

家事サービス

労働省婦人少年局編集

調 理

洗たくと被服整理

裁縫と繕いもの

応 接

乳幼児と妊産婦の世話

老人の世話

病人の世話

家庭管理

掃除と器具の手入れ

51.2.28

斯文書院

家事サービス

調理

洗たくと被服整理

裁縫と繕いもの

応接

乳幼児と妊産婦の世話

老人の世話

病人の世話

家庭管理

掃除と器具の手入れ



労働省婦人少年局

編集

は し が き

この教科書は、都道府県が実施する家事サービス職業訓練において家事サービス職業の訓練を受ける者のために編さんされたもので、既刊の教科書を改訂したものである。

改訂にあたっては、下記のかたがたに執筆の労をわずらわすとともに、文部省初等中等教育局視学官仙波千代氏に監修の労をわずらわした。ご協力いただいた先生方に深く謝意を表する次第である。

調	理	大阪府立家事サービス職業訓練校指導員	小谷 典子氏
洗濯と被服整理		東京家事サービス公共職業補導所講師 (友の会研究部員)	堀 志津氏
裁縫と繕いもの		大阪府立家事サービス職業訓練校指導員	宮部 良子氏
応	接	大阪府立家事サービス職業訓練校指導員	篠原 冬氏
乳幼児と妊産婦の世話		大阪府立家事サービス職業訓練校指導員	藤森 ユリ氏
老人の世話・病人の世話		東京家事サービス公共職業補導所指導員	桑名 チイ氏
家庭管理		大阪府立家事サービス職業訓練校指導員	篠原 冬氏
掃除と器具の手入れ		東京家事サービス公共職業補導所講師 (日本女子大学教授)	武田 満す氏

昭和 45 年 6 月

労働省婦人少年局

目 次

調 理 編

第 1 章 食物と栄養	1
1.1 栄養の知識	1
1.2 食品の種類と特性	5
第 2 章 献立の作り方	10
2.1 献立の意義	10
2.2 献立の作り方	10
第 3 章 食品の見分け方	12
3.1 食品の選び方	12
第 4 章 食品の衛生的取り扱い方	18
4.1 調理に従事するときの衛生上の注意	18
4.2 食品衛生とは何か	19
4.3 食物によって起こる病気と予防法	19
第 5 章 そうざい料理	24
5.1 基礎技術	24
5.2 各種料理の作り方	38
5.3 インスタント食品の使い方	52
5.4 冷凍食品の料理法	53
第 6 章 病 人 食	56
6.1 病人食の種類と条件	56
6.2 病人食の作り方	57
第 7 章 老 人 食	59

2 目 次

7.1 老人食の特徴	59
7.2 老人食の作り方	59
第8章 離乳食	61
8.1 離乳食の特徴	61
8.2 離乳食の作り方	62
第9章 幼児食	65
第10章 おやつの作り方	66
第11章 食品の保存法	67
11.1 食品保存の意義と方法	67
第12章 燃料の種類	68
12.1 種類と比較	68
12.2 使用法と注意	68
第13章 調理器具の取り扱い	71
13.1 器具の扱い方と手入れ	71
13.2 食器の扱い方としまい方	75
第14章 計 量	77
14.1 計量のし方	77
14.2 人数による分量の見つくり	78
第15章 調理関係職業の現状と働き方	80
15.1 各種集団給食施設の現状	80
15.2 調理場での働き方	80
第16章 集団調理法	81
16.1 集団の特性に応じた計画と大量処理	81
16.2 集団生活の栄養と献立	81

16.3 材料の購入法.....	82
16.4 調理法と盛り付け.....	83
16.5 かたづけ.....	83
第17章 衛生管理	85

洗たくと被服整理編

第1章 繊維と洗剤の知識.....	87
1.1 繊維の分類と性能	87
1.2 繊維製品の取り扱い表示	88
1.3 洗剤の種類と性質	92
第2章 洗たくの基礎知識.....	94
2.1 洗たくの目的	94
2.2 洗たくの方法, 用具	94
第3章 洗たく屋に出すとき, 受けるときの注意	99
3.1 出すときの注意	99
3.2 受けるときの注意	99
3.3 賠償基準	99
第4章 電気洗たく機の構造と取り扱い方.....	101
4.1 種類と構造	101
4.2 使用法	101
4.3 脱水機, 乾燥機	102
第5章 綿織物の洗い方.....	104
5.1 洗たくの基本	104
5.2 たらい洗いによる法	104
5.3 洗たく機使用による法 (シーツ, カバー, 肌着).....	107

第6章 絹織物の洗い方	107
第7章 毛織物の洗い方	108
7.1 セーター	108
7.2 ズボン	108
第8章 化繊織物の洗い方	110
8.1 レーヨンのスリッパ	110
8.2 アセテートのブラウス（柄もの）	110
8.3 ナイロンジャンパー	110
8.4 テトロンプリーツスカート，テトロンワイシャツ（色もの）	110
8.5 アクリル・メリヤスワンピース，セーター	111
第9章 寝具の取り扱い	112
9.1 ふとん，マットレスの扱い方	112
9.2 毛布の洗い方（純毛の上等のはドライクリーニング）	112
第10章 簡易しみ抜き	113
10.1 しみの種類としみ抜き法	113
第11章 漂白法	115
11.1 化学漂白	115
11.2 蛍光増白	116
第12章 のりつけ	117
12.1 のりの種類	117
12.2 のりのつけ方	117
第13章 アイロンのかけ方	118
13.1 アイロンについて	118
13.2 アイロンのかけ方	118

第14章 衣服のたたみ方	122
14.1 洋服類のたたみ方	122
14.2 和服類のたたみ方	123
第15章 洋服の手入れ、和服の手入れ	124
15.1 手 入 れ	124
15.2 簡易クリーニング	124
第16章 衣服の保管	128
16.1 保 管 法	128
16.2 虫 干 し	128
第17章 皮革製品、合成皮革の手入れ	129
17.1 手 入 れ	129
17.2 保 管	130
第18章 クリーニング関係の職業と働き方	131
18.1 クリーニング一般	131

裁縫と繕いもの編

第1章 基礎縫い	133
1.1 裁縫用具	133
1.2 基礎縫いによる部分縫い	133
第2章 衣服のほどこ方	138
2.1 ほどこ方とあとしまつ	138
第3章 衣服の繕い方	139
3.1 繕 い 方	139

第4章 ミシンの扱い方と縫い方	143
4.1 ミシンの構造	143
4.2 ミシンの取り扱い方	144
4.3 ミシンの手入れ	145
4.4 故障の原因と修理法	146
4.5 ジグザグ縫ミシン	146
4.6 縫い方（実習）	146
第5章 既製型紙の補正	148
5.1 既製の型紙	148
5.2 寸法のはかり方	148
5.3 型紙の選び方	148
5.4 利点と欠点	149
5.5 採寸による補正	149
5.6 体型による補正	155
第6章 既製服の利用のし方	157
6.1 既製服の意義	157
6.2 既製服の利点	157
6.3 上手な選び方，着こなし方	157
6.4 買うときの注意	157
6.5 各種の既製品	159
6.6 子ども服	163
第7章 ふとんの縫い方と綿入れ	165
7.1 寝具の種類と材料	165
7.2 ふとんの作り方	166

応 接 編

第1章 作法の意義	175
-----------------	-----

第2章 和, 洋式作法	176
2.1 作法の基本(日常の心得)	176
第3章 客の接待	181
3.1 訪問のし方	181
3.2 取次と案内のし方	182
3.3 物のすすめ方	182
3.4 贈 答	186
3.5 和, 洋式配膳と給仕	186
3.6 焼香, 玉ぐし	190
第4章 ことばづかい	192
4.1 日常の会話	192
4.2 あいさつ	193
第5章 電話のかけ方	195
5.1 電話器の扱い方	195
5.2 電話のエチケット	195
第6章 る す 番	197

乳幼児と妊産婦の世話編

第1章 乳幼児の心理と生理	199
1.1 乳児の心身の発育	199
1.2 生後1ヵ月～12月ヵ月児について	200
第2章 幼児の心身の発育	204
2.1 1歳から6歳児について	204
2.2 幼児の心身の成長と世話のし方, しつけ方	205

第3章 調乳と授乳	210
3.1 母乳と人工栄養	210
第4章 生歯と離乳	214
4.1 生歯について	214
4.2 離乳について	215
第5章 幼児の食物	217
5.1 幼児食栄養の必要性	217
第6章 入浴のさせ方	219
6.1 入浴の目的	219
6.2 入浴に必要な用具	219
6.3 湯の温度	219
6.4 入浴時間と回数	219
6.5 入浴時の注意	219
6.6 入浴前後の注意	219
第7章 着物とおむつカバー	221
7.1 おむつとうぶ着の条件	221
7.2 取扱い上の注意	221
第8章 よい習慣と遊ばせ方	221
8.1 基本的生活習慣	221
8.2 おもちゃのえらび方	222
8.3 絵本のえらび方 (どんな本がよいか)	222
8.4 おもちゃ作り	224
8.5 折 紙	226
第9章 かかりやすい小児病の早期発見と不慮の災害および応急手当	232
9.1 予防接種	232

9.2 小児に多い伝染病と普通病	232
第10章 妊産婦，産じょく婦の世話	234
10.1 妊娠の定義	234
10.2 妊娠中の生活について	234
10.3 出産について	234
10.4 産じょくについて	235
10.5 妊娠，産じょく中の栄養	235
10.6 女性の生理と手当て	235
第11章 児童福祉と母子保護のあらまし	237
11.1 児童および母性保護について	237

老人の世話編

第1章 老人の生理と心理の特質	239
1.1 老人の生理	239
1.2 老人の心理	239
1.3 老化現象	240
第2章 老人の栄養と食物	241
第3章 老人の世話の仕方	241
3.1 生活上の節制と生活条件	241
3.2 老人の心身の世話	241
第4章 集団生活者としての老人の特色とその扱い方	244
4.1 個人としての老人と集団としての老人の相違	244
第5章 老人に多い病気の予防とその看護	245
第6章 老人福祉のあらまし	248
6.1 老人福祉対策のあらまし	248

6.2 福祉の措置等	248
------------------	-----

病人の世話編

第1章 かかりやすい病気の予防と早期発見	251
----------------------------	-----

1.1 四季の衛生	251
1.2 日常衛生	252
1.3 予防注射	252
1.4 毎日の心身の変化の観察	253

第2章 家庭看護一般	254
------------------	-----

2.1 くすりののませ方	254
2.2 家庭常備薬	255
2.3 手の洗い方	256
2.4 エプロンのかけ方	256
2.5 汚物のしまつのし方	256
2.6 普通の病気の徴候の見方	256
2.7 体温のはかり方	257
2.8 脈はくのはかり方	259
2.9 呼吸のはかり方	260
2.10 体温表の記入	261
2.11 病床日誌記入のし方	261
2.12 ベッドの作り方	261
2.13 和室における寝床の手入れ	262
2.14 寝かせ方, 位置のかえ方	263
2.15 のどの見方	263
2.16 口腔の清潔	264
2.17 湯たんぼの入れ方	264
2.18 あん法	264
2.19 頭髪の手入れ	266
2.20 手足の清潔	266
2.21 大・小便の世話	267
2.22 とこずれの手当てと予防	268

2.23 浣腸（排便）	268
2.24 食餌の食べさせ方	269
2.25 病人の慰安	269
第3章 救急処置	271
3.1 救急疾患の見分け方と処置	271
第4章 消毒の仕方	278
4.1 消毒の意義	278
4.2 消毒の種類	278
4.3 消毒の方法	278
第5章 病人の食餌	280
5.1 結 核	280
5.2 胃 腸 病	280
5.3 肝臓病疾患	280
5.4 腎 臓 病	281
5.5 糖 尿 病	281
5.6 血管硬化症	281
第6章 医師と看護婦への連絡	282
6.1 看護人としての立場の理解	282
6.2 医師、看護婦、患者との協調性について	282
第7章 病室の管理	282
7.1 病室をえらぶときの注意	282
7.2 見舞客に対する注意	283
第8章 病人の理解と観察	284
8.1 病人の心身の変化の観察	284
第9章 マッサージ法	284
9.1 マッサージの意義	284

9.2	マッサージの適応症	285
9.3	マッサージの方法	285
9.4	マッサージの手技と作用	285

家 庭 管 理 編

第1章	家庭管理の意義	287
第2章	仕事の計画	288
2.1	計画の必要性	288
2.2	家事の計画	289
第3章	仕事の仕方	292
3.1	責 任	292
3.2	労 働 量	292
3.3	能率的な家事の仕方	294
第4章	時間の使い方	298
4.1	家事と生活時間	298
4.2	いろいろな仕事の時間調べ	299
4.3	余暇の使い方	299
第5章	物の使い方	300
5.1	消費のくふう	300
5.2	家庭生活と光，熱，水	301
第6章	買物の仕方	307
6.1	商品知識	307
6.2	商品の選択	309
6.3	買い入れと支払いの方法	309
第7章	家計簿のつけ方	310

7.1 家庭経済について	310
7.2 家庭の収入と支出	310
7.3 家計簿	311
第8章 事故の措置	318
8.1 事故の種類と予防	318
8.2 事故の措置	319
第9章 寮などの集団生活の特徴と家事的事務処理	320
9.1 家庭生活と集団生活	320
9.2 寮母の仕事と事務分担のし方	320
9.3 郵便物の出し方、受け方	321
9.4 緊急な場合に対する処置	322
9.5 寮母の心得	322

掃除と器具の手入れ編

第1章 掃除の計画	325
1.1 掃除予定表の作成	325
第2章 掃除の方法と器具	327
2.1 電気掃除機	327
2.2 和室の掃除	329
2.3 洋室の掃除	332
2.4 ガラスみがき	337
2.5 台所の掃除	338
2.6 浴室、便所の掃除	343
第3章 家具、器物の手入れ	345
3.1 家具取り扱い上の注意および手入れ法	345
3.2 金属製品の手入れ法	346

3.3 暖房器具の手入れ	347
3.4 ラジオ, テレビの手入れ	347
3.5 自動車の掃除	348
第4章 物のしまい方—整理整頓	350
第5章 外まわりの掃除	351
5.1 給水と排水	351
5.2 便所のまわりの清掃	351
5.3 屋根, といの清掃	351
第6章 害虫の駆除	351
第7章 庭の手入れ	351
7.1 草花の手入れ	351
7.2 芝生の手入れ	352
第8章 清掃職業の現状と働き方	352
第9章 建物の管理	352
9.1 総合管理	352
9.2 清掃管理	352
9.3 戸締り管理	352
9.4 防火管理	352
9.5 修繕管理	352
第10章 業務用掃除用具と薬品	353

調 理 編

第1章 食 物 と 栄 養

1.1 栄養の知識

栄養とは、体外から適当な食物を取り入れて消化吸收し、生活に必要なエネルギーを供給し、新しい組織をつくり、失われた体成分を補い、生活機能の調節をはかるといような複雑な働きを行なうことである。

1.1.1 健康と栄養

栄養の良い悪いは健康を支配し、これを増進することも低下させることもできる。すなわち、栄養の目的は健康度を高めることにある。よく眠り、よく育ち、よく働き、よく食し、疲労を覚えず、愉快的心境を維持し、自己の天命を完了する、こういった健康状態を維持増進できるのが正しい栄養であるといえる。

正しい栄養の知識を毎日の食事実際にとり入れるようにする。そのためには、われわれのからだは、どんなものからどんなふうを組み立てられているかを知り、われわれが生きていくためにはどんなものが必要であるかを知らなければならない。

1.1.2 栄 養 素

われわれのからだは非常に複雑な構造を持っているが、成分からみると、10数種の元素に分けることができ、これらが互いに結合して水、たんぱく質、脂肪、糖質、無機塩類などになり、人体が組み立てられている。したがって食物としてこれらの成分をとる必要があり、体内にはいって栄養上役立つ成分を栄養素という。

栄養素は糖質、脂質、たんぱく質、無機塩類、ビタミン類などであり、これらを5大栄養素と呼んでいる。これらは体内で次のような働きをする。

- ① 体温を保ち、活動のエネルギーを補給する熱量源となる。
- ② 身体成分を構成し、消耗分を補給する。
- ③ 生理機能の調節を行なう。

1.1.3 各栄養素の動き

- (1) たんぱく質 たんぱく質は動植物界に広く分布し、人間では筋肉、皮膚、毛

髪、つめ、その他脳神経、内臓などの重要な成分をなすもので、生命現象に最も密接な関係のある栄養素である。

たんぱく質は、約20数種のアミノ酸というものが複雑に結び合っできたもので、これらの結びつき方と量によって、いろいろ性質の違ったたんぱく質ができ上がっている。また、他の栄養素と違って、特に複雑な化合物で窒素を含んでいることが特徴である。

たんぱく質は肉類や魚介類、乳および乳製品、卵、大豆、酵母、穀類などに含まれ、これらのたんぱく質はからだの中でアミノ酸というものに消化分解され、小腸で吸収されてからだの組織をつくるほか、エネルギーにもなるたいせつな成分である。そしてそのアミノ酸のうちにはからだにたいせつな欠くことのできないものが8つあり、それらを不可欠アミノ酸または必須アミノ酸と呼んでいる。

一般には動物性食品のアミノ酸組成はよく、植物性食品は劣っている。日本人は食習慣上、質の劣る植物性たんぱく質を多くとっているから、発育や健康がすぐれないのである。

たんぱく質は成人1人1日80gぐらい必要であり、発育期の子供には特に動物性のたんぱく質を多く与えなければならない。

(2) 脂質 主として炭素、水素、酸素の化合物で熱量源として働く。¹

脂質は肉、豆、種子、卵黄、牛乳などに多く含まれているが、牛乳からとったバターや肝油はビタミンA、Dをも含み、脂質の中でも一番栄養価が高い。

脂質を食べると、消化されて脂肪酸とグリセリンに分解され、腸から吸収される。そして大部分は熱量源として利用され、一部は体脂肪に構成される。

脂質が人間の栄養にたいせつなわけは、

- ① 熱量素として糖質、たんぱく質の2倍以上の熱量を発生するので、食物の量を少なくできる。
- ② 栄養に必要な脂肪酸（リノール酸やリノレン酸）やビタミンA、D、E、Kやホルモンが含まれている。
- ③ 胃内停滞時間が長いので、腹もちがよい。

といったことである。

脂肪は成人1人1日30gぐらいは必要で、子供は大人より沢山いる。脂質の摂取が少ないと発育が悪くなり、からだの脂肪組織の消耗や体温の発散を防げなくなる。し

かし、あまり多過ぎると体内に蓄積され、高血圧や動脈硬化症になる危険がある。

(3) 糖質（炭水化物，含水炭素） 植物界に広く分布し、熱量源として最も多量にしかも安価に摂取できる栄養素である。

糖質は炭素，水素，酸素の化合物で，植物の体内で作られ，米，麦，芋類などのでんぷん，砂糖きび，砂糖大根からとれるしょ糖のほか，セルロース，ぶどう糖，果糖，乳糖など種類は多い。これらを食べると消化されて，ぶどう糖，果糖のような単糖類に分解され，小腸から吸収されて肝臓にはいり，からだの各所に分配され，エネルギーとなる。多量の場合は脂肪に変化してたくわえられる。糖質の働きを円滑にするためにはビタミンB₁をいつも不足なくとっておかねばならない。

糖質の栄養価は，消化吸收の良否や熱量源となるか否かによって異なり，でんぷん，グリコーゲン，しょ糖，麦芽糖，ぶどう糖，果糖，乳糖などは栄養価が高く，セルロース，マンナン，ガラクトンは栄養価が低い。

(4) 無機塩類（無機質，灰分） 食品を焼いたときに灰となって残るもので，体内では，

- ① 骨や歯などの硬組織をつくる。
- ② 筋肉，臓器などの軟組織をつくる。
- ③ 消化液，その他の分泌液に酸性，アルカリ性，中性などの適当な液性を保たせる。
- ④ 血液やリンパ液などの体液に適度の浸透圧を保たせる。
- ⑤ 筋肉，神経の弾力および刺激，感受性などの働きをする。

種類は沢山あるが，人間の栄養に必要なものは次表のとおりで，なかでもカルシウム，りん，鉄の3つはたいせつであり，特にカルシウムは日本人に不足しがちな無機塩類である。

(5) ビタミン 非常に微量で栄養を支配し，生理機能の調節にあずかる栄養素で，その大部分は体内ではつくることのできないものである。種類は非常に多く，今日までに知られているビタミンは10数種あり，大きく脂溶性のものと水溶性のものに分けられる。それぞれその性質が違っているので，特に調理加工に当たっては注意が必要である。

表1 無機塩類の種類と体内での働き

名 称	体内での働き	欠 乏 症 状	含まれる食品	1日の必要量
カルシウム	骨と歯をつくる。血液の凝固、筋肉の収縮、神経の刺激反応性	骨と歯の発育不全、成長の停止、くる病、血液の凝固不良	牛乳、チーズ、卵黄、小魚類、大豆、野菜類	成人 0.6g 妊産授乳婦 } 特に 発育期の子供 } 必要
リン	骨や歯をつくる。細胞の増殖。ぶどう糖が分解するときビタミンB ₁ と共に働く。	骨と歯の発育不全、成長の停止、くる病	穀類、牛乳、チーズ、卵黄、肉、豆類、野菜類	(日本人には不足することはない)
鉄	ヘモグロビンの成分 酸化酵素の成分	ヘモグロビン生成の減少 貧血	肝臓、魚類、肉類、海藻、緑黄野菜類	成人 10mg 子供 6~13mg (年齢により異なる) 妊婦、回復期病人には特に必要
銅	ヘモグロビンを作るための鉄の利用に必要	ヘモグロビン生産が減退し栄養性の貧血	肝臓、肉、貝類、豆類、野菜類、果物	成人 1.0~2.0mg
カリウム	神経と筋肉との刺激反応性を調節する。		野菜、穀類、果物	
ナトリウム	浸透性を調節する。水の均衡を保つ。	消化不良 水分の保持不十分	食塩、肉、牛乳	食塩として、 毎日10g以上
塩 素	浸透圧の調節、胃液の成分	胃酸欠乏症、消化不良、水分の保持不十分	食塩	発汗の多い時、下痢の時など増加する。
ヨウ素	甲状腺ホルモンの成分	甲状腺腫 新陳代謝の低下	海藻類	

表2 ビ タ ミ ン の 種 類

種 類	性 状	体内での働き	欠 乏 症 状	含まれる食品	1日の必要量
(脂 溶 性) ビタミンA	普通の調理法による熱、アルカリに安定。 酸素、紫外線に弱い。 調理により20%位失われる。	成長を促進し、上皮細胞の保全をはかる。 暗いところでの視力を維持する。 脂肪と関係が深く、脂肪があるとその働きを増す。 肝臓にたくわえられる。	成長が止まる。 伝染病に対する抵抗力がなくなる。 夜盲症、角膜乾燥症	魚の肝油、肝臓、卵黄、バター。 (カロチンとして)にんじん、ほうれん草、かぼちゃその他の緑黄野菜と果物、のり、A強化食品	成人 2,000 I U (6,000 I U) 妊 婦 授乳婦 } は気 子 供 } をつ ける

ビタミンD	熱, アルカリ, 酸に安定	カルシウム, リンの代謝に関係し, 骨や歯を丈夫にする。紫外線の照射により皮膚で合成される。	骨の發育不全, 虫歯, 骨の軟化症, くる病。發育が悪く, 元気がなく, 顔色が悪くなる。	肝油, 肝臓, 日光乾燥食品(干しいたけ, 干魚など) 卵黄, バター, 酵母, 乳	400 I U
ビタミンE	熱や光に影響されない。アルカリ, 酸に安定	動物の生殖機能の維持(妊娠, 出産と関係深い。) ビタミンAの酸化を防ぐ。	不妊症, 胎児の發育が悪くなったり, 流産を起こしやすい。また乳の出も悪くなる。	穀類の胚芽, 落花生, 大豆, バター, 葉菜類	
ビタミンK	熱に安定だが, アルカリと光に不安定	成人では腸内細菌により作られる。	血液凝固が低下する。新生児の出血性疾患	緑黄野菜, キャベツ, 肝臓	
(水溶性) ビタミンB ₁	熱, アルカリに弱い。酸に安定。調理により40~50%失われる。	糖質の代謝に必要な。身体中の貯蔵には限度がある。	食欲不振, 神経障害, 内臓諸器管の萎縮, 脚気	胚芽, めか, 豆類, 豚肉, 緑黄野菜, 酵母, B ₁ 強化食品	1.0mg } 1.5mg
ビタミンB ₂	熱に安定。光, アルカリに弱い。調理により30%位失われる。	消化吸収をよくする。成長に必要	口角炎, 種類の皮膚炎, 成長の減退, 眼炎(殊に白内障)	酵母, 肝臓, 鶏肉, 牛乳および乳製品, 卵, 緑黄野菜, B ₂ 強化食品	1.0mg } 1.5mg
ナイアシン	熱, アルカリ, 酸に安定	体内の酸化還元に関与する。	ペラグラ, 消化不良, 神経の異常。	酵母, 肝臓, 落花生, 魚	10~15mg
ビタミンC	ビタミン中最も破壊されやすい。酸素, 熱, アルカリ, 光に弱い。銅により破壊が促進される。調理により50~60%失われる。	体内の酸化還元に関与する。	壊血病 体重減少, 貧血 骨, ぞうげ質の形成に故障をきたす。病気に對する抵抗力も弱くなる。	緑黄野菜, かんきつ類, 緑茶, 内臓類, いも類	60mg
ビタミンB ₆	熱, 酸に安定	たんぱく質消化の補助物質として必要	皮膚炎や湿疹をおこす。成長がとまる。	穀類, 肝臓, 肉類, 酵母, 豆類, 黒砂糖	1~2mg

1.2 食品の種類と特性

現在食用に供する食品は2000種ほどあり, それぞれ異なった性質を持っている。

1.2.1 植物性食品

(1) 穀類, 米, 麦類, そば, とうもろこしなど。いずれもでんぷんの多い食品でカロリー源として重要である。たんぱく質とわずかの脂質, リン, カリウムをも含んでいる。外皮, 胚芽にはビタミンB₁が多い。

小麦のたんぱく質中には粘性の強いグルテンが含まれており, その含量の多少によって強力粉, 中力粉, 薄力粉に分けられる。また, 小麦のたんぱく質を分解してグルタミン酸ソーダをつくる。大麦はグルテンを含まず, パンに不適当だが, ビタミンB₁, B₂が多い。

穀類は熱量およびビタミンB複合体の給源と

して, 特に米はわが国民の用いる食品中最も多量で, 栄養上からも重要な位置を占め

表3

種類	グルテン含量	用途
強力粉	13%以上	パン, マカロニ
中力粉	10~13%	うどんその他麺類
薄力粉	10%未満	菓子用, 料理用

ている。また、貯蔵ができるという特長を持っている。

(2) 芋類 さつまいも、じゃがいも、里芋、やつがしら、山芋などがある。水分多く、固形分の主なものはでん粉であり、熱量源として価値がある。ビタミンB₁、Cも含まれ、また一般に繊維が多く便秘を防ぐ。このほか、さつまいもは糖分（しょ糖、麦芽糖、果糖など）を含み、このため甘味がある。カロチンも多いがその含有量は品種により異なる。里芋、やつがしらは他の芋と異なり、ガラクトンがあり、これが粘り気の原因となっている。

(3) 豆類 大豆、あずき、えんどう豆、そら豆、菜豆など種類は多く、わが国民に種々の形態で食べられている。しかし、成分組成は種類により相当異なる。大豆はたん白質、脂肪に富み、たん白質は植物性食品中最も栄養価の高いものであり、同時にビタミンB₁、B₂、無機塩類の給源ともなる優良な食品である。ただ組織がかたく消化が悪いので、合理的に加工して利用されている。みそ、豆腐、納豆、しょう油、湯葉、大豆油などはその代表的なものである。一方、あずき、えんどう、そら豆などはでん粉を多く含み、脂肪に乏しいため、あん、煮豆などに用いる。

(4) 野菜類 水分が多く熱量源としての価値はないが、各種ビタミン、無機塩類の給源としてすぐれている。また、アルカリが高く穀類の酸性を中和する。

緑黄野菜はカロチンとビタミンCをとるために必要で、カルシウム、鉄、よう素をも含んでいる。ただ鮮度が落ちるとビタミンCが減少するという欠点がある。

(5) 果実類 野菜同様水分が多く、熱量源としての価値はない。

ぶどう糖、果糖、しょ糖など糖類と有機酸が多く、しかも無機塩類とビタミンA、Cの給源として大切である。その適当な甘味、酸味および芳香は外観の美と相まって食欲を増進し、消化を助ける効果がある。その上、生食することが多いので、含まれる栄養素を完全にとることができる。また、ペクチン質を含み、ゼリーを形成するという特性がある。

