



誰でも必ず丈夫になれる

健康食と食養療法の話

岡部 敢

食は天下の大本

畏れ多くも天照大神は御女神にましまして、我が國を瑞穂の國と仰せあつて、米を主食とする事を御明神遊ばされた御英明はまことにかしこき極みで、か建國と同時に食物の選定を見事な世界無比であります。

まことに食によつて、健否、強弱、性格の相違を生じ得るのであります。これは草食動物は一般に温順であり、肉食動物は猛猛であることを見ればわかります。人間は穀食ですからその中間性を持し、圓熟でなければなりません。

美食は必ず賞揚すべきものではありません。古來忠臣孝子は美食家から出た例は殆どない位です。即ち美食の結果は身心ともに不健全になり、大和魂が缺乏して、自己主義になるからであります。

武天皇は家畜を食する事を禁せられ、欽明天皇は佛教を輸入して息肉、即ち肉を食する事を禁める様御心を注がれ、桓武天皇また牛馬の肉を食さないやう禁せられた事は歴史が證明してをります。

『家貧にして孝子現はる』とは、まことに偶然ではありません。貧なるが故に粗食に甘んずるよりほかに、昔の粗食は私共の稱へる食養にかなつた点があるからです。即ち心身健全であり自ら忠孝の發露となるのであります。奢る平家久しからず、一身でも一家で一國でも、華美に長すれば必ず永續は出来ません。この際緊縮の意義を間違へない様に、國家の發展を期したいものであります。

世界各國の文物制度を研究するのは結構ですが、食物まで歐化するのにはまことに寒心の至りであり、食物の直譯は全く不可であります。氣候、風土、習慣、境遇等を度外視した食養は何等の効なきばかりでなく、却つて害を醸すものであります。

私以上の理由によつて氣候風土その他を參照してこれを學理に照合して日本人に適する食養法を唱導するのであつて、徒らに奇を衒ひ、舊套を墨守する所以ではないのであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。餅は消化のよいものであります。餅に効のあるものであります。

高久病院 高久 忠 平町田町(電五二一三)

片倉製糸株式 電話八一一番

華泉堂看板店 平町新田町 電話二二六番

初音 平町新田町 電話二二六番

尼忠 平町新田町 電話五八七番

大貞 平町新田町 電話四一三番

遠藤帽子店 平二丁目 電話四八八番

平庶民金庫 平町拾五丁目 電話四九二番

水野藥局 平町壹丁目 濟命ビル本舖

皆御様目出度 自動車の御用命は是非六八五番へ 好評のミツ井タクシーへ

西洋支那料理 平樂亭 電話二九六番

薄葉自動車部 電話二六六番

平町會議員一同 福島縣町村長會石城支會

鈴木時計店 電話(呼)八〇五番

鈴木片濱自動車部 電話二二七番

金成自動車部 鎌田町

平藤沼醫 花月巴支店 釜屋商店 六丁屋旅館

# 美人要素は健康と爽快

## 肉體美も潑刺たる健康から

凡そ婦人の美とは十三四才頃かとして働いてゐる美でなければ追々現はれ始めて十七八才になりません、それには第一精神至つて益々著しく「鬼も十八番」の爽快、第二に身體の健康、第三「茶も出花」など云ふ時代的な三肉體の美、以上三つが相調和しますが、廿五六才から三十才しなければ得られません、位置に至る間が全く女性美の頂点から肉體美は所謂健康の恩澤に達するのであります。そして俟たねばならないのであります。四十才以後漸く容色が衰へるの普通であります、然し十五才位から廿才前後の間に急に美容を發揮して、やがて急激に容色を失つてしまふ朝顔の花の様な素質の人もあります、西洋でも北國系統の婦人は女性美の發揮が遅いかはりにその衰へ方も漸次的であります、南國系の人はその美と凋落とが最も急轉的であります、女性の肉體美の中でも何と云つても主なるものは顔であります、その顔はその智慧の輝く處、その感情の閃く處、その健康の表れる處であります、顔は全身から見ますれば面積こそ小さいがその働きの複雑なことは他のどの部分にも比べものになりません、洵に美と云ひ魅力と云ひ愛嬌と云ひ皆顔に表れます、そしてその要素は秀麗な眉目端正な鼻、可憐な唇と云ふ様な形の美しいのと、髪や歯の色調も大切で、それが快よく調和した處に始めて美しい顔が生れるのです、ですから大理石の様な冷めた感じを與へてはならないのです、温かい血が頬に満ち澄んだ瞳を持つて愛の笑ひが唇に漂つてゐる様な活々

