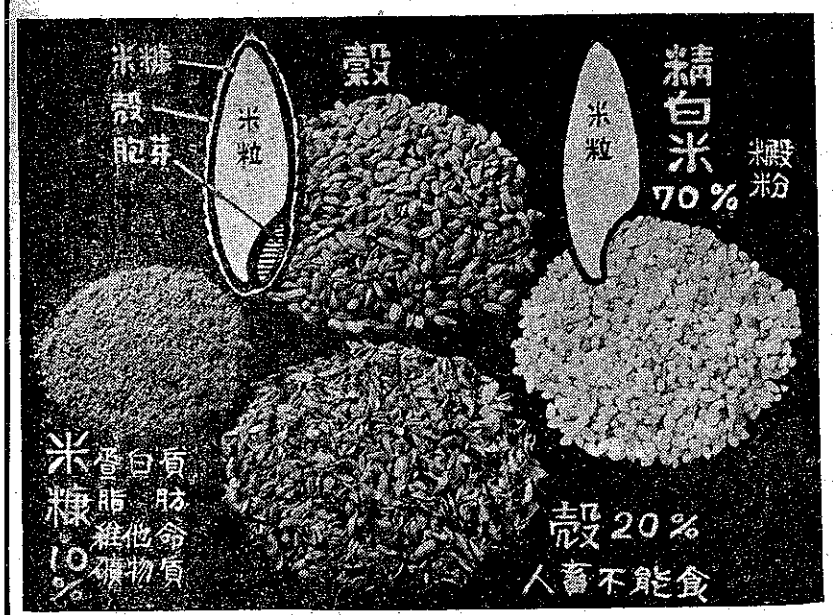
談談食米

人的生命是靠着營養來延續的，人的健康是靠着營養來維持的，所以人需要食物來攝取食物中的營養成份來延續生命和維持健康。食物又因地域和生活習慣的不同而有分別，我們中國人多數是以米為主食的。這裡就談到這生命的泉源——米。

糙米的營養價值

我們只知道食米，可是很少知道米內的營養成份，牠整體的成份是澱粉，蛋白質，脂肪，維他命以及有益的礦物質，這是指粗糙的食米說的，除去殼實（粗糠）外面的殼皮（占穀實整體的百分之二十）是人畜所不能食用的以外，這些寶貴的營養成份是大部存在於米糠，胞芽和碎屑（占整體百分之十）的裡面，精碾的白米（占整體百分之七十），不過是一些澱粉和少量的其他營養物質罷了。所以，食用精白米，無異是浪費了營養，而食用糙米的，才是真正獲得營養。



糙米的經濟價值

精白米的價格比糙米昂貴，這不是因為牠的營養成份高而是因為（一）經過精碾後，一部份米糠，胞芽，碎屑等經被丟棄，重量上減少些。（二）加工所耗費的人力物力，增加了白米的成本。（三）白米為大家所愛吃，人為的提高了牠的價格。可是假如想一下：白米的營養成份已經較糙米要低，而價格卻反比糙米高，這是極不合理的事，我們又何必因為白米比較好喫一點，就甘心蒙受双重的損失呢！

我們應吃糙米

以上曾說過營養物質是多種的，白米裡面所得不到的營養，自然要在別的食物中去找尋，富有的人，還可以由大量的魚肉菜等其他食物來補充白米裡所缺之的營養物質，我們勞苦種稻的農民不應丟棄了原有可寶貴的營養物質，而要再用別種高價食物來補充，這不是一件愚笨的事嗎？

—（待續）—

西瓜皮的利用

西瓜是臺灣名產而又是整年的生產着，一般吃西瓜的辦法是食了西瓜瓤而丟棄了富有維他命的瓜皮。如能廢物利用，既可省錢而又惜物，確是一舉兩得的辦法，這裡介紹用西瓜皮所以做成幾種美味可口的菜。（注意：應選厚皮西瓜）

（一）醬西瓜皮：去瓜皮（外層硬皮）及裡面殘瓤，洗淨後，切成三寸長二寸潤長方塊，用鹽醃過後，立刻以清水洗後晒乾，再放入些小糖，醬油，立可供食，食稀飯時配食，清爽適口。注意：放在糖醬油內不宜過久。

（二）瓜皮肉片：去瓜皮（外層硬皮）及殘瓤，切成薄片，肉（多少隨意）亦照樣切片，把肉片和以糖，鹽，醬油，豆粉，糊椒末後，放入油鍋裡炒，才放下瓜皮片，加上蔥花略炒，裝起，即可供食。注意：鷄，或牛肉猪排骨肉代替亦極適合。

（三）西瓜皮蝦米湯：材料：西瓜皮十兩，乾蝦米（先浸酒中）二湯匙，油二湯匙，麵粉二湯匙，鹽，水七杯。製法：將瓜皮（外層硬皮）及殘瓤，切成片，將麵粉和以少許水塗於瓜外層，置於油中炒三分鐘，即加蝦米及水，閉蓋煮熟即可食。湯色乳白，味鮮，食時可加鹽。

即使是健康的人，也難免無疾病，因此，每個人應具有疾病的預防和療治的常識。這常識的作用，是在使病人獲得及時的診療和避免病情的擴大，這裡將在每期介紹疾病的普通常識，藉作參考：

狂犬病——狂犬病最近又在臺灣流行，牠是令人可怕的傳染病，著者有一次到醫院去探問一位病友，正好碰見了一个狂犬病人來就醫，見他狂燥好像瘋狂，常號叫，睡眠不穩，呼吸與進食困難，肌肉痲痺，狀極可憐，據說病已過了救治時期，聽說過後不久，就因體衰力薄而死亡。