(6) 海藻類 よう素の含有量が多く、カルシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂もかなり含む良い無機塩類給源である。しかし消化は余りよくなく、味、香気、色が賞味される食品である。浅草のり、青のり、昆布、わかめ、ひじきなどよく用いられ特に昆布はだしとしてすぐれている。

(7) きのこと類 まつたけ、しいたけ、しめじ、きくらげ、シャンピニオンなどいろいろある。栄養価は低い、一種の香味、外観の点で季節の象徴として喜ばれる。干

しいたけは、ビタミンDを含み、香気と一種のうまみをもっている。

1.2.2 動物性食品

(1) 獣鳥肉類 一般に用いられているのは牛、馬、豚、羊、鯨や鶏、あひるなどの肉で良質のたんぱく質、脂肪を主とし、ビタミンA、B₁、B₂、D、ナイアシンおよび無機塩類の給源として、われわれに必要な食品である。

特にたんぱく質は不可欠アミノ酸を含み栄養価が高い。糖質はほとんど含まないが、馬肉にはグリコーゲンがある。臓器特に肝臓は栄養に富み、ビタミンA、B₂、鉄、銅が多い。

肉類は普通赤色であるが、空気に触れたり、加熱されると褐色から灰色に変わる。

(2) 魚介類 魚類、貝類をはじめすべての水産物とその加工品をいう。

魚肉は漁獲の時期や場所、年令、大きさによってその成分はいく分異なるが、たんぱく質、脂肪、カルシウムその他の無機塩類、ビタミンB₁、B₂を含み、不可欠アミノ酸を含む優良なたんぱく源で、栄養価は獣肉と大差ない。

貝類は脂肪が少なくグリコーゲンが多い。ビタミンB₁を分解するアノイリナーゼを含むものもあるが、加熱すればB₁は分解される心配はない。

魚介類は水分含量が多いため腐敗しやすいので冷凍、乾燥、塩魚、くん製、ねり製品などに利用されるが、生のまま食べることも多いので清潔な取り扱いが必要である。

魚卵は一般に美味で栄養価も高いが、消化のよくないものが多い。

(3) 卵類 鶏卵、うずら卵、あひるの卵とその加工品であるが、不可欠アミノ酸を含む優良なたんぱく質、脂肪に富み、きわめて栄養価の高い食品である。

卵黄はたんぱく質その他脂肪、ビタミンA、B₁、B₂、鉄、りんが多く、卵白はたんぱく質、ビタミンB₂が多く、脂肪は少ない。卵のたんぱく質は加熱により固まる性質があり、半熟卵、泡立て卵は消化がよい。

(4) 乳および乳製品 牛乳、山羊乳、練乳、粉乳、バター、チーズなど。

牛乳にはたんぱく質、脂肪、乳糖、ビタミン(A、B₂)カルシウムなど人間にとって必要なあらゆる栄養素が含まれ消化の良い食品である。ただ、鉄、ビタミンCが少ない。

バターは牛乳の脂肪を固めたものでビタミンA、Dに富む消化の良い脂肪である。また、チーズはたんぱく質が主成分で脂肪、糖質も含み、貯蔵にも耐えうる食品であ

る。

1.2.3 調味食品

調味料は食品に味と香気を与えて食欲を増進させるもので、調理上欠くことのできないたいせつなものである。塩、しょうゆ、みそ、砂糖、酢、ソース、酒、油脂など種類は多い。また、化学調味料は肉エキス、かつおぶし、煮干と同様、うま味をつけるために広く使われている。

1.2.4 し好品類

栄養素以外のもので、味覚を刺激して、消化液の分泌を促したり、神経を興奮させたりする成分を含む食品をいう。

(1) 茶類 茶、コーヒーはタンニン、カフェインを含み、神経を刺激し、疲れを休め、眠気をさますなどの効果がある。日本茶はビタミンCを含み、芳香と渋味がある。

(2) 酒類 アルコールを含み、カロリー源となる。

(3) 香辛料 こしょう、からし、唐がらし、わさび、しょうが、さんしょう、にんにく、肉桂、はっか、タイム、月桂樹の葉などあり、いずれも特有の香味を有し、味覚、きゅう覚を刺激して食欲をすすめる効果がある。

(4) 飲料 舌をさす炭酸ガスの清涼感を味わう炭酸飲料（ラムネ、サイダー、ソーダ水など）、脱脂乳に乳酸菌を加えて発酵させて作った甘ずっぱい味の乳酸飲料、果汁をしぼってこし、濃縮したシロップや、果汁に40～50%の砂糖を加えた天然果汁など果実飲料がある。

1.2.5 その他加工食品

(1) 強化食品 色や味、香りを悪くしないで栄養の改善を行なった食品をいう。強化食品には、

① 強化することによって消費者の経済的負担が重くならないこと。

② 毎日誰もが食べるものであること。

③ 貯蔵により栄養素が損失されないこと。

などの条件が備わっていなければならず、主食（米、小麦粉、パン、麺類など）、副食品（魚肉ハム、ソーセージ、納豆、豆腐、かまぼこ、つくだ煮など）、調味料（しょう油、みそ、マヨネーズなど）、飲料水（清涼飲料、乳酸飲料）、菓子（カステラ、ビスケット、キャラメル、ドロップ、ガムなど）、その他数多く市販され、これらの

食品は308頁の図のような特殊栄養食品のマークがついている。

強化される栄養素としてはビタミン類（A, B₁, B₂, C, ナイアシン, D）とカルシウム, 鉄, リジンなどである。

(2) 即席食品 即席食品とは食べるときに調理または処理に時間を要しないですぐに食べられる貯蔵性の食品をいう。普通一般には水を加えることにより、元あった食品と質の変わらないものができる食品で、御飯物、麺類、汁物、ルウ類、菓子類、飲物などたくさん出回っている。

(3) 冷凍食品 冷凍食品とは食品を前処理し、新鮮なうちに超低温で急速に冷凍を行ない包装された規格商品で、簡単な調理で食膳に供されるもので、消費者に渡る直前まで商品がストッカーで -18°C 以下に保蔵されたものをいう。したがって生鮮食品に劣らない栄養、味などを保持し、また寄生虫、細菌は死滅してしまって非常に衛生的である。それに鮮度が良好で安定な価格で季節に関係なく入手でき可食部のみを処理してあるので捨てるものがなく、下処理してあるので調理が比較的簡単であるなどの長所がある。ただ、 -180°C 以下の冷蔵庫でないと貯蔵できず、一度溶けると生より腐りやすいから、取り扱いに気を付けねばならない。

魚、肉、野菜、果物から加工食品に至るまで、冷凍食品の量はめざましくふえている。がこれらをおいしく食べるにはじょうずにもどすことが第一の条件である（第5章そうざい料理の項参照）。

第2章 献立の作り方

2.1 献立の意義

献立は調理とは切り離せないもので、栄養的根拠によって食品を選んで組み合わせ、どれだけとるかを決め、調理の方針を定めるものである。言いかえれば、栄養的にバランスのとれた食品を美しくおいしく作るための「さしず」である。

2.2 献立の作り方

献立を作るということは、調理の初めにすべき、ごくたいせつなことで、次の点に注意する。

- ① 熱量や各種栄養成分の必要量が確保されるよう食品の配合および分量を考慮すること。このさい、食事する人の健康、生活状態、嗜好をも考慮する。
- ② 食品の選び方に注意する。現在の食糧事情を考える。季節の食品を選び、かつ経済的な食品を上手に利用する。出盛り期は味も良く、価格が安く、品物が豊富で、新鮮な良い食品が得られるなど有利な点が多い。栄養価が高く安い食品を選ぶ。
- ③ 調理方法はできるだけ簡単に、しかも献立は毎日変化のあるように、目先を変えた食事とする。
- ④ 廃物を出さず、むだのない調理をすること。——魚の骨、臓物の利用。
- ⑤ 献立の周期を考える。

表4 成人の労働強度別栄養所要量

(1人1日当り1969年栄養審議会)

労働強度		熱量 (Cal)	たん白 質(g)	カルシ ウム(g)	鉄 (mg)	塩化ナト リウム(g)	ビタミン A (I.U)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ニコチ ン酸 (mg)	ビタミン C (mg)	ビタミン D (I.U)
男 子	軽い労働	2,200	70	0.6	10	15	2,000 (6,000)	1.0	1.1	18	60	—
	普通の労働	2,500	70	0.6	10	15		1.1	1.3	20	60	—
	やや重い労働	3,000	70	0.6	10	20		1.4	1.5	24	60	—
	重い労働	3,500	70	0.6	10	20		1.6	1.8	28	60	—
女 子	軽い労働	1,800	60	0.6	15 (閉は 経10 期)	15	2,000 (6,000)	0.8	0.9	15	50	—
	普通の労働	2,000	60	0.6		15		0.9	1.0	16	50	—
	やや重い労働	2,400	60	0.6		20		1.1	1.2	19	50	—
	重い労働	2,800	60	0.6		20		1.3	1.4	23	50	—

注 ビタミンのうち、Aの()値はカロチンのみで摂取した場合の値

表5 労働強度別食糧構成

(1人1日当り, 単位g)

労働強度 (性別)		軽い労働		普通の労働		やや重い労働		重い労働		食 品 (例)
		男	女	男	女	男	女	男	女	
1 群	乳	180	180	180	180	180	180	180	180	牛乳とその加工品
	卵	50	50	50	50	50	50	50	50	鶏卵・あひる卵・うずら卵・ピータン
2 群	魚・肉	140	70	120	80	140	100	160	120	鮮魚・貝類・肉類とその加工品
	豆	80	80	90	80	100	90	120	100	豆類とその加工品
3 群	緑黄野菜	100	100	100	100	100	100	100	100	青菜類・かぼちゃ・にんじん・ピーマン・トマトなど
	淡色野菜	200	150	200	150	250	200	300	250	大根・白菜・ねぎ・もやし・キャベツ・うど・セロリーなど
	いも	80	80	90	80	100	90	120	100	いも類・でんぷん類・くわい・ゆり根・こんにゃく
	果物	100	100	100	100	100	100	100	100	かんきつ類とその他の果物・干果物
4 群	穀物	400	300	450	370	570	430	670	510	米・麦・雑穀類とその加工品
	砂糖	20~25	20	25	20	30	25	30~35	30	砂糖・氷砂糖・ぶどう糖・ジャム・マーマレード・はちみつ・あめ
	油脂	15	10	20	15	25	20	30	25	幼植物油・ピーナッツバター・マヨネーズソース
職 業 例		一般事務員・ 管理的職業・ 大学教員・弁 護士・宗教家		技術者・教員 販売従事者・ 舞踊家・著述 者など		保健婦・集金 人・庭園師・ 家事手伝者・ 農林・漁業従 事者		農耕従事者・ 道路・線路工 夫・探鉱・採 石者		

日本人の栄養基準量

(昭和50年目標, 1人1日当り)

熱 量	2,150cal	鉄	610mg	ビタミンB ₁	1.0mg
たん白質	70g	塩化ナトリウム	14g	ビタミンB ₂	1.1mg
脂 肪	48g	ニコチン酸	16mg	ビタミンC	50mg
カルシウム	610mg	ビ タ ミ ン A	2,000IU		

注) たん白質は, 生物化85%および消化吸収率90%のものである。

望ましい日本人の食糧構成

(昭和50年目標, 1人1日当り)

穀 類	340g	魚 介	70g
い も 類	50g	肉	40g
砂 糖	20g	卵	35g
油 脂	20g	乳	220g
大 豆	20g	緑黄色野菜	70g
その他の豆	5g	その他の野菜	170g
		果 物	140g

注) 1. 砂糖は調理または食卓に供されるものである。

2. 乳類は牛乳で換算したものである。

(栄養審議会1970年)

第3章 食品の見分け方

食品を買うときは、経済と味覚、栄養を両立させるため、適時によい品を適正な価格で買い入れるようにしなければならない。そのためには、食品の良否を見分ける方法や「しゅん」を知っておく必要がある。

3.1 食品の選び方

3.1.1 食品の鮮度と食用時期（しゅん）

鮮度がよいということは、調理全体に大変たいせつなことで、もし鮮度の落ちたものを買えば廃棄分がふえ、安く手にはいっていてもかえって不経済になり、また食中毒を起こす心配もある。また、野菜類や生鮮魚介類には俗に「しゅん」という最盛期があり、この時期は栄養分も充実して食品の味がよく、かつ安いのが普通である。

「しゅん」は地方によっても差があるので報道機関などを利用して知るのがよい。

3.1.2 各食品の鑑別と買い方

（植物性食品）

(1) 穀類

米——乾燥が十分で、形はだ円形で大きく、粒が揃っていてつやがあり、病変米、くだけ米、未熟米などの混ざらないものが良い。また、かび臭や湿気臭などくさみのないものを選ぶ。

小麦粉——品種や製粉の歩どまりによって異なり、また用途によっておのおの特徴のあるものを選ぶのがよい。一般に乾燥が十分で、きめが細かく、においに異状のないものがよい。色は薄黄色のものが最もよく、薄茶・薄灰色のものはやや劣るが純白に近いものは漂白したものだから注意する。

食パン——外面が平均して狐色に焼け、形の整ったもので特有の香気のあるものがよい。また、持った感じが軽く、切り口の気孔が平均していて弾力性に富み、十分火の通ったものがよい。焼き上げて6～8時間後が食べ頃である。

(2) 芋類

表面にシワがなく身のしまったもので、大きくてデコボコが少なく（特に芽つきのくぼみの浅いもの）なめらかで、さわって固いものを選ぶ。

(3) 豆類

皮が薄く丸々と太ったつやのあるものが良品。大豆はよく乾いたもので、青味を帯

びた黄色のものがよい。

(4) 野菜類

野菜は鮮度が味をきめる。野菜の鮮度は外見・重さ・固さによって見分ける。一般にみずみずしいはりのある感じのもので、傷がなく形がよくて揃っているもの、色の良いもの、枯れ葉のないもの、持ち重りのするものがよい。切ったものは切り口に水気のあるものがよく、刻んだものや水につけたものは余程早く時だけにすること。

目先の変わったはしりものは「色どり」程度にし、栄養豊富で安くつく出盛りのもの、しゅんのものを求めるのがよい。

(5) 果実類

野菜類に準じるが、成熟して傷がなく、みずみずしくて形がよく、揃っているもの、持ち重りのするものがよい。

用い方によって種類・等級を選ぶ事が大切。また、温室ものより季節のものの方が廉価でおいしい。

(6) 海藻類

昆布——黒褐色で幅が広く、肉厚のもの

干わかめ——黒褐色で葉の細いものが美味

のり——色が黒く、つやがあり、よく乾燥した香りの良いものが良品

(7) きのこと類

きのこには毒物を含むものがあるから、食用として明らかでないものは用いない方が安全である。

干しいたけは形が揃っていて褐色に干しあがり、よいつやの感じられるごみのついていないものを求める。

(動物性食品)

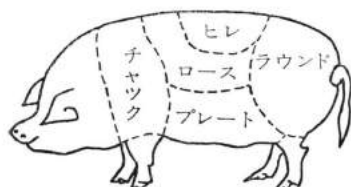
(1) 獣鳥肉類

獣肉——肉の色はそれぞれ動物によって違うが、新しいものは色が鮮麗で、弾力性があり特有の光沢と適度のしめり気があり、臭気は弱い。古くなるにつれ、乾いて暗褐色となり、指でおしても弾力がなく、アンモニア臭が出る。いずれの肉も求める時は料理の方法によってそれぞれに適した肉を選び、無駄のないように用いる。

表6 肉の部位と調理法

部 位 名	適 し た 調 理 法	
	牛 肉	豚 肉
内 ロ ー ス(ヒレ肉) ロ ー ス	ステーキ・ロースト・カツレツ	ステーキ・ロースト・カツレツ・蒸し煮 ・ハム
チ ャ ッ ク(肩 肉)	ロースト・カツレツ・すき焼・煮込み	すき焼・煮こみ・ロースト・蒸し煮
プ レ ー ト(バラ 肉)	煮込み・すき焼・スープ・コンビーフ	煮込み・ベーコン・ハム
プリスケツト(胸 肉)	煮込み・スープ・挽肉	
ラ ン ブ(臀部前方)	ロースト・ステーキ・煮込み	
イ チ ボ(臀部 肉)	すき焼・煮込み	
ラ ウ ン ド(も も 肉)	ステーキ・蒸し煮・すき焼	ロースト・すき焼・煮込み・ハム
ネ ッ ク(頸 肉)	煮込み・スープ・挽肉	挽肉・スープ
レ ッ グ(脛 肉)		
タ ン(舌)	煮込み・スープ	

豚肉の部位



牛肉の部位



1 図

表7

鳥肉——肉が白っぽく柔らかく、皮に淡黄色の脂肪のあるものがよく、肉が紫がかったものは臭みがあり硬くて下等品。調理により買い方を考える。

ハム、ソーセージ——丸のまま買う時はなるべく日付の新しいもの、JASマークのついているもの、製品の責任証紙のついているものを選ぶ。

部 位 名	調 理 法 (例)
腿・手羽骨付き	焼きもの・から揚げ・水炊き
腿 肉・手羽肉	焼きもの・フライ・煮もの・丼
手 羽 先	総菜用・カレー・シチュー・
さ さ 身	吸物・茶碗蒸しの種・サラダ・酢のもの
が ら	スープ
レ バ ー	焼き鳥・炒めもの・佃煮・ペースト
砂 ぎ も	焼き鳥・炒めもの・佃煮

(注) 製造年月日のあらわし方

① 9 1 25=1969年1月25日
年 号 月 日

② 44. 1. 25=昭和44年1月25日

また、包装にはりがあり、肉との間に水分や空気のない結びのしっかりしたあまり濃い色のついてないものであること。切ったものは、肉がしまって適度の脂肪があり、断面が新鮮で穴があいていないこと。

(2) 魚介類

魚類——鮮魚はうろこに光沢があり、眼が澄んでとび出しえらが鮮紅色をして美しく、固くとざし磯の香がする。肉は固くて弾力があり透明感のあるものが新しい。切り身は切りたてで血の色が鮮明なものがよい。魚類の味の良悪は脂肪の多少によることが少なく、一般にしゅんのものは産卵期の油がのっている時なのでおいしく、多量にとれるので価格も安い。

川魚は大体生きているものを用い、死んだものは値うちが落ちる。

干魚類——魚の両面が平均してよく乾燥したもの、身につやがあって透明感のあるもの、腹が切れず銀白色で、油焼けしていないものを選ぶ。

魚肉ソーセージ・ハム——日がたつにつれ色があせたり、風味がそこなわれるので、冬で2～3カ月、夏なら1カ月以内の日付の新しいものを選ぶ。切り売りは桜色のような明るい赤みをもったものを求める。

塩魚類——夏とれたものは塩が強く、晩秋から冬にかけてのものは淡塩で銀色をしたうろこが十分についており、腹側が白く身に弾力があり潤いのあるものが良品

ねり製品——腐敗しやすく食中毒の原因にもなることが多い。色が白く光沢のあるもの、濃い着色をしていないもの、弾力のあるもの、くさみがなく表面が汗をかいたりネトネトしていないものを求める。

貝類——一般に生きているものを用いるが、生きたものは殻を固くとじている。死んだものは殻が開いて身がのぞき悪臭がある。

むき身の場合は光沢があり、つまんで弾力のあるのが新鮮。粘り気のあるのは古い。

(3) 卵 類

殻の表面があらくザラザラしてつやのないもの、振ってみて黄身がコトコトならぬもの、光線にむけて透かして見た時、内部の明るいものが新しい。また、淡水に入れて横に沈むものは新しく、立つもの、横に浮くものは古い。割ってみて厚い白身の中心に黄身がくずれずもり上がってしっかりしているもの、大きさに比べてどっしりと重量感のあるものを選ぶ。

(4) 乳 類

淡黄色を帯びた白色のもので、牛乳特有の芳香のあるものがよい。瓶を横にして内側にブツブツが多くつくようになれば悪くなりはじめたこと。

キャップの日付けは製造日を示す。低温保存すればこの日から4日位は大丈夫。

(参考) 加工乳キャップの表示

栄養成分・殺菌法・商品名・登録商標・牛乳の種類・公正取引協議会加入承認の印・製造日・製造会社名と所在地を記入することになっている。

(調味食品)

しょうゆ——JASマークのあるもので塩分が適当で黒褐色をし、瓶を傾けてすかすと紅色を帯び澄んだつやのあるのが良品。

味わってみて特有の香気があり、塩味と淡泊な甘味のあるものが最高。

みそ——特有のかおり・味・色沢により見分ける。かびの発生・小石・砂・ダニ等の混入に気をつける。良いみそは水によく溶ける。

トマトケチャップ——きめが細かくて味がよく、つやのあるものがよい品。不自然な毒々しい色のものはさける。

マヨネーズ——JASマークのついたもので、均一のクリーム色をしたものを、製造年月日を確認できるだけ新しいものを買うこと。

植物油——無色または淡黄色で無味・無臭のものがよく、古いものほど粘り気を増す。

バター、マーガリン——黄色または黄白色で組織がかたく密で光沢があり、塩味が適度で固有の甘味と芳香のあるものがよい。

JASマークがあり、製造年月日をよく見て、新しいものを少しずつ買う。

(し好品類)

緑茶——お茶は香りと味が身上。新鮮な深みのある香りと甘味，うま味，にがみのよく調和したもの，丸みをおびてよくよれていて，深緑の自然色でつやがあり，粉や木茎の少ないものを求める。

紅茶——手ざわりが重く，葉が十分よれているもので香りは軽く口に含んだとき柔らかく残り，味は渋味，にが味，甘味がよく調和していること。

香辛料——ごく少量ずつ買うこと。香り，湿り具合，変色していないかをみる。

エッセンスはにおいをかいで好みのものを選ぶ。

飲料——よどみ、濁りのないものが安全。

(その他加工食品)

(1) 即席食品

包装の完全なもの、製造年月日を表示したもの、着色料、防湿剤、抗酸化剤など添加物の少ないもの。

ラーメン——回転の早い銘柄で油の酸敗していないもの、製造日から3カ月以内のものを求める。

(2) 冷凍食品

-18℃以下のショーケースに入っているメーカー品で、包装に破れ、汚れがなく、食品の色や形がよく、カチカチに凍ったものを選ぶ。包装の中側に霜のつきすぎているもの、袋の底に氷がたまったり食品の表面に薄氷のはったものは再冷凍したものでよくない。

調理または加工した食品を凍結したものは、製造年月日を確認する。

(3) かんづめ

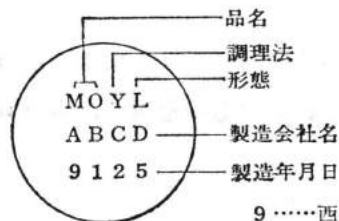
品名・量目・添加物・製造業者名・製造年月日の明らかなもので、缶の上下ともくぼみさびや液汁の漏れた跡がなく、形が正しくたたくとすんだ音のするものが良品。又かん詰協会の検査票のあるものを選ぶ。

かん詰は水煮以外は新しいものより、むしろある程度期間のたったものが多い。

(4) びん詰

一般に汁の濁っていないものがよい。

缶詰マークの読み方



9 ……西暦の末尾の数字
この場合は1969年
1 ……月、この場合は1月
25 ……日、 " 25日
1～9までは01～09で表わす
2 図

第4章 食品の衛生的取り扱い方

従来、私たち日本人は公衆衛生に関する知識がきわめて低く、いつになっても『たん』は『たんづば』へ、『ごみ』は『くずかご』へ、という注意さえ守れないありさまである。

食品衛生の問題にしても、個人的には衛生知識の普及が行なわれ、一方食品の製造や販売に対しては、食品衛生法という法律が定められているにもかかわらず、しばしば不良な食品が販売され、これによる中毒騒ぎなど跡をたたない状態である。

『病は口から』といわれるように、食物の取り扱いを誤ると命さえ失うような危険も多い。そこで食品はもちろん、料理および台所、調理器具、用具をも衛生的に取り扱わねばならない。

4.1 調理に従事するときの衛生上の注意

4.1.1 調理にかかる前の身じたく

服装はエプロン、三角布、マスク、タオルなど清潔なものを着用する。

手指は調理にかかるときに、石けんを用いて温湯または流水でよく洗い、つめをいつも短かく切り、つめの間はブラシでよく洗う。用便後は特に丁寧に洗うこと。タオルは常に乾かしたきれいなものを用い、エプロンやふきんで手をふかぬように習慣づける。

4.1.2 調理器具、用具の清潔

器具、用具はいつでも使えるように使用後は常に手入れをしておく。

(1) 食器 使用後は食物の残りを捨てて洗いおとし、次に温湯(45°Cぐらい)で中性洗剤を用いてよく洗い、さらにきれいな湯または流水ですすぎ洗いする。洗い上げた食器は水きりざるにならべてかわかすか、よくかわいたふきんでふく。

(2) 鍋、釜 使用後すぐに手入れし、こげその他食品のかすのついてないようにする。

(3) まな板 魚肉用、野菜用とするしをつけて別にする。使うときは水でしめらせて使い、使用後は洗剤、クレンザーなどでよくこすりじゅうぶん水洗いし、熱湯をかけて乾燥させる。

(4) ふきん 毎日石けんを用いてよく洗い、日光にあててかわかし、2～3日に1度は煮沸消毒してかわかしておく。黒くなったとき、次亜塩素酸ソーダか食器用漂白

剤で漂白する。

4.1.3 台所の清潔

- ① ごみのたまらないように清掃を完全にする。
- ② 通風，換気，採光に気をつける。
- ③ 防虫，防鼠の設備を完全にする。ごみ箱は密着したふたをつけ，犬，猫，鼠などの侵入を防ぎ，漏水，腐敗を防ぐように防湿，防腐塗料を塗ること。
- ④ 汚水，污水溝の処理，清潔に気をつけ，さらに，金網などを張り，はえなどの発生，侵入を防ぐ。

4.1.4 洗剤使用上の注意

食器食品用の中性洗剤は種種市販されているが，メーカーにより含有量が違い，品質上にも大差がある。使うときは信用あるメーカーの品を選び，容器に明示してあるとおりに計って使うことが第一で，使いなれても計るようにしたい。

使い方はなるべく短い時間だけ洗剤溶液につけ，あと水洗をじゅうぶんにするというのが標準である。手のあれを防ぐため，ゴム手袋を使用するとよい。

4.2 食品衛生とは何か

食品衛生とは食生活全般に関して，衛生的に運営され，健康体で働けるように方策をたてることをいう。たとえば，不良飲料水の販売を禁止するとか，食品を取り扱う人やその環境を衛生的にするなど公衆衛生の中でも重要な項目の一つであるが，これに対する一般人の認識は残念ながらまだ低い。

4.3 食物によって起こる病気と予防法

4.3.1 食中毒

飲食物のなかに混入した細菌や，化学物質によって起こる急性の病気のことを食中毒といい，次のようなものがある。

(1) 細菌による食中毒

イ 種類，原因，中毒症状その他（表8）

ロ 一般的予防法

- ① 台所を清潔にし，整頓する（媒介体となる鼠，はえ，昆虫の侵入，汚染を防ぐこと。調理場や食堂と外部のシャ断。薬剤による殺虫，殺菌）。
- ② 化のう性の疾患，下痢など伝染源となるおそれのあるものの就業禁止
- ③ 手洗いなどの衛生的習慣をつける。

- ④ 食器、器具の衛生保持と消毒
- ⑤ 材料を精選し、包装食品は製造年月日をよく調べ新鮮なものを買う。
- ⑥ 食品の十分な加熱と調理ずみ食物の衛生的冷却保管

表 8 細菌性食中毒の種類と予防法

種 類	潜 伏 期	菌 の 性 状	中毒原因とな りやすい食品	中 毒 症 状	予 防 法	
感 染 型 中 毒	サルモネラ菌	6～24時間	菌は熱に弱く60°C、30分で死滅中の毒素は100°Cでも10～15分間は毒性が消えない。	汚染されたすべての飲食物 動物性食品 あん、餅、つくだ煮、納豆 (食物に変化なく多量菌でないと発病しない。)	発熱、頭痛、おう吐、腹痛、胃腸症状(下痢) 2週間くらいで回復する。 重症はチフス様の症状を呈す。	新鮮な食品を食べる。 食品の衛生的取り扱いと低温保持 十分な加熱 鼠、はえ、ごきぶりの侵入を防ぐ。
	病原性好塩菌 (腸炎ビブリオ)	12～20時間	好塩細菌 至適温度37°C、塩分3%でよく発育する。	魚介類(たこ、いか、まぐろ、貝類など)	腹痛、下痢、おう気、おう吐、発熱 2日くらいで快方にむかい、死者は少ない。	魚介類はよく洗い、できるだけ加熱して早く食べる こと。 また低温保存すること。魚介類を処理したまな板、ふきんなどの調理器具や容器などは十分に洗浄し消毒すること。
毒 素 型 中 毒	ブドウ状球菌	3時間前後	菌は60～70°Cの熱で死滅するが毒素は加熱、酸、アルカリに強い。	乳製品、ねり製品などたんばく食品(外観を変えない、はいきする。)	おう気、おう吐、腹痛、下痢数時間～2日で回復	低温貯蔵 手の傷に注意 食品の清潔保持 食品は調理後早く食べる。
	ボツリヌス菌	8～46時間	菌素は熱に弱い 胞子は抵抗力が強い。	かん詰、ソーセージ、ねり製品	神経症状 聴覚障害 軽いとき2～3日 重症は死亡	かん腸、下痢などにより毒素を早く除く。 食品に加熱する。

