回りより水を流し蓋
 の上端は方は定めてすらしはより水を流しはり并流
 の蓋をしきいて爲るは蓋の上端より水を流しはり
 掛板は流すつきの環をなしてり左のついで使事と
 くらね下は蓋を并き蓋の上端の蓋を并すは四寸の口

たりすらしは水をりて蓋の中を流しはりしき
 蓋とより蓋に噴きの上は流す事あり又は蓋のた
 願屋は流す上は掛しこして上よりぬく様せしれ
 とも蓋のりの中はよりついで中の噴きをいしはり
 けいしはりのしきい下は流すたをら流すはしき
 とも蓋の中はより入水は拍置い入るもまたおち
 ても樋にて入るしきとも長く長く向あしけしき入
 くとりて流しはり且我國は用ちきい事なれはり
 大よりとついで

○世に慨云居家の制をとりて大に我國人の欲くあり

おふしはれしけふのあはつて古書は侍るものなり
只ちき法を物なりして乃てしるも七八百年にわたり
乃もの多くしあはれりししはのき年よりさより
國は多し然てそ書と守るは人家のる域に上りふ
くあしはれし神祇の官社の制は伊勢而宮儀式
帳まし造殿式も記しるなりしは正殿のまも一丈
一人も守りしは終まはんとしゆじに甚しく
伊勢神まれ或は階の長は六尺とありて殿のま
くぬしはれりあるし今伊勢はるまはれぬ又大嘗會
悠紀之基殿と古代のまはれしをきししは伊代

あきし令は質素朴実なるがましして神社に世の人
すあつたの流はしきし今世の質素とくし是れ
ちきしは病ましは終まはれしは伊代は伊代は
生りたるは穠茂はまをりしは康下のまはれし
後し制の改りたるものといひかたし寺を康下
し石をくし石灰のたはれしはくしはれ康下の
徳をとりしはあつたし我國の威をりしはくし
たる大内裏はあきしはくしはくしはくしはくし
をけしはくしはくしはくしはくしはくしはくし
是れ宮殿撫安乃名のまししてはくしはくしはくし

より一さきと今の内事と違ふところも是等の事
らるる所あり板交りてきき地を用ひたる所はし
上げ奥といふも或おほいし○夫人の遺本のさぬに
類聚雜要抄はあつとさういふ處を別と違て四方より
帳とけたりともゆたうに抄家親王とと娘慶殿と
いふ所は別と違つたもれと是ゆ武家つとはとち年
ふじきまとも替りて各書いあはたさしや後中後上段
ととりて帳甚い上段たりつとてさきもななり四と百
年れむのさかたりたるい京の小山の今園と山と銀
客ありといは是利成法公今客といふもまき同いふ

此家とさきりてはも教考者の抄據とさきりては板りま
して二階なり武家といは紀州若山は水野をいふ大和
大御之殿の御令を賜りて川橋とたふ家作なりと云
今の武家といふ則書院とさきりては板交りては板交
りて上げ奥といふ所の依りありとす則なるをいふと
或人といふ今の家他は床の間といふもの住居より
て家毎は有通例とさきりて年々よりよりよりをり
たぐいあ板といひてさきりては板とさきりては板と
立たること後といふ麻師といひては福對の掛軸中い必
佛像左右も脇持するきをといふ流はさきりては

なほいし多く唐紙をまはり仲櫃のともはかひつらるゝを
かきしとほよ本のあつしと名をとりて廿六にお外と百
座のあつしあつしとわきまは流しつらつらととつらつらと
つらつらと又唐紙をまはりつらつらとつらつらとつらつらと
東山と書らるゝ大園秀吉とのあつし書院殿の唐紙
甚どとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
あつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと

なほいし多く唐紙をまはり仲櫃のともはかひつらるゝを
かきしとほよ本のあつしと名をとりて廿六にお外と百
座のあつしあつしとわきまは流しつらつらととつらつらと
つらつらと又唐紙をまはりつらつらとつらつらとつらつらと
東山と書らるゝ大園秀吉とのあつし書院殿の唐紙
甚どとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
あつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと
つらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらとつらつらと

たつて今も野山の坊中いさか海軍の上より
けつふ降しれい山川は流し流すなり世絶絶法よ
り某の意いも女房のつまりつまふれいそ原とよ
たよおし絶人と極若をぬきよもい其に番水とよ
まいおきたるまていりいその語りたるもつりよ
されいよなく若物よりて持たる申いりちよ
こ世を捨る赤川はけりけりいそ後にいりて
まういひるまよとちりたるもあつりい今時
おまひのつもあつりいいゆいおたよもすいけり押
なるていさもいりも実よふ降のきえはさういはつと

たつて今も野山の坊中いさか海軍の上より
けつふ降しれい山川は流し流すなり世絶絶法よ
り某の意いも女房のつまりつまふれいそ原とよ
たよおし絶人と極若をぬきよもい其に番水とよ
まいおきたるまていりいその語りたるもつりよ
されいよなく若物よりて持たる申いりちよ
こ世を捨る赤川はけりけりいそ後にいりて
まういひるまよとちりたるもあつりい今時
おまひのつもあつりいいゆいおたよもすいけり押
なるていさもいりも実よふ降のきえはさういはつと

○衣非衣辱の類

衣腹の人より生る温まをす親よたよいりたあなり
やらまの温まをさる人よりさるいりあは人なき心
温ま人おけまの冷なりさるいり衣腹を辱くすいり

言を固い言を奪はらむあり

○木綿は質より温きと云ふより温きを好むなり
指は温きを好むより寒くしてはしむるを好むなり
たゞゆきし肌はよく保付の故に木綿を好むなり
よき質の衣はよく保つるを好むなり
保つる質の衣はよく保つるを好むなり
て清く保つるを好むなり
目より保つて保つる質の衣を好むなり
體中に保つて保つる質の衣を好むなり
逆上頭痛の病より保つる質の衣を好むなり

衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり

○上代の衣を着るは身を守るなり
下代の衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
肺病の患あり

○帯は腰の衣を着るは身を守るなり
下代の衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり
衣を着るは身を守るなり

食してこそ夜と失へ必百子疔病と生ずるを養生の法を
飲食のなを以て最要とす也

○肉食

吾歎魚鼈皆人の食に付まじり何事も消化しやすく
してよく良血を生ず中にも嫩き軟の肉春分と嘗む
事多し 熟后鴨魚鴨もかきも
秋分牛羊肉春分の肉 煮てこしと食すまじり最良之
肉ハ蔬菜もよくよく消化しやすくして穢穢がく
化して血とらるしは多く糞尿のふかり食後の尿と
割ちてそ冒れ中と認るる内此諸他の余り腸中
に残るものふりこれと以てよくこらるるを易きと知るべし

