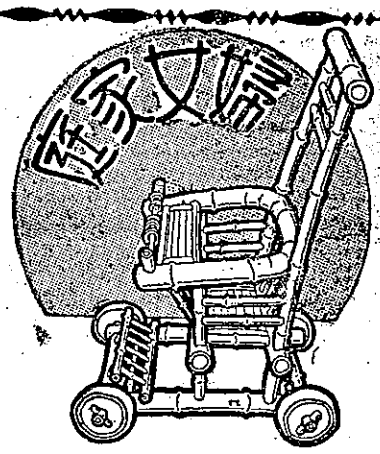



## "養女"問題

臺灣的養女といふのは御承知のやうに多くは父母が貧しく子供を養ふ力がないため、血肉を分けた自分の娘を他人にあげる事で、その爲色々な不幸が起きる。多くの養女が、苛酷な一點の同情心もない人の手に落ちて、下女となり妓娼となる樣な境遇をしば〳〵見受ける。

然し全部の養父母が惡人といふわけでは無く、中には親切な人も居て、その樣な人に育てられゝば養女はかへつて幸福かも知れない。だから養女といふ制度は原來は惡い風習ではなく、生みの父母としては家の負擔を輕くする事が出來るだけでなく、娘にもつと樂な生活をさせてやりたい、自分達と同じ饑餓から救つてやりたいといふ願ひが叶ひ、又養父母としても子供のないさびしい家庭に急に燈がついた樣な明るい氣持になれるであらう。

然し養父母の多くは養女が自分の本當の子供でないので、日常の待遇などどうしても惡くなり、嫌な仕事を强制したり、終ひには養女を金もうけの道具にしたりする樣な非人道な人も出て來る。身よりのない養女は人に訴へる事も出來ず、訴へたとしても世の中の人は、余計な他人の事に口出したくない。現在この樣な養女虐待が臺灣では普通の事のやうになつてしまつて居るが、民主化の道を進んでゐる臺灣としては恥ずべき事ではなからうか。養女とて同じ人間である。自分の生んだ娘と血統上の違ひはあるかも知れないが、小さい時から育て上げた事には變り無い。法律上から云つても養女と生みの娘の地位は全く同じで、ひき取る時に養女の父母に金を與へたからと云つて牛馬の樣に使ふ事は許されない。道義上から云つても、人は金で買へるものではなく、養父母が金を生みの父母に與へたとしたら、それを心からのお禮のしるしと考へて、商賣の取り引きの樣に思はない事が大切だ。

時代がたつについて、すべての事は進歩する。人格の貴い事も一般に理解されて來たので、もしも養父母たちが昔の樣に、養女を畜牲の樣に使つたら、自分の人格を自分で落す樣なもので、人にも笑はれる。自分の子供にさせたくない樣な事は、養女に强制せずに、親切に養女を待遇してあげたら、人間は感情的動物だから、養女は有難く思つて前より仕事に勵むであらう。

養女達には次の事を參考までに忠告したい。貴方たちは少しばかりの不公平とか小言とかに腹を立てず、養父母を自分の本當の父母と思つて尊敬して頂きたい。

何時も自分が養女だと思つてひがんでゐると養父母の云ふ事が皆小言の樣に聞えて來る。好意から貴方たちを良くしやうと思つて云つた小言に、貴方たちが腹を立てたら、養父母と貴方たちの中は、益々惡くなるにきまつてゐる。家庭といふものは、どこへ行つてもお互の理解と尊敬がなければ圓滿に行かない事を知つて頂きたい。最近政府の主催で、臺灣省養女保護委員會が出來た、然しこの委員會の仕事は複雜で、色々やりにくい點も多い。政府の力だけでは全省十一萬といふ養女問題は解決出來にくいので、どうしても一般民衆のあとおしが必要だ。殊に養父母と養女たちの自發的な協力が得られゝば、この問題は案外簡單に解決出來るものと思はれる。

灶脚光景

好乾家賢心婦—物件提起各項有
亦能炒亦能煮—一家和平常笑語

## 食物の營養成分

人間が生きる爲には、日日三度の食事から充分に營養を取つて、身體の中にある數知れぬ細胞に活動力を與へなければならないのは誰でも知つてゐる。然し食事をするのは單に生命を維持すると云ふ丈でなく、各人の日々の激しい仕事に要する精力を補給する爲である。誰でも自分の神聖な職務があるはずで、その職務を全うするには、自分の健康に注意する事は勿論、日常の食事から如何に營養分を吸收して、激しい仕事にも耐へられる樣な元氣をふだんから養つておく事が大切だ。この點について、一家の主婦たるものは、日頃家族の營養に注意して、どんな食物はどんな營養があるかを知つておかねばならない。料理の仕方によつて食物の營養も變つて來るが、こゝでは人間はどんな營養分が必要であるかを解りやすくまとめて見ると次の如くである。