(2) 自然毒による食中毒

これには動物性と植物性自然毒があり、代表的なものはふぐによる中毒である。ふぐは肉の部分は無毒で、その上、美味なので食べられるが、内臓ことに卵巣、肝臓中にはテトロドトキシンという毒素が含まれており、あやまって食べると30分から4～

5時間でくちびるがしびれるなどの症状があらわれ、ひどいときは数分後に死んでしまう。

毒かますによる中毒は、食後1時間ぐらいたつと麻痺症状を起こすもので、戦後めだってきた。かきは産卵期に毒素を持っているのでこの時期は避ける。

植物では、じゃが芋の芽や緑色の皮の部分にソラニンという毒素が含まれている。毒きのこもまちがって食べることがあり、ヒヨリン、ムスカリンなどの毒成分により毎年中毒を起こしている。青梅、ぎんなん、毒ぜり、ひがん花なども注意しなければならない。

一般的な予防法としては、①注意鑑別を誤らない。②危険なものは使わない。③疑わしいものは除き調理は念を入れて行なう。

(3) 化学物質による食中毒

食品添加物や飲食物器具による中毒である。

イ 食品添加物

食品の製造工程、加工あるいは保存などの操作工程において添加される化学薬品によって起こる食中毒。

人工甘味料・人工着色料・保存料・殺菌料・漂白剤・酸化防止剤・発色剤・合成糊料など食品に添加する合成化学薬品は食品衛生法により使用薬剤が規定され、また一部の薬剤は用途や使用法も限定されている。しかしこれらは必ずしも無害のものばかりではなく多少とも毒性があり、また何かの拍子に不良品がまざったりするので、できる限り使用は避けねばならない。また、有毒であるとわかり許可されていないものを経済的理由・加工技術上から悪質業者により使用される場合もある。

ロ 飲食物器具

容器・包装・器具が不良な材料でできていたり、あるいはその使用法を誤まったりしてそれらの材料中の有毒物質が食品中に侵入した場合に起こる中毒、たとえば粗悪陶器から溶け出す鉛・ひ素とか、銅なべにろくしょうが出たために起こる中毒がある。

ハ 有毒物質を誤まって食品に添加した場合

農薬・殺鼠剤・殺虫剤などを食品と誤用した場合または食品中に残留して作用する場合もある。

化学物質による中毒の予防法は、食品添加物を用いる時は信用のある出所の明らかなものを選び、使用法に注意する。

容器に入れたり包装された食品は表示に注意し、使用原料名・製造者名・製造年月日などの表示を確かめる。

色や見ばえにだまされないこと、たとえば色のけばけばしいもの、濃厚なもの、つやのよすぎるものには注意する。また極端に安いものはさけ、疑わしい食品は保健所に届け出る。毒物・劇物は別の場所に保管する。

(4) 特異体質によるアレルギー

えび、さば、かつお、まぐろ、卵などにより、じんましん、下痢を起こす。

4.3.2 経口伝染病

病原菌が飲食物、水、手指を介して口から侵入し、消化器をおかす伝染病である。

- ① 一般の予防法としては、病気を早期に発見し、早く消毒を行なうこと。
- ② 媒介体としてののはえは一日も早く撲滅すること。

表 9 経口伝染病の種類、予防法

種 類	原 因	菌 の 性 状	潜伏期間	症 状	予 防
赤 痢 (疫 痢)	赤 痢 菌	桿菌 抵抗力が弱い。 糞便中2～3日で死ぬ。 直射日光、熱に弱い。	1～3日	腹痛、おう吐、下痢 (しぶり腹、粘液便) 発熱	保菌者の早期発見と 消毒 腸チフスに準ずる。
腸チフス	腸チフス菌	桿菌でべん毛を持つ 抵抗力が強い。 (糞便中1週間以上、 直射日光で数時間生存)	1～2週間	発熱(39～40℃、2 週間くらいつづく) 頭痛、うわごと、 発疹	加熱殺菌 回復期保菌者に注意 (回復後2～3週間) ワクチン、クロロマ イセチン 汚物処理
パラチフス	パラチフス菌	桿菌(べん毛)	4～10日	チフスに似ている。	腸チフスに準ずる。
コ レ ラ	コ レ ラ 菌	ビブリオ菌 抵抗力は弱い。 (糞便中1～2日で 死滅) 酸、熱に弱い。	36時間前後	腹痛、雷鳴、おう吐、 下痢(米のとぎ汁の ような便) 脈はくが高い。 発汗および下痢で体 内水分欠乏	便と吐しゃ物、たた み、衣類、病室など の消毒 コレラワクチンの予 防接種 回復期とくに下痢期 間中の人に注意

4.3.3 寄生虫病

寄生虫とは他の生物の体内または体表面で生存する生物をいう。

日本では野菜から感染するものが大部分を占めている。

イ 種類, 感染経路, 症状

ロ 一般的な予防法

- ① 手指を丁寧に洗うこと (特に調理前, 用便後)。
 ② つめを切ること。
 ③ 月1度は検便を受けること。

表10 寄生虫の種類, 感染経路, 予防および駆除法

種 類	人体内の 寄生場所	感 染 経 路	症 状	駆 除 剤	予 防 法
回 虫	小 腸	飲食物 (野菜) ・手指→口	腹痛, 発熱, けん たい, 食欲不振, 異味症, 各器官に 入り各種の症状を おこす。	海人草 サントニン ヘキシルレゾルシ ン	野菜の洗浄 糞便の合理的な 処理 水, 手指の消毒
十二指腸虫	空 腸	飲食物, 手指, 皮膚→口	貧血, 異味症, 食 欲減退, 抵抗力の 減退	ヘキシルレゾルシ ン, ネマトール, 四塩化炭素	回虫の予防法に したがって加えて 直射日光照射 低湿地をはだし で歩かない。
ぎ ょ う 虫	小腸下部 盲 腸	飲食物 (野菜) ・手指→口	肛門搔痒 神経質になる。	ヘキシルレゾルシ ン, サントニン, 酢酸洗腸, 薬物服 用と肛門に軟こう をはる。	回虫の予防法に したがう。
広節裂頭条虫 (さなだ虫)	小 腸	ミジンコ→ $\left\{\begin{array}{l} \text{さけ} \\ \text{ます} \end{array}\right\}$ →口	食欲不振, 悪心, 貧血	フィマロン油, 綿馬エキス	筋肉内部まで加 熱 淡水魚の生食, 半生食をさける
肝 吸 虫 (肝ジストマ)	肝 臓 輸 胆 管	マメダニシ→ $\left\{\begin{array}{l} \text{もろこ} \\ \text{こ い} \\ \text{ふ な} \end{array}\right\}$ →口	腹水, 消化器障害, 貧血, 肝臓肥大, 黄だん		こい, ふななど の生食 (刺身, 洗いぬたなど) を流行地で食べ ぬこと。 十分に加熱
肺 吸 虫 (肺ジストマ)	肺 臓	水→ $\left\{\begin{array}{l} \text{さわがに} \\ \text{ざりがに} \end{array}\right\}$ →口 河ニナ→ $\left\{\begin{array}{l} \text{さわがに} \\ \text{ざりがに} \end{array}\right\}$ →口	かったん, かつ血, 胸部圧痛, 肺結核 と似た症状		中間宿主の生食 をさけ, 加熱を 十分ににする。
無 こう 条 虫	小 腸	牛肉 → 口 (腰筋, でん筋, 舌)	腹部圧痛, 貧血, おう吐	綿馬エキス フィマロン油	
有 こう 条 虫	小 腸	豚肉 → 口 (腹部, 胸部, 肩の肉)	消化器障害		加熱を十分行な うこと。

第5章 そうざい料理

5.1 基礎技術

5.1.1 洗浄のし方

洗浄とは食品に付着している不潔物や有害物を水などで洗って除くことである。この操作により水溶性の栄養素が失われるので、材料はなるべく大きいまま洗い、小さく切ってからではさらすとか、塩出しするとか、特別の目的のない限り水につけぬ方が、味、栄養の損失が少なくてよい。洗うときはまず水洗をじゅうぶんにし、仕上げ洗いは流水です。水洗とともに薬品を使って効果をあげる。

米は汚物を去る程度に軽く洗う。葉菜類は水槽の中でよくふり洗い、次いで根もと、ひだの中をよくこすって洗剤を溶かした液で洗う。仕上げは流水ですすぐ。魚は内臓とえらを取り去って、じゅうぶん水洗いする。

5.1.2 水浸（没し方）

ある種の野菜類や乾燥野菜、塩干魚、その他乾燥加工品を、あく抜き、におい抜き、塩出し、もどしなどの目的や一般に組織を軟化するために行なう操作である。洗浄と同様、準備処置として必要であり、これによって食品はさらに食べやすい状態になるが、一方食品に含まれる水溶性成分の溶出はまぬがれない。

イ 乾燥野菜、海藻類、きのこ類——切り干し大根、干びょう、わかめ、ひじき、干しいたけなど。砂、ごみを落とすていどに洗った後、水に浸してもどす。必要以上の長時間はよくない。

ロ 豆類 皮にしわが寄る程度水浸する。

ハ 加工乾燥食品 凍り豆腐は微温湯につけ、湯葉はぬれぶきんに包んでもどす。はるさめはかぶる程度の熱湯をかけ、ふたをして5分ほどおく。すだれふは塩出しして使う。

ニ 塩魚類 さっと洗って、うすい塩水につけ、ときどき水をとりかえ臭味をとる。

ホ 干し魚類——干しにしん、干しするめ、干しだこ、干し貝、干しだら、干し肉など。じゅうぶん洗って、米のとぎ汁、木灰汁、重曹水などに浸す。いずれも魚のものと形のにもどる程度に浸すこと。

5.1.3 切 り 方

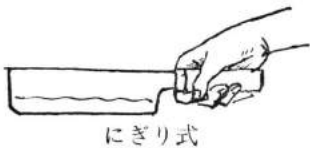
食品の不用の部分を除き、形を整え、見た目に美しく、かつ食べやすく、加熱や味つけを容易にし、風味を増し、消化吸收を高めるための操作である。

材料の種類、用途により、煮え具合、口ざわり、見た目、能率なども考えた上、大きさや切り方をきめ、その材料の持ち味を生かすように切る。すなわち、食品自身のうま味を残したいときは大きく、だしを取りたいときは小さくして浸出しやすいようにする。

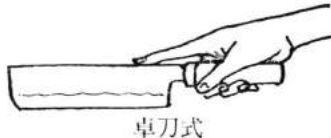
(1) 包丁の持ち方、使い方

包丁の持ち方には、にぎり式と卓刀式がある。

包丁の持ち方



にぎり式



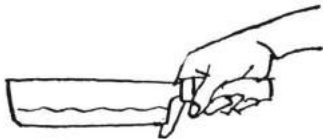
卓刀式

(にぎり式)

たたき切りしたいとき、硬いものを切る場合に押し加減に切る持ち方

(卓刀式)

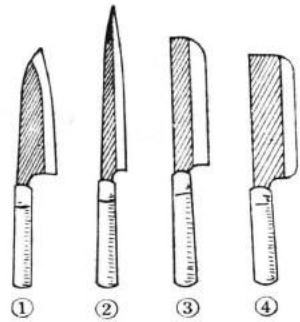
軟かいものを切るとき押し加減または引き加減に切る持ち方



切り残しをしたい時

3 図

包丁の種類

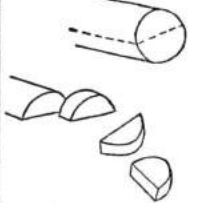
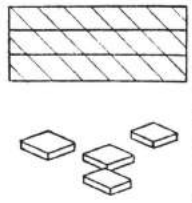
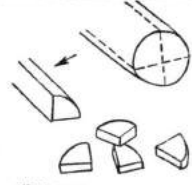
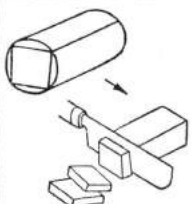
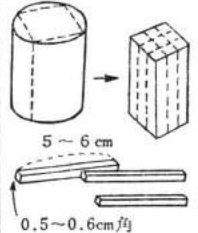
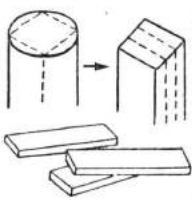
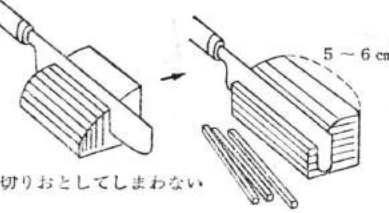
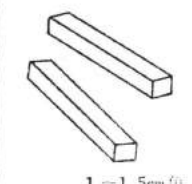
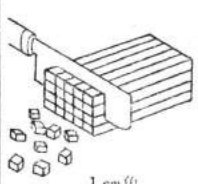
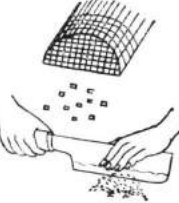
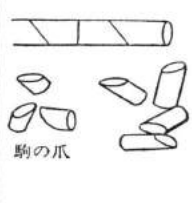
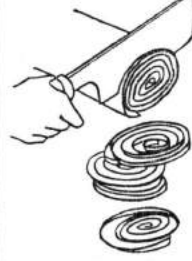
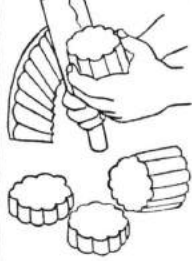
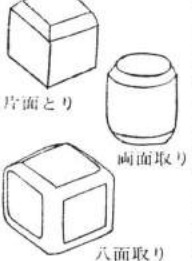


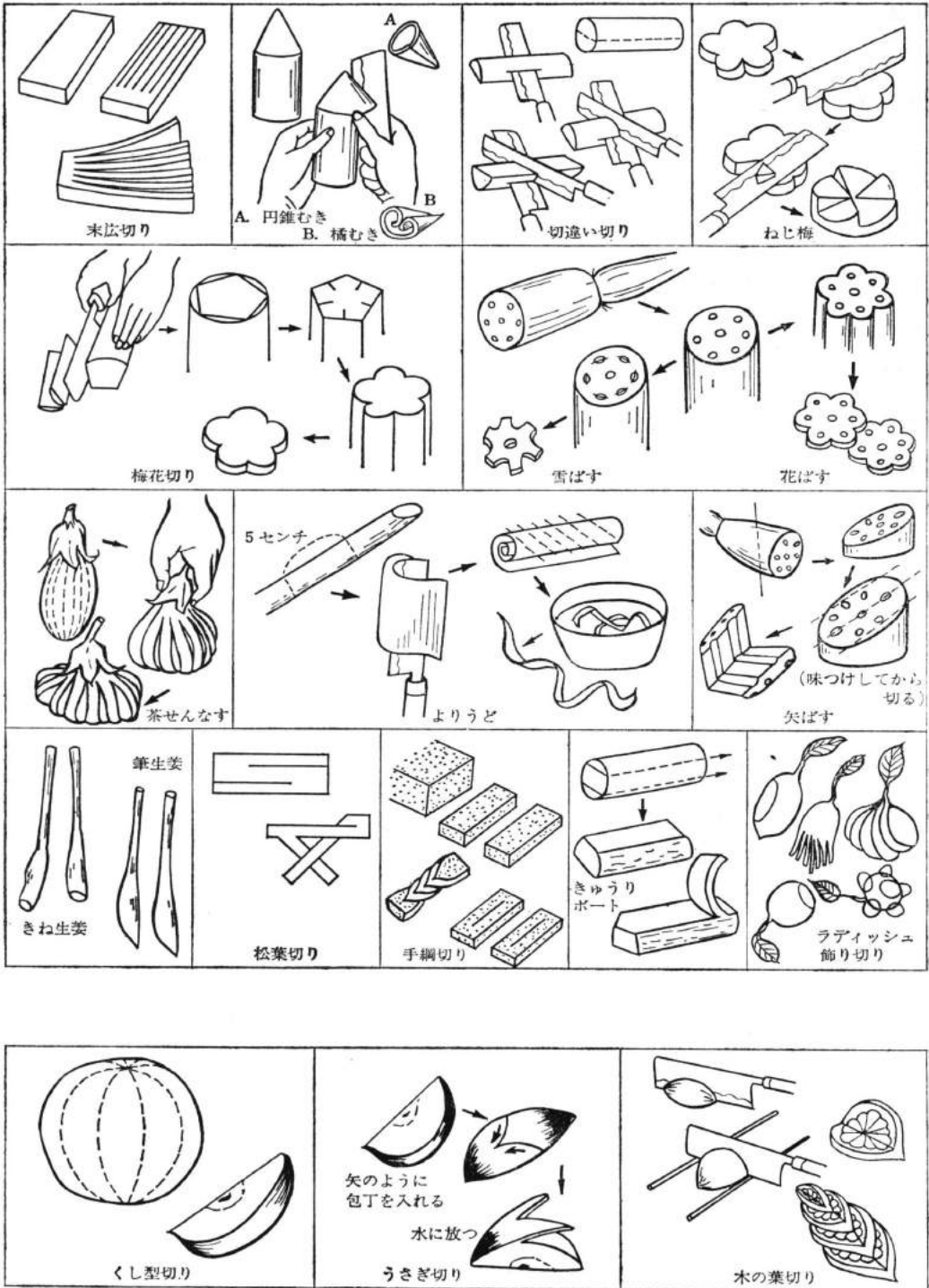
- ① 間 出 刃
- ② 柳 刃
- ③ 薄 刃
- ④ 菜 切 包 丁

4 図

使い方 包丁の種類は多いが材料によってそれぞれ使い分けをする。家庭用には魚をおろすための間出刃（4図①）、刺身を作る柳刃（4図②）、野菜用の薄刃（4図③）か菜切包丁（4図④）の三種類あれば一通り間に合う。普通は柄を軽く握り、包丁の先に近い方から切り始め、向こうへ押すような気持で切る。

(2) 野菜の切り方 野菜を切るときは、おもに薄刃か菜切包丁を用いる。煮くずれを防ぐときには繊維にそって切り、固いものを柔らかく煮たいときには繊維に直角に切り、前二者の間の場合は繊維を斜めに切る。

野菜の 切り方 —各種—	 厚さは一定しない 輪切り	 思いきって斜に 斜切り	 半月切り	 菱形切り
 楕形切り	 薄く切る 銀杏切り	 色紙切り	 5~6cm 0.5~0.6cm角 拍子木切り	 短冊切り
 切りおとしてしまわない せん切り	 1~1.5cm角 材木切り	 1cm角 さいの目切り	 0.5cm角 あられ切り	 0.5cm角 あられ切り
 みじん切り	 材料をまわしながら 乱切り	 駒の爪 烏帽子切り	 たてに切り目を入れて 笹がき	 包丁を横にねかして そぎ切り
 桂むき	 白髪切り	 菊花切り	 菊花切り	 片面とり 両面取り 八面取り 面取り



(4) 魚の切り方 魚類は二枚おろし、三枚おろし、背開き、はね切り、筒切りなどの切り方がある。

魚の下ごしらえ

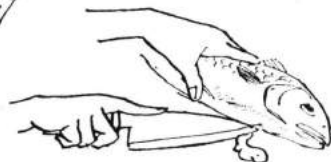
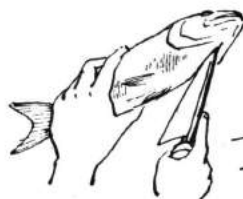
イ うろこ引き

魚は一度ぬらして、尾の方から頭へ向けてかきとる。ひれのきわやすみのとりにくい所も丁寧にする。大根のくずでこまかいうろこをこすり取るのもよい。



ロ えらの取り方

小さい魚ならえらぶたをあけて指で引っぱり出す。指先でとれないものは包丁の刃を上に向けてあごに合わせて切り離し、付き際をはずし包丁で押さえて引っぱり出す。

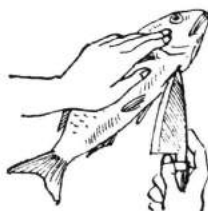


7図

8図

ハ 内臓の出し方

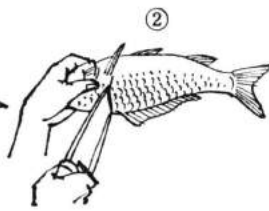
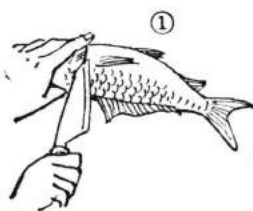
尾を手前に、腹を右手に向けてまな板にのせ、アゴの所から腹びれの所（排泄口）まで包丁を入れて内臓をかき出し、ぬめりがよくとれるまで洗って水気をじゅうぶんふきとる。



9図

ニ 頭の落とし方

①えらぶたの線にそって斜めにすくい切って骨に達したとき包丁をまっすぐに立てて頭の付け根の関節を切り裏返して同様に落とす。



10図

②背の青い身の柔らかい魚のときは胸びれも頭につけたまま①と同じ要領で落とす。

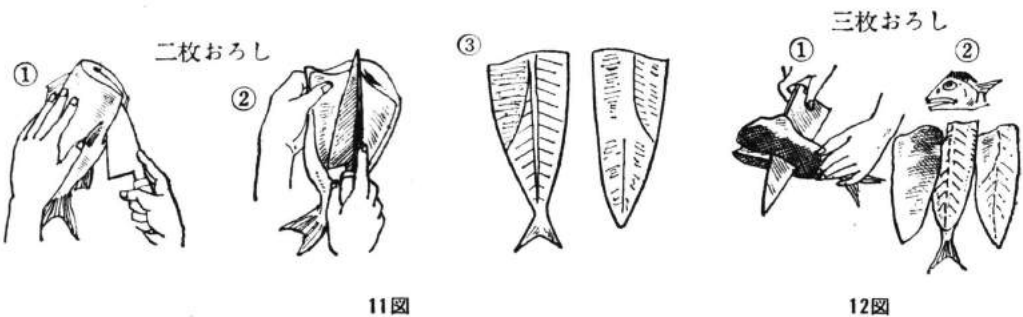
ホ おろし方

二枚おろし 尾を左にして腹を手前におき、腹側から包丁の先を入れて中骨にとどかせ、尾まで腹身を切り離す。腹身を切り離したまま包丁を立てて腹骨を切り、そのまま背まで中骨に沿って切り開き、片身は骨付き、片身は身だけの二枚に分かれる(11図)。

三枚おろし 二枚におろした骨付きの方を尾を左にして背を手前におき、包丁の刃を外に向けて背びれの上を尾の方から切りあげ、その切れ目に再び包丁を入れ、骨に沿って中骨まで切る。次に尾を右にして腹を手前におき、尾びれの上に包丁を入れて中骨のところまで切る。次に包丁を立てて腹骨のところを切り、尾のところから中骨を切りとる。こうして身と骨と身の三枚におろす(12図)。

大名おろし きす、さんま、たちうお、さば、あじなど魚が小さいか、または身が柔らかいときは少々身がついても頭から尾の方へ骨の上をすべらしておろす。

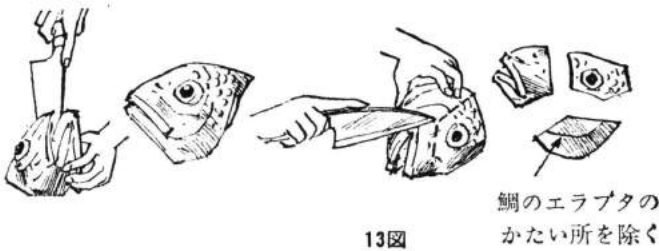
五枚おろし まながつお、ひらめなど幅の広い魚のおろし方で、幅の真中から包丁を入れ左右に四枚にひらく。



11図

12図

ヘ 鯛の頭の切り方



13図

(5) 肉の切り方

大切り、薄切り、笹切り、ひき肉などの切り方があるが、いずれもはじめに白い

すじをとり除き、肉の繊維に縦に切ってから繊維に直角に切ると、柔らかくて消化吸収もよく、加熱による縮みも少ない。

(6) 食パンの切り方

波形のパン切り包丁か薄刃包丁を用い、包丁の両面をあぶりながら切る。

サンドイッチ・カナッペ用には1斤を14～16枚、トースト用には、6～8枚に切る。

5.1.4 加熱のしかた

食品に熱を加えることにより、固い材料を柔らかく、かみやすく、消化吸収しやすくし、香味を増し、さらに調味していろいろな味を作り出す方法で、その材料や用途により加熱の方法を変えていく。

(1) ゆで方

色よく、歯切れよく、組織を柔らかく、あくなど不味成分を除くためにおこなわれる操作で、材料や料理の目的により料理の下準備としてゆでる場合と、ゆでただけで仕上げる場合とがある。また、材料により水からゆでるものと、熱湯からゆでるものといろいろある。

ゆでるときは、水の分量やそのものの持ち味の出し方などにじゅうぶん注意することである。食品により、ゆで水に塩、あく、または酢など入れてゆでる。この操作により有効な栄養成分が失われ、冷水からゆでたときや皮をむいたり、切ってからゆでるとその損失が大きい。

各種食品のゆで方

イ 青菜（ほうれん草、菊菜、小松菜、京菜、三つ葉など） 1%くらいの塩を加えた熱湯に入れて、ふたをせずに高温で手早くゆであげ、冷水にとってさまし、ざるにあけておく。

ロ 淡色野菜（キャベツ、白菜など） しんの丸みにそって包丁を入れ、グルリと回してしんをえぐり取り、洗いあげてそのまま空なべに入れ、中火で水なしゆでをする。ざるに取り出し、手早く広げ、塩少々振りかけてさます。

ハ ジャが芋、にんじん 丸のまま皮もむかずに水（材料と同量ぐらい）と塩少々加えてゆで、目的の柔らかさになれば、ざるにあけて皮をむく。

ニ たけのこ 皮をつけたまま、先端を少し斜めに切り落とし、さらに縦に切り目を入れて、米のとぎ汁または水に約10%（容量で）の米ぬかを加えた汁に2～3本の

赤とうがらしとともにに入れて柔らかくゆがく。そのまま汁の冷えるまでおいて後、取り出し、皮をむいて、さっと水洗いして用いる。

ホ ごぼう 包丁の背で皮をこそげ、水に放してアク抜きしてから2%の酢水でゆでる。

米のとぎ汁でゆでてもよい。

ヘ れんこん、うど 皮をむいて酢水にさらし、2~10%の酢水で水からふたをせずにゆがく。鉄なべはさける。

ト わけぎ、青ねぎ 白根の太い部分は割っておき、ごく少量の湯で蒸しゆでし、ざるにひろげて手早くさます。

チ ふき 葉を切り落とし、長いままでよく洗い、塩を振って板ずりし、たっぷりの熱湯を入れて強火で2~3分ゆで、冷水にとってさまし、皮をむく。

リ さやえんどう、さやいんげん 洗ってすじをとり、1~3%の塩湯でゆで、ざるにあげあおぎさます。

ヌ 枝豆、そら豆、むきえんどう 皮をむいて塩ゆでし、水を流し込んで、徐々にさます。

ル なす 焼き明ばん水の中につけ、つけ汁を沸とうさせた中で落としふたをしてゆで、風に当ててさます。

ヲ 里芋、やつがしら ざっと煮立ったときゆで汁を捨て、新しい湯を入れて再び柔らかくなるまでゆでる。

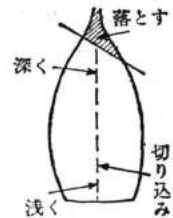
ワ カリフラワー 大きくほぐし、小麦粉を溶き込んだ湯でゆでる。酢を入れてもよい。

カ 干し豆類 はじめ強火にかけ、沸とうすれば火を弱め、たっぷりの湯で、ときどき差し湯をしながらゆでる。

コ 卵 固ゆで卵は卵がかぶるくらいの水に塩と酢を少々加えた中に入れ、沸とうしてから12~13分ゆで、水にとって殻をむく。半熟卵は沸とう後、5分位でとり出す。

タ 干めん類 材料の4倍位の水を煮立て、束をほぐし入れ、ふき上ってきたら、ふきこぼれぬ程度に火を弱め、静かにゆでる。ゆで時間はめん太さにより異なる。

(2) 煮方 材料を水または煮出汁、調味料などといっしょに加熱し、その成分や組織を変化させ、材料のうま味を出させ、食べやすく、消化吸收しやすいようにする操作で、比較的簡単である。食品の中心部まで徐々に、しかもじゅうぶんに加熱しうる