狂犬病是神經系受一種微於細菌的過濾性菌毒侵犯，繁殖增長，並刺激，破壞使肌肉痲痺而死亡。這狂犬病是僅能預防的病。那只有將家犬加上口罩免咬傷人，每年應作預防注射，撲殺所有野犬，狂犬。無論是正常犬或狂犬咬着應速治療注射。人或狗受狂犬咬傷時，狂犬的唾液裡的菌毒接觸傷口而被傳染，菌毒就直接侵犯着神經，腦及脊髓。傷時治療的方法是立刻施行血清注射，還血清注射能使體內產生一種免疫體可殺死病毒而免除發病，或速請醫生施行外科手術，用硝酸銀，水醋酸，烙鐵等使傷處的組織腐蝕，滅少病毒侵入神經的機會。至於發病以後，却是無法治療的。

婦女新聞

女性教師獲獎狀

孔子誕辰紀念日（八月廿七日）蔣總統召見本省四十年度教育界榮獲最高獎狀五人，其中有郭在與張素梅兩位女性。總統對於她們特別慇切垂詢，這是她們因多年服務所得的報酬，也是我們本省婦女的光榮。

食米について

人間は食物から營養をとつて生きてゐるが、食物の中でも大切な主食によつて私達の健康が左右される。

主食は世界各地の環境と習慣によつて違ひ、私達中國人の多數は米を主食としてゐる。では生命の糧である米の營養價はどうであらうか。

玄米の營養價

多くの人は食べる丈を知つていて、米の營養價を知らない。米の成分は、澱粉、蛋白質、脂肪、ビタミン、有益な礦物質から成つてゐるが、これは玄米の中に含まれてゐるのであつて、籾殼（全體の約百分の二十）米糠、胞芽、米屑（全體の約百分の十）をとり去つて精製された白米は澱粉と少量のその他の營養物を含んでゐるに過ぎない。故に玄米をわざわざ精米して白米にするのは勞力の浪費ばかりで無く、大切な營養分を捨てるに等しい。

玄米の經濟價値

白米が玄米より價が高いのは、何も白米の方が營養價があると云ふのでは無い。その理由は、（一）精米すると、米糠、胞芽、米屑がとり去られるので重量が減る。（二）精米に要する加工費が加へられるから白米は高くなる。（三）食用として白米は一般の人に好まれるので市價が高くなる。

然し考へて見ると、白米は玄米ほど營養價が無いのに、價がかへつて高いのは不合理でなからうか。白米が美味と云ふ丈でこれを常食にするのは、營養上にも經濟上にも損である。

皆で玄米を食べよう

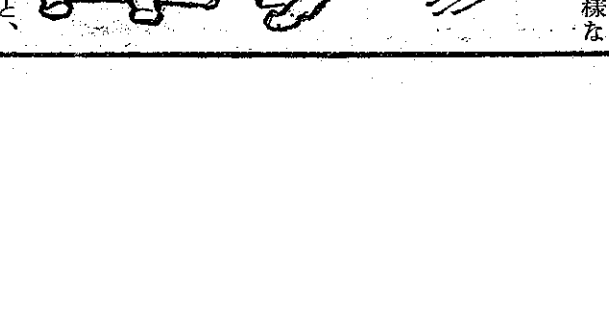
白米を主食にしてゐる人達は自然に白米の中に含まれてゐない營養分を外の食物から取る必要が起きる。金持などは魚や肉や野菜から白米に缺乏してゐる營養分をとる事ができるが、我々農民はその樣に不經濟な事はしないで、營養分の多い玄米を食べようではないか。

家庭醫學常識

日頃健康を誇つてゐる人でも何時病氣になるか豫測できない。故に健康な人でも、殊に家庭の主婦は、病氣の豫防と治療法を知つておけば、いざと云ふ時に便利である。その意味でこれから毎期、病氣に對する常識をのせたいと思ふ。では今流行つてゐる恐ろしい狂犬病から始めて見よう。狂犬病は一時やんだと思つたが、又々流行つて來た。この恐しい病氣にかかつた病人を、筆者はある病院で目擊した事がある。

その男は恐しい聲をあげて狂人の樣に喚いてゐたが、醫者の話によると、彼は落着いて睡眠出來なく、呼吸、食事とも困難で、身體の肉は麻痺するとの事である。また病狀が重いと、全く救ひ樣が無く、間もなく衰弱して死ぬと云ふ話である。

狂犬病は動物の神經系統に細菌が侵入して繁殖する結果、神經が刺戟されて、身體の麻痺を起して死亡する。この病氣は治療が難かしいので、豫防に注意するより外に無い。やたらに人を咬む樣な犬があつたら、直ぐに口輪をつけて、豫防注射を行ふと同時に、近所の野犬、狂犬を一齊に撲殺すべきである。人間や犬が狂犬に咬まれると、狂犬の唾液の中の毒菌が傷口から身體に侵入して、神經、腦、脊髓等を侵す。治療法としては、咬まれたら、直ぐに血清注射をする。この血清注射をすると、體が狂犬病に對して免疫になり、病菌を殺す效果がある。或は外科手術によつて、硝酸銀、水醋酸、または燒鐵で傷口を腐蝕させて病菌が神經を侵す前に撲滅する方法もあるが、ひとたび發病したら治療法は無い。



婦女ニュース

女性教師に晴れの表彰

八月廿七日の孔子節に、蔣總統におかれては、教育界の優良教師五人を引見したが、その中の郭在、張素梅の兩女士に對しては特別に激勵の言葉を與へられた。兩女士の今回の光榮は、長年教育界に奉任して來た爲であるが、同時に我々婦女界の光榮とも云へる。