一、蛋白質　蛋白質の主要な作用は、體內の組織を强め、消耗を補充し、身體の發育を正常にする。主に動物の肉や卵、豆類の中に含まれてゐる。植物の蛋白質は、勿論肉の中に含まれてゐる樣に豐富ではないが、それにはまた特殊な營養價値がある。假りに蛋白質が缺乏すると發育がとまる丈でなく、身體の消耗があつてもその補充がつかないから、體は衰弱してしまふ。

二、炭水化物　卽ち澱粉質のことである。人類の主食である、米、大麥、玉蜀黍、ジャガ薯、タロ芋などには炭水化物が含まれてゐる。肉の中にも幾分か含まれてゐる。

三、脂肪　多くは肉のあぶらみ、卵の黃味油を含んだ植物例へば落花生、大豆、穀類の胚胎などに含まれてゐる。效用は、熱量を供給して體溫を保持するほか、體の脂肪分をつくり、長い間仕事をしても疲れない樣な持久力を養ふ。そのほかに重要なことは、人體の生長に必要な數種のヴイタミンを溶解して身體の各部に吸收させる。たゞ注意すべきは、脂肪分を多量にとり過ぎると、下痢をしたり、消化不良になりやすい。

四、礦物質　人體に必要な礦物としては、カルシウム、燐、鐵、ソヂウム、カリウム、マグネシウム、銅、沃度、マンガニーズ等である。これ等の礦物はそれぞれ人體に對して特殊な效用があるが、一般に骨骼を强固にし、身體機能の平衡を保ち、病氣に對する抵抗力をつける。日常の食物の中では、野菜、魚類、卵の黃味、果物などに礦物質が多く含まれてゐる。每日味つけなどに使ふ鹽からは、知らず知らずに沃度を吸收してゐる。

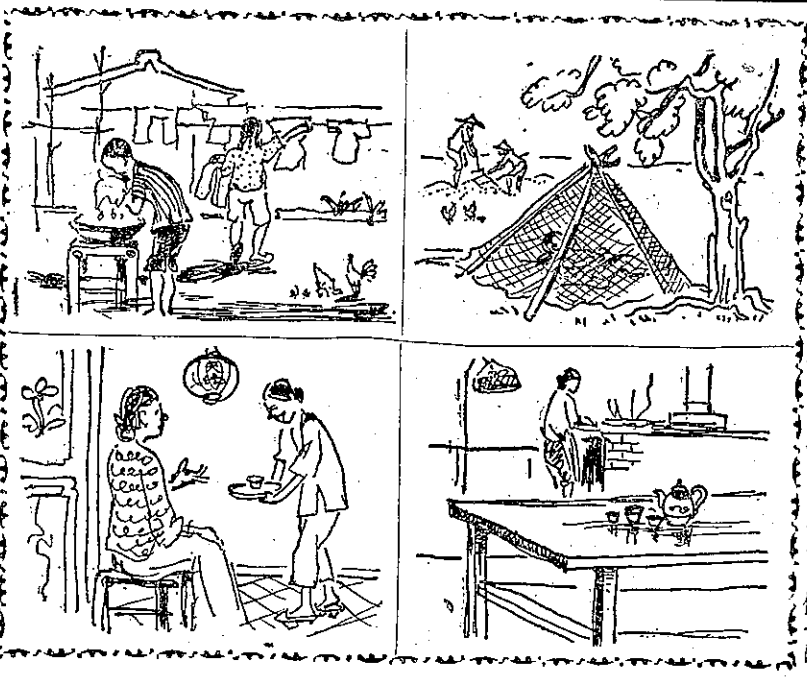
五、ヴイタミン　大別して、水溶性のヴイタミンと油溶性のヴイタミンがある。現在知られてゐるヴイタミンの種類は十三種あり、各々人體に對する效用が違ふ。例へば、細胞組織を盛んにしたり、病氣に對して抵抗力を增したり、生殖能力を强めたり、效果は色々ある。大量にヴイタミンを含んでゐる食物には、新鮮な野菜、果物、堅果、穀物種子の胚胎。動物の臟物などである。鱈の肝臟にヴイタミンが大量にあることはよく知られてゐる。