14図

ため、固い食品も柔らかに調理できる。また、水溶性成分を浸出するため、有害な成分や不味成分を除いたり、煮汁、スープをとることができる。その反面、栄養素の損失が比較的多く、食品の形がくずれやすく、また長時間を要するなどの欠点もある。

煮方の要点は材料と調味料の配分、水加減、火加減の3つにある。

イ 味つけ 煮方に当たってはそれが汁物であるか煮物であるか目的により味のつけ方が違う。すなわち汁物は汁に味をつけ、煮物はその材料に味つけすることに重きをおく。調味料は砂糖、塩、しょうゆの順に加え、それぞれ加える時機に注意する。

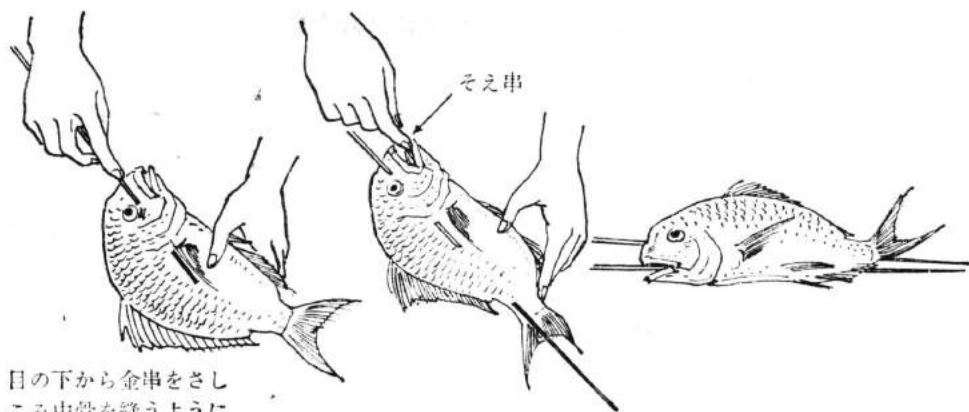
ロ 火加減 普通の煮物は煮立つまでは強火にしておき、それ以後は特別の目的の場合（煮詰めたり、炒り煮するなど）以外は沸とうを続ける程度に弱火で煮る。焦げつきやすいものや、固まりやすいものは終始弱火で煮る。材料が煮くずれしないように、外観にも注意する。

ハ ふたの必要性 色をたもたせたり、臭気を除いたり、煮つめたりする際はふたをせず、ほかの場合はふたをした方が早く煮える。煮くずれしやすいもの、煮汁の少ないときは落としぶたをすれば効果的である。

(3) 焼き方 直接食品に熱を加えて成分を変化させ、食品自体の水分を用いて食品を柔らかくする方法である。これによって食品を殺菌し、消化吸收を容易にし、かつある程度焦がすことにより香気を与え、食欲を増進させる。また、外部からの高い熱で食品の表面が固まり（たんぱく質は凝固し、でんぷんは糊化する。）内部の栄養分やうま味が流れ出るのを防ぐ。

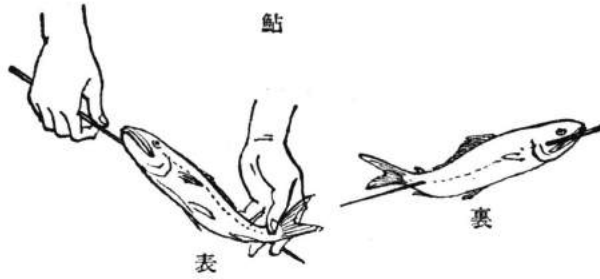
魚の串のさし方

うねりざし（おどりぐし）



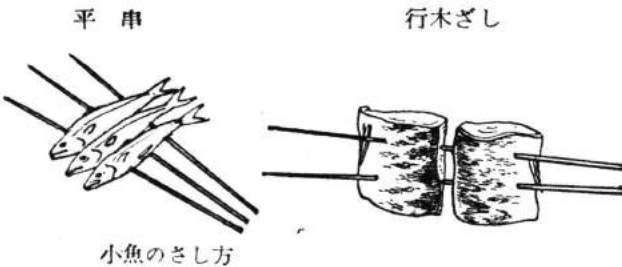
目の下から金串をさし
こみ中骨を縫うように
魚をうねらせる

火熱が強過ぎると黒焦げとなり，消化も悪いが，適度な焦げは風味を増す。
 熱源は熱し続けるといくらでも高温になるので火加減，加熱時間に注意する。
 焼き方には食品に直接熱を加える直接焼きと間接に熱を加える間接焼きとがある。



表から3分，うらから7分焼く

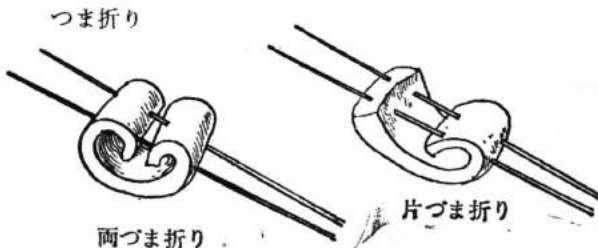
16図



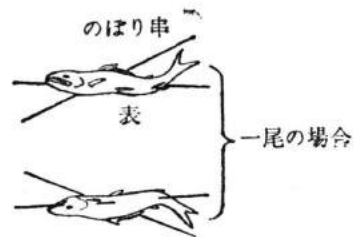
小魚のさし方

17図

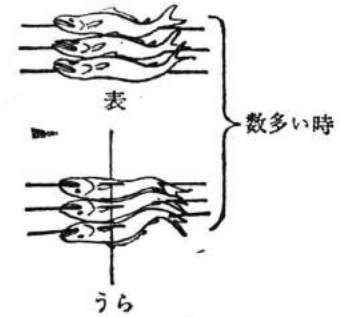
18図



19図



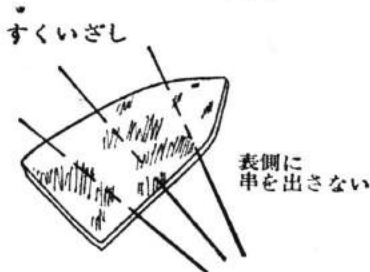
一尾の場合



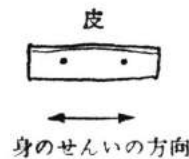
数多い時

うら

21図



20図



22図

直接焼（網焼，くし焼，つるし焼，いぶし焼）は直接火にかざして焼く最も簡単な方法で，焦げの風味はつけやすいが，火力が強いと生ま焼けとなるので，材料の大きいものは熱源との距離を離し，風口の調節をし，火力を一定に保つようにする。金網や鉄架は前もって温めるか，または油を塗っておく。くし焼の場合は途中でくしを回わしておくと抜けやすい。

間接焼（鉄板焼，板焼，蒸し焼，天火）は中間体に熱容量の大きいもの（フライパン，鉄板，石，砂，ほうろく，ホットプレート等）を使って焼く方法で，じか火焼とはまた変わったうま味の出る焼き方である。中間体には焦げを防ぐため，前もって油を塗り，適温にしてから食品をのせる。油脂を使うことによって栄養価を高め味をよくし，ビタミン類を比較的安全にする。

焼き物に用いる燃料はばい煙，悪臭の出ないものがよい。

（4）揚げ方 食品を高温の油の中に入れて加熱する調理操作で，から揚げと衣揚げとある。から揚げは，材料をそのまま揚げるか，または片くり粉，小麦粉などを生まのまつけて揚げる方法で衣揚げは小麦粉，でん粉，パン粉，道明寺粉のほか，卵，牛乳などがつなぎとして用いられ，衣をつけて食品の成分のぬけるのを防ぐのに役立つ方法である。



23図

揚げ鍋はなるべく厚手の深いものを用い，油の量は材料がおおよぐらいたっぷりと

する。油は和風の場合は主として大豆油、菜種油、胡麻油、落花生油などの植物油が用いられ、洋風や華風には牛脂、豚脂、バターなどの動物性油脂が普通使用されている。

揚げ油の温度は揚げる材料により多少違うが、普通 $160^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ がよく使われる。油の温度の見当の付け方は、油の中に衣（ころも）を落としてみて、その様子を見る。

落とした衣がいったんなべ底に落ちてからゆっくり上がってくる時は 150°C 以下、また落とした衣が中間まで沈んですぐ浮き上がり、パッと開く時は $170 \sim 180^{\circ}\text{C}$ ぐらいである。

160°C 以下のときは時間がかかるばかりでなく、衣がはがれやすく色がつかない。また、 190°C 以上のときは中まで熱がとおらず、油の消耗が多い。温度があがりすぎ、万一引火した場合はふたをするか、青菜を入れる。油を一定温度に保つためには火加減と食品の入れ方に気をつけ、温度計を使えば理想的である。

種の入れ方 揚げ種は、一度にたくさん入れたり、また、ひっきりなしに入れないこと。水分の多い材料は水分をふきとってから揚げる。天ブラ、フライなどでは材料が浮き上がったとき、コロッケなどのように一回火のおとっているものは材料に揚げ色のついたときにとり出す。

一度使用した油は、必ず揚げかすを除いて低温な暗所に密栓して保存し、次に使うときは新しい油を混ぜ合わせて使う。

揚げ物は、高温短時間に加熱できるので栄養の損失が少なく、食品に油脂が付着して栄養価が高まるよい料理法である。油脂の吸着量は食品の種類、形、調理時間などによりことなるが、一般にから揚げ 5%、衣揚げ 10~13% 前後である。

(5) 蒸し方 蒸気の熱を利用する調理方法で、栄養分や香味の流失が少なく、食品の形をたもち、柔らかくすることが特長である。飽和蒸気で短時間に蒸すことが必要で、欠点としては味付けが困難で、一般に味付けしたものを蒸すか、蒸してから味付けする。

蒸器は水を沸とうさせる所が取りはずせるセイロ式のものがよい。鍋の湯は常に 8 分目を保たせ、補充は熱湯をもってする。水分の少ないもの（たとえば強飯）の場合は途中でときどき打ち水をする。

蒸し方の途中ではふたをとらないようにし、パンのように膨脹させることを目的と

する場合は中味とふたの間を少しすかせておく。一般に固い食品を柔らかくするとき、急激に膨張させる必要のあるとき一赤飯、芋など一はふたを密閉し、蒸し器の中の温度の調節を必要とする場合や、蒸気をのがす場合一卵料理、まんじゅう、蒸魚一はふたをずらす。せいろを動かすときは手前に引かないと火傷することがある。

5.1.5 その他の調理方法

(1) 和え方 二種以上の材料を調味料と一緒に混ぜ合わせる調理方法で、具の味に衣の風味が加わり、独特の味を作り出す。

和える材料は生まもの、ゆでたもの、煮たものなどいろいろとり合わせるが、生まもの場合はビタミン類の補給に役立ち、労力や燃料の経済となる。が反面病原菌混入のおそれがあり、また、腐りやすい。

和え衣には酢が多く使われ、これと同時に油脂を多く含むものが用いられる。和風の和えものにはゴマ、クルミ、落花生など、華風には以上のほかゴマ油を添加する。また、洋風ではマヨネーズソース、フレンチソースなどが使われる。和え方の場合は、材料の水分をじゅうぶん切り、材料が冷えてから和えるのが肝要で、しかも和えてからは長くおかないことである。

(2) 寄せ方 寄せ方は寒天、ゼラチン、でんぷん、小麦粉、くず粉などで材料を冷やし固める方法をいう。寒天もゼラチンもじゅうぶん水浸してから煮溶かす。いずれも外見はよく似た寄せ物であるが、ゼラチンはたんぱくの一種で体内で消化されるが、寒天は消化されない。また、寒天は常温で凝固するのにくらべ、ゼラチンは、夏季では氷を使って固めねばならぬ点が相違する。

5.1.6 だしのとり方

表11 各種煮出汁のとり方 煮出汁 4人分(1人分の汁 150ccとする。)

種 類	使う材料	4 人 分		水に対する 重量割合 (%)	と り 方	用 途
		材料の分量 (グラム)	水 カップ (200cc)			
かつ お 煮 出 汁	一番煮出汁 かつお節	7~14g	3.5 (700cc)	1~2%	分量の水を沸とうさせ、かつお節を入れ、再び煮立てば火を止め、かつお節の沈むのを待って上澄液をとる。	吸物 茶わん蒸し
	二番煮出汁 一番だしのかす		2 (400cc)	2~4%	一番煮出汁のかすに水を入れ沸とうしたら火をとめる。	みそ汁 煮もの
	三番煮出汁 二番だしのかす		1 (200cc)	4~8%	二番煮出汁のかすに水を入れ、2~3分煮る。	煮もの

こんぶ煮出汁	こ	ん	ぶ	14g (7~21g)	3.5 (700cc)	2% (1~3%)	こんぶをぬれぶきんでふいて切れ目を入れ、分量の水を加えて火にかけ、沸とう寸前にとり出す。	すし飯 精進料理			
混合煮出汁	一番煮出汁	か	つ	お	節	7~14g	3.5 (700cc)	1~2% 1~2%	切りこみを入れたこんぶは水から入れ沸とう前にとり出しかつおぶしを入れてすぐ火を止め、かつおぶしが沈めば上澄液をこしとる。	吸 物	
	二番煮出汁	一番だしのかす					2 (400cc)	各々 2~4%	一番煮出汁のかすに水を入れ、沸とうすれば火を止めこす。	味噌汁 浸し物 煮 物	
煮干し煮出汁	煮	干	し			4~28g	3.5 (700cc)	2~4%	④煮干の頭と腸をとってたて2~3つにさき、水にしばらくつけて火にかけ、沸とうすれば火を止め、しばらくおく。 ⑤煮干をきざみ、(または粉にし)水を加えて火にかけ、沸とう後2~3分煮る。	みそ汁 煮 物	
精進煮出汁	かん	び	ょう	しい	た	け	14~18g	3.5 (700cc)	2~2.5g	かんびょうは水につけて10時間。しいたけは微温湯につけて浸出する。(水のときは少し長く浸しておく。)	精進料理
即席煮出汁	即席だしの素					0.35g	3.5 (700cc)	約0.05%	温湯に振りこみとくす。	各種料理	
	化学調味料					0.14~0.35g	3.5	0.02~ 0.05%	料理の仕上がり際に加える。		

表12 スープストックのとり方 (ストック 4人分)

種 類	材 料	材料の分量 (グラム)	水 カップ (200cc)	出来上りの 汁に対する 割合	と り 方
鶏 骨 ストック	鶏 骨	210~350g	7 カップ	30~50%	鶏骨はざっと洗って4cmにぶつ切りし、水を加え火にかけ沸とうすれば火をおとして浮きあがるアクをすくいとりながら1時間ほど煮、大切りの野菜を入れ、さらに1時間ほど煮出す。火からおろしてかすの沈むのを待ち、ふきん二枚重ねて静かにこす。
	野 菜	約140g	でき上がり 4 カップ	20%	
	香 辛 料				
牛 肉 ストック	すね肉	180g	7~ 8 カップ	25%	大切りの肉を定量の水と共に鍋に入れ、中火にかけて煮立てば火を弱め、浮き上がるアクをすくいとる。1時間ほど煮てのち、野菜を加え弱火で2時間位煮る。
	野 菜	140g	でき上がり 3.5 カップ	20%	
	香 辛 料				
魚ストック	白身魚のおろし	350g	5 カップ	50%	魚の骨はブツ切り、頭は水洗いして2つ割りし塩を振りかけてしばらくおき、共に水洗いし、野菜と水香辛料を入れて火にかけ煮立ってくればアクをとりながら静かに20分ぐらい煮出す。
	野 菜	140g	でき上がり 3.5 カップ	約20%	
	香 辛 料				

表13

野菜 ストック	野菜	160～240 g	5 カップ で上がり 4 カップ	20～30%	野菜を細かく切り、水とともに鍋に入れて火にかけ、沸とうすれば火を弱め20～30分間ほど煮る。
即席 ストック	ヴィヨン キューブ				温湯でとくす。

5.1.7 ご飯のたき方

イ 米の洗い方 水をたっぷり加えて数回かきまわし、上水を流し、また水を入れてかきまわし浮きあがるぬかやごみを流す。これを3～4回繰り返してざるに上げ、水気をきっておく。

ロ 水 加 減 (割合)

表14

区 分	米 の 量	水 の 量
普 通 米	5 カ ッ プ	6 カップ (容量で米の1.2倍, 重量で1.5倍)
新 米	5 カ ッ プ	5.5カップ (〃 米の1.1倍)

ハ 火加減 洗って水をきったある米に、分量の水を加えて火にかける。煮立つまでは強火にし、沸とうをはじめたら、ふきこぼれぬ程度に火を弱め、約20分間煮つけ、最後に30秒ほど強火にして火をとめ、あと10分ほどそのままむらしておく。途中で絶対にふたをとらぬこと。急ぐときは湯炊きする。

5.2 各種料理の作り方

料理には和風、洋風、華風がある。

各種料理の作り方をつぎに示す。

(注) ① 材料の分量は特に記入していない場合には、4人分をあらわす。

② 分量の単位のうち、「C」はカップ、「大」は大きじ、「小」は小さじを示す。

表15 汁 も の

種 類	材 料	作 り 方
① 吸 い 物 (鶏肉の葛打)	鶏のささ身 塩 酒 片くり粉 120 g 少々 大 1 みつば 煮出し汁 塩 しょうゆ 化学調味料 8 本 C 3 小% 小 1	鶏のささ身は筋を取り、そぎ切りにして、塩と酒を合わせた中に浸してしばらくおき、水気をふき、片くり粉をつけて軽くたたき、熱湯でゆで、結びみつばと共に器に盛る。煮出し汁を煮立て、塩しょうゆで調味し、先の器に注ぎ入れる。

② たいの潮汁	たいのあら	200 g	たいのあらは適当な大きさに切り、塩を振って30分以上おき、熱湯をかけてすぐ水に取り、うろこなどを取ってなべに入れ、分量の水を加え、上に昆布をのせて火にかけ、煮立てば中火にしてアクを取りながら静かに煮、塩、化学調味料で味を整える。椀にたいと、よりうどんを入れ、木の芽をあしらいたい汁を注ぐ。
	塩	小1	
	うどん	40 g	
	水	C 4	
	出し昆布	8 g	
③ 豆腐のみそ汁	塩	少々	煮出し汁を煮立て、豆腐の角切りを入れ、一煮立ちすればみそを入れ、火を止める。椀に注ぎ入れ、刻みねぎを散らす(赤みそなら60 g入れるとよい。)
	化学調味料		
	木の芽	4 枚	
	豆腐	150 g	
	青ねぎ	20 g	
④ さつま汁	煮出し汁	C 3	豚肉は小切り、里芋は皮をむいて輪切り、大根・にんじんはせん切り、ごぼうは皮をこそげさがきにし酢水につけアク抜きする。 なべに分量の水と先の材料を入れて火にかけ、煮立てばアクをすくい取り、みそと化学調味料を加え再び煮立てば小口切りのねぎを散らし火を止め、椀にもる。好みて粉山椒を振る。
	みそ	80 g	
	化学調味料		
	豚肉	120 g	
	里芋	120 g	
⑤ コンソメ・ジュリエンス	大根	80 g	ハム・キャベツ・にんじんは3センチ長さのせん切りにする。なべにバターを煮溶かし、先の材料をさっといため、スープストックを加えて煮立て、浮き上がるアクをすくい取る。塩・こしょう・化学調味料で味つけし、スープ皿に注ぐ。
	にんじん	80 g	
	ごぼう	40 g	
	青ねぎ	1 本	
	水	C 4	
⑥ ポテト・ポタージュ	みそ	100 g	じゃがいも、玉ねぎは1センチ角切りとする。なべにバターを煮溶かし、小麦粉を加えてこがさぬようにゆっくりいため、スープストックでのばし、じゃがいも・玉ねぎを入れ弱火で煮る。柔らかくなれば裏ごしにかけ、牛乳を加えて温め、味を整える。 食パンは5ミリ角に切り、きつね色に揚げスープに浮かす。
	化学調味料、粉山椒		
	スープストック	C 3	
	塩	小%	
	こしょう、化学調味料		
⑦ クラムチャウダー	ハム	1 枚	砂出ししたはまぐりをゆで、殻が開けば取り出し身を殻からはずしてよく洗い、ゆで汁はふきんでこしておく。なべにバターを煮とかし、細かく切ったベーコンをいため、色紙切りした玉ねぎ・にんじん・さいの目切りのじゃがいもを加えてしなやかになるまでいため、小麦粉を加えて色づかぬように更にいため、貝のゆで汁でのばし、材料が柔らかくなるまで煮、途中アクをすくい取る。 次にあたためた牛乳とはまぐりの身を入れて一煮立ちさせ、塩・こしょうで調味し、スープ皿に盛り湯通ししたグリーンピースを散らしクラッカーを添え
	キャベツ	20 g	
	にんじん	20 g	
	バター		
	スープストック	C 3	
	牛乳	C 1	
	塩	小1	
	こしょう、化学調味料		
	じゃがいも	200 g	
	玉ねぎ	100 g	
	バター	12 g	
	小麦粉	大2	
	はまぐり(殻つき)	400 g	
	ベーコン薄切り	2 枚	
	じゃがいも	160 g	
	玉ねぎ	120 g	
	にんじん	80 g	
	グリーンピース	40 g	
	貝のゆで汁	C 3	
	牛乳	C 1	
	塩	小%	
	こしょう、化学調味料		
	クラッカー	4 枚	

⑧ 会 什 錦 丁 (五目うすあん汁)	バター	20g	る。
	小麦粉	大3	
	豚 肉	60g	
	白身魚	60g	
	むきえび	40g	
	青ねぎ	1/3本	
	しいたけ	2枚	
	にんじん	40g	
	さやいんげん	少々	
	スープストック	C3	
	塩	小1	
	しょうゆ	大1	
	酒	大1	
	こしょう, 化学調味料, ごま油		
	ラード	大2	
	片くり粉	大1	

豚肉と白身魚は短冊切り、水でもどしたしいたけ・にんじんは4センチぐらいのせん切り、さやいんげんはすじをとり塩ゆでして斜め細切り、青ねぎは小口切りする。

なべにラードを熱し、ねぎを除いた材料を全部炒め、スープストックを加え、煮立ったら、調味し、片くり粉の水どきを入れてとろみをつけて小口切りした青ねぎを入れ、ごま油を少々落として火を止め盛りつける。

表16 煮 も の

種 類	材 料	作 り 方
① 煮 魚	魚	4切れ
	酒または水	C1/2
	しょうゆ	C1/2
	さとう	大1
	しょうが	20g
② 炊 き 合 わ せ (たけのこ含め煮)	たけのこ	400g
	煮出し汁	C1
	さとう	大1.5
	塩	小1/2
	しょうゆ	大2
	みりん	大1
	化学調味料	
	干しいたけ	4枚
	つけ汁	C1/2
	さとう	大1
(しいたけ照り煮)	しょうゆ	大1
	みりん	大1
	さやえんどう	60g
	煮出し汁	C1/2
	さとう	大1
	しょうゆ	小1
	塩	少々
(さやえんどうの 青煮)	化学調味料	
	鶏 肉	120g
	にんじん	60g
	ごぼう	60g
	れんこん	60g

なべに酒・しょうゆ・さとうを入れて煮立て、魚の表身を上にして並べ、さっと煮立て、落し蓋をして火を弱め静かに煮る。

煮上がりぎわにしょうがの絞り汁を入れ、火をとめ、少し時間をおいてから器に盛り、煮汁を添える。

たけのこは米のとぎ汁でゆでて皮をむき、1センチ厚さに切り、調味料を合わせた中でゆっくり煮含める。

(里芋、かぼちゃなども同じようにして煮る。)

干しいたけは水にひたして、柔らかくもどし、分量のつけ汁と共になべに入れて火にかけ、煮立てばさとう・しょうゆ・みりんを加えて中火で汁気のなくなるまで煮込む。

さやえんどうは筋をとって色よくゆで、調味料を合わせて一煮しました汁につけておき、盛りつける直前に強火でさっと温めて盛る。

以上3品を盛り合わせ、たけのこの煮汁を添える。

鶏肉は一口大に切り、にんじん・ごぼう・れんこんは皮をむいて乱切り、こんにゃくはちぎって茹でしいたけは水でもどしそぎ切り、グリーンピースは湯通しする。

④ ロールキャベツ

こんにゃく	1/4丁
しいたけ	4枚
グリーンピース	大2
煮出し汁	C1.5
酒	大3
みりん	大3
さとう	大3
しょうゆ	大3
化学調味料	
ごま油	大1
キャベツ大葉	8枚
ひき肉	120g
玉ねぎ	60g
卵	1/2個
食パン	1/2枚
バター	20g
小麦粉	20g
スープストック	C2
トマトケチャップ	大4
塩、こしょう、化学調味料	

⑤ 紅 煨 芋 頭
(里芋のしょうゆ煮)

里 芋	480g
鶏 肉	120g
塩	小1/2
酒	大2
しょうゆ	大2
さとう	大1

⑥ 古 満 肉
(酢 豚)

化学調味料	
スープストック	C1 1/4
豚 肉	220g
しょうゆ	大2
酒	大1
しょうが	20g
片くり粉	
しいたけ	4枚
たけのこ	80g
にんじん	80g
玉ねぎ	120g
グリーンピース	40g
スープストック	C 3/4
さとう	大3
酢	大3
しょうゆ	大1
塩	小1/2
こしょう、化学調味料	
片くり粉	小2
油	

なべにごま油を熱し、鶏肉を炒め、グリーンピースをのぞいた野菜を入れて強火で炒め、煮出し汁と調味料を加え、煮汁のなくなるまで煮含め、グリーンピースを散らし火を止める。

キャベツの葉は1枚ずつはがして塩ゆでし、固い軸をたたき平らにしておく。

ひき肉に玉ねぎのみじん切り・溶き卵・牛乳に浸しほぐしたパンを混ぜ、塩こしょうで調味し、適当に分け、キャベツで包む。

なべにバターを煮溶かし、小麦粉を入れてきつね色になる迄炒め、スープストックでのばし、トマトケチャップ・塩・こしょうで薄味に調味し、ロールキャベツを入れてゆっくり煮込む。柔らかくなれば取り出し、汁は煮つめ、上にかける。

里芋は皮をむき、一口大に切りゆでておく。鶏肉はそぎ切りする。

なべに里芋と鶏肉を入れスープストックを加えて煮、調味して弱火でゆっくり煮込む。

豚肉は2センチ位の角切りにし、しょうゆ、酒、しょうが汁を振りかけしばらくおき片くり粉をつけて色よく揚げる。玉ねぎ・ゆでたけのこ・ゆでにんじん・水にもどしいたけは乱切りする。

中華なべに油をとり、野菜をいため、揚げた肉を加え、調合したあんを流し入れ、強火でからませ、湯通ししたグリーンピースを散らし火を止め盛りつける。

表17 焼 き も の

種 類	材 料	作 り 方
① 魚の塩焼き	魚 4切れ 塩 小1 大根 100g 甘酢 C½ 赤とうがらし	魚は切り身の両面から塩をして1時間ぐらいいき串を打ち、表4分・裏6分の割で焼きあげる。 大根は2〜3センチ厚さの輪切りにし、たて・横に細かい包丁目を入れて塩少々振り、甘酢に漬け、種を抜いた赤とうがらしの輪切りを芯に散らし、魚に添える。
② 魚の照り焼き	魚 4切れ みりん 大2 しょうゆ 大4 れんこん 80g 甘酢 C½ 赤とうがらし	みりんとしょうゆを混ぜ、ひと煮してしまったものに魚をつけ30分ほどおく。串をさして焼き、さらにかけ汁を2〜3度かけて焼きあげる。 れんこんは花形にむいて、酢ゆでし、3ミリ厚さに切り、甘酢につけ、種をぬいた赤とうがらしをあしらい、魚に添える。
③ 巻き焼き卵	卵 4個 煮出し汁 C½ さとう 大1 塩 小½ しょうゆ 大1 化学調味料、油	卵を割りほぐし煮出し汁・調味料を入れてよくまぜ、油をひいて熱した卵焼きなべに薄く流し入れ、表面が生がわきになれば一方から巻いてゆく。次にまた卵液を薄く流し入れ、はじめの卵焼きを芯にして巻いてゆきこれを繰り返し、太巻きを作り、適当に切る。
④ 魚のムニエル	魚 4切れ(300g) 塩 小1 こしょう 少々 小麦粉 大2 バター 大1 サラダ油 大1 じゃがいも 200g ほうれん草 200g 塩・こしょう 少々 バター 20g レモン 4切れ パセリ 4枝	魚の切り身に塩こしょうしてしばらくおき、水気をふきとって小麦粉をまぶす。フライパンにバターとサラダ油を煮溶かし、魚を並べ、両面きつね色に焼き、皿に取る。残った焼き汁にバターを加えて一煮し、魚にかける。 じゃがいもはくし形に切って皮をむき、柔らかくゆでて汁を捨て、塩・こしょうで調味し、粉ふきいもにする。 ほうれん草は色よくゆで、適当に切り、バターいためし、粉ふきいも・輪切りレモン・パセリと共に魚に添える。
⑤ ハンバーグステーキ	合挽肉 300g 玉ねぎ 120g 食パン 薄切り½枚 牛乳 大3 卵 1個 塩 小½ こしょう、ナツメグ、 化学調味料、サラダ油 ブラウンソース用 バター 20g 小麦粉 大3 スープストック C1 トマトケチャップ C½ ウスターソース、塩、こしょう	玉ねぎをみじん切り、サラダ油で色づけぬようにいため、さましておく。合挽肉に牛乳にひたしたパンをほぐして加え、卵・塩・こしょう・化学調味料・ナツメグ・玉ねぎを混ぜ合わせ、4個にわけて形を整え、フライパンにサラダ油を熱した中で焼く。 なべにバターを煮溶かし、小麦粉を加えてきつね色にいため、スープストックを少しずつ加えてのぼし、トマトケチャップを加え、塩・こしょう・ウスターソースで調味しブラウンソースを作りハンバーグにかける。 じゃがいもは皮をむいて拍子木切りし、水にさらし、よく水気をきってごく低目の油でから揚げし、熱いうちに塩と化学調味料を振る。さやいんげんはすじをとって色よくゆでてバター炒めし、じゃがい