○西浜各國中英國はも食最良之肉は軍卒ハ牛肉を

以て食すも事一週日の肉二廻より少きはなりともを

英軍ハ戦場は以て疲羸するものかく戦の勝

敗を以て上車常法を失ふをもよく艱苦と云く

その他國は侵まじり是食の善なりとも英は歐を

中をんたり諸國の善なり其難きもは英の善なり

最まじり也て精神と若し命骨と使役するもの

必山食しては體を養ふことには法は洞著不眠

の患を生じ書装して物より動かし易く過敏

にして終に淫蕩の方智ありとも淫淫と云の

すは場をよと遊む力をゆるぎなく保てる

○魚肉もよく畜獣の肉も次で清春の系をいへとも
すは質水氣多き魚は活康の血をよと保つる畜獣の
肉はよとすは且消化悪し

○五穀

五穀は皆穀類を合ひる多く體中に入れて脂肪を
生し血質を補ふる頗多しといへも赤血は化すか
おは五穀と食すは能くも消化を合し
おいて是れをよと保つるかといへも洋型をよと
糞尿は化すもの多し五穀を食すものいへも肥満す

まても腸腸をよと保つるは體をよと保つる精力は壯なるを
保つる難し堪へるをよと保つる

○菜蔬

生菜の類消化よくいへもは運とまよと血中の
諸生分を補ひ血質と清液をよと保つる食は
るはよと保つるは中菜蔬類をよと保つるは
根中菜蔬類の類消化よくいへも且養分を合ひ
るは穀類より皆食すは保つるは菜蔬の類は
質は多助るは水の質をよと保つるは保つるは
烹煮不熟なるはよと保つるは用は

○我邦人菜蔬の根葉菜瓜の如く造りつけて平食する
 香りの皆消化して養分を會むるが如く多く
 能なりたる飯と會食時其鹹味とほりて替て
 食ふべきものよりするも止むるをいふべきを毒の
 ものとて下中も此の如の漬物夏口は常用
 とほりて悪し、は毒を下利と兼し痲病コレラ
 の如くするも止むべき事なり

○食物の成系大略左に掲ぐる

○肉は諸系大同小異ありといへども人牙は此の成系
 とお同一の線より著すなり

○鶏卵 百を以て算

白中水分 八十五分 蛋白質 十三分 糖質 二分 脂肪 二分 鹼物 半分

黄中水分 九十四分 蛋白質 一分 糖質 一分 脂肪 一分 鹼物 半分

○穀類

植物性蛋白質 膠質 圈素 脂肪 蠟 糖質

水分

其鹼物ハ即刺多亞私カ兒基、曹達、麻、僞、涅、失、亞

鉄、又テキストリチ植物のフラスコ

○菓實

糖質 蛋白質 圈素 糖質 水分 香素 鹼物

○ 菜蔬根葉 干菜の根

纖維 蛋白質 磷質 護膜 脂油 ハルス 圈質

エキス物 鹵物 水分 アスバラニイ 窒素含有率

○ 餅菓子干菓子

菓子ハ食用の食料として貯て之を養ふ為の物と
こゝに類して砂糖にて製し毒なきものとして食料と
甘味の故に胃腸の表面をゆるめ軟弱にして食物消
化のちいさく失ひしむるを養ふ本原を食用を感
じしもの能くするを以て之を糖の質ハ血中に入て
血の滋養と養へしめ體中法知る力と美し胃腸を強し

饑り 肺病を養ふ系となす 肺病・肺腫・肺病・肺毒・肺病

小児に多くハ脾痺 腸の腫脹 瘰癧の病となす 大人ハ肥

胖病 眼病ハと誤いしものなり 我々ハ人々を養ふ

菓子を食すハ肺病の病多く 肺病眼病ありおいてハ

西洋法園よりよくとるハ大凡二倍余なりハ 菓子小児を

速く生長し力體を造営養育するに用ふるべきなり

其きものを何れもよく求めて仕健の天價を軟弱なる

しめ生菓子用の人ハ端々しむるハ今時ハ下痢の小児

綿服してよくかきやせむし其味もよく菓子を食

すしめれども人のよし味なきは綿布と忌しハ菓子とあらず

きたりし其味の菓ふと食ほりしものも後箱ひらきしれ
たうんたうんわくく見えてきくく

○氷

ふい天授の飲液として他百般の汁液より人せざる
もれ一も右の如きものなり腸胃の寒性を治し一固
性の食相胃中より去れしを以て清涼一容易く血中
よ入てより體中を流しす而して其功を候ふれを以て
汗液蒸発せしめて體中を清涼とす一掃一表皮
腎肺より泌列一體中を掃一掃一水の中
最中より良なりとす一清涼透明なり

うして晶子のこくく久く一水中におきてもおくもくもく
寝すもくもく一〇今時の人水を煮てて飲せしむるも
冷やせしむるも大人心中に清涼の表面皆口中と似く
その皮軟くして清く一善く熱物と食ふ熱湯と吞
めは是より為り収縮力と弱く一弛緩を軟く一消化の
用は堪ゆるもくもく一熱して清く一清く一清く一他
て軟くもく軟く一りの水を冷やして清く一清く一清く
清く一清く一清く一清く一清く一清く一清く一清く
を能く一清く一清く一清く一清く一清く一清く一清く

終は湯茶の熱と想すべし

○水中の含む所の成分大略

○炭酸 氮酸 諸元素 炭酸塩 磷酸塩 硫酸塩

アモニア 食塩 硝酸塩 水のほかに他諸成分を合

するが、いづれも皆不純の集合物として水係の土

質を固めて同じくして右に記す成分各が汗を合む

ものを飲まざるに及ぶとして水の中心より蓋

あつもの酸素よりなる湯は炭火より蒸るる

よりて水中に酸素蒸発し減して却て炭水素

と増すをいふなりとて試み魚を冷湯中に入れて

○茶

とていふ活葉茶も少汗を吐くとして終に蒸るるれを
以て茶水の動物は吾なりとる事と考ふべし

茶は尋常習慣は因て世界各國の人民に飲れを用ふ
より精神を振奮し消化機を補ふに益ありと考ふる也
是れ有害を却て消化機を傷み且熱をさるれを良き
す茶の原質をテイ子といふも性人の精神を振ら脱
く且風をさるむるも茶を研る人酒を飲るごとくあ
後を失ひ昏迷をさるむるもさるるもいと振極
刺戟の強あまは製製の茶を多く用ふるに害ありと

といふこと茶を濃く味のきよく且苦きいち中を含
ひ淨淨とよりのきくして收飲法壯の能われい功もき
なりきりす

○酒

酒の味まいたれし中を奪ひアホリ子ふる酒醸乃
醇烈なるもいアホホルとくむる多し故に酒と焼酒
同物に少くく水を呑み精神を散らさし血氣を旺
養給ふ一は一時使ふなりといふも飲之くして身
倦怠精力沈抑すくはよて破害に始種くして
後には睡眠を淺く多き一は他日を愉快を求めん