以上が人體にとつて必要缺くべからざる五種の營養素で、この五種を如何に適當に家族の全員に供給するかが主婦の大切な任務と思ふ。人間はむやみに腹一杯、つまらない食物をとつてもなんの役にも立たない。むしろ腹をこわす丈だ。それより、營養價の高い食物を腹八分に取り、體に充分精力をつけて、元氣一杯働く方が賢明と思ふ。

## 或る農婦との會見

數日前、所用で南部を旅行して廻つたが、臺中を通過する時、ふと農村の主婦たちの生活ぶりを見たいと思つて、ある村はずれの農家を訪問してみた。丁度收穫の時季なのであらう、家族の人達は男女、子供まで總動員で炎天にもめげず、忙しさうに働いてゐた。大きな木の木陰を見ると、うまい具合に三本の竹竿を組立てゝ、その上に蚊帳をかけた中に赤ちやんが一人涼しさうに寢てゐる。農婦は私を見ると仕事をやめて、禮儀正しく私を家の中に案內してくれた。子供達は丁度放課後なのであらう、あるものは制服をふだん着に着がへて顏を洗つて居り、あるものは竹竿に乾してあつた着物をしまつてゐるが、みんな云はれないでも自分のするべき事をちやんとしてゐる樣子だつた。

農婦は木陰から赤坊をかゝへて來て竹かごの中に寢かせると臺所に入つて行つた。私もついて行つて見たが、臺所の中は器具など新しいとは云へないが、整然として居り、食卓、かまど、地面など驚く位清潔にして居り塵一つなかつた。主婦は稻刈りに手助けに來た村の人達に食事の接待で忙しさうだつたが、私はどうしてこの樣に臺所の用具など清潔に出來るかと問いて見た。「簡單ですよ。村の人達も皆してゐますが、木炭灰で洗へばきれいになります」と言葉少なげに答へながら、お茶を一杯進めて呉れた。然しお茶ではないらしく、「大へん失禮します。家ではお茶を頂かないで、みんなお湯を呑んでゐるのです。」と主婦は辯解した。



この農家で色々な事を見たり、聞いたりして、筆者は學問のないと思つてゐたこの農婦が家事や衛生に對して、驚くべき知識をもつてゐるのに感心した。赤坊には蚊帳をかけて蚊にかまれない樣にしてあげるし、大きな子供の躾けもよい。水は沸騰させてから呑めば病氣にもかゝらないとこの主婦は知つてゐる。家庭の主婦の仕事は、この農婦の樣に何も高等教育を受けなくとも、一寸頭をはたらかして、骨身惜しまず働いたら一家が幸福に暮せるものと私はつく〳〵思つた。後で聞くと、この家の子供はみんな丈夫で、家族は七、八人だが、全部がそれぞれの持場の田の仕事にはげんで一家を支へてゐるとの事である。

## 冷いおやつ、愛玉

夏になると暑いせいかと角食慾が進まない。然し冷いものになると誰でも大喜びで食べる。本省では夏向きに、色んな冷い簡單なおやつがあるが、どれも作り方がやさしくて、値段も安くてすむ。例へば、愛玉、仙草、粉粿、鹼仔粿、粉板、粉條、米胎目、綠豆などはそれだけで食べてもいゝし、或は二種以上混合して食べても、おいしく頂ける。こゝでは愛玉の衛生的な作り方を紹介する。

愛玉は冷い食物なので、街などで作つたのは自然と不衛生になりやすいが、家で作れば衛生もよくおいしく頂ける。

一、準備（イ）作る前に、指のつめを短く切つてバイキンなどが入らない樣にする。（ロ）愛玉をまず石鹼できれいに洗ふか、消毒をする。（ハ）愛玉を作るのに使ふ水は、必ず沸騰しておく。

二、製法（イ）愛玉を小さな麻袋に入れて、口を糸でしめる。次に愛玉が一兩だつたら水百兩と云ふ割合で冷くなつたお湯の中に入れる。兩手で袋をもむと、種の中の粘つこい液が出て來るから、これを水とかき廻して、粘氣を平均にする、暫くそのまゝにしておくと自然に固まる。

食法　固まつた愛玉を碗の中に入れて、適當に小さく切る。その上に砂糖水をかければ、すぐに食べられる。冷藏庫に入れて冷くしてから食べれば、勿論のこともつと美味である。