⑥ 鍋貼餃子 (焼ぎょうざ)	じゃがいも	200 g	もと共にハンバーグに添える。 ふるった小麦粉に塩・温湯を加えて耳たぶくらいの固さにし、十分に練る。これを直径2センチくらいの棒状に伸ばし、小口から2センチに切る。切り口に小麦粉を振り、直径7〜8センチの円形にのばす。 豚肉はすり鉢ですり、みじん切りのキャベツ・青ねぎ・しょうがを加えてよく混ぜ、調味料を加えてさらに混ぜ、先の皮で好みの形に包む。 中華なべに油を入れて熱し、材料を並べ、焼き目がついたとき、湯を加えてふたをし、弱火で蒸し煮し、焼き目を上にして盛りつける。 ソース、しょうゆ、からし酢を好みにより添える。
	揚げ油		
	さやいんげん	80 g	
	小麦粉	200 g	
	温湯	C ½	
	塩	小 ½	
	豚挽肉	160 g	
	キャベツ	80 g	
	青ねぎ	1 本	
	しょうが	20 g	
	塩、しょうゆ	大 1	
	ごま油	小 1	
	こしょう、化学調味料		
	サラダ油	大 2	

表18 揚げもの

種 類	材 料	作 り 方
① 天 ぶ ら	種	種——えびは頭を取り尾の一節を残して殻をむき背わたを取る。次に尾の先を切り取って水を出し、腹側には3カ所ほど浅く切り込みを入れる。
	えび	4 尾
	いか	½ 尾
	魚	160 g
	れんこん	60 g
	みつば	8 本
	衣	魚は中骨を抜いて刺身の倍ほどの厚さにそぎ切りする。
	卵	1 個
	水	C ¾
	小麦粉	C 1
	天つゆ	れんこんは7ミリ厚さくらいの輪切りにする。みつばは2本ずつ結んでおく。
	煮出し汁	大 8
	しょうゆ	大 2
	みりん	大 2
	化学調味料	衣——ボールに卵を割り入れてほぐし、分量の水を加えてよく混ぜ合わせ、ふるった粉を一度に入れさっくりと混ぜ合わせる。
② 魚 フ ラ イ	大 根	大 2
	赤とうがらし	大 2
	種	天つゆ——煮出し汁を煮立て、しょうゆ・みりんを加えて一煮し、化学調味料を入れ火をとめる。
	大 根	大 120 g
	赤とうがらし	大 1 本
	種	大根の切り口に種をとった赤とうがらしをさし込んですり卸し、軽く水気を絞る。
	下ごしらえした種に衣をつけ、それぞれの適温で揚げ、色どりがよく盛り合わせ、卸し大根を添え、別器に天つゆを入れて添える。	
	魚	4 切れ
	塩	小 ¾
	こしょう	
	小麦粉	
	卵	小 1 個
	パン粉、キャベツ	100 g
	パセリ	4 枝
	魚	魚は塩・こしょうしてしばらくおき、水気をふき小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけからりと揚げ
	小麦粉	る。
	卵	キャベツはせん切りし、さっと塩水をくぐらせ、パセリはから揚げする。マヨネーズソースに固ゆで卵のみじん切りとパセリ・ピクルス・玉ねぎを混ぜてタルタルソースを作り、魚にかけ、キャベツ、パセ

③ 乾 炸 鶏 塊 (骨付き鶏のから揚げ)	タルタルソース	大 4	りを添えて盛りつける。 若鶏は適当な大きさにぶつ切りして、しょうゆ・しょうがの絞り汁・化学調味料をまぜ合わせた中につけておく。味がしめば片くり粉を振り込んでからめつけ、熱した油で揚げる。ときがらしを添えて盛る。
	マヨネーズソース	大 3	
	固ゆで卵	1/4個	
	パセリ・ピクルス・		
	玉ねぎみじん切り各	小1/2	
	若鶏骨付き	400g	
	しょうゆ	大 3	
	しょうが	20g	
	化学調味料		
	片くり粉	大 2	
	揚げ油、ときがらし		

表19 蒸 し も の

種 類	材 料	作 り 方
① 茶 碗 蒸 し	卵	鶏肉はそぎ切りし酒としょうゆを合わせた中につけておく。小えびはゆでて皮をむく。干しいたけは水にもどし、薄味で下煮し、かまぼこは薄切り、ぎんなんは鬼皮をとってゆで薄皮をむく。みつばは2センチ長さに切る。卵を泡立てないようによくほぐし、冷めた煮出し汁・調味料を加えてまぜる。 下ごしらえした材料を蒸茶碗に入れ、卵液をそそぎ、沸とうした蒸器にいれて15分位弱火で蒸す。
	煮出し汁	
	塩	
	淡口しょうゆ	
	さとう	
	化学調味料	
	鶏 肉	
	酒、しょうゆ	
	小えび	
	干しいたけ	
	かまぼこ	
	ぎんなん	
	みつ葉	
	白身魚	
	豆 腐	
② けんちん蒸し	にんじん	白身魚は薄塩をし、豆腐はざっとつぶしてゆで、にんじん・たけのこ・しいたけ・ごぼうはせん切りみつばは1.5センチ長さに切る。なべに油を熱し、みつばを除いた野菜を炒め、煮出し汁と調味料を入れ、最後にみつばと卵白をからませ火を止める。 器に魚を入れ、けんちんをのせ、蒸気の上った蒸し器に入れて蒸す。 別なべにだしと調味料を合わせて煮立て、片くり粉の水どきを加え薄くずあんを作り、蒸し上った魚にかける。
	たけのこ	
	しいたけ	
	ごぼう	
	みつば	
	卵 白	
	サラダ油	
	煮出し汁	
	さとう	
	しょうゆ	
	薄くずあん	
	煮出し汁	
	塩	
	しょうゆ	
	みりん	
	片くり粉	
	化学調味料	

表20 酢のもの、和えもの

種 類	材 料	作 り 方
① 大根なます	大 根 200 g にんじん 40 g 酢 大1.5 さとう 大1 塩 小 $\frac{1}{2}$ 化学調味料、柚子少々	大根とにんじんはせん切りし、薄塩をしてしばらくおき、軽く絞って、酢・さとう・塩を合わせた中で和え、器に盛って松葉柚子をあしらう。
② 青菜のごまあえ	青 菜 240 g 白ごま 大2 さとう 大1 しょうゆ 大2 化学調味料。	青菜は洗って色よくゆで、冷水にとってさまして水気をしぼり、適当に切る。 ごまをいり、すりばちで十分すり、調味料を入れ形よく盛った青菜にかける。
③ 白 あ え	にんじん 100 g こんにゃく $\frac{1}{2}$ 丁 しいたけ 2枚 豆 腐 100 g 白ごま 大3 白みそ 50 g さとう 大1.5 煮出し汁、さとう、塩、しょうゆ、化学調味料	にんじん・湯通ししたこんにゃく・水でもどしたしいたけは3センチ長さにせん切りし、煮出し汁に塩・さとう・しょうゆを加えた中で下煮する。 豆腐は布巾に包み、水気を絞っておく。 白ごまはさっというてすりばちで油の出るまですり、みそ・豆腐・さとうを入れてすり混ぜ、先の材料を和える。
④ コールスロー	キャベツ 160 g きゅうり 120 g にんじん 40 g 玉ねぎ 20 g フレンチドレッシング C $\frac{1}{2}$ サラダ油 大4 酢 大3 塩 小 $\frac{1}{4}$ こしょう 少々 ねり辛子 小 $\frac{1}{4}$ 化学調味料	材料は全部せん切りし、塩少々振っておく。ボールにフレンチドレッシングの材料を全部入れ、泡立器で十分にかき混ぜ、先の野菜を混ぜ合わせる。
⑤ マセドアンサラダ	じゃがいも 200 g にんじん 60 g きゅうり 60 g ハ ム 80 g 玉ねぎ 20 g グリーンピース 40 g レタス 4枚 マヨネーズ C $\frac{1}{2}$ 卵 黄 $\frac{1}{2}$ 個 サラダ油 C $\frac{1}{2}$ 酢 小2 塩 小 $\frac{1}{2}$ こしょう 小 $\frac{1}{4}$	じゃがいも・にんじんはゆがいてハムと共に1センチ角に切り、板ずりしたきゅうりは厚目のいちょう切り、玉ねぎはみじん切りしてさらしておく。 ボールに卵黄・塩・こしょう・ねりがらしを入れ泡立器でよく混ぜ、酢少々加えてのばし、サラダ油を一滴ずつ加えながらよくかきまぜ、かたくなれば酢を少しずつ入れる。 先の材料を全部まぜ、マヨネーズで和え、サラダ菜をひいた器に盛る。

⑥ パン 三 系	{ねりがらし	小 $\frac{1}{2}$	きゅうりは板ずりし、ハムと共に長さ4センチぐらいのせん切り、卵は塩・化学調味料少々で調味して薄焼きし、きんし卵にする。酢にさとう・しょうゆ・塩・ごま油を加え、よく混ぜ合わせ、先の材料を和える。
	{化学調味料		
	きゅうり	1本	
	ハム薄切り	4枚	
	卵	2個	
	酢	大4	
	さとう	大2	
	しょうゆ	大1	
	塩	小1	
	ごま油	小1	
	化学調味料、ねりがらし		

表21 御 飯 も の

種 類	材 料	作 り 方
① 青 豆 飯	米	青豆はさやから出して水洗いする。米は1時間くらい前に洗って水加減しておき、青豆と塩を入れて普通に炊く。
	青 豆	
	塩	
	水	
	C 3	
② 五 目 飯	米	米は洗って1割増しの水加減にし、分量の調味料を入れてしかける。 鶏肉はそぎ切りし、酒・しょうゆを振る。あぶらあげは湯通しして細く切り、ごぼうはさがきにしてお酢水にさらす。にんじんはせん切り、こんにゃくは湯を通して細く切りする。 以上の材料を釜に入れて火にかけ、普通に炊き上げ、湯通ししたグリーンピースを散らす。
	鶏 肉	
	しょうゆ・酒	
	あぶらあげ	
	ごぼう	
	にんじん	
	こんにゃく	
	グリーンピース	
	水	
	塩	
	しょうゆ	
	酒	
③ 親 子 丼	化学調味料	
	米	米は洗い上げ2割増しの水加減で炊き上げる。 鶏肉は薄切り、玉ねぎはせん切り、みつばは2センチ位に切る。煮出し汁と調味料を合わせておく。 一人前用のなべに鶏肉・玉ねぎ・汁を入れて火にかけ大体煮えたころみつばを加え、卵1個を溶きほぐして表面全体に流し入れる。半熟のとき丼の熱いご飯の上に静かに流し入れ、もみりを散らし、ふたをして供する。
	水	
	鶏 肉	
	玉ねぎ	
	みつば	
	卵	
	煮出し汁	
	しょうゆ	
	みりん	
	さとう	
	塩、化学調味料	
	浅草のり	
④ の り 巻 ず し	米	米は1時間くらい前に洗ってよく水気をきり、1割増しの水につけておき、ふっくらと炊き上げ、よくむらす。すし桶に移し、酢にさとう・塩をよく溶
	水	
	合せ酢	

酢	大4
さとう	大4
塩	大1½
化学調味料	
浅草のり	4枚
干びょう	12g
煮出し汁	C¾
さとう	大2
酒	大1
しょうゆ	大1.5
凍豆腐	2個
煮出し汁	C1
さとう	大1
みりん	大1½
しょうゆ	大1½
塩	小1½
干しいたけ	2枚
つけ汁	大3
さとう	大1
しょうゆ	大1
卵	1個
さとう	小1
酒	小1
塩	
みつば	1束
しょうが、甘酢	

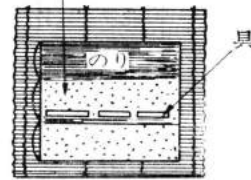
かした合せ酢をまんべんなく振りかけ、木杓子で切るように混ぜ、手早くさます。

干びょうは洗って塩をつけよくもみ洗いし、柔らかくゆがき、分量のだしで煮る。凍豆腐はぬるま湯につけてもどし、分量の調味料で十分煮含め適当に切る。干しいたけは水でもどし石づきをとり、調味料を入れ、煮汁のなくなるまで煮、細切りする。卵は割りほぐし、調味して卵焼きなべて1枚に焼き8本に切る。みつばはさっとゆでる。

すだれの上に浅草のりを広げ、すし飯をのせ平らにひろげる。ご飯の中央に具を並べて巻き、型をととのえ、しばらくおき1本を7～8つに切る。しょうがを薄くそぎ、熱湯を通して甘酢につけ、すしに添える。

(巻きずしの要領)

すみまでならして飯をおく



①

しっかり具をおさえて

すだれだけうかして持ちくるくる軽くおさえるように巻く。



②



③

⑤ カレーライス

牛 肉	160g
塩、こしょう	
玉ねぎ	200g
じゃがいも	200g
にんじん	60g
にんにく	小1かけ
しょうが、りんご	½個
サラダ油	大2
バター	30g
小麦粉	大3
カレー粉	8g
スープストック	C3
牛 乳	C½
トマトケチャップ	大2

牛肉は2センチ角位に切り塩・こしょうしんにく・土生姜のみじん切りと共に炒める。玉ねぎはくし型切り、じゃが芋・にんじんは小さめの乱切りにし、共に肉のあとで炒めておく。

別なべにバターを煮溶かし、小麦粉を入れ薄いきつね色に炒め、カレー粉を加えて更に炒め、スープストックと牛乳でのばし、炒めた肉・野菜・月桂樹の葉を加えて煮込む。野菜が柔らかくなれば、すり卸したりんご・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・こしょうで調味する。

スープ皿に普通に炊いた御飯を盛り、カレーをかけ、薬味を添える。

⑥ 蝦 仁 炒 飯	ウスターソース	大1.5	えびは塩ゆでし、干しいたけは水でもどし共に5ミリ角のあられ切りする。青ねぎはみじん切り、卵は割りほぐしておく。 なべを火にかけ熱してから油を入れ、薄煙が立ち始めたら卵を一度に入れ、静かに混ぜ、半熟になるとえび・しいたけを加えざっと炒める。次に材料を片側に寄せ（又は別器にとっておく。）油を足し十分熱してからご飯を入れ一緒に炒め、ご飯がほぐれてくれば塩・こしょう・化学調味料で味をつけ、しょうゆをなべ肌から加え、仕上げに酒を振りこむ。グリーンピースも加え混ぜ、火からおろし盛りつける。
	塩、こしょう、月桂樹の葉		
	米	C 3	
	水	C3.6	
	菜 味		
	〔福神漬・らっきょう・紅生姜など〕		
	むきえび	160 g	
	干しいたけ	4 枚	
	卵	2 個	
	青ねぎ	½本	
	グリーンピース	大 4	
	冷飯	C 3 杯分	
	塩	小 1	
	こしょう		
	しょうゆ	大 1	
	酒	小 2	
	化学調味料		
	サラダ油	大 4	

表22 類 料 理

種	類	材	料	作	り	方
①	スパゲッティナ ポリタン	スパゲッティ	360 g	スパゲッティは固めにゆであげ水気をきっておく。豚肉は小切り、玉ねぎ・洋茸はうす切りする。 深なべにバターを煮溶かし、豚肉・月桂樹の葉を炒め、洋茸を入れスープストックとトマトソースを加えて煮こむ。ここへスパゲッティを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう・化学調味料で味をつけて皿に盛り、おろしチーズを振りかけ、ウインナーソーセージのバター炒めとパセリをあしらう。		
		豚 肉	160 g			
		玉ねぎ	200 g			
		洋 茸	16個			
		ウインナーソーセージ	8 本			
		バター	60 g			
		スープストック	C1.5			
		トマトソース	C½			
		塩	小½			
		こしょう、化学調味料				
		おろしチーズ	60 g			
		パセリ	4 枝			
		月桂樹の葉	1 枚			
		マカロニ	160 g			
②	マカロニグラ ン	鶏 肉	120 g	熱湯に塩少々加えた中にマカロニを入れ、かきまぜながらゆで、冷水をかけてざるにあげ水気をきっておく。鶏肉・玉ねぎ・水でもどしたしいたけはせん切りしてバターいためする。なべにバターを溶かし、小麦粉を加えて焦がさぬようにいため、牛乳を少量ずつそそぎ入れ、塩・こしょうで調味し、先のマカロニといためた材料をまぜる。これをバターをぬったグラタン皿に入れ、パン粉とおろしチーズを振り、バターをのせ、オーブンで焼き、さらしパセリを振る。		
		玉ねぎ	80 g			
		しいたけ	2 枚			
		バター	40 g			
		ホワイトソース用				
		〔バター〕	24 g			
		〔小麦粉〕	大 3			
		〔牛 乳〕	C 2			
		〔塩〕	小1弱			
		〔こしょう少々〕				
		パン粉	12 g			

③ *** 炒 (焼きそば)	パン 麵	おろしチーズ	12g	そばは熱湯に入れさつとゆでて水切りし、ラードを煮溶かした中華なべで焼く。 豚肉は一口大に切り塩・こしょうしておく。しいたけは水でもどし、たけのこ・にんじん・玉ねぎと共に、短冊切り、もやしは湯通しし、青ねぎは斜め切り、しょうがはすりつぶす。 中華なべにラードを煮溶かし、豚肉を炒め、青ねぎを除いた材料全部加えて炒め、スープストックを入れ、調味し、青ねぎ・グリーンピースを散らし、片くり粉の水どきを加える。皿にそばを盛った上にかける。
		バター	20g	
		さらしバセリ		
		中華そば	4玉	
		豚肉	100g	
		もやし	120g	
		たけのこ	80g	
		にんじん	80g	
		玉ねぎ	1個	
		しいたけ	4枚	
		青ねぎ	2本	
		グリーンピース	40g	
		スープストック	C2	
		塩	小1	
		しょうゆ	大2	
		酒	大2	
		こしょう, 化学調味料		
		しょうが	20g	
		片くり粉	大1	
		ラード	大6	

表23 パン

種 類	材 料	作 り 方
① ミックスサンド イッチ	食パン薄切り 12枚 バター 50g ねり辛子 小1 マヨネーズソース, ハム 2枚 サラダ菜 2枚 卵 2個 きゅうり ½本 塩, こしょう, 酢, 化学調味料	バターにねり辛子を加えてよく練り混ぜ、食パンの片面にぬる。卵は割りほぐし、塩・こしょう・化学調味料で味を整え、バターを煮溶かしたなべで半熟のいり卵にする。きゅうりは塩を振って板ずりし3ミリ厚さにパンの長さに合わせて切り、塩と酢を振りかけておく。辛子バターをぬった食パンにサラダ菜とハムをのせパンを重ねる。同様にしていり卵きゅうりをはさみ、それぞれ2組ずつ作る。中身のちがうサンドイッチを組み合わせ、好みに切り、盛りつける。

表24 菓子類

種 類	材 料	作 り 方
① 水 羊 羹	寒 天 ½本 水 C1 生さらしあん 150g さとう 150g 塩 少々	生さらしあんに分量の½のさとうを加えて弱火で練り上げる。水洗いした寒天を定量の水で煮溶かし、練りあんと残りのさとうを加えて少し煮詰め、あら熱をとり、型に流して固め、好みに切る。 (生さらしあんとは粉末のさらしあんまたは、こしあんに水を加えてしばらくおき上澄液を捨て、これを2〜3度繰り返し、布巾で固く絞ったものをいう。)
② フルーツみつ豆	寒 天 ½本 さとう 40g	寒天は水につけ、柔らかくなれば水気を絞って分量の水で煮溶かし、さとうを加えて少し煮詰める。

③ 栗まんじゅう (8個分)	水	C 1¼	火からはずしてあら熱を取り、流し箱で冷やし固め さいの目に切る。 赤えんどうは柔らかく塩ゆでし、りんご・バナナ は好みに切る。 ガラス鉢に寒天・赤えんどう・果物を盛り入れ、 冷やしたシロップをかける。
	赤えんどう	80 g	
	みかん	100 g	
	りんご	½個	
	バナナ	½本	
	チェリー	4粒	
	シロップ		
	{水	C 1	
	{さとう	60 g	
	小麦粉	100 g	
④ わらび餅	ベーキングパウダー	小¼	白あんは8個に分け丸めておく。小麦粉にベーキ ングパウダーと炭酸を入れて2〜3度ふるう。 ボールに卵とさとうを入れて木杓子でよく混ぜ、 先の小麦粉の中に少しずつ入れ、耳たぶ位の固さに ねり上げ、8個に分けてあんを包み、形を整える。 油をひき薄く小麦粉を振った天板に並べ、卵黄に みりん少量混ぜたものをはけで塗り、オープンに入 れ焼き上げる。 なべにわらび粉とスキムミルク・分量の水を入れ てよく混ぜ、木杓子でさらによく混ぜながらのり状 に炊き、型に入れて冷やし固める。好みに切りさと う・塩を加えたきな粉をまぶしつける。
	炭酸	小¼	
	さとう	50 g	
	卵	大½個	
	白ねりあん	120 g	
	卵黄、みりん		
	わらび粉	40 g	
	スキムミルク	20 g	
	水	C 1.5	
	きな粉	30 g	
⑤ ロールスポンジ ケーキ (25cm×29cmの天 板1枚分)	さとう	30 g	乾いたボールに卵白を入れ、固く泡立て、さとう を2〜3回に分けて加えながらよく混ぜ、卵黄を1 個ずつ入れ更によく混ぜる。 ここへふるった小麦粉を加えてさっくり混ぜ硫酸 紙を敷いたオープン皿に流し込み、中温のオープン に入れて焼く。 焼き上がれば布巾を敷いたすだれの上に取り出し 紙をはずし、ジャムをぬり、手前から巻き、型を繋 えてしばらくおき、適当に切り分ける。 なべにソース用さとうと水を入れて中火にかけ、 きつね色に煮、バターをぬった型に入れる。 卵を割りほぐし、牛乳とさとうを混ぜ合わせ、布 巾でこしエッセンスを入れ、先のプリン型に流し入 れ、よく蒸気の上った蒸し器に並べ弱火で蒸し上げ る。さまして型から抜き盛りつける。
	塩		
	卵	4個	
	さとう	160 g	
	小麦粉	120 g	
	エッセンス、ジャム	50 g	
	硫酸紙		
	卵	2個	
	牛乳	C 1	
	さとう	50 g	
⑥ カラメルプディ ング	エッセンス、バター		なべに分量の水とさとうを入れて煮立たせ火を止 めて、水に浸して柔らかくしたゼラチンを入れてよ くまぜて溶かす。あら熱をとって桃の小切りを加え ゼリー型に流し入れ、冷やし固める。 固まれば、ぬるま湯につけて型から取り出す。 小麦粉にベーキングパウダーを加え、ふるってお く。ボールに卵白を泡立て、さとう・卵黄を加えて よく混ぜ、先の小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。 油を塗った菓子型に流し入れ、落花生と干ぶどうの
	カラメルソース		
	{さとう	大3	
	{水	大3	
	桃(缶)	2切	
	板ゼラチン	2枚	
	水	C 1	
	さとう	60 g	
	エッセンス		
	小麦粉	120 g	
⑦ ピーチゼリー	ベーキングパウダー	小¾	油を塗った菓子型に流し入れ、落花生と干ぶどうの
	さとう	100 g	
	卵	3個	
	桃(缶)	2切	
	板ゼラチン	2枚	
	水	C 1	
	さとう	60 g	
	エッセンス		
	小麦粉	120 g	
	ベーキングパウダー	小¾	
⑧ 鶏 蛋 糕 (蒸しカステラ) 18cmケーキ型1個分	さとう	100 g	油を塗った菓子型に流し入れ、落花生と干ぶどうの
	卵	3個	
	桃(缶)	2切	
	板ゼラチン	2枚	
	水	C 1	
	さとう	60 g	
	エッセンス		
	小麦粉	120 g	
	ベーキングパウダー	小¾	
	さとう	100 g	

⑨ 麻花餅 (揚菓子)	落花生	15g	あら切りを散らし、よく蒸気の上った蒸し器に入れ 15～20分蒸す。
	干ぶどう	15g	
	サラダ油		
	小麦粉	200g	
	さとう	60g	
	卵	1個	
	水	少々	
	ごま油、揚げ油、粉ざとう		
⑩ 抜糸地瓜 (さつまいもの飴 だき)	さつまいも	300g	ボールに小麦粉とさとうを入れてよく混ぜ、割り ほぐした卵も混ぜ合わせ、水を加えて固さを整えて よくこねる。打粉をした台に取り出し、めん棒で1 センチ厚さにのばし、ごま油を塗って2つに折りま たのばす。これを3～4回繰り返して5ミリ厚さにの ばし、長方形に切り(図①)、更に切り込みを入れ (図②)一端をくぐらせて(図③)ねじる。熱した油 で揚げ、あたたかいうちに粉ざとうを振る。
	揚げ油		
	さとう	120g	
	水	C ¼	
	酢		
	ねりあん	60g	
⑪ 湯元宵 (中国風白玉だん ご)	黒ごま	大2	さつまいもは皮をむいて乱切りし、しばらく酢水 にさらし、水気をふき取り揚げる。 なべにさとうと水を入れて火にかけ、少し色づく まで煮て、揚げたいものをからませる。 黒ごまはいってすり、ねりあん混ぜ合わせ12個 に丸める。白玉粉に水を加えて耳たぶよりやや固め にこね、先のあんを包んでゆで、器に取り、さとう 蜜(分量の水にさとうを加え、一煮しエッセンスを 落したものを)をかける。
	白玉粉	100g	
	水	C 2	
	さとう	C ¼	
	エッセンス		

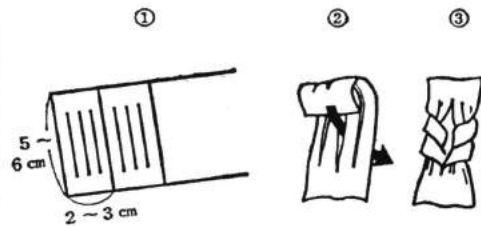


表25 常備菜

種類	材	料	作り方
① レバーのしぐれ煮	鶏肝	400g	鶏肝は塩水で洗って、一口大に切る。なべに調味料を合わせて煮立て、レバーを加え、しばらく煮て取り出し、残りの煮汁を煮詰め、鶏肝をもどし、しょうがのせん切りを加えてよくからませ、火を止めさめてから盛る。
	さとう	大3	
	みりん	大2	
	しょうゆ	大5	
	しょうが	40g	
② こんにゃくのかか煮	こんにゃく	1枚	こんにゃくはさっとゆで、一口大にちぎり、油を熱したなべで炒め、調味し、おろしぎわに花がつおを振りからませる。
	サラダ油	大2	
	さとう	大½	
	しょうゆ	大2	
	化学調味料		
③ ねり味噌	花かつお	C ½	ごぼう・にんじんはみじん切りごま油で炒め、みそとさとう少量の水を入れ、木杓子でよく混ぜながら練り上げる。
	みそ	100g	
	ごぼう	30g	
	にんじん	30g	

