

庭家女婦

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，用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的，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。

談談食米

糙米的營養價值
我們只知道糙米，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，除去穀實（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，胚芽和碎屑（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

壳又 20%
人畜不能食

用利的皮瓜西

價格却反比糙米高，這是極不合理的事，我們又何必因爲白米比較好喫一點，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。白米裡所缺乏的營養物質，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？

糙米的經濟價值
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，胚芽，碎屑等經被丟棄，重量減少些。（二）加工所耗費的人力物力，增加了白米的成本。（三）白米爲大家所愛吃，可是假如想一下：白米的營養成份已經較糙米要低，而價格比糙米

The image shows a black and white photograph of a newspaper page. The main headline at the top right reads "人畜不能食 壳 20%" (Inedible to humans and animals, shell 20%). Below the headline, there is a large, bold title "用利的皮瓜" (Utilizing the watermelon rind). The text below the title discusses the various uses of watermelon rind, mentioning its value as a food source for animals and humans, and its use in medicine and industry. The newspaper's masthead and other smaller text are visible at the bottom.



也難免無疾病，因此，每個人應具有的常識。這常識的獲得，是從個人的預防和治療的作用，是在使病人避免病痛的擴大，這裡將在本期介紹疾病的普通知識，藉作參考。

(二) 西瓜皮蝦米湯
材料：西瓜皮十兩，乾蝦
製法：先浸酒中二湯匙，油二湯匙，麵粉二湯匙，水七杯。
及殘瓢，切成片，將西瓜皮(外層硬皮)及少許水塗於瓜外層，置於油中
炒黃熟，即加蝦米及水，味鮮，食時可加鹽。湯色乳白，味濃，肉炒後，放入油鍋裡炒，末放下瓜皮片，加上葱花略炒，或裝起，即可供食。注意：鷄鵝肉代替亦極適合。

及裡面殘瓢，洗淨後，切成三寸長二寸寬長方塊，用鹽醃過後，立時晒乾，可供食。再以清水洗後，切碎，撒入稀飯中，清湯時，可食。

了一個狂犬病人來就醫，見他
狂躁好像瘋狂，常號叫，睡眠不
穩，呼吸與進食困難，肌肉痙攣
，狀極可憐，據說病已過了，救他
過治後不久，聽說病又發作，他
因體衰而死。

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，其中有郭在興、張素梅兩位女性。總統對於她們特別殷切垂詢。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。

婦女新聞
酸銀，水醋酸，烙鐵等使傷處的組織腐蝕，減少病毒侵入神經的機會。至於發病以後，却無法治療的。

皆て玄米を食へよ。

が高いのは、何も白米の方が營養価が高くなる。理由は、(一) 精米すると、米糠、胚芽、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。

然しこれを見てみると、白米は支那ほど營養価が無いのに、價がかかる。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。

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、これは玄米の中にも含まれてゐるのであつて、精製（全體の約百分の二十二）米糠、胸芽、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労力のみの浪費ばかりでなく、大切な營養分を捨てるに等しい。

食米について

皆て玄米を食へよう
家庭醫學常識

日頃健康を誇つてゐる人で、もと
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
食にしてゐる人は、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、我々農民はその様に不経済
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。

が高いのは、何も白米の方が營養価が高くなる。理由は、(一) 精米すると、米糠、胚芽、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。

然しこれを見てみると、白米は支那ほど營養価が無いのに、價がかかる。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。

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、これは玄米の中にも含まれてゐるのであつて、精製（全體の約百分の二十二）米糠、胸芽、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労力のみの浪費ばかりでなく、大切な營養分を捨てるに等しい。

食米について

女性教師に晴れ

の表影

銅水酸酸^{アセト}または焼銅で傷^ウを
腐蝕^{アシテイ}させて病^ク菌^クが神經^クを侵す前^{アヘン}
撲滅^{アシテイ}する方法^{ハツフ}もあるが、ひととび
發病^{ハツボウ}したら治療法^{リウシキハ}は無い。