と欲るもいれ身は酒量を増さ進み前日に樂とらる事
不能終は血中にも毒を造り精力沈衰筋力弱
犯ふ治の廢疾を他にも多き一は害をくももれと
化樣を傷ふを以て酒毒多く不食して身體瘦枯す
るもい多し時として酒を多し飲み大なるものも是
只アルコール中の炭水質化生して脂肪を生し皮肉
同は亮清りくはく水腫腸肥病といふ一種の惡病なりて
決して壯健にして筋肉堅ひなり酒を多し飲み酒の毒
平の人は多し獨大害有のくも用を多し飲み酒の毒
のくも多し毒を以て子孫に傳ふ事ハ酒毒れ子多

く肺病痔疾水の患を以英吉利の新聞紙を以て
多き吾邦の患者を究するは其原父祖二世の酒毒
に染るもの多しと云く人の善悪は長たるは其精神を
智の神は傳うると以てと云ふ磁器製造業社の如き
おいて一人の禽獸は夫やるゆゑん又以てを考へ
戒めざるべしと

○酒害右の如しといふも酒は悪病あるが
予ち地濕沼癘家甚しくやくもは肝虐病は
流行する如い船夕々を交とてして佳良の梅
酒少つと味は適好は精神と報るせし免

非能カとして悪病を勝しむるは其酒の
人はいふを要するは其酒は酒
此を政府の費を以て醇酎を造るは其酒
乃飲料は給するは其酒は酒

○上好純良の梅酒は透明水の如く
辛癖の味がー百をふしては其酒を合
むるは三十をふしては其酒を合

○純アルコリを炭素と水素とを結合
せしむる他の元素の成るは其酒の
て混するものなり

口の實は白病の門にして飲食の過不及食物の善惡に
よりては諸病を存し、熱て良き滋養のものも擇むべき
其候は飽むべし別止むべし一時は多種を交へ食ふ事
可なり、聖人の言は體の活潑と労働の多かき事といひ
且之を候の時節は愈一日分も且は満ちしむるべし
芝草食は味草簡よして佳きものも良し、蓋は
考へて滋味を以て養ひ多きものもよし、し補食は
まじに間あるべし、夏日暖地は便む人の多し、野菜を
食ひ冬、日寒地は肉食を多し、こゝろよく能く
時節を以てしめむべし、秋分は宜しく食ひ飽ちしす食

後述するは、意はけり、すべし、熱病は胃腸を傷り消化の様
をさぼり、勢て冷物と食ひ、し、新中、水、飲、派、中
最中一の天造物にして血の流利と咽一腸胃を清
淨にし、鈍く消化の様を助く、俱甚し、し、飲、す、事
なるべし、し、の、人、食、時、は、此、を、以、て、色、味、を、こ、こ、い、去、ハ、酒
磁と食り痛飲止も又飲食多餐恒ちく、毒、ニ、耳、味
を嗜し湯茶を喫し體を養ふ、其、物、を、以、て、却、て
その名とを、多、い、終、は、是、を、為、し、病、と、求、め、そ、を、と、亡
す、勝、む、る、く、笑、ふ、一、事、は、甚、し、き、し、何、く、す、わ、魚、の、牌、は
すりて、効、く、也、考、歎、も、食、を、求、て、脂、餅、を、お、ち、入、る、事、

智なき弱し人の善相の靈として自ら口腹の味よその
方を殺すに他の魚々も獸も及ぶやうなまこと可怖
事なりしや

○豐城云肉食の事今時我國は四星の如くを食され
穢をよしと馬むいひつらり好まむる佛法の威
まなりて戒をもつたると云ふよりして神前もと
以むるものとせしむるを日本紀をどうも古語拾遺
にのりも肉食の事又近喜式にのり日蓮の
めの供御は庶完猪完あり類聚雜要にのり庶完
代用水も猪完代用雜とありしにのり改りたる也

今も春日のまればあまの狸百足兔百足雉百羽と掛鐘へ
諏訪の神事にも獸頭をねく糞とす禪真の神
もくらしに獸頭用ひしにのりあまの狸もあまの狸もあ
火串とて漆をねりも食用のいぬなり免い今
お宮家の清吉例もききとにのり年ふりきてさつ
禁しにのりとも思ふに太平うらつた料記も又
さぬにのりとを魚もききとにのり年ふりきてさつ
人も兼食して力を苦むるもれがく安んじて滋味
とぬよりかつて田鼠のいびんもあまの狸もあまの狸
の尻たうはさつし勇まの地もあまの狸もあまの狸

傳傳して言をなすより眼あくおのねむもいれきり
 ○ 菜蔬木の質もいれあしうきいふ沸く香の物も浸の
 かしこいも今いれ代もものなりきりきりきりきり
 雙子下し長日れ新漬しの亦へと用ゐて合す
 ○ 味噌汁といふもの家毎に常合せり。の團はきり
 こしは洗なりといふも押て考るまま麦豆を用て麴を
 加へ浸しこめてせり貯まに必胃中にて疼くこる也
 され、腹おりと秘考すれと熱いりきりきりきり
 候するとるびのとき也とかい甘しびるを香七葉 今
 こしは代もものなりきりきりきりきりきりきりきり

子書しだすもいれきりきりきりきりきりきりきり
 物をきりきりきりきりきりきりきりきりきりきり
 補ふもいれきりきりきりきりきりきりきりきり
 合しは代もものなりきりきりきりきりきりきり
 ○ 條葉子十葉子すも今時のめきいれきりきりきりきり
 字合し三印母来太平の賛物也追き高よしりきり
 此以製ちもいれ其味も清為りてきりきりきりきり
 ろしきりきりきりきりきりきりきりきりきりきり
 其味のものをも食れい胃腸の収縮力を弱くして必
 大為害なり。坑虫もか治死病と尋るりきりきりきり

○菓實の酸味もれ、清涼の功有るは、過量に過りては、其味ましく、甚く害を及ぼす。一服の量、さし粟なり。粉煎して、清淨物之。又柿の塩、まきと酒糟、此を湯をぬき、其くして、合ふ。是亦、其、酸敗したるものなり。合ふて、く。

○水の、ちよき、清淨の井、あるとき、今、江戸、市中、用ふる井、ある、川水、を、引、たる、て、使、く、る、は、あ、と、く、も、あ、り、す、れ、過、り、又、水、上、は、汚、物、も、流、れ、も、せ、又、水、下、り、て、地、ま、る、井、水、も、く、も、と、き、井、戸、側、の、か、處、た、ら、水、も、汚、れ、し、し、ま、い、れ、も、う、と、し、ま、い、の、ま、い、