# 美容理装相談

才拙小路 アツマ美容院 主 矢 内 シ ゲ

▲海綿白粉の化粧法  
【問】海綿白粉の化粧法は、襟につかない、簡単な化粧法を、お教えくださいませ。また、それに牡丹刷毛を使ひますか。白粉下には何がよいですか。  
【答】海綿白粉は、化粧下のいらないやうに出来てゐる白粉ですから、水で濕した海綿でいきなりおつけになつてよろしい御座います。従つて、牡丹刷毛を使ふ必要もないのです。薄化粧を好む方には、何よりの白粉ですが、割合に長持はいたしません。また白粉下を使ひませんため、絶対に襟につかないのは云へませんから、襟だけは、やはり化粧下を使ふ煉白粉なり水白粉なりで、お化粧下さい。  
▲眼を大きく見せたい  
【問】別に細目ではないけれど、白粉をつける細く小さく見え

て困ります。大きく見える化粧法はないですか。(秋子)  
【答】あまり白粉が濃過ぎるのだと思ひます。あなたには固煉の白粉など絶対に駄目、水白粉もやめて粉白粉にせよ。そして眼の縁はすつと薄くし、さし方は上下とも、睫毛の際から上下へ暈すやうにするので、よほど大きな眼に見えます。  
▲髪洗ひの洗ひ方  
【問】ジューン(洋髪洗ひ)を洗ふのに、ソーダを使つてをりますが、綺麗にはなりません。何で洗ふのが一番よいですか。(純子)  
【答】やはりソーダで洗ふのが一番簡単でよいのです。上手に洗へば、少しも毛は損みません。ソーダは洗面器に溶かして、手が一寸ソルツとする

▲旅先の簡単な化粧法  
【問】寒いとき、旅先でお湯や石鹸を使はず、簡単に襟や顔の白粉を落し、綺麗に薄化粧するには、どんな風にしたらよろしいですか。(千代子)  
【答】なるべく落ち易い、水白粉とか、粉白粉をお使ひなさい。白粉を落しませば、脱脂綿に、マスタール十番その他化粧水を滲ませて、顔、襟全體を拭き取り、あとを蒸しタオルでよく拭ひます。さうすれば石鹸で洗つたと同じやうに落ちますから、そこへ化粧水のクリームを薄くひいて、水白粉なり、粉白粉なりをつけてみますと、綺麗に薄化粧が出来ます。

平 新川町 佐藤三平 電話四三〇番	平 二丁目川岸通 小松崎洗張店 電話三七九番	平 南町 本間製綿店 電話二六九番	平 公園下 丸善洋服店 大久保善八郎	平 一丁目 大平屋薬店	平 新川町 谷屋呉服店 電話四三七番	平 公園入口 三光館寫場	平 二丁目 なかや洋服店 電話二〇三番	内 郷村 高橋由藏 電話三三九番	平 田町 玉屋洋品店 電話六五六番	平 四丁目 關内藥局 電話四〇番	平 研町 吉村製綿所 電話二五七番	日 活 松田卯次朗 電話四六六番	平 三丁目 芹澤自動車部 電話三九五番	平 公園下 カフエー松ヶ岡	平 紺屋町 住吉屋本店 電話一五九番	平 三丁目(電話四一八番) 佐川洋服店營業部	平 南町(電話二六九番) 佐川洋服本店	平 二丁目 カフエーステージ 電話二九八番	平 二丁目 尼子自動車部 電話六四〇番	平 四丁目川岸通り 支那料理 カフエポタン 電話五七六番	平 一丁目川岸通り 洗濯所 永澤義一	平 三丁目 大村一七五番	平 二丁目 六丁屋旅館
-------------------------	------------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	--------------------------	-----------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------	------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------------	------------------------------------	-----------------------	-----------------	----------------