④ ふ り か け	さとう	大 4	煮干しは空炒りして冷まし、すり鉢でよくすり、切りごま・青のり粉、唐辛子粉を加え混ぜ、塩、化学調味料で味を整える。 好みにより既製のものと混ぜて供する。
	ごま油	大 1	
	水	大 3	
	煮干し	100 g	
	白ごま	20 g	
	青のり	10 g	
	唐辛子粉		
	塩	小 1	
	化学調味料		
	揚げ油		
⑤ 小あじの南蛮漬	小あじ	400 g	小あじはゼイゴ・エラ・腸をとり薄塩をしてしばらくおき、片くり粉をつけて中温でゆっくり揚げ、あつい内につけ汁に入れる。玉ねぎ・にんじん・ピーマンはせん切りにして油で炒め、魚の上につけ込み、細切りしたしょうがを散らし、押しをして味をなじませる。
	塩、片くり粉		
	玉ねぎ	100 g	
	にんじん	100 g	
	ピーマン	1 個	
	しょうが	少々	
	つけ汁		
	酢	C 1/2	
	しょうゆ	C 1	
	さとう	大 2	

5.3 インスタント食品の使い方

(1) 使 い 方

麺類・汁物・マッシュポテトフレークなどは包装の表示通り湯でもどすだけでもよいが、たん白質性食品および野菜類を適当に取り合わすと風味もよく、栄養のバランスもとれる。

菓子類にはメレンゲ・インスタントホイップ・ジャム・果物を飾るとデラックスになる。また、飲物類は寒天やゼリーに応用してもよい。

(2) インスタント食品の応用料理

① お好み焼

お好み焼の素 1 箱 (120g), キャベツ 400g, 肉 100g, 卵 2 個, 水 C 1.5

お好み焼の素を卵水でよく溶き、せん切りキャベツを混ぜ合わせる。鉄板またはフライパンをあたため、先の生地を流し、肉をのせ、両面から焼く。

マヨネーズソース・ケチャップ・ウスターソースなど好みにかけて供する。

② マッシュサラダ

ポテトフレーク 40g (熱湯 C 1/2, 酢大 1.5, さとう大 1, 塩小 1/4), にんじん 40g, きゅうり 120g, ハム 2 枚, グリンピース 20g, サラダ菜 4 枚, マヨネーズ C 1/3。

ポテトフレークをボールに入れ、熱湯をふりかけ、ふたをしてしばらくむらし、下味をつける。にんじん、ハム、板ずりしたきゅうりはそれぞれせん切りし、グリーンピースは湯通しする。材料を全部合わせ、マヨネーズで和え、サラダ菜を添えて盛りつける。

③ 鶏粥包米（鶏ととうもろこしの汁）

鶏挽肉 80g（しょうが汁少々、酒小1）、とうもろこし（缶）C 1、卵白1個、ポタージュスープ^{チイチオウバオミイ}1/2袋（33g）、水C 3、塩、化学調味料

卵白を泡立て、しょうが汁と酒で味つけした鶏肉を混ぜ合わせる。

ポタージュスープは分量の水で溶いて一煮し、卵白を入れ、火が通れば調味する。

④ 豆腐のカレー煮

豆腐1丁、豚肉 80g、玉ねぎ1個、もやし 80g、にんじん 40g、ピーマン 2個、きくらげ 4枚、カレールー 40g、水C 3、塩、さとう、化学調味料

豆腐は水切りし、3センチ角位に切る。豚肉は小切り、玉ねぎ・ピーマンは色紙切り、にんじんはいちょう切り、水でもどしたきくらげは糸切りする。

なべに油を熱して豚肉と野菜をいため、水とカレールーを加えて煮る。豆腐も入れて塩・さとうで味を整え、弱火で煮込む。

⑤ カップケーキ（4個分）

ホットケーキミックス 100g、牛乳C 1/3、干ぶどう 20g

ホットケーキミックスに牛乳を入れさっくり混ぜ、干ぶどうの小切りを混ぜる。バターを塗ったプリン型に流し入れ、温めたオーブンで焼く。

（よく蒸気の上った蒸器で蒸してもよい。また添付の粉末メープルシロップをケーキミックスに混ぜて用いても変わった風味でいただける。）

⑥ ココアプリン（4個分）

プリンの素1箱（56g）、ココア小4、水C 2。

プリンの素とココアを混ぜ、水を加えてよく溶き、煮とかす。プリン型に注ぎ入れ、冷やし固める。

5.4 冷凍食品の料理法

(1) 解凍方法

魚介類・肉類——冷蔵庫で自然解凍。急ぐ時は包装のまま流水につけてもどす。

野菜類——ほとんどが熱処理してのち凍結してあるので、袋のままたっぷりの熱湯

中でゆで手早く解かす。

果物類——冷蔵庫内で自然解凍。急ぐ時は包装のまま流水につける。いずれの方法でも半分位解けた時が食べ頃である。

ジュースの場合には凍った状態でミキサーにかける。

調理食品・半調理食品——フライ・スチック類は熱した油の中へ凍ったまま入れる。

茶碗蒸しは流水につけ、溶かしてから茶椀に移して蒸す。

チキンやハンバーグなどは凍ったまま焼く。御飯・麺類は包装のまま熱湯でゆで、食器に移しよくほぐす。

(2) 料 理 例

① 鯨肉の立田揚げ

冷凍鯨 200g, しょうゆ大3, 酒大1, 青ねぎ1本, しょうが汁小1, 片くり粉, 揚げ油。

鯨は凍っている内に5～6ミリ厚さの大きめの色紙切りし, しょうゆ・酒・青ねぎのみじん切り・しょうが汁の混合液につけておく。味がなじめば水気をきり, 片くり粉をつけて熱した油で揚げる。

② 里芋の田楽

里芋 320g, 赤みそ 60g, さとう大2, みりん大2, 煮出し汁大2, 化学調味料, ゆずの皮。

里芋は凍ったまま熱湯に入れて手早く火を通す。なべに赤みそと分量のだし・調味料を入れて弱火にかけ, 木杓子でよく混ぜながら適当な固さに練りあげる。串に里芋を刺してみそをかけ, そぎ柚子をあしらう。

③ ホットドック

バターロール4個, 冷凍ハンバーグ4個, キャベツ 80g, マヨネーズソース, 辛子バター, トマトケチャップ大2, ウスターソース大2, クッキングオイル。

パンに切り込みを入れ, 切り口に辛子バターを塗る。キャベツはせん切りしてマヨネーズソースで和える。油を熱したフライパンで凍結したハンバーグを焼き, トマトケチャップとウスターソースをかける。

パンにキャベツとハンバーグをはさみ, ホイルで包み焼く。

④ キイトウシヤレヌ 青豆蝦仁 (青豆とえびのいり煮)

冷凍小えび 300g (塩小 $\frac{1}{3}$, しょうが汁小1, 卵白1個, 片くり粉小2), 冷凍青豆 120g, 煮出し汁C 1, 酒大1, 塩小1, 化学調味料, 片くり粉小2, ラード大2

冷凍えびは袋のまま解凍し, ボールにあげ塩・しょうが汁を振りかけてしばらくおき, 卵白と片くり粉をつける。青豆は袋のまま熱湯でゆでてでもどし, ざるにあげてぬれ布巾をかけておく。

なべにラードを煮溶かし, えびをいため, 青豆を加えてさらにいため, 煮出し汁・酒・塩を加えて味を整え, 片くり粉の水溶きを入れて煮る。とろみがつけば火を止める。

⑤ フアンチイ リュウ ユイ ビエ 蕃汁溜魚片 (魚のトマトケチャップあん)

冷凍魚フィレ 240g, (塩少々, 酒大 $\frac{1}{2}$, しょうが汁小1, 片くり粉, 揚げ油) 玉ねぎ 200g, たけのこ 40g, ピーマン中2個, ラード大2, トマトケチャップC $\frac{1}{3}$, さとう大2, しょうゆ大1.5, 塩小1, 酒大2, 水C $\frac{2}{3}$, 化学調味料, 片くり粉小2

魚は解凍し, 1センチ厚さのそぎ切りし, 塩・酒・しょうが汁を振りかけておき, 片くり粉をつけて揚げる。

玉ねぎはくし型切り, たけのこは薄切り, ピーマンは種を取って6つ切りする。

なべにラードを熱し, 野菜をいため, 水と調味料を加えて一煮し, 水溶き片くり粉を加えて濃度をつけ, 器に盛った魚にかける。

(注) フィレとは三枚おろしにして冷凍したものをいう。

第6章 病人食

6.1 病人食の種類と条件

病人食には栄養の維持増進を主として間接に病気の治療に役立たせる一般病人食と、直接病気の治療を目的とし、その症状に応じた食事箋による特別病人食とがある。

(1) 一般病人食 病気の種類に関係なく病人全般に共通する食事形態で、次の3種に大別している。

イ 流動食 かまないでのみくだせるもので重湯、くず湯、スープ、牛乳、果汁、卵黄、あめ湯、お茶、みそ汁、アイスクリームなど。

ロ 半流動食 普通より水分量多く、固形物と繊維の少ない、消化されやすい食事。

(主食)

(副食品)

おまじり食 スープ、すまし汁、じゃが芋やかぼちゃ、ほうれん草などの裏ごし、卵豆腐。

三分がゆ食 ふ、豆腐の柔らか煮、野菜や豆の裏ごし、みそ汁

五分がゆ食 オムレツ、目玉焼き、白身魚のさし身または煮つけ、魚のでんぶ、はんぺんの煮つけ、じゃが芋その他野菜の柔らか煮、うどん、豆腐の料理

七分がゆ食 魚のてり焼きや塩焼き、野菜サラダ、いりたま煮、茶わん蒸し、ほうれん草浸し、芋類の柔らか煮など。

全がゆ食 魚のフライ、メンチボール、まぐろのさし身、野菜の柔らか煮など。

ハ 常食 回復期や食欲、消化力のある病人に与えられ、健康者とはほとんど変わらず、特に不消化のもののみ除く。白米飯、パンに柔らかい副食とする。良質の食品を選ぶこと。

(2) 特別病人食

イ 結核患者の食餌^じ 熱と消耗を伴う疾患でじゅうぶんの熱量とたんぱくの補給を必要とする。

①健康者の食事よりも、良質のたんぱく質と脂肪を多くする。動物性たんぱく質は総たんぱく質の $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{2}$ とる。牛乳、卵、バター、油、小魚を多く。

②カルシウム、ビタミン、鉄分は豊富に。

③長期間の療養になることが多いので、できるだけ食品の種類を多くし、調理には変化をつける。

ロ 胃腸病患者の食餌 香辛料、アルコール飲料、熱いもの、冷たいものはなるべく避ける。

ハ 肝臓病患者の食餌 食事は豊富に与え、糖質、たんぱく質、ビタミン類（A、B₁、B₂、C、B₁₂、K）はじゅうぶんに与え、脂肪を少なく、獣肉、油の多い魚肉は避ける。また、刺激性食品、酒精飲料も避け、人工着色食品は禁止する。食事の形態は容態により流動食から、常食いずれでもよい。

ニ じん臓病患者の食餌 じん臓を刺激しないようにすることが第一で、食塩と水分、たんぱく質を制限し、刺激性の食品、すなわち、酒精飲料、香辛料、香味野菜は与えない。ビタミン、無機塩類は不足のないよう緑黄野菜、海草、くだものを豊富にし、調味料としては砂糖、酢、無塩バターなどを上手に使うこと。

ホ 糖尿病患者の食餌 血液内の糖量の調節がうまく行なわれず、尿水にぶどう糖が出る病気で、一口にいえば、糖質はひかえ、脂質、たんぱく質で補うようにする。すなわち、米飯、パン、めん類、いも類は定められた量に制限し、鳥肉、魚介類、牛乳、卵、豆類をじゅうぶんに与える。

また、ビタミン、無機塩類は、糖質の少ない野菜、海草から豊富にとる。糖質の多いバナナ、ぶどう、干しくだもの、ジャムなどは避ける。砂糖、みりんは使わず、化学甘味料で甘味をつける。

6.2 病人食の作り方

(1) 作るとき注意

①病人の嗜好と食習慣をじゅうぶんに考慮すること。

②豊富な栄養を持つもので成分の過不足のないこと。

健康者の栄養と異なり、全身の栄養を考えながら、悪い臓器を治療する栄養の方針を立てること。急性のときは栄養量を犠牲にしても疾患のひ護に留意し、慢性のときは、じゅうぶんの栄養摂取が必要である。

③容易に消化し、吸収しやすいものであること。繊維の多いものや固いもの、脂質の多いものは、すべて柔らかくに調理する。

④材料は新鮮なよいものを選ぶ。

⑤分量を適当にすること。

病気により一食の分量を少なくし、食事の回数を多くしたりする。

⑥食物の温度，味に気をつける。

⑦香気，色，形など変化を与え盛りつけなども美しくすること。

⑧食器は美的なものでじゅうぶん消毒のできるものであること。

⑨食事時間は回数および投薬と関係が深い。

(2) 一般および特別病人食の作り方（実習）

表26 かゆの炊き方

区 分	米と水の割合 (容量)		出来上りの割合 (容量)		100g の熱量 (cal)	炊 き 方
	米	水	かゆ粒	重 湯		
重 湯	1	10			27	米は洗って水切りし，分量の水を加えて30分程おく。強火にかけ沸とうしてきたら木杓子で軽く混ぜ，弱火にして50～60分煮る。火を消して5分位むらす。
3 分 が ゆ	1	8～9	3	7		
5 分 が ゆ	1	7	5	5		
7 分 が ゆ	1	6	7	3		
全 が ゆ	1	5	10	0	62	

(注) 厚手のなべを使うこと， 混ぜすぎぬこと， むらし時間に注意

第7章 老人食

7.1 老人食の特徴

老人は年とともに、身体のすべての臓器の機能が減退し、高血圧症、糖尿病、血管硬化症など起こしやすいので、栄養上次のような点に注意する。

①動物性たんぱく質は過剰にならないこと。

良質な植物性たんぱく質をじゅうぶんに与える。

②脂肪はなるべく少なく（30g以下）して、バターや牛乳など良質なもののだけにする。

③食塩をできるだけ制限する。

④ビタミン、無機塩類は壮年期と同様、じゅうぶん与える。

⑤嗜好食品、アルコール飲料なども制限した方がよい。

表27 老人（70才）の1人1日当たり栄養所要量（1969年栄養審議会）

性別	熱量 (cal)	たん白質 (g)	カルシウム (g)	鉄 (mg)	塩化ナウ トリウム (g)	ビ タ ミ ン				
						A (I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	ニコチン酸 (mg)	C (mg)
男	1,800	65	0.6	10	15	2,000 (6,000)	0.8	0.9	15	60
女	1,550	55	0.6	10	15	2,000 (6,000)	0.7	0.8	13	50

1人1日当たり望ましい食糧構成

穀物	250～300g	乳類	200g	芋	100g
魚介類	80～100g	卵	50g	果物	100g
鳥獣肉類		緑黄野菜	100g	さとう	20g
豆類および加工品	80g	淡色野菜	200g	油脂	20g
				海藻類	4g

7.2 老人食の作り方

食物は消化のよい形とし、主食は柔らかいごはん、かゆ、うどん、パンなどでかゆ食程度の副食とする。野菜、くだもの、海草、牛乳、乳製品、でんぷんを多くして調味淡泊にする。食物の量は1回に摂取する量を制限して満腹にならぬようにし、4～5回にしてもよい。

表28 老人向料理例

(材料の分量は4人分をあらわす。)

種 類	材 料	作 り 方
① 豆腐のあんかけ	豆 腐 70 g 昆 布 3 g 水 C 1 しょうゆ 小2 さとう 小1 片くり粉 大1½ しょうが 5 g	なべに昆布と水を入れ、豆腐を入れて弱火で煮、豆腐がしまれば器にとり、あんをかけ、おろししょうがを添える。 昆布を除いた豆腐の煮汁に調味して火にかけ水どき片くり粉を加え、透明になるまで煮る。
② 納 豆 和 え	ほうれん草 200 g ちりめんざこ 30 g なっとう 1 包 ねりがらし 小1½ しょうゆ 大2½ 酢 小1 化学調味料	ほうれん草は色よくゆで、2センチ位に切る。ちりめんざこは熱湯をかけ、水切りして酢を振りかけしておく。 なっとうは細かく切ってボールに入れ、ねりがらし・しょうゆで味をととのえ、ほうれん草とちりめんざこを和える。
③ 五 目 豆	大 豆 C 1½ にんじん 40 g れんこん 80 g こんにゃく 1½丁 干ひじき 20 g ごま油 小2 煮出し汁 C 3 さとう 大1 しょうゆ 大2 化学調味料	大豆は炒ってから柔らかくゆがき、ざるにあげて皮を取る。にんじん・れんこんはいちょう切り、こんにゃくはゆでて、短冊切りする。干ひじきは水につけてもどす。 なべにごま油を熱して下ごしらえした材料をいため、煮出し汁を加え柔らかく煮、さとう・しょうゆで味を整え、さらに煮含める。
④ すり 流 し 汁	白身魚(正味) 100 g み そ 60 g 昆布出し汁 C 3 青ねぎ 1本 化学調味料	すり鉢で魚をすり、みそを加えてよくすり混ぜ、煮出し汁でのばす。これをなべにあげてよく煮る。碗に注ぎ、さらしねぎを散らす。
⑤ その他(茶碗蒸し・白和え・田楽など)	そう菜料理参照。	

第8章 離乳食

8.1 離乳食の特徴

離乳食は柔らかい流動食で熱量、たんぱく質、その他の栄養をじゅうぶん含んだものであり、しかも消化の容易なものでなければならない。慣れてくれば食品の種類を多くする。

表29 離乳食と乳児食のすすめ方 (添加食と量)

区分	月齢	母乳または牛乳	肝油	果汁	スープ (みそ汁、上澄み)	御飯、パン、いも	野菜、果物	卵	豆腐、豆	魚、肉	鳥獣のレバー	油、バター	海そう類	菓子類
離乳初期	1カ月	80～600cc	1週間から1滴	1さじから										
	2	800cc												
	3	850cc	小さじ1	50cc	小さじ1から									
	4	900cc	小さじ2	↓	↓									
	5	950cc		50cc	スープ、みそ汁、上がり汁 50～70cc	すりつぶしがゆ 1さじ 30g	うらごし 10～20g							
	6	↓			実少々入ってよい	つぶしがゆ、パンがゆ 30～50g	すったもの (20～30g) ×2	黄味 (うすめて) 1/4コ 半熟	すり豆腐 1さじ 1～20g	魚すりみ、粉 小さじ1	すりつぶし (レバー) 小さじ1	2g		ウエース、ビスケット、カード、クリーム
離乳中期	7	↓		70cc	↓	うどん 50g	30g ×2	黄味 1/4コ	50g	15g	15g	4g		
	8	850cc		100cc	100cc	黄味入乳がゆ、トーストがゆなど 100g	つぶし 40g ×2	黄味 1コ		魚、ひき肉のすりつぶし 20～25g	ひいたもの 20～25g	↓		ビスケット、センベイ、トースト、パン
離乳後期	9	700cc		↓	油のない鶏肉、魚肉のスープでもよい	120～200g	40g ×3	全卵 1コ (茶わんむし等)	↓	↓	↓	鶏肉など 5g		
離乳完了期	10	550cc				全がゆ 300g	みじん切りあらつぶし 50g ×3		豆腐料理として 50～70g	細かくして 30g	30g	5～10g	わかめのりなど	アメ
	11	550cc			↓	450g	細切りやすりおろしたものの煮 70g ×3		↓		牛肉も使える	10～20g		カステラ
	12	450cc		50cc	200cc	おかゆ 600g 柔らか飯 200g	うす切り 70g ×3	↓	豆腐 100g	煮魚でもよい	細かく切って	↓		プディング

8.2 離乳食の作り方

(1) 作るときの注意

- ①材料は季節の新鮮なものを選び、種類は多くとった方がよい。
- ②すべて柔らかく、消化吸収のよい形であること。裏ごし、する、つぶす、おろす、たたく、ほぐすといった方法をとる。
- ③薄味にすること。大人の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{1}{2}$ の薄さにする。
- ④温度、においにも注意し、温度は体温よりやや低目にした方がよい。
- ⑤衛生に注意し、清潔に調理する。
- ⑥めんどうがらずにつくる。

(2) インスタント離乳食の利用法

忙がしいとき、新鮮な材料の得られないときなどにちょうほうで、穀粉、粉野菜、野菜裏ごしその他数多く出まわっている。裏ごしをはじめ、調理の手間がいらぬ、季節に関係なく各種の材料がそろえられ、ビタミンその他の栄養素が強化されているうゑ、消化吸収もよいなどの利点を持つ。ただ値段が高くつくので上手に利用すること。

(3) 離乳食の作り方（参考料理）

（2～3ヵ月頃）

1. 果汁の絞り方

リンゴ、ナシ——水洗いし、少量の塩をすりつけてすり卸し、ガーゼでこす。

ブドウ、イチゴ——ブドウは房からはずしイチゴはへたを取って洗い同量の湯をかけガーゼに包んで絞る。

ミカン——たて2つに切りレモン絞り器で絞る。また皮をむき輪切りしてガーゼに包み絞る。

2. 重湯

白米 15g、水C 1、塩少々。

洗った米に分量の水を加えて火にかけ一煮立ちすれば弱火にして1時間ぐらゐ炊き味つけしてガーゼでこす。

（初めは湯ざましでうすめて与ゑる。）

3. 野菜スープ

野菜（緑黄・淡色とり混ぜて）50～70g、水C 1、昆布 2g、化学調味料。

野菜・昆布は細切りし、水を加えてしばらくおき、のち一煮し、布巾でこし、調味する。

(離乳初期)

1. パンがゆ

食パン 20g, さとう小 1, 牛乳C $\frac{1}{2}$ 。

牛乳にさとうを入れて温め、細かくほぐしたパンを加えて一煮する。

2. カスタードクリーム

牛乳C $\frac{1}{2}$, さとう大 1, コーンスターチ 10g, 卵黄 $\frac{1}{4}$ 個, エッセンス。

牛乳とコーンスターチ・さとうを合わせ、混ぜながらよく煮、卵黄を加え、エッセンスをおとし火をとめる。

3. 野菜裏ごし

じゃがいも、さつまいも、ゆり根、かぼちゃ、にんじん、だいこん、青菜、青豆など季節のものを塩ゆでしてのち裏ごしする。

(離乳中期)

1. うどんの柔らか煮

うどん 50g, ほうれん草, にんじん裏ごし(缶詰) 各小 1, 煮出し汁C $\frac{2}{3}$, 塩, しょうゆ小 $\frac{1}{2}$, 化学調味料。

うどんは細かく刻み、煮出し汁を加え、柔らかく煮、塩、しょうゆで味を整え、野菜の裏ごしを入れて一煮する。

2. 魚クリーム煮

白身魚 10g, ほうれん草 30g, バター 3g, 小麦粉大 $\frac{1}{2}$, 牛乳大 3, 塩, 化学調味料。

魚はゆでてほぐし、ほうれん草はゆでて細かく刻む。

なべにバターを煮溶かし、小麦粉をいためて牛乳でのばし、魚とほうれん草を加え、調味する。

3. レバーマッシュ

レバーペースト(缶) 10g, じゃがいも 30g, バター 3g, 塩, 化学調味料。

じゃがいもはゆでてつぶす。

バターを煮溶かしレバーペーストと芋をいため味をつける。

(離乳後期)

1. プッフィドオムレツ

卵 1 個, バター 5 g, 化学調味料。

卵は卵白と卵黄に分ける。卵白を泡立て, 卵黄と化学調味料を混ぜ合わせ, バターをひいたフライパンで半熟に焼く。

2. 魚そぼろ

白身魚 30g, 青菜少々, 青豆小 1, バター 3 g, さとう, 塩。

魚は蒸してすりつぶし, バターでいため, ゆでてみじん切りした青菜と青豆の裏ごしを加え, さとう・塩で味を整える。

3. リンゴコンポート

リンゴ $\frac{1}{4}$ 個, 塩少々, さとう小 1, 水C $\frac{1}{2}$ 。

リンゴは皮をむいて薄切りし, 水とさとうを加えて柔らかく煮る。

(離乳完了期)

1. いり豆腐

豆腐 50g, ひき肉 10g, 玉ねぎ 10g, ほうれん草 20g, 油小 $\frac{1}{2}$, さとう小 1, 塩。

水切りした豆腐を細かくつぶし, 玉ねぎとゆでたほうれん草はみじん切る。

油を熱してひき肉と玉ねぎをいため, 豆腐とほうれん草を加えてさらにいため, さとうと塩で調味する。

2. ふの卵とじ

ふ 10g, 青菜 20g, 煮出し汁, 卵 1 個, さとう, 塩, しょうゆ, 化学調味料, 油。

ふは水でもどし, 青菜はゆでてみじん切りして共に油いためし, だしと調味料を加えて煮含め割りほぐした卵でとじる。

3. ヨーグルトサラダ

バナナ $\frac{1}{5}$ 本, リンゴ $\frac{1}{8}$ 個, みかん (缶) 3 粒, ヨーグルト $\frac{1}{2}$ 本, さとう。

リンゴをすりおろしてヨーグルトに混ぜ, 細かく切ったバナナとみかんを和える。

(適当に季節の果物を加えるとよい。)

第9章 幼 児 食

(1) 幼児食の献立 幼児は発育成長が盛んなうえ、活動も活発なのでそれに見合う十分な栄養が必要である。

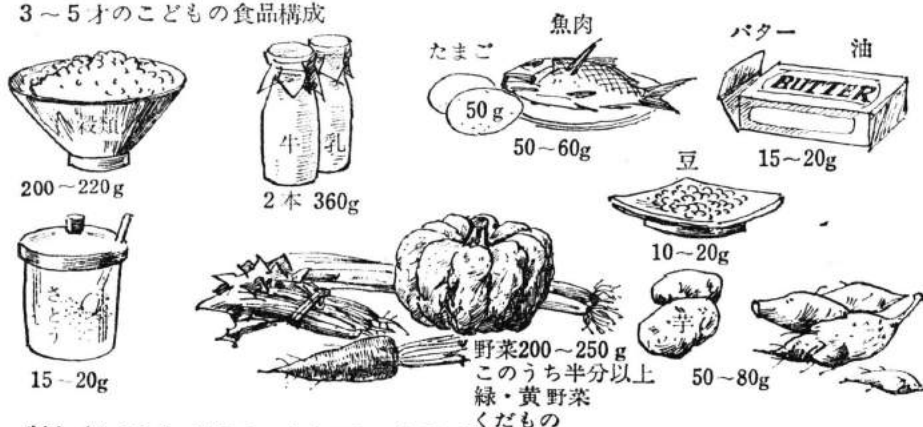
献立を作るに当たっては良質のたんぱく質・ビタミン・無機塩類を十分与えるように心がけ、特にたんぱく質はその $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{2}$ を動物性たんぱく質とするのが望ましい。しかし幼児は消化器がまだ弱く胃も小さいので食事の量も一度に沢山取れず大人と同じ3度の食事では必要な栄養がとれない。できれば1日4回食とし、間食にも考慮を要する。

この時期は子供だからといって特別な食事を作る必要はなく、大人の食べものを子供向きにちょっと手を加える程度でよい。

表30 幼児の栄養所要量

年齢 (才)	熱 量 (cal)	たん白質 (g)	無 機 塩 類		ビ タ ミ ン						
			カルシウ ム (g)	鉄 (mg)	A (I.U)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	ニコチン酸 (mg)	C (mg)	D (I.U)	
2	男 女 1200 1150	40	0.4	7	1500	0.6 0.5	0.6	10 9	40	400	
3	1350 1300	45 40	0.4	8	1500	0.6	0.7	11	40	400	
4	1500 1400	45	0.4	8	1500	0.7 0.6	0.8 0.7	12 11	40	400	
5	1600 1450	50 45	0.5	8	1500	0.7	0.8 0.7	13 12	40	400	

3～5才のこどもの食品構成



割合 (あさ1.5, ひる2, おやつ1, よる1.5)

第10章 おやつの作り方

3回の食事では不足する栄養素をおやつで補うようにする。果物・牛乳・乳製品・卵・芋類などカサがあって適度の満腹感を得、消化しやすいものを選び、甘味およびでんぷん過剰におちいらぬようにし、なるべく手作りのものが望ましい。

分量は1日に必要な熱量の10～15パーセント、すなわち100～150カロリーが適当である。

おやつの例

- ①ホットケーキと果物
- ②クッキー、果物、牛乳
- ③ビスケット、フルーツゼリー、牛乳
- ④サンドイッチ、牛乳
- ⑤さつま芋（焼きまたは蒸す。）バターゼえ、果物、牛乳

第11章 食品の保存法

11.1 食品保存の意義と方法

11.1.1 食品保存の意義

短い期間に大量に出回る生鮮食品を、適当な方法で加工保存して利用すると経済的であり季節的な栄養不足を補うことができ、また、いつでも必要なときにすぐ使用できるので大変都合がよい。それに一地方に限られている生産物を、新鮮なうちに早く加工して各地へ送り食卓を豊かにすることができる。

保存とは食品の腐敗、変敗を防ぐため、細菌や酵素の働きを破壊するか、またはおさえて品質の低下を防ぐよう貯蔵することである。

11.1.2 食品保存の方法

(1) 冷蔵・冷凍法 低温で微生物の活動を阻止する方法。冷蔵は 0°C 近くまで温度を下げ、冷凍は $-25\sim-30^{\circ}\text{C}$ に急速に下げて凍らせ、腐敗を防ぐ。