害有る。春水、井、を、く、し、用、く、る、春、生、洲、も、や、う、い、ま、り、茶、も、ま、い、一、般、よ、う、と、い、い、く、く、一、字、法、の、茶、製、を、た、く、ま、茶、い、り、つ、て、く、く、て、折、物、な、る、上、茶、い、く、も、清、淨、な、り、て、源、切、は、精、製、す、る、もの、下、茶、の、味、茶、い、く、も、む、り、て、い、個、茶、字、い、く、く、の、揚、の、古、同、は、な、く、入、水、して、馬、お、い、く、も、あ、り、る、海、水、り、く、め、の、下、茶、い、く、く、又、最、上、の、茶、い、芽、か、く、茶、は、ま、い、く、く、て、イ、イ、ま、い、儲、金、い、く、く、く、く、く、く、茶、と、衝、動、い、い、あ、り、す、あ、り、す、く、く、く、く、茶、は、酒、乃、め、茶、と、精、神、と、相、違、す、書、な、く、い、い、く、く、茶、は、酒、乃、神、の、は、く、く、の、さ、り、く、く、て、又、余、り、最、上、の、茶、い、害、あり

とくへー○養生訓は茶は冷物なりとて上げたる後有害
有と云ふことなり茶の性熱への海にあつては
○酒のよりよりいふむを禁し酒は上酒は
いさうゆきやめけ冷酒をのみおふべし熱酒を
とふ害有しよ今時西席の酒は灰汁をぬてなほ
たろろ多し酒は冷してのむべし中夜や丸害
○養生訓は冷酒は瘧を集め胃を損ふべし非なり
丹痰冷酒と云ふは酒を冷して飲むなり

○煙草

煙草は千箇を毒論は毒のついで良とす
取らざれば今世界中に感はせて支那は限らず好
嗜し別たたしは害なきと云ふ事と別たつる人の眼は
は眩暈し喉嗽を薬は口舌を焦し又胃の毒を寫す
る身中者煙草は種は有喚きたるをて粉まきして
喫くしては煙草は煙草として喫て進ちしは毒を喫し
あり又煙草として只を煙を吸ふもは別我國の刻煙
草西洋人の煙草なりは別く西洋人の煙草をて
とくへーは煙草は口に入して毛を吹出すは我西人

のあつしに氣息は沸く門てこゝの中へ入れをばいよ
鼻より出りされに西洋へよくしきりて書をきよしとい
よと年々のなかりりて書よき書よきといひりし
煙草に一二吹してはぼくともなうかちほのぼのとあつし
と煙の口へ入て一種の風味をきとし精神を動かす
しむるゝなかりいよしすいんさうよいよしきりて
蒸にぬいぬいさきし切なきややくなかりにほきあつし
のこゝろにやまらふ事とすて今俄に禁すよといふれ
るは書あり年々のなかりいよしきりて書よき書よき
禁すよい

◎ 豊城の煙草はなかり書よき書よきといひりし
あつて改むるゝ制禁きりけりよきけり今いふや
けりも制禁きりし制禁きりしと極りよきいよ
煙草はなかりいよき書よき書よきといひりし
つとくともなうかちほのぼのとあつし
書よき書よきといひりし制禁きりし制禁きりし
いよき書よき書よきといひりし今時の人さるも
好まらるも煙草のいよき書よき書よきといひりし
よりついに吞ぬいて制禁きりし制禁きりしといひりし

の如きしに氣血は油く引てくるの中へ入れをばくは
鼻よりせりやれに西洋人よりきかす言をききしとい
ふと年米のちりいりまで華より毒はついに毒なし
煙者の一二吹しては油くをたかすは油くをたかすといふ
て煙の口に入れて一種の風味をききし精神を動かす
しむるなるに油くをたかすといふは油くをたかすといふ
兼に吸い込むに油くをたかすといふは油くをたかすといふ
のちりやれに西洋人よりきかす言をききしといふと年米の
ちりいりまで華より毒はついに毒なし煙者の一二吹しては
油くをたかすは油くをたかすといふは油くをたかすといふ
兼に吸い込むに油くをたかすといふは油くをたかすといふ

◎ 煙草の煙をたかすは油くをたかすといふは油くをたかすといふ
兼に吸い込むに油くをたかすといふは油くをたかすといふ
のちりやれに西洋人よりきかす言をききしといふと年米の
ちりいりまで華より毒はついに毒なし煙者の一二吹しては
油くをたかすは油くをたかすといふは油くをたかすといふ
兼に吸い込むに油くをたかすといふは油くをたかすといふ

よきものにてききつらむ。①春は汗のしぬまじ
といふのかけり。 (How to Wash the Body)
The Japanese Book of Health

○浴湯

温湯浴 冷水浴すよき肌の場合をまりよく熱湯は兼
ちしむるとむのくす人方浴つけい暖服もれと寒き血
中か糟滓糞卵を去りて去るるを熱湯中かぬりて
終る悪寒熱胃感の病と奪きしむるなり

○世人胃感の病と風邪を去るは多くいふが風を去
肌膚の毛孔収縮し血の理をそりて悪きを去る

なりす風肌を収縮しむると垢の腫理を奪くといふ也
し書とるはよく同じをいふ風邪の時入湯してよく垢を
去り去るなりてききつらむはよくいふはよくいふはよく
即時ははらひ

○浴湯 湯はよくいふに表熱をゆめ力と去ひありしききよと

言易く胃感下けりてあてめらき湯に入てよく垢を去る
熱は衣蓋と蒸し運動して毎日行ふなり熱湯は浴
し後学をたて久しく清むるはよくいふはよくいふはよく
熱湯は入るといふはよくいふはよくいふはよくいふはよく
中風を生ずに戸の人中風を去るはよくいふはよくいふはよく

の湯温華氏を暖し六十五文をさるまゝるしれくは冷水
浴を台すとす○仕健くして見し運動すもれは月入湯すも害
なく老弱の人は月五文をさるまゝるす但し老弱は精
垢のほろろやうとす

○警愾を浴湯の事春を潤し熱湯を用いしは温り
るよりさうもといふよりし又お衆れ病はさうも垢りたる
本有しつても凡病のお衆なりんよりさうもいれりき月
は湯あいて垢を洗くも只わがを洗してさうも止む
しといふはさうもいれりし垢をさうも浴湯りるとあり
たじろふものいれりし非し○又温泉のさうもいれりしと

温泉の病を治るるは入湯を適しし病を治るるは湯はより
して性質をさうもいれりし春を治るるはさうもいれりしと

○睡眠

睡眠の間に五官視聴言の用をく休止し精神を養動を
すむるはれりし精神を四體のな使あるはさうもいれりしとさうも
る事なきも寐するは又枕を車りしはのつら安楽を
求むるは精神をさうもいれりしと用するを以ては就きとも大元
皆法靜るるは日中れ方費を痛し精神力體をさうも
緩ゆるるはさうもいれりしと考るるはさうもいれりしと

夜間睡眠をいへば又い睡眠あるをいふ中にて苦悶と
いふ事い甚ゆるいなりと云ふ事いふ人も人々睡眠を
是れを此の精神疲労と云はるる方故たよく知れども
あつべいのびと云ふ事いふ之れ睡眠の神思を考ふる
事多し是の病を治して神力敏まこと世にいふも
神の五官を敏くして事物をいふ事いふも耳の
神のつよく四肢を敏くして筋力弱り方體枯瘦し骨
節のつよくを謀る事いふ事不能世にいふ病を治すも
いふ事いふなり○人の物事を感ずる事いふ事いふ事
いふ精神をいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事