町 屋 紺 平  
院 醫 沼 藤  
番 七 〇 五 話 電

平 三 丁 目 川 岸 通  
花 月 支 店  
花 月 本 店  
電 話 一 〇 七 番

平 町 五 丁 目  
釜 屋 商 店  
電 話 九 九 番

平 三 丁 目  
松 田 卯 次 朗  
電 話 四 六 六 番

平 二 丁 目  
大 村 一 七 五 番

平 二 丁 目  
六 丁 屋 旅 館



石城郡第一區小學校長會  
 石城郡第二區小學校長會  
 石城郡第三區小學校長會  
 石城郡第四區小學校長會

新築 落成  
**マルトモ柴田書店**  
 電話二二三九七番

サビイタル 他  
**末廣酒店**  
 電話五九〇番



支那そばの御用命は  
 元祖 **富士**  
 聚樂館協 電話六七七番

西洋料理  
**イワキサロン**  
 電話三五二番

菓子司 **泉屋**  
 電話六六八番

内外菓子製造卸  
**牛久商店**  
 平町紺屋町

植田信用無盡平支店  
**小宅嘉久治**  
 電話

東部電力株式會社  
**平營業所**  
 電話七五番

平町五丁目  
**植村商店**  
 債券買

小名濱町  
 町長 **鈴木榮**  
 助役 **高木保**

二本松電氣  
**小名濱支店**

小名濱町  
**水野縫女學校**

湯本料理屋組合  
**湯本藝妓屋**

湯本用無盡株式會社  
**湯本**  
 電話四七番

湯本町  
**吉田恭平商店**  
 電話五二番

日本温泉協會  
**湯本溫泉組合**

高久村  
**鈴木喜太郎**  
**本馬武**

平町南町  
**丸昌ホール**  
 レストラン  
 電話四三九番

平町二丁目  
**藤市蒲鋒店**  
 電話三〇五番

双葉郡久之濱町  
 町長 **木村倉治**

蠶業取締所久之濱支所  
 所長 **愛宕賢**

久之濱町仲町  
**白石屋吳服店**

橋本久太郎  
 橋本藤次郎

久之濱町北町  
**久屋吳服店**

村龜重

久之濱町會議員

千葉才一郎  
 片岡寅二郎  
 岡田定助  
 富澤順平  
 鯨岡義助  
 木村善五郎

久之濱町  
**郡司二郎**  
**白井三郎**

久之濱町  
**白石屋酒店**  
 岡田定助

四ツ倉町  
**大和田安太郎**

精密な仕事は完全なる設備より

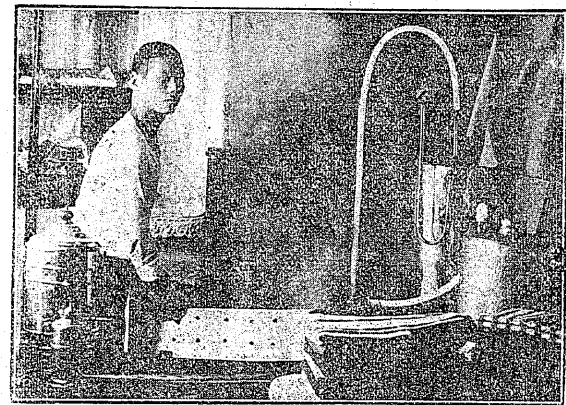
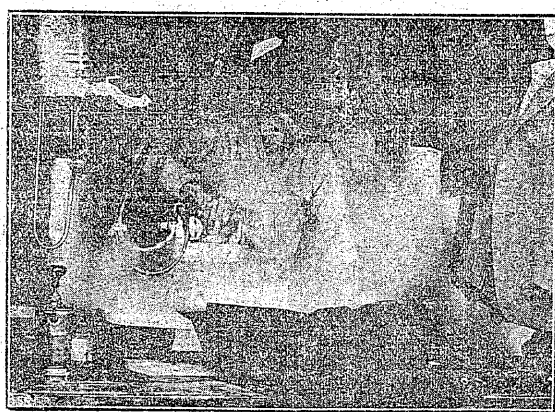
斷然時代の要求に依り當店は平町に初めての純ドライク  
 リーニング機械を設備しました

毛織物、洋服類の合法的洗濯は………  
 ドライクレーニング

洋服や高貴織物類を湯水を使はず洗濯をしますのでから  
 絶対に變色し憂ひなく仕立の型を崩さず生地損せず光澤  
 を失はず衛生上完全なる消毒の出来る洗濯です

試験的に一度是非當店に御用命を

親切第一  
**平ラドン支店**  
 (協校學女田藤) 町仲町平



早く安  
**平ラドン支店**  
 町銀白町平

牛豚肉の御用命

磐城共濟病院

御料理 平町田

野崎自動車部