(2) 乾燥法 食品中の水分を少なくして酸素その他の変化を少なくし、細菌の繁殖も困難にする方法で、日光・火力・通風・薬品などによる方法がある。——野菜、魚の干物

(3) 塩づけ・砂糖づけ・酢づけ法 食塩・砂糖・酢などによって微生物の繁殖を防ぐ方法。肉・野菜・魚は塩づけ、酢づけに、果実類は砂糖づけとしてたくわえる。

(4) 密封法 食品に油脂・パラフィン・ニカワなどをぬったり、プラスチックフィルムに包んで空気に触れさせないようにする方法。携帯・運搬に便利なので多く使われている。

(5) 加熱法 食品に熱をとおして一時的に腐敗を防ぐ方法で、牛乳・酒・しょうゆ・果汁などに用いられている。

(6) くん製法 煙でいぶし殺菌と同時に風味をつける方法

(7) びんづめ、かんづめ法 びんや、かんにつめて密封、貯蔵する方法。長期の保存にたえる。

(8) 殺菌燈による方法 紫外線を当てて、食品を殺菌する方法で、生肉の表面殺菌、いも類の発芽防止などによい。

(9) 薬品貯蔵 人体に害のない食品衛生法で許可された防腐剤（クロールピクリン、二硫化炭素など）を使って腐敗を防ぐ方法。主として穀類に行なわれる。

第12章 燃料の種類

12.1 種類と比較

表31

種類	長 所	短 所	備 考
都市ガス	点火・消火・火力の調節が自由にでき、便利で効率もよい。 煙も臭気もごみも出ず、清潔に扱える。 残り火の心配がない。	輻射熱に乏しく、焼きものに不適當。 一酸化炭素をかなり含んでおり、ガス中毒を起こしやすい。	
プロパンガス	発熱量が大きく、火力が強い。 不完全燃焼による中毒の心配がない。	補給が困難 重いボンベに手間どる。	都市ガスより高くつくが、都市ガスのきていない所、住宅のまばらな所で重宝。
石油	点火、燃焼が容易。 灰を出さず清潔。 発熱量のわりに安価。	発火点の低いのと臭気を発する。	ガス代用としてよい。
電気	煙もすすも、また、燃焼による有毒ガスも出さず衛生的。	燃料費が高価。	取り扱いが簡便で、最も衛生的。
薪	燃えやすい。 割り方の大小、多少によって火力の調節ができる。	熱効率が低い。 煙やすずを発生しやすく不衛生。	
木炭	一たん火がつけば後は手数がかからない。 臭気や煙を発生しない。 輻射熱に富む。	薪に比べ火おこしがいく分困難。	軟炭 火つきよく一時に火力を出す。 硬炭 質が固く、火つきがおそいが火持ちは良く長時間一定温度を保つ。
煉炭 豆炭	火がつけば手間がかからない。 一定時間、一定温度で燃焼し、長時間の使用にたえる。 運搬や保存、使用法は簡便。	火がつきにくい。 燃焼の際、刺激性のガスが出る。	

12.2 使用法と注意

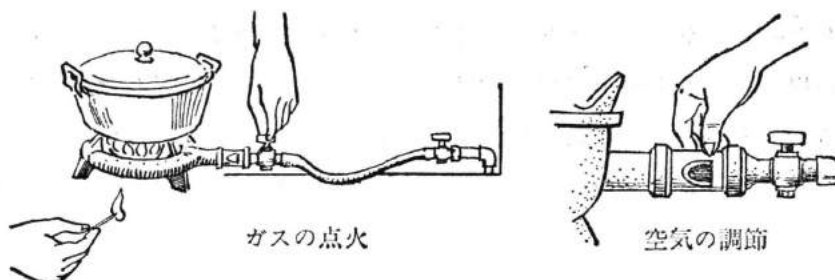
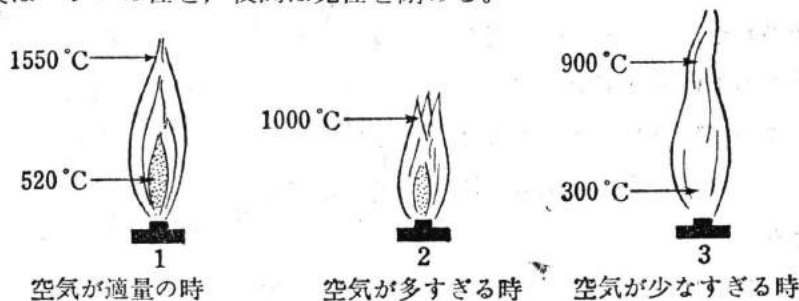
(1) 都市ガス

①なべに対してコンロが大き過ぎぬこと。なべは底の広い浅いものがよい。

②点火，消火はなべをかけたままで行ない炎の大きさに気をつける。

③コンロの空気穴を適当に開いて，空気を入れる。

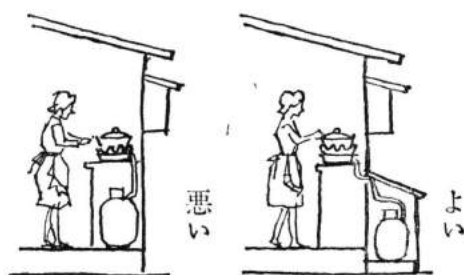
④使用後はコンロの栓を，夜間は元栓を閉める。



25図

(2) プロパンガス 都市ガスと同じ注意をし，さらに火力は都市ガスより強いのでプロパンガス専用の噴出口を使い，中火より大きくしないようにする。ボンベは室外の日蔭で通風のよい場所に直立させて置きゴムホースはよいものを使う。

(3) 石油 コンロは安全で熱効率のよいものを使用し，専用の燃料用石油を用いる。炎は大きすぎぬよう青紫の強い炎になるようにする。使用中は注意して見守り，点火したまま，放置しないこと。コンロの掃除をよくし，石油もれや故障の箇所は，すぐなおして使う。また油の補給は必ず火を消して，こぼさぬようにする。



プロパンガス取り付けの注意

26図

(4) 電気 コンロは温度調節のできるスイッチ付きのものが経済的で，なべややかんは平底で黒く熱板よりやや大きいものが熱の吸収がよい。煮こぼし，吹きこぼしをしないよう，焼き物も塩気のあるものをじかにニクロム線に触れさせないようにし，

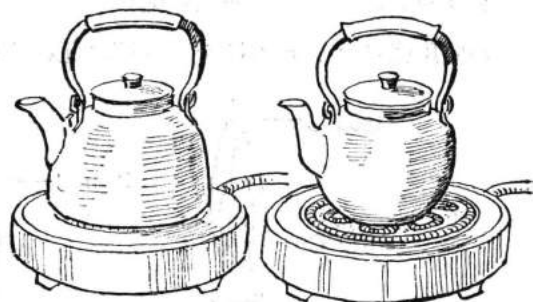
なべ底をよくふいて用いる。ぬれ手で扱わぬこと。電燈線からは 600W 以下，コンセントからは 1.2kW 以下のものを使う。

(5) 薪 かまどに適した大きさに割り，よく乾燥して使い，余熱の利用をする。熱効率のよいカマドで，常に灰を取り，煙突の掃除をおこたらぬこと。火力の調節はたき口を閉じて空気口によって行なう。

(6) 木炭 目的に応じて軟炭と硬炭の使いわけをする。空気口の開閉を利用し，火力の調節を行なうこと。保温性のあるコンロを使う。

(7) 煉炭 良質のを選び，煉炭コンロに深く入れ，保温しながら燃焼させるようにする。火力の調節は空気口の開閉による。

(8) 豆炭 木炭コンロの深いものを用い，木炭と併用すると使いよい。換気に注意する。



27図

第13章 調理器具の取り扱い

13.1 器具の扱い方と手入れ

13.1.1 ガスおよび電気器具

(1) レンジ

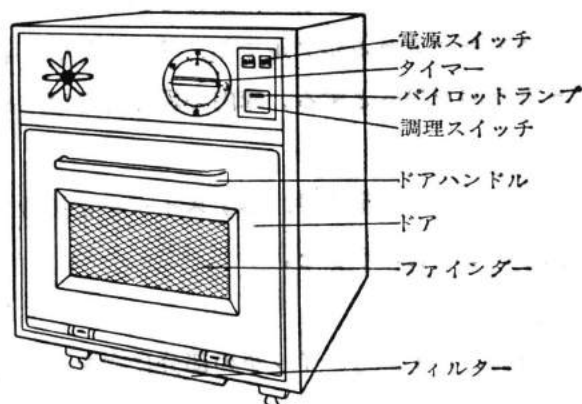
点火、消火はなべをかけたまま行ない、吹きこぼれはすぐにふきとる。使用后、火口は専用ブラシでよく払い、取れにくいときは金ぐしで突き、受け皿は洗剤の原液とクレンザーを台ふきんまたはスチールウールにつけてみがき、そのあと水ぶきする。ゴム管は安全バンドでとめておく。

(2) オーブン

新しく使い初めは天板などの附属品も入れて、から焼きし、塗料のにおいをとる。点火の際は、点火棒に火をつけ、点火孔に差し込んでからコックを開く。使用する10分ぐらい前に点火してじゅうぶんに暖めておき、料理により入れる位置を選び、温度を加減する。使用後は中の天板を取り出して洗い、水気をふきとって、薄く、サラダ油を塗っておく。

(3) 電子レンジ

近年急速に発展してきた加熱器具。極超短波（マイクロウェーブ）で食品を加熱する装置、すなわち、庫内上部に取り付けられた真空管（マグネトロンと呼ばれる特殊な装置）から2450メガサイクルの電波が飛び出し、この電波が食品に当たると食品の分子がはげしくぶつかり合い、その摩擦熱で食品自身が熱を出す。つまり、これまでの調理のように他の熱をものに加えるのではなく、もの自体の熱で調理するのである。調



理の他、冷凍食品の解凍・殺菌などの用途がある。超スピードでしかも均一に加熱する、食品の栄養価をそこなわない、皿に盛りつけたまま調理できるなどの特長がある。

使う時はスイッチを入れてタイマーを合わせるだけでよい。食品は電波の透過性のよい陶磁器・ガラス・プラスチック・木・竹・紙などの容器に入れて庫内の受皿にのせる。2個以上の時食器の大きさ、形を揃えて並べ、途中で置きかえる。金属性の容器類、金粉や銀粉を塗ってある容器・漆器は電波を反射するので使えない。

使用後はレンジ内をふき、受皿の汚れを洗い落とす。2～3カ月に1回くらいフィルターを洗浄し十分乾かして用いる。

(4) 湯沸かし器

湯沸かし器は給水栓を開いてから、種火に点火する。

(5) 冷蔵庫

①置き場所 低温な場所に正しく水平におき、背面および側面は壁に密着させぬこと。また、扉の開閉に便利で、電源やガス配管の接触の便利な所を選ぶ。

②庫内温度と食品の入れ方 庫内温度は5°Cが理想的である。庫内の場所により温度差があるので食品の入れ方に注意する。食品は包んで入れ、詰めすぎぬこと。また無制限に長く入れておかぬこと。

③手入れ 1週間に1回ぐらい霜取りと庫内の掃除をする。(掃除と器具の手入れ参照)

(6) 熱・温蔵庫

熱源により電気式とガス式がある。

①置き場所 背面を壁から3センチ以上離して置く。

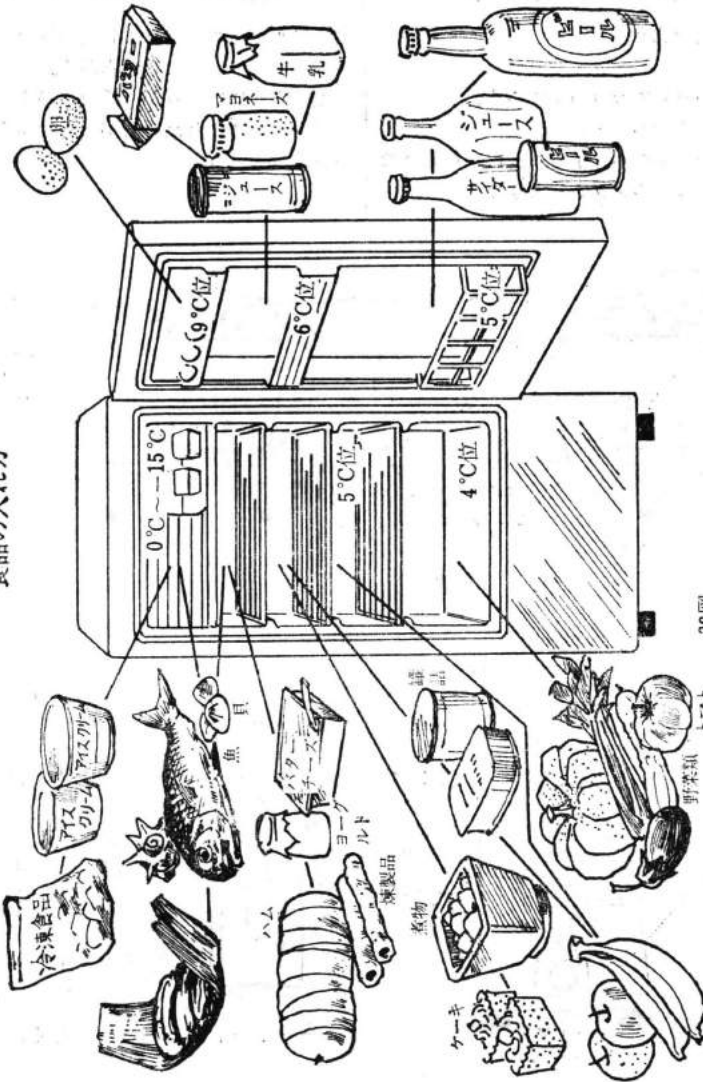
②扱い方 まず庫内を65°C～80°Cくらいに温めてから、温かい食品を入れる。食品は耐熱性のフタ付き容器に入れるかアルミ箔、合成樹脂フィルムで包んで入れる。保存時間は5～6時間を限度とする。庫内の棚や容器は熱くなるから出し入れに注意する。

③手入れ 冷蔵庫の手入れ法に準ずるが、必ずスイッチを切ってから、ガス熱蔵庫は下部湯槽の湯も捨ててから行なうこと。

(7) 炊飯器

直熱式と間熱式とがある。いずれもスイッチの部分に水をつけぬようにし、手入れをじゅうぶんにする。(30図参照)

食品の入れ方



- (注) 1. 熱いものはよくまきしてから入れる。
 2. においのあるもの、水気のあるもの、乾燥して困るものはビニールなどで包むか、ふた付容器に入れる。
 3. 食品は少しづつ間をあけて入れる。
 4. 扉を開ける回数を少なく、開けている時間を短くする。

(肉) その日使うものは竹の皮のまま紙に包んで入れる。
 2〜3日以上置くときはふた付容器または竹の皮包みのまま、ポリエチレンなどに包んで入れる。

(魚類) えら、内臓を出して塩洗いをしふた付容器またはビニールに包む。

(煮物, ケーキなど) ふた付容器に入れるか、皿ごとポリエチレンに包む。

(野菜, 果物) 洗って種類別にビニール、ポリエチレンなどに包んで入れる。あまりきつくり包んではいけない。

瓶, かん詰はかならず一度洗って入れる。

《ふだんの手入れ》

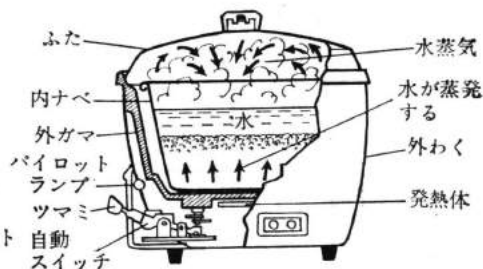
ふ　　た	洗剤液で洗う。
外　　釜	あついうちにぬれ布巾でふく。
外釜の内側	ぬれ布巾でふきとる。
内　　釜	水に浸してのち、丁寧に洗い、目もりの ところはつめブラシでこする。

《汚れのひどいときの手入れ》

水とアルコールを半々にして洗剤をまぜた液で古いキャラコなどでみがく。
洗剤やときには歯みがき粉でみがく。
電気を通してあたためながら酢でふく。
中性洗剤で洗う。

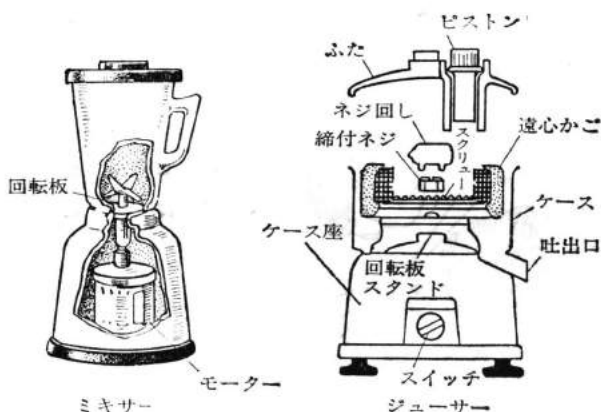


間接式電気がま



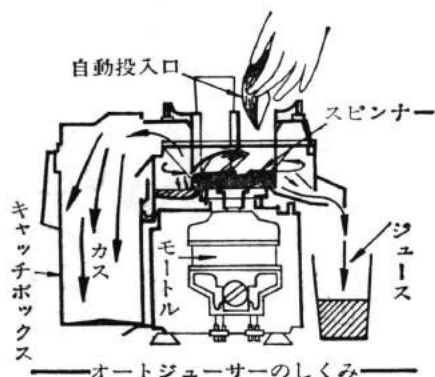
直熱式電気がま

30図



31図

(a)



32図

(b)

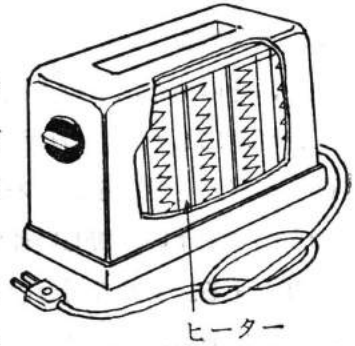
(8) ミキサー (31図) ①ボトルとスタンドは完全に合わせてからスイッチを入れること。②空転と長時間の使用は避ける。③材料は小さく切って入れる。④低速から始め、少したってから高速に切り換える。⑤使用後は水または微温湯を入れ、10秒ぐらい回転させて洗い、1～2カ月に1回ぐらい良質のミシン油をさしておく。

(9) ジュース (32図) ①しっかりと組み立てて使う。使用中異状音の出る場合はすぐ電気を切り故障の所を調べる。②モーターがフル回転してから材料を入れること。

③使用後は分解してフィルターは付属のヘラでカスをこそげとり、金属性の遠心かご、粉碎板とともによく水洗いして、水気をふきとる。モーターの部分は外からふきとる程度にしておく。

(10) トースター ①内部があたたまってから使う。

②メッキの部分に塩分をつけないこと。③使用後は、パンくずを歯ブラシでとる。あたたかいうちに柔らかい布でふいておく。④ビニールカバーはトースターがひえてからかぶせる。



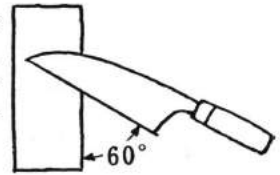
33図 トースター

(11) 各種ロースター ①初めによく熱してから使うこと。②使用後はさめないうちに紙または布でよくぬぐっておく。③使用中は焼板以外の所に水をつけないこと。

13.1.2 その他の器具

(1) 包丁

①とぎ方 荒とぎ、中とぎ、仕上げとぎの順でとぎあげる。片刃包丁は水でぬらしたと石に包丁の刃のついた方をあて、と石に60°の角に柄をかまえ30往復し、次に平らな方に返して5往復とぎ返す。これを何度も繰り返す。両刃包丁は片刃と同じようにし、包丁のミネを3～4ミリ浮かせ、裏表20～30回繰り返してとぐ。



34図

②しまい方 ふだんは柄までじゅうぶん熱湯をかけよくかわかしてしまふ。長くおくときはかわかしてきれいな油をぬっておく。

(2) なべ類とやかん 焦げつきさえなければ、スポンジと洗剤で洗う。焦げついたときは、ステンレスはスチールウールでとり、アルミなべなら水をはり、スプーンで軽くこそげ、洗剤を入れて煮立てる。そのまま冷やし、スチールウールを使って洗う。

(3) 鉄製フライパン ふだんは、紙でよくふいておき、汚れがひどくなれば、洗剤を煮立てて、よく洗い、水気をとっておく。油の層がたまるほど古くなれば、火にかけて空焼きする。

13.2 食器の扱い方としまい方

13.2.1 各種食器の扱い方

(1) 陶磁器 新しいものは水から20～30分煮立たせ、そのまま冷やして使う。使用

後はできるだけ早く石けん水で柔らかいスポンジを使って洗い、熱湯をとおして仕上げる。このさい、裏側も注意して洗う。茶シブは荒塩や重曹でこするか漂白する。ふだん使わないものは新聞紙を間にはさんで湿気の少ない場所にしまう。

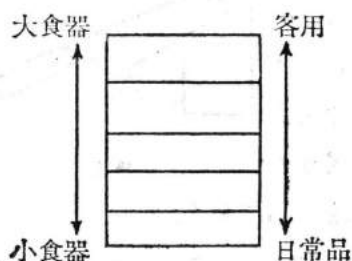
(2) ガラス器 熱に弱く、破損しやすいものであるから、スポンジを使って洗剤液で洗い、そのあと水でゆすぐ。乾かして（または乾いたふきんでふく）紙に包み、乾燥した場所にしまう。ぬれたまま重ねたり、急な温度変化を与えない。

(3) 漆器 耐熱、耐久性のもので、暖かいものを入れてもよいが、扱いが悪いと塗り物がはげやすい。新しい漆器は、煮立った湯に酢を少々落した中をくぐらせ、においとりをする。安物の場合は熱い湯を避ける。

ふだんは使った後、微温湯で洗い、かわいた柔らかい布で水気をふきとり、柔らかい紙（和紙がよい）を間にはさんで重ね、湿気の少ない所にしまう。

(4) プラスチック製品 熱に弱く、汚れやすく、傷つきやすい。普通はスポンジに洗剤をつけて洗う。さらにきれいにするには次亜塩素酸ソーダや食器用漂白剤で漂白する。

13.2.2 食器の収納



35図 食器だなの整理の仕方

軽くてふだん使わないものを天袋戸棚に。

日常ひんぱんに使う小物類は手もとの棚に。

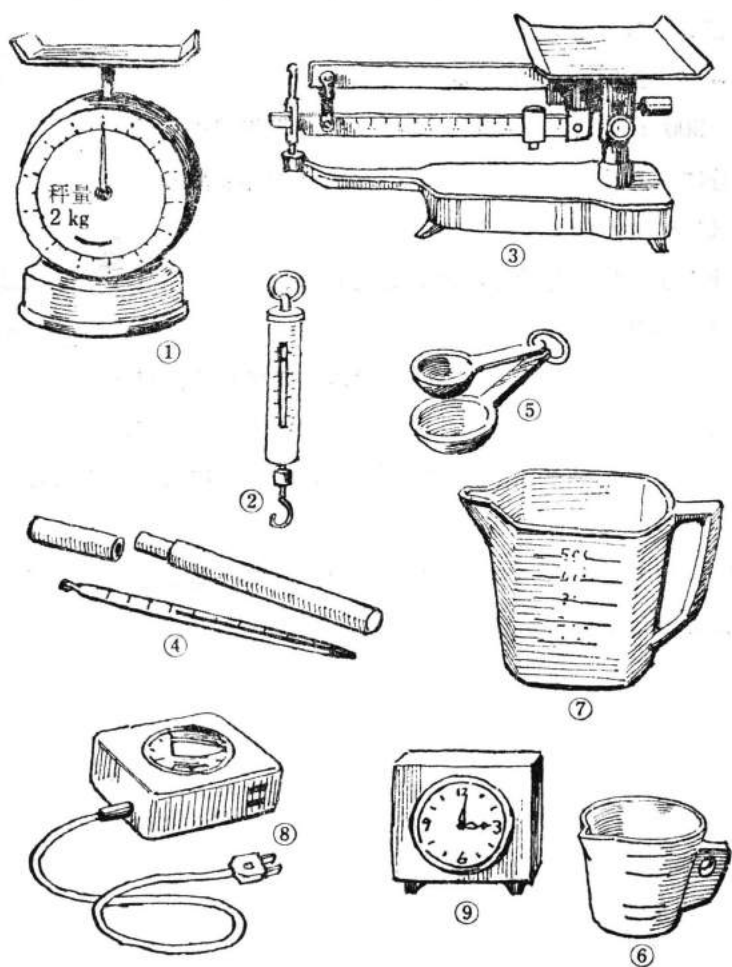
重いものは下部に。

以上のように収納し、戸だなの段間は取りはずしできるもので、必要ぎりぎりにせまくしてつかう。

第14章 計 量

いつもきまったよい結果を得るために、また安心して調理ができるように調理用の計量器が必要である。

14.1 計量の仕方



計 器

- ①自動ばかり ②バネばかり ③無錘式上ざらさおばかり ④温度計
と温度計入れ ⑤計量スプーン(大小) ⑥ 200cc計量カップ ⑦ 500
cc計量カップ ⑧タイムスイッチ ⑨時計

14.1.1 計量器の種類と扱い方

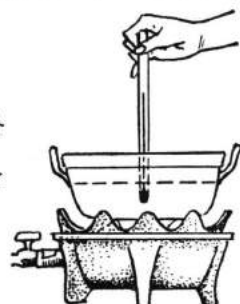
(1) 秤 2kgぐらいまで計れるものがよく、振動を受けない安定した場所で、熱の影響のない場所に置く。計るときには材料を中央におき、針が静止してから目盛りを読む。また、物をのせたままで放置してはいけない。

(2) 計量スプーン ごく少量の材料を計るときに用いる。普通、さじ1杯というのはすりきり1杯のことで、さじの柄で平らにならしたもの、 $\frac{1}{2}$ 杯というのはすりきり1杯をさじの真中から落とす。

(3) 計量カップ 200ccのものが便利。

(4) 温度計 300°Cのものがよい。使うときは水銀球の部分が計りたい部分に正しくあるように入れ、水銀柱の昇り降りを読む。容器の底につけないようにする。

(5) 時計 仕上がり時間を計るのに必要である。



温度計の使い方

37図

14.1.2 目計り、手計り

材料を台皿にのせて計るとき、目盛りだけみるのではなく、材料のかさにも気をつけること。また、計ったものを手にのせてみたり、計量カップに入れてみる。丸めて卵の大きさと比べてみる。このように日頃からものの分量に慣れておくとものを計る場合の目安となる。

はかりをおいて使うのもよいが、自分自身はかりになることも大切である。

14.2 人数による分量の見つくり

表32 計量カップ、スプーンによる食品の計量 (重さとかさとの関係)

食品名	計量器名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	食品名	計量器名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水		グラム 5	グラム 15	グラム 200	ひ じ き		—	—	50
白 米		—	—	160	もどしたわかめ		—	—	110
炊きたてごはん		—	—	120	砂 糖 (三盆白)		3	10	120
押し 麦		—	—	110	グ ラ ニ ュ ー 糖		4	12	160
上 新 粉		3	10	125	ざ ら め		5	15	170
白 玉 粉		—	—	120	粉 砂 糖		2	6	70
道 明 寺 粉		4	12	160	水 あ め ・ は ち み つ		7	22	290
小 麦 粉 (薄力)		2.5	7.5	100	塩 (精製塩)		5.5	17	250
〃 (強力)		3	8	110	〃 (上質塩)		5	15	200
オ ー ト ミ ー ル		2	5	60	〃 (並 塩)		4	12	160
そ ば 粉		—	—	120	し ょ う ゆ		5.5	17	220
パ ン 粉 (乾燥)		2	6	80	み そ		6	18	230
〃 (生)		1	3	40	酢		5	15	200
大 豆		—	—	130	酒		5.5	17	220
あ ず き		—	—	150	み り ん		5.5	17	220
白 い ん げ ん 豆		—	—	160	油, ラ ー ド		4	12	170
う ず ら 豆		—	—	150	パ タ ー		4	12	110
落 花 生		—	—	120	シ ョ ー ト ニ ン グ		4	12	110
もどした春雨		—	—	180	マヨネーズソース		5	14	170
き な 粉		—	—	80	トマトケチャップ		6	18	230
さ ら し あ ん		—	—	120	トマトビュレ		5	16	210
ご ま		3	10	120	ウスターソース		5	16	220
当 たり ご ま		5	15	200	化 学 調 味 料		3	10	130
ひ き 肉		—	—	200	カ レ ー 粉		2	7	90
粉 ゼ ラ チ ン		3	8	100	こ し ょ う		2	6	80
魚 す り 身		—	—	200	か ら し 粉		2	6	80
あ さ り (むきみ)		—	—	180	わ さ び 粉		2	6	80
か き (〃)		—	—	200	重曹・片栗粉・くず粉		3	10	120
はまぐり (〃)		—	—	200	ベーキングパウダー		3	10~12	120~150
煮 干 し		—	—	40	コーンスターチ		3	10	120
し ら す 干 し		—	—	60	脱 脂 粉 乳		2.5	8	110
花 か つ お		—	—	10	インスタントスキムミルク		2	7	100
桜 え び		—	—	60	生 ク リ ー ム		4	14	195
干 し む き え び		—	—	60	お ろ し チ ーズ		1	3	50
お ろ し 大 根		—	—	200	せ ん 茶		2	6	70
む き え ん ど う		—	—	130	抹 茶		1.5	5	60
グ リ ン ビ ース		—	10	140	番 茶		1.5	4	50
豆 も や し		—	—	50	紅 茶		1.5	5	60
干 し ぶ ど う		—	—	160	コ コ ア		2	6	80
ジャム・ママレード		7	22	270	コ ー ヒ ー		2	6	70