眠る事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
の一事をいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
夜間の睡眠をいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
○精神をいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
る事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
発動しつゝいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
懦弱して操舎をいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
の病をいふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
きい事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事
書とよむ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事いふ事

終として之事を止めて庭外に動方し能身と學く
し終して後文に後編して神思を養ひ無火の
徳の業よつし精力と方便し二文の以尊よ入て毎
眠する一人各精神に依りあれは益を勉法して其
教を兼するもあらずとて無とひる事 歎

○豐城云懐眠のより養生の例は飲食の熱くは
睡眠の熱を古人の熱よふきいぬるよりあつた
ハ養生の乃なる事人しす眠がく進ハ病を治
えまわたりやよまなかりき又も令方白養生の
久しくひるくし進く久しく出くく祝くひるく

き世の又世俗業者れ食飲の回二時ハ眠て是る事
高し説くは事も人々の事と名をこせば人々の事
甚るるはなくあつたは事わきゆく物の用を
心は事し終へて養生は法を用し

○房事

房事ハ康健の人各其精力よ衰して病をさす
すとい即て養生も適をり是人間自然の本性
歩むといふる事也且房事の後に精は衰眠よ
子夜は養生をさす事也養生も養生は養生

すれども言ありともいまいか
理なり先人もいかりも年月、消耗するもれは
のちより腐るといひてすまじい精力を失うるは必多し中
年壯健の人といふもも交りてなぐりしに精力と純
し思慮を養ひし體もまた衰へて動揺する事あり
たし志はれどあつてはれざる人倫の大戒をいふ
ひ家と破りざるをいふなり

○房事より然て一事を梅毒に原いしれ房事
よりおろる下痢のれ百人の中九十五人梅毒
おろるるなりはれなり是より原花術毒より制る

さふく西洋液梅毒を世にして花術と破野と事
ありし時即ち梅毒の病人増えり是房事ハ天性
乃人欲するを花術をなせし穢し毒をすもれ多
しものちよりしはれはれなり死てはれなり花術と
まし毎不敬するは法とほけはれとまて梅毒病
院と違て毎二週に官をして梅毒女を密に治し
かも毒に感する婦人ハ其に病後に入ては癒を各
つ法して後出してえし命しむるなり梅毒は
劇毒に即ちして速に治しはれ毒原を掃除
するなりといふ大に梅毒に患者減きなり○梅毒ハ

人より人へ傳り通る毒を増し見ゆるは生半かを受
一又子ありはては後を傳くは悪病を生ずる事一棟
毒女を人をして毒を授けてまゝ人におぼゆる事
事をしたるは花柳のけ制なき人をして毒池に陥ら
しめしむ事一け制なきは毒を授けてまゝ也

○豐城三房事の中貝原春生洲の交換の期を千
令方よりして人年廿の者四日一池より三十の者八日
一池四十の者十六日一池より五十の者廿日一池六十
日とたがらして他より精力減なり一月一ふりか
き力盡なる人欲念を抑へて他は體物とす

性弱の人には期よのりしてはては生半かをい血氣
生葉して未だ毒なきはけ制なきは毒を授けてま
を授けて一生の根本をよめてまゝにけ制なきは毒
を授けてまゝに人各天候もよめてまゝにけ制なき
一あれりちり年臥をしては定めぬは年血言
未令の者い甚むるに即ち老人より毒を授けて又十
令方一房中補益の役もして年四十にしては房
中花柳を授けてまゝに甚むるは四十以上血氣漸く衰
ふるは精氣を授けてまゝにしては毒を授けてまゝに
け制なきは毒を授けてまゝに補益なきは毒を授けてま

流を用ゐる。——情欲感ちるも好く、情を好むを
まとい却て害有る。——又情欲も抑へて、情を好むを
まゝに人いふても有るを、まゝにそれを好むを
うら人もありとまじけなれども、人よまゝに

○運動操作

人牙流動の制たるは、皮肉骨神経、少くもして、各その
より、形も體の動靜、應じて、用は給へり、但し飲食を
以て、貴く存と補ひ、旧物去て、新米代り、年々、每
さるに及ぶ。——此より、貴く、存と補ふ。

不足の、事、身、に、も、常、に、生、起、し、て、夫、代、の、操、は、感、ち、
而、て、其、根、柢、を、補、給、し、る、毎、に、お、く、こ、も、亦、より、培、ひ、ま、す。
人、目、を、つ、り、さ、り、ま、す、こ、も、こ、も、目、を、死、に、ま、す、し、て、よ、
く、と、こ、も、足、を、考、へ、力、を、し、ら、ふ、り、の、心、も、こ、も、是、は、本
より、て、且、力、を、考、へ、若、白、の、非、力、を、終、日、有、力、と、考、
へ、し、精、神、を、考、へ、も、れ、は、若、智、り、極、致、な、り、し、て、
百、數、の、血、を、運、為、感、ち、る、こ、も、こ、も、こ、も、體、疲、痛、痛、虚、弱、と
氣、を、こ、も、こ、も、精、神、を、考、へ、し、能、く、し、若、く、い、は、し、
精、力、た、り、し、て、事、を、な、し、し、る、身、を、能、く、し、る、い、は、し、
○身、體、の、運、動、は、万、體、を、侵、沒、し、ら、る、を、體、中、に、お、か、

操るるより奮起し、縣府解養の輸送も迂てはるる
汗尿を汗の化用又いつくまう改淨留の汚物さく
流是皆新鮮良好を以て尙肉化堅骨格長大、古實に
堪へざるの病原も病きむらう事能くさうさるの運功
の人より益者よりかゝりてしてそのを操
り業を為すもれくもゆる早睡の回分を申叙を
考候うべきに新鮮清潔の事を以て血液を清潔に
し百體を補理すべしぬ體中此様にならうと蓋し、古
棄し飲食消化尿原の通利も各々病を以てゆき、
春らば汗中、運功を以て最必要の事なりとす

○豐城之運動の事いふは又の後のや、今則力士も前より
と係とけり、入物をうせ頭耳と、さうして、
いふも、
ひつて武藝まん、
なす、
運功なる、
太崎も、
わけより、
防室と、

極寒のいさぎ交すあり女をかり重りもあり
さきさきなりしきけに中におろくありし火海ふりて
きと清きぬきし春はなりて腫病を治ふより
運動とすし武蔵角力カ押などとし武に吾中
犬も門とて吾舟よ余百里外の野山を巡りし山
中木落し空若一のぬきし又吾舟よ余て運動し
ぬきしけりてきとさきとさかき運動して清き
もの春もめても吾病は健へと治めけりしゆり
ちりさきし人衆運動すましたる春をいさぎ
武蔵角力のいさぎとさきとさかき運動すましたる春をいさぎ

吾舟よ余て運動すましたる春をいさぎ
とさきとさかき運動すましたる春をいさぎ

武に吾中犬も門とて吾舟よ余百里外の野山を巡りし山
中木落し空若一のぬきし又吾舟よ余て運動し
ぬきしけりてきとさきとさかき運動して清き
もの春もめても吾病は健へと治めけりしゆり
ちりさきし人衆運動すましたる春をいさぎ
武蔵角力のいさぎとさきとさかき運動すましたる春をいさぎ

病名

○傳麻賃私

伝麻賃私とは、麻を織るに用いる私賃のこと。又傳麻賃とは、麻を織るに用いる私賃のこと。

○風疾

風疾とは、風邪を患うこと。又風疾とは、風邪を患うこと。

○濕瘰

濕瘰とは、湿気による瘰癧のこと。又濕瘰とは、湿気による瘰癧のこと。

○脚氣

脚氣とは、脚に痺れを生ずること。又脚氣とは、脚に痺れを生ずること。

○感冒

感冒とは、風邪を患うこと。又感冒とは、風邪を患うこと。

○癩癩

癩癩とは、皮膚に癩癩を生ずること。又癩癩とは、皮膚に癩癩を生ずること。

○萎黃病

萎黃病とは、皮膚が萎縮し黄変すること。又萎黃病とは、皮膚が萎縮し黄変すること。

○神經病

神經病とは、神経に異常を生ずること。又神經病とは、神経に異常を生ずること。

○痢病

痢病とは、下痢を生ずること。又痢病とは、下痢を生ずること。

○コレラ

を車きくはれり候はるコレラは、
もろくも

○瘧病

おろり俗中ししを

○肺病

肺の脈、毒をば、肺病をば、ししを

○痔瘻

俗中しし痔瘻ししを

○腺病

腺の中、毒をば、腺病をば、ししを
病りし毒、收束ありしを

○肺病

肺病をば、ししを

○瘰癧

頸首の、毒をば、瘰癧をば、ししを
此病、ししを

○頭瘡

頭の、毒をば、頭瘡をば、ししを

○眼病

眼の、毒をば、眼病をば、ししを

○梅毒

梅毒をば、ししを

○膿瘍

くさくさしたものがあつて膿がたまる病

○脾癰

脾臓に膿がたまる病

○肥肝

肝臓が肥大する病
肝臓が重くなる病

○顛狂

世にふまらぬ病

○咳教

せきのこと

○癩症

くさくさした病

○石臍

へそに石がたまる病

○蛇虫

へそに蛇がたまる病

○分離説

○鶏卵

卵の病

○蛋白質

蛋白質は動物の組織を構成する主要な成分であり、細胞の増殖と修復に不可欠である。

○エトス

エトスは植物性蛋白質の一種であり、大豆製品などに豊富に含まれている。

○動物

動物性蛋白質は肉類や魚介類に多く含まれ、吸収率が高いとされている。

○蛋黃油

蛋黃油は卵黄から抽出された油であり、ビタミンEが豊富である。

○植物性蛋白質

植物性蛋白質は大豆、小麦、米などに多く含まれ、健康に良いとされている。

○膠質

膠質は動物の組織に多く含まれ、細胞間の接着剤として機能している。

○圈素

圈素は植物性蛋白質の一種であり、大豆製品などに豊富に含まれている。

○脂油

脂油は動物性蛋白質の一種であり、肉類や魚介類に多く含まれている。

○糖質

糖質は動物の組織に多く含まれ、細胞間の接着剤として機能している。

○核質

核質は動物の組織に多く含まれ、細胞間の接着剤として機能している。

○テイヤ

茶の日に金じ持まうし茶の種に市以まうもの也

○草寧

茶のうらも金じえわうし茶のうらも人作はぬの世
りるとよりうらも功あり

○アルコホル

酒焼酎の精をうし人と飲まうしものし焼酎は人とた
りゆらふアルコホルのものなり

○炭

炭素を炭と名むりうらもし茶をうらもものしうらも
る茶を飲のばえおと金まうしものなり

○氷

水素のものもゆりのし炭素と名むりうらもものなり
きと名てまうし茶をうらもものなり

○酸

酸素は水素と名てゆらもものし炭素と名むりうらもものなり
る茶を飲まうし茶のうらも入る用のものなり

○刺多

炭素と名てゆらもものし炭素と名むりうらもものなり
ゆらもものし炭素と名むりうらもものなり

○加児基

石灰のれし

○曹達

油のうらも

○麻泥

土質のものも二種のえま

○行キストリ子

草木の茎木のえん

○傑列し

うんてんのれ

○香臺

白いんえん

○炭酸

炭素と酸素の合たるもの

○炭酸塩

炭酸と他の塩類と合するもの

○燐酸塩

燐は五酸化燐に酸素を多く加へて燃焼したるものえん、燐素と合するもの

○硫酸塩

これ、硫酸のえん、硫と合し、塩素を多く含むもの

○ゴム

木のやぶの一種、水に溶けず、ゴム

○ハルス

草木のえん、しやいの一種、ろり火で焼くと、えん、ハルスと云ふ

○アスパラニイ

動物の一種のえん、アスパラニイ

アセチン

一種の元知人取すといれを合じしもの

○食塩

平日食する塩

○硝酸塩

硝酸の一種の塩類をいふ。硝子硝子等の硝酸の一種の塩類をいふ。硝子硝子等の硝酸の一種の塩類をいふ。

○窒素

元素の一種

○氮素諸元素

氮素の一種の元素をいふ。氮素の一種の元素をいふ。氮素の一種の元素をいふ。

○織糸

織糸の一種の糸をいふ。織糸の一種の糸をいふ。織糸の一種の糸をいふ。

○蛋白

蛋白の一種の蛋白質をいふ。蛋白の一種の蛋白質をいふ。蛋白の一種の蛋白質をいふ。

○固質

固質の一種の固質をいふ。固質の一種の固質をいふ。固質の一種の固質をいふ。

○鏡物

鏡物の一種の鏡物をいふ。鏡物の一種の鏡物をいふ。鏡物の一種の鏡物をいふ。

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

追加

豊城ニ食料の事、はききて或人問ニ我國人米と云ふに、
 いかんか、か、次とするに平生の習を以てして、
 軍陣に出立去糧は、運送もたむ、
 食料又軍陣の多敷なり。一人の食料、
 今津奈川横濱に在る、
 以て、
 一食料ハ、
 懐かしきものなり。

て凡一交、
 此は益食、
 食、
 一 英吉利軍艦食料一人、
 米小麦、
 大豆牛豚野菜、
 掛目三百、
 酒

右の食料ハ戦争の時ハ動他劇しき時の量と平日
安静の時ハ凡食料の二分之一を減す

一 亞采利が軍艦食料

一周をとりは分ら。物二日の間ハ一人ハ海豚十六丁大豆
いんげん豆七丁小麦粉七スライ 靴の十丁 胡麻の粒七丁
一丁砂糖二丁茶一丁 魚目四丁茶目五
五丁二丁あり。中二日の間は
海牛十六丁小麦粉八丁干菓物 無糖の粒四丁
ビスコイト
十四丁茶砂糖各二丁干菓陸漬の物各一丁 魚目四丁茶目五
五丁二丁あり
。後二日の間ハ海牛十六丁米八丁ホイル半粒二丁干菓 魚目四丁
茶目五丁 小麦粉七スライ十四丁茶砂糖各二丁干菓 魚目四丁
茶目五丁

右ハ大洋中ニ在間の食料之总量一七陸内洋泊中ハ此で

陸漬の内を食さしめず海漬とクハ英國ノ同一時と

獸肉を添へるべきあり然る時ハ魚肉を獸肉の倍量

用ひれハ才体補給す力同等のものナリ小麦粉の量

子米の粒ハ多ク益食らさし用ひ給クハ此ニビスコイトを用ひ

但し魚肉を以て獸肉に代るべきナリ又と年の葉の魚肉也

海川ノナリて區別ありしと葉の葉の魚肉也

亞采利ハ春生と云ふ人ハ一日の食料十二丁は二合

と云つて五十八年の間ハ病康健して八十有金也存金

せーと云ふと亞采利ハト氏のお説なり

一 食物に交ははるるの事より冬は胎油質の物をよくとす
 一 食物は胎肉と春は胎の物を又カと増補氣と胎もの
 砂糖と胎油をまじりてなまらしむるもの類は胎肉とよく
 伴と温煖す胎肉を内服乳汁小麦粉の乳カと増補
 すとゆくの用をとりて胎の初と後すは胎に大害の
 一 食料は耳とまじりて胃へ小麦とまじりて内食するはよく
 一 胎の赤とまじりて胎肉が胃細まりの事と産後の胎油は
 かくまひ今我國大やけり給は技持者一人一日を五合
凡そ兼茶
辨目二言日 宛まひけて二割もま余も減す一人は家僕などいねを
 三食に食す胎油をまじりて漬物益は一葉は漬物を漬物地の

て免我野の麻と神一とまじりてゆはらぬ麻は湯あひ湯あひ
 ありゆるとまじりて麻のよはぢくをまじりては麻草すま
 て湯あひよりしりしりるれいけいをもあていりては湯あ
 ときをまじりてゆはらぬ麻と火串せりて麻と神もいふ食
 料のあちるゆはらぬこといふに又まじりて雑書は
 天武天皇四年令天下始禁獸食自非餅病不許輒噉世
 因謂白藥食とい書したるを又たりやうありやとち
 そい何よりりて書しゆき書よいふるをとりしちりて
 りしちよ既よん食食としてゆはらぬとまじりてわらき近世
 式は湯あひゆはらぬの供席はなりゆきとまじりてたるとまじりて

此はあらうともあらうとも今時世の家を丸の山吉例にせむやうな
 小倉系の内将各獲物の猪鹿を賜り乾牛の山系より馬
 糞の山と合するものたる中に牛肉をまじはると定められ野馬
 方に白牛船を繋ぎとめて法人の物まじはる牛の乳けを
 此山に下し置くもの内合をいむまじはるものたるもの
 亦國をまじはるものにして内合を用ゐぬ所をさくし進付を
 せんまじはるものも好一年利をして軍卒の養ひを重じし
 勇氣をさけさかんといふ行要るやうき書りぬらぬまじはる
 可いものゆゑに書りぬらぬものたるものまじはるもの

此山に下し置くもの内合をいむまじはるものたるもの

我國の山と云ふは道は大己貴命が産名命おとすりて
 かつく事ハ世人共よきよき前には別は曾師と云
 べきものをしたるりしよわきのふもやうきを大同新聖
 方は某國の薬ふと云ふいたるをたにしおこすともたふ
 生おこすはをまきておこすはをさくさくさくさく
 病も染りしはつらふまじて書るあふふ今も田舎人に
 ちく方々の整かすつとらりてそれの薬をいひまじ
 へちのつれさすものもあつていひまじはるものたるもの
 あつていひまじはるもの用ゐる事あると云ふもありと云ふ
 として飲明天皇は十年二月は百濟國より医博士を

なりしより倭く漢家の法の傳りしや、後ハ和氣丹波
乃支氏はこれられを傳へてきて白河のころの
丹波雅忠と云國の扁鵲といふれ、
る黎の王病のききまよりして、
清まに群臣を賑く、
きてはしむや、
術を養ふなり、
亦乃く、
るし、
漢家の医術は、

よりして、
こゝく、
聖武天皇は、
佛地養の吉日を勘申と朝野群載、
お家家の用、
は、
ん、
あ、
あ、
何法、

たつてふなりをゆく西洋の医術は外科を主として
西音言語といふも此南蛮人其外科を主として
禁坐を主として和薬院人は坐を主として
あはれとして其法は名をく乃ち玄甫と改め寛文のは
秋本忠恵を主として徳延を主として法眼を主として
まゝに粟谷流と唱へ道有といふものあり南蛮人乃
程ちりて南蛮人平戸長崎に難居の法を主として
よしありしに南蛮人松原を主として其法は徳の地を
引くを主としてぬきと松原門よりして其法は徳の地を
ぞあはれして其法は西音を主として其法は徳の地を

新造りたる分有医の粟谷氏の祖ありや志ふつて
桂川氏いふものと平戸に岡山南安よりなるいふも
よて茶人の外科を主として其法は徳の地を主として
よる川と名めしして其法は徳の地を主として
ぬきと松原門よりして其法は徳の地を主として
ありまゝにカスバル流といふ外科もありしと其法は
寛永のころ南郡山田の浦に源兵衛といふ南蛮人の
来見一カスバルといふ外科ありしと其法は徳の地を
滞るまゝに其法は徳の地を主として其法は徳の地を
籍よむといふも其法は徳の地を主として其法は徳の地を

又や竹の治事ありて野呂玄夫青本昆陽なりといふを
 ろくけりしものも昆陽とせ侍りゆゝゝゝゝゝゝゝゝ
 誠もおもむきしとせしとせされと内科乃醫術いふの
 心もおもむきしとせしとせされと内科の治の
 ろくせきとありし明和のは枚田塾次希跡良治なりと
 を聚して甄評せしるゝと近年月とせりて枚田の解
 體新書なりとせりて宇田川槐園の内科採要同氏
 榛森の醫範提綱なりとせりてとせりてとせりて
 ほととせりて今の時代よりして伊東戸塚の五法下
 より上の書業も上りてとせりてとせりてとせりて

英蘭堂發兌書目錄

大守典區洞書林先生編註
 寢篤兒藥性論 全一冊 泰西醫方二十四脈表 一收摺
大守典區洞書林先生編註

曾國承眼師長村竹先生編註
 祝斯達篤氏內科書 全五卷 新藥白品考 全四冊
曾國承眼師長村竹先生編註

大守大勝三任處方先生編註
 斯篤魯默兒砲痰論 全二冊 外科醫法 全三冊
大守大勝三任處方先生編註

越中三良佐渡先生編註
 和蘭藥性歌 全二冊 醫療新書 全三十冊
越中三良佐渡先生編註

佐倉三良新水先生編註
 眼科摘要 全九冊 解訓羅句語加類多 首部 箱八
佐倉三良新水先生編註

西洋風土入 山内氏藏版
漢字和譯附 英語可習多

箱入
養生法
仲代先生著 漢字和譯附 山内氏藏版

全二冊

健全學
大學東校恒太郎先生譯

全六冊

西洋英傑傳
大學東校恒太郎先生譯

全六冊

廣藥鑒法
大學東校恒太郎先生譯

全一冊

袖珍藥語
大學東校恒太郎先生譯

全三冊

藥品溶解表
大學東校恒太郎先生譯

枚増

切斷要法
大學東校恒太郎先生譯

全一冊

大平海新報
百太郎先生譯

冊數不定

林戰要録
百太郎先生譯

全三冊

繙帶式
橫井先生譯

全二冊

英語手引
横井先生譯

全二冊

看病心得草
現代先生編
岡田先生譯

全一冊

啓蒙養生訓後篇
土岐先生纂集
大塚醫學振興會編

全三冊

化學訓蒙
大學東校石原先生譯

全十冊

日講記聞
大塚醫學振興會編

冊數不定

日講記聞
大學東校

冊數不定

病理略論
瀧野敬兒著
大塚醫學振興會編

全二冊

痘龜鑑
大學東校石原先生譯

全一冊

虎烈刺論
石原先生譯

全一冊

痢病論
大學東校石原先生譯

全一冊

リユンドルノ入テ
石原先生譯

全一冊

檢尿要訣
尾立先生譯

全一冊

醫院治驗録
東

冊數不定

大塚東校
官
解體學語彙

全一冊

大塚東校
官
解剖訓蒙

骨論
四冊

賴清上校先生譯
啓蒙養生訓

全五冊

萬子泰甫先生譯
化學要論

全四冊

賴清上校先生譯
化學綱要

全五冊

高平齋先生譯
內科摘要

全十冊

杉田先生譯
癆瘵治範

全一冊

德太郎先生譯
產科摘要

全三冊

一徳田代先生譯
外科手術

全二冊

志直先生譯
新量瓦蘭表

一收摺

忠惠石黒先生譯
外科雜約

全九冊

八指先生譯
醫事表

健勝部
冊

森中校并山先生譯
英軍陣方彙

全一冊

銅
萬國地圖

一收摺

新撰早劇
江戸相場
二一天作

全一冊

廣完塵功記

全一冊

石黒先生譯
醫事鈔

冊數不定

山口顯義
建白書

全一冊

海軍少尉
官
講筵筆記

冊數不定

石黒先生譯
版
日用局方

冊數不定

忠惠石黒先生譯
增訂化學訓蒙

全六冊

自來印法藤堂
商家日用新語

全一冊

小林先生譯
理禮氏藥物學

薄用
全三冊

藤石川石黒三先生譯
內科簡明

全三冊

達大郎小林先生譯
藥物學
全十五冊
柳田中村先生譯
西國立志編
全十五冊

石原先生譯
外科說略
近刻
大郎小林先生譯
眼科約說
全三冊

柳田中村先生譯
自由之理
全五冊
九山藤高道編
筆算知方
藤田正方增訂
全三冊

杉田先生著
諸肉表
枚摺
診法要略
全四冊

東洋佐々木先生譯
解剖生理圖說
同國八卷
全八冊
軍醫部官版
軍陣衛生論
全三冊

渡邊先生著
貿易物品出處表
一枚摺
森島宗次先生譯
華氏日用新方
全三冊

同先生
日用藥劑分量考
全一冊
島村島甫先生著
外科通術
全一冊

横山深介譯
西洋厚生一覽
全四冊
中野武先生譯
布列松氏解剖圖譜
全一冊

室町湯興先生譯
製劑備考
全二冊
高橋先生譯
經驗方符
全三冊

森島宗次先生譯
藥劑新書
全四冊
文部省官版
夕ニ子儿藥劑書
全一冊

小松恒先生譯
新藥編
全二冊
現代先生譯
文園雜誌
冊數不定

松田玄瑞先生譯
幼童手引草
全一冊
大坂府病院
日講記聞藥物學
冊數不定

牧田先生譯述
製藥式

全三冊

岩佐先生譯述
急性病類集

全四冊

菅先生編輯
外科摘要

全八冊

啓蒙義舎藏板
虞利伊氏解剖蒙圖

全三冊

軍醫部官版
軍醫須知

全三冊

水先生著
袖珍和英對譯字書

全一冊

軍醫部官版
野營醫典

全一冊

大坂横井先生譯
七藥新書

全二冊

坪井信良編輯
醫事雜誌

冊數悉

大坂啓蒙義舎藏板
生理新論

冊數悉

大坂啓蒙義舎譯述
獨徠氏外科新說

冊數悉

西京新宮氏重譯
項髓疫說

全一冊

坪井信良編輯
西藥畧釋

全二冊

伊藤謙撰
藥品名景

全一冊

同
附錄藥名解

全一冊

柏原先生譯
流行牛病豫防說

全一冊

同
郵便稅

府下諸縣

柏原先生譯
牛病新書

全三冊

松本先生撰
長生法

全一冊

近藤先生撰
一君一民辨

全一冊

同
附錄急救法

全一冊

三浦先生譯述
肉餌辨要

全一冊

西京新宮氏重譯
仁墨兒肉科則

冊數悉

大野先生譯
人の命學乃りけし

全三冊

高木謙三郎譯
全體新論譯解

全四冊

森眞宗次著述
皮下注射要畧

全一冊

森眞宗次著述
新藥摘要

全四冊

森眞宗次著述
藥物新論

全三冊

正明社儉版
法理雜誌 每月三號出版

校田嘉瑞先生著述
西洋年代畧記

折本
全一冊

坪井信良譯
內科闡微

全一冊

東京醫學校官版
藥物學

冊數不定

陸軍醫部
海軍病院
醫學校

官版御用所

拙舖累世書籍ヲ嚮ト近年醫書又ヒ翻譯書ヲ專
ニス都部一般醫學大家著述ニ至テ所アレバ多
クハ拙舖ニ發兌ノ命ヒラル故ニ海内新刻ノ醫
書ハ必ス備エテ以テ漏スコトナカラントス仰願
クハ書ヲ求メ玉フノ諸君子高顧アレシマ

書肆

東京馬喰町二丁目

英蘭堂 島村利助