第15章 調理関係職業の現状と働きかた

15.1 各種集団給食施設の現状

現在集団給食は工場および事業場、各種寮、病院、学校など数多く実施されているが、一般にまずい、盛付けや色彩に変化がない、冷たい、なまあたたかい、栄養がたりない、衛生的でないなどの欠陥が見られる。このようにあまりよい成果をおさめえなかった原因の一つとしては給食専門調理士養成機関がなく、大量食事を短時間に作るのに適当な施設、器具に対する考慮にふじゅうぶんな点があり、それがひいては食べる者にも食べさせる者にも何か中途はんばの気持ちをもたせていたからである。

また、材料費が安すぎるので新鮮な材料がえられず、配食も調理も粗雑におちいりやすい。たとえば、学校給食においては学童に対する栄養の補給と同時に栄養教育であることが明らかでありながら、担当する人がこれらの知識を十分に持たない人である場合が多く、栄養や味覚を無視した単なる空腹ふさぎの給食が行なわれがちである。

15.2 調理場での働き方

集団給食は決して家庭炊事の延長ではなく、むしろ栄養食の生産工場ともいうべきものである。したがって食品に対する栄養と衛生の知識をもとにした、よりよき調理を開発しようという意欲をもって当たることである。すなわち、

- ①食品、ふきん、調理器具の取り扱いには衛生を旨とする。
- ②調理室での動作はあわてず、敏速に行なうこと。
- ③操作の手順を考え、時間と食品材料、燃料のむだをはぶき、経済的かつ科学的に行なうように心がける。
- ④忙がしきにつれ、感情的にならぬよう、おたがいに気をつける。

第16章 集 団 調 理 法

16.1 集団の特性に応じた計画と大量処理

家庭と集団とを問わず、栄養の原理には変わりはないが、一定の目的や組織をもった集団では、各種環境その他の条件によって給食の方法、形式、内容はおのずと異なってくる。

工場給食では栄養的な食物の供給によって従業員の健康を守り、作業能率を向上するために行なわれなければならない、作業の性格に応じこれに必要な成分や、与え方に考慮を払わねばならない。

病院給食はそれによって疾病の治療効果を助けるように考慮する。

学校、保育所では、給食による栄養補給のほか、学童や幼児に対する栄養教育を行なう。

調理に当たっては、まずその集団の特性に応じた綿密な仕事の計画をたて、それにしたがって適材適所に仕事を分担する。

16.2 集団生活の栄養と献立

集団給食は多人数の栄養を一手にゆだねられており、その栄養管理の良否は健康にも能率にも、重大な影響を持つ。

集団の特徴を知り、その集団の目的・環境および労働条件などによって栄養給食の内容と形式をはっきりつかむ必要がある。

集団給食を合理的に実施するためには、まずその集団の給与栄養量を決定し、しっかりした献立表を作ることである。

(1) 給与栄養量の決定

喫食者の年齢別・性別・労働強度別の人口構成を調べてその数と栄養所要量から割り出してその集団の栄養基準量を定め、それに調理行程中の損失分を考慮して1～2割増しのものを算出する。

また、病院にあっては病状に応じた医師の食餌箋を基にして定める。

(2) 献立作成

献立表は給食目的にかなった給食内容を作り上げるよう、食品の選択・使用量・調理法・栄養量・価格を書き上げた作業予定表であり給食の源なので十分考えて事務的

にならぬようにし、衛生的・栄養的・嗜好的・経済的なものとするようにしなければならない。

献立作成に当っては、

①食品群別をもとに給与栄養量を満たすための食糧構成を設定する。

熱量とたん白質を満たす食品を選び、これに適当な食品を配分する。

②食費の範囲内で実施できるものであること。

食品の価格の上昇の推移も検討して使用材料を定め、できるだけ季節の新鮮な食品を用いる。

③変化のある献立とする。

料理店と違って5年も10年も同じ人が食べている事もあり、また食べる環境も変わらないので献立に変化をつける。

また、最近は軽労働が多く、その労働の性格が単調な機械化されたものや神経疲労化される傾向にあるため、肉体的労働より疲労の回復が悪く、給食内容も満腹感よりも、気分を変え、楽しませる工夫が要求されてきている。和、洋、華など1週間のうちで平均していきわたるようにし行事の献立も取り入れる。

④喫食者の嗜好に基づくものとする。

嗜好調査や残飯に注意し、また寮などについては喫食者の出生地を知り食品や調味料の使い方に注意する。

⑤作業所要時間を知り適温サービスに心がける。

⑥調理施設の現状・機械器具の条件・制約を考慮して適正な献立とする。

⑦1度に1週間分ないし10日分の予定献立を立てて計画性をもたせ、また実施後は作業の結果を整理し、これを常に改善し、給食管理全般を向上させるためのめやすとする。

16.3 材料の購入法

予定献立表にもとづいて食品材料の使用量と在庫量とを調べ、廃棄部分を考慮して購入量を計算し、業者に発注する。

$$\text{購入総量(kg)} = \frac{\text{正味量(g)}}{\text{可食部率(\%)}} \times 100 \times \text{給食予定人員(人)}$$

使用量がきまっており、日のもつものはできるだけ大きい単位で一度に買う。材料の良否・新鮮度は大切で経済の許す限り、栄養的にも衛生的にもよい材料を選ぶこと

である（第3章食品の見分け方の項参照）。

また、仕入先の選定と取引方法などよく検討し、信用ある品を信用ある店で購入することが必要であり、特に加工食品の場合は、必ずその使用量を十分に製造しうる能力を持つ店を選ぶ。季節によっては危険な食品もあるので、そのような事例の発生している食品は避ける。

報道機関を利用して、常に標準小売値段を知る。

16.4 調理法と盛り付け

集団給食の最大欠陥として、でき上がったものをすぐに食べさせられないという難点がある。その改善のため、喫食時間を起点として仕上げ調理の所要時間を逆算し、作業開始時をきめる。

食品の分配・盛り付けに際しては清潔な器具類を利用し、食べる人の身になっておこなう。飲食店と違って特定の人々を相手とする給食では、愛情をもち、より家庭的でなければならない。

集団給食用調理器には合成調理機（皮むき・野菜切さい・チョッパー・ミキサーなどの機能を2種以上兼備した機械）、ピーラ（球根類の皮むき機）、スライサー（薄切り機）、フードカッター（野菜や肉のみじん切り機）、フードミキサー（練り合わせ機）、ロースター（焼き物器）、フライヤー（揚げ物器）、ライスボイラー（蒸気炊飯器）、その他数多くあり各メーカーにより構造や扱い方が異なるので、説明をよく聞いてから扱うようにする。

16.5 かたづけ

食器および調理場で使う全器具は使用後洗浄し、それぞれに適した方法で消毒する。

食器——使用の都度煮沸・日光・紫外線灯・または薬品消毒を行なう。

食缶——すべて蓋付きの耐水性のものとし、使用の都度洗って熱湯を通すか煮沸または蒸気消毒しておく。

配膳箱・貯蔵庫——使用に際し消毒薬を浸した清潔な布で清拭する。

杓子・箸——使用の都度煮沸消毒を行ないよく乾燥させる。

ざる・かごなど——洗浄し、よく乾燥させ、時々熱湯消毒を行なう。

まな板——素材用と清浄用に分け使用後洗浄して乾燥し清浄用は熱湯消毒する。

布巾——洗浄後煮沸・薬品または紫外線灯により消毒し十分乾燥しておく。

食器戸棚——内部は1ヵ月に1回くらい中性洗剤や逆性石けん液を浸した布でふき、さらに清拭きする。また常に乾燥させておく。

第17章 衛 生 管 理

(1) 材料の衛生と調理

- ①調理上生食の場合はもちろん加熱するときでも入念に洗い、伝染病、寄生虫の感染度をできるだけ低めるようにする。
- ②加熱する料理法を採用し、温食給食が最も衛生的である。
- ③調理した食物は早目に食べさせる。保存するときは 10°C 以下の所におく（冷蔵庫を過信してはいけない）。

(2) 食品取り扱い者の衛生管理

- ①調理する人は常に健康であること。
- ②定期的に健康診断や検便を受ける。
- ③熱、下痢のあるとき、せきが出るとき、皮膚病や化膿性の傷のあるときは調理の仕事をしてはいけない。
- ④伝染病の予防接種は進んで受けるようにする。
- ⑤手洗いをじゅうぶんにすること。調理の前後はかならず石けんと湯とブラシで念入りに洗い、指先は特に丁寧に洗う習慣をつける。爪は常に短く切ってきれいにしておく。いったん洗った手で、お金、げた、電話などに触れないこと。指輪などは用いない。手ふきは常にかわいたきれいなものを使用する。
- ⑥服装は白衣、ぼうし、マスク、前かけなど、すべて清潔で洗たくできるものを着ること。また、この服装のままで、調理場の外、特に便所に行かない。
- ⑥くせに気をつける。
- ⑦衛生講習を受ける。

(3) 調理場の衛生・消毒法 食中毒や寄生虫を未然に防ぎ、楽しい健康な食生活を営むために、調理場の内外は常に衛生的な配慮がなされなければならない。

また、多数の給食を実施するという意味で次の点を考慮する。

- ①炊事場、倉庫、食堂などは、画然と区別しておく。
- ②倉庫、冷蔵庫、食品倉庫は乾物と生物を区別し、掃除しやすく、出入口、窓その他のところには防虫のための金網をはり、材料にはつねにおおいやふたをしており、土間に直接おかぬようにする。

- ③下水はつねに掃除し、排水口にはふたをする。
- ④通風、換気、採光に気をつける。煙や臭気のでる料理の場合は、特にすみやかに空気を排出するようにする。
- ⑤天井、壁、床などは完全にすき間のないようにし、こわれた場所はいつも完全に修理してごみ、ねずみの糞などの落ちないようにする。
- ⑥調理場の室内、床面などは1日1回は徹底的に掃除し、かつ衛生的に維持しておく（紫外線殺菌灯の利用）。
- ⑦ごみや残飯入れは完全なもので、必ずふたをし、はえ、ごきぶり、犬、ねずみなどがはいらぬようにし、ときどきDDTなどを散布する。
- ⑧手洗所、便所はもちろんのこと、なるべく数多くもうけ、消毒液を備えつける。
- ⑨調理場での喫煙、雑談その他を避けるため、調理人の休む所を作り、常に清潔にしておく。
- ⑩外部から持ち込む材料はそのまま調理室に入れず、処理場で水洗い、下ごしらえをしておくこと。

洗たくと被服整理編

第1章 繊維と洗剤の知識

1.1 繊維の分類と性能

被服は特殊なもの以外は繊維から作られているが、その種類は多く、性能もそれぞれ違う。用途に合ったものを用い、そのものに適した取り扱い方をすれば被服は着心地よく、寿命も長い。手ざわりなどでは種類を区別しにくいから品質表示に注意して実物で品質をおぼえ、さらに着るとき、洗たくのときにも特徴を知るように心がけたいものである。

繊維を大きく分けると天然繊維と化学繊維に分けられる。天然繊維には綿、麻のような植物性繊維と絹、毛のような動物性繊維がある。綿、麻はアルカリに強く、ぬれるとかえって強くなる。いったいにじょうぶで、洗たく・アイロンかけも不安なくできるので実用的なものに多く用いられている。絹や毛は酸に強く、アルカリに弱い。絹は美しい光たくを持っているが、洗たくによって失われやすい。毛はほとんど羊毛がつかわれているが、やわらかく、伸縮性にとみ、保温性もすぐれている。また、吸湿性が多いにもかかわらず水をはじくという長所もある。熱い湯の中でもんだりするとかたくなったり縮んだりする。

化学繊維は大別すると、再生繊維、半合成繊維、合成繊維の三種類となる。

再生繊維にはレーヨン、キュプラレーヨン、ポリノジックがあり、木材やコットンリッター（綿の実から綿花をとったあとに残る短い繊維）を原料としてつくられたものである。水を吸いやすく、ぬれると弱くなるなどの欠点もあるが、現在は樹脂加工によって補われている。

半合成繊維にはアセテートやトリアセテートがある。原料は再生繊維と同じであるが酢酸と作用させて作ってある。レーヨンより軽く、吸湿性が少なく、熱に弱い。

合成繊維は種類が多く、新しい繊維がいろいろ研究されている。再生繊維や半合成繊維と違って繊維と無関係なものから合成して作ってある。いったいに吸湿性少なく、洗たくしても早くかわき、伸縮も少ないなど取り扱いやすさもあるが、熱に弱い

欠点がある。

表1 繊維の種類と洗たくに必要な性質

分類	繊維名	用途例	ぬれた時の強さ	アルカリに対して	酸に対して	塩素漂白可否	まさつに對して	日光に對して	アイロン熱に對して(°C)	その他	
天然繊維	植物纖維	綿	肌 着	強い	強い	弱い	可	やや強い	やや弱い	180~200 (高)	吸湿性がある かわきにくい しわになる
		麻	ハンカチ								
織維	動物纖維	絹	スカーフ 外出着	弱くなる	弱い	強い	否	弱い	弱	140~160 (中)	もみ洗いをすると 絹はつやがなくなる。 毛はちみ虫 に喰われやすい
		毛	セーター								
化織維	再生纖維	レーヨン	裏 地	弱くなる	強い	弱い	可	弱い	やや弱い	160~170 (やや高い)	ちぢみやすい かわきにくい こするとけば立ち やすい
		キュブラ	スリッパ								
		ポリノジック	婦人服								
	半合成纖維	アセテート	ふろしき	弱くなる	弱い	やや弱い	否	弱い	ほとんど 変らない	120~140 (やや低い)	しわをつけるとな おりにくい
トリアセテート		婦人服									
学織維	合 成 織 維	ナイロン	くつ下	ほとんど 変わらない	強い	ナイロンはや や弱い 他は強い	否	強い	ナイロン 弱い ポリプロピレン、 ポリ塩化ビニル、 ポリウレタンやや 弱い 他はほと んど変わ らない	ポリエステル 140~160 (中) ポリプロピレン、 ポリ塩化ビニル、 ビニリデン 80~100 (もっとも低い) その他は 120~140 (やや低い)	かわきやすくほと んどちぢまない しわをつけるとな おりにくいものが 多い
		ポリエステル	ワイシャツ								
		アクリル	セーター								
		アクリル系	子供服								
		ビニロン	作業衣								
		ポリウレタン	ブラジャー								
		ポリプロピレン	シーツ (混紡)								
		ポリ塩化ビニル	ふとんわた								
		ビニリデン	毛 布 (混紡)								

1.2 繊維製品の取り扱い表示

品質表示だけでは裏や芯、附属品について不明の点があり、また繊維の性質をよく知らない人にも役に立たないので、洗い方、塩素漂白の可否、アイロンの掛け方、ドライクリーニング、絞り方、干し方の六項目について取り扱い方を表わす記号が定められた(43年12月)。次の記号と意味を覚え、正しく記号を判断することができるようにしなくてはならない。

日本工業規格 (JIS)

繊維製品の取扱いに関する表示記号 JIS L 0217—1968

1. 適用範囲 この規格は、家庭における洗たくなどの取扱い方法を指示するために、繊維製品に表示するときの記号について規定する。

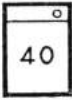
2. 記 号

2.1 記号は、つぎの6分類とする。

- (1) 洗い方(水洗い)
- (2) 塩素漂白の可否
- (3) アイロンの掛け方
- (4) ドライクリーニング
- (5) 絞り方
- (6) 干し方

2.2 番号、記号および意味 番号、記号および意味は、つぎのとおりとする。

(1) 洗い方(水洗い)

番 号	記 号	意 味
101		煮洗いができる。 洗たく機による洗たくに耐える(手洗いもできる)。 洗剤の種類は問わない。
102		液温は60°Cを限度とし、洗たく機による洗たくに耐える(手洗いもできる)。 洗剤の種類は問わない。
103		液温は40°Cを標準とし、洗たく機による洗たくに耐える(手洗いもできる)。 洗剤の種類は問わない。
104		液温は40°Cを標準とし、洗たく機の弱水流または弱い手洗によって行なう。 洗剤の種類は問わない。
105		液温は30°Cを標準とし、洗たく機の弱水流または弱い手洗によって行なう。 洗剤は中性洗剤を使用する。
106		液温は30°Cを標準とし、弱い手洗によって行なう(洗たく機は使用しないこと)。 洗剤は中性洗剤を使用する。
107		水洗いはできない。

(2) 塩素漂白の可否

番 号	記 号	意 味
201		塩素系漂白剤による漂白に耐える。
202		塩素系漂白剤による漂白はできない。

(3) アイロンの掛け方

番 号	記 号	意 味
301		アイロンは高い温度（180℃から210℃まで）で掛ける。
302		アイロンはあて布をして、高い温度（180℃から210℃まで）で掛ける。
303		アイロンは中程度の温度（140℃から160℃まで）で掛ける。
304		アイロンはあて布をして、中程度の温度（140℃から160℃まで）で掛ける。
305		アイロンは低い温度（80℃から120℃まで）で掛ける。
306		アイロンはあて布をして、低い温度（80℃から120℃まで）で掛ける。
307		アイロン掛けはできない。

(4) ドライクリーニング

番 号	記 号	意 味
401		ドライクリーニングができる。 溶剤はパークロルエチレンまたは石油系のものを使用する。
402		ドライクリーニングができる。 溶剤は石油系のものを使用する。
403		ドライクリーニングはできない。

(5) 絞 リ 方

番 号	記 号	意 味
501		手絞りの場合は弱く、遠心脱水の場合は短時間で絞る。
502		絞ってはいけない。

(6) 干 し 方

番 号	記 号	意 味
601		つり干しにする。
602		日陰でつり干しにする。
603		平干しにする。

604		日陰で平干しにする。
-----	---	------------

3. 表示方法

3.1 組合せ 2.1の(1)～(4)に分類される記号は、分類番号順に組合せて表示する。ただし、色物の塩素漂白、綿はだ着類のドライクリーニングなど通常行なわれないものについては、表示を省略することができる。

2.1の(5)および(6)の表示については、表示者の任意とする。

3.2 色彩 基布は白地とし、絵柄は黒または紺、禁止を示す×印は原則として赤を用いる。ただし、商標などとともに表示する場合、製品の色合いが淡色の場合などで上に規定する色彩が明らかに適当でないときは、識別できる他の鮮明な色彩を用いることができる。

3.3 方法 流通・使用過程において色にじみ、変退色あるいははく落などの生じない材料を用い、適当な大きさで、見やすい箇所に縫い付けまたは印刷※により容易にはがれないようにして表示する。

※ 生地および小物類（ハンカチ、くつ下など）については下げ札、ラベルによることができる。

1.3 洗剤の種類と性質

1.3.1 洗剤の種類

洗剤は洗たく用剤の中で最も重要なものといえる。以前は灰汁や洗たくソーダなどが使われたこともあったが、現在は石けんと合成洗剤の2種類で大方は合成洗剤が使われている。石けんには粉末と固型があるが、どちらも水にとかすとアルカリ性となる。硬水（鈹物質を多量に含むもの）にはとけにくく、40℃～60℃の熱い湯を使うと洗浄効果がよい。生地には石けんが残ると風合いが悪くなるからすすぎはていねいにしなくてはならない。

合成洗剤には粉末と液体とあり、水にとかすと中性であるが、汚れの落ちをよくするためアルカリ剤を加えたものもある。硬水にもよくとけ、温度による洗浄力の差が石けんほど目立たないこと、すすぎも簡単にすむなどの長所がある。合成洗剤の中で特に泡だちの少ないものがあるが、これは非イオン系洗剤で、普通の洗剤は水にとけると陰イオンをおびるが、電気をおびない洗浄力のすぐれた洗剤である。

1.3.2 繊維と洗剤の関係

繊維と洗剤の関係をあらまし分けてみると、

中性洗剤で洗うもの——絹、毛、アセテート、絹、毛以外のものでも色が出るもの、汚れの少ない色もの、柄ものの外出着

アルカリ性洗剤で洗うもの——白いもめん、麻、白いポリエステル繊維および綿や麻、レーヨンの混紡、その他合成繊維は白の場合ほとんど。

アルカリ性洗剤は汚れをおとす力が中性よりすぐれているが、色をおとし風合いをそこなうこともあるので、実際にあたっては繊維の種類のみでなく、色、つや、汚れの程度など総合的に考えてきめなくてはならない。

1.3.3 洗剤の使い方

洗剤はうす過ぎると汚れのおちが悪いが、濃過ぎるものもかえっておちが悪く不経済である。0.2～0.3%くらいの間が最も洗淨力がよいとされている。これは水1 lに2～3 gの洗剤をとかせばよいということであるが、洗剤は種類によって重さが違うので、軽いものほどかさが多く必要である。石けんは小さじ1～2杯、アルカリ性合成洗剤は小さじ山1～山2杯、中性洗剤は大さじ1～2杯くらいとなる。液体洗剤は濃度も違うから説明をよく読むことが大切である。容器から直接目分量で入れたりせず、はかって使う習慣をつけたい。

第2章 洗 たく の 基 礎 知 識

2.1 洗たくの目的

衣服は着ているうちに下着は汗やあか，上衣はほこり，食べこぼし，その他外部からのいろいろなよごれがつき，形もしだいにくずれるものである。いつも清潔なものを身につけることは衛生上大切なことであり，きちんと整った服装は気持ちよく生活できる。また人と接する上にも礼儀にかなうことである。さきにも書いたように衣服はいろいろな繊維からできており，外出着，平常着など用途による違いもある。用剤の選び方，洗う方法などそれぞれに適した処理をして，生地^{しじ}の風合を損なわず，清潔に美しく，長く保つように心がけたい。

2.2 洗たくの方法，用具

2.2.1 洗たくの順序

洗たくは順序よくすると仕上がりもよく，時間もむだにならぬものである。洗うものの種類によっていくぶん違うが，とりかかる前に考えて，順序をきめておくとうい。

(1) 準備 ほころびの有無，よごれの程度をたしかめ，ものによっては標^{しるし}をつける。ポケットの中の物を出し，ほこりもよくとっておく。ほころびは洗たくによってひどくなる心配のあるときは先に修理しておく。

(2) 分類 それぞれの衣服に適した洗い方をするには分けて洗わなくてはならない。分類するときのだいたいのめやすは，

イ．繊維の性質が違う。

ロ．白と色もの。

ハ．よごれの程度が極端に違う。

ニ．用途がひどく違う，などである。

(3) 下洗い 本洗いの前に下洗いをすると洗浄効果もよく，洗剤も少なくてすみ経済的である。ひどくよごれたもの，泥よごれなどは特に下洗いが必要である。下洗いは洗たく機に短時間かけるか，またはたらいで手早くもみ洗いするとよい。長時間水につけたままにしておくと，かえってよごれがしみ込んでおちにくくなる。合繊や色もの，絹は下洗いをしないこともある。

毛も下洗いをしない方がよい。

(4) 本洗い 繊維の種類、白、色ものなどにより適当な水温、洗剤を選ぶこと。手で洗うときには次の方法を洗たくものの種類に合わせてとり入れてすること。

もみ洗い——生地をもんで洗う。最もよく行なわれる。丈夫な生地によい。

押し洗い——押しつけてよごれを出す。織物にも編物にも行なう。生地によって押さえ方をかげんする。生地がいたまない。

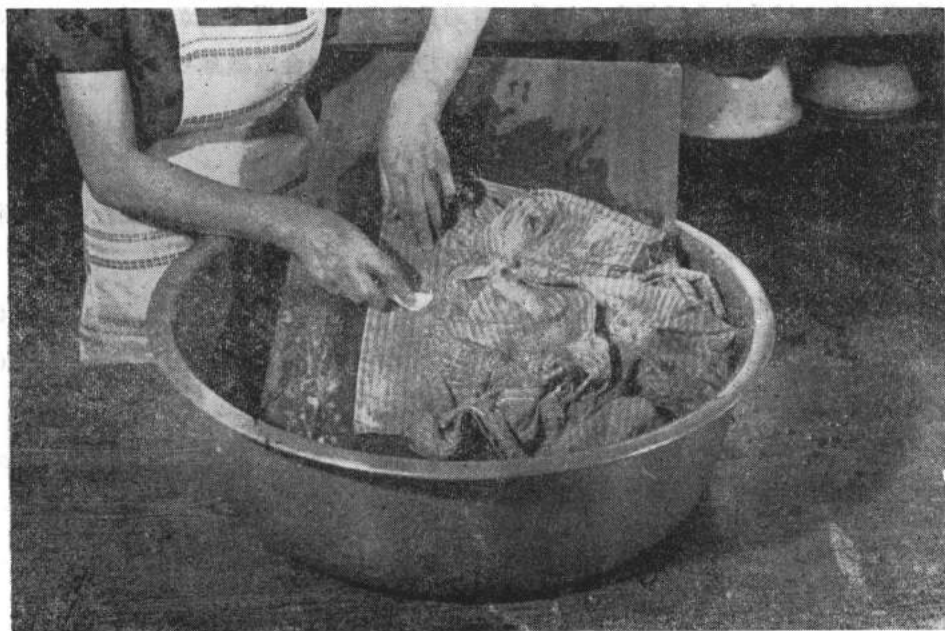
つかみ洗い——かるくつかんでは離す。押し洗いではおちにくいときに併用することもある。

ふり洗い——布地を右手に持って少し液から持ち上げて左右にふったり、両手で布を平らに持って液によごれたところをはげしく当てるように上下にふる。薄地のものに適している。

ブラシ洗い——きざみのない洗たく板の上によごれたところをのせ、ブラシに液をつけてこすったり、たたいたりする。スポンジをブラシ同様に使うこともある。

へら洗い——きざみのない洗たく板の上に衿やカフスなどおちにくいところを平らにのせ、洗剤をぬりつけてへらでこする。たびの裏などにも適している。

このほか扱いにくい大きいものは踏んで洗う方法もある。



1 図 へら洗い

(5) すすぎ すすぎによって汚水を洗たくものからじゅうぶんとり去らないときれいに洗い上げることはできない。しかし繊維の種類や色の状態などに応じて簡単にした方がよい場合もある。熱い湯で洗ったものは、はじめのすすぎには熱い湯を使う。石けんを使ったときは合成洗剤のときよりていねいにすすぐ。

(6) しほり方

ねじりしほり——もめんの下着やシャツなど丈夫なものに。

握りしほり——メリヤス下着などに。

押ししほり——生地をいためず、しわにならぬように水気をとるときに。セーター、毛織物、外出着などに。水気をよくとりたいものは布に包んで押すこともある。

この他水を切らない方がよい生地も多い。

(7) 干し方

さおやひもにかけるもの—下着やシャツ

ハンガーにかけるもの—婦人服など

小物干しにとめる—くつ下など

衣服の種類に応じた干し方をする。また同じ種類のものをまとめ、形よく、見たところも美しくかけるように気をつける。普通日光のあたる場所にかけるが、色ものその他白でも日かげの方がよいものもある。かわきやすい合成繊維や雨の日のためのことも考えておくとよい。

2.2.2 洗たく用水

(1) 硬水と軟水 鉱物質が多量にとけている水を硬水といい、そうでない水を軟水という。石けんは硬水にとけにくい合成洗剤ならよくとける。

(2) 洗たく液の温度 いっさいに温度は高い方がよごれがよくおちるが (40°C ~ 50°C), 色ものは色おちし、絹や毛もつやがなくなったり、縮んだりするから35°C以下とする。

(3) 浴比 洗たくものと水の割合を適当にすることはよごれのおちの点、洗剤の経済の点などにも関係がある。手で洗うときは洗たくものの10倍くらいの水が適当であるが、色ものや、しわにならぬように洗いたいものはもっと水を多くする。洗たく機の場合は、

噴流式、過巻式は、25倍~30倍くらい

かくはん式 20～25倍くらい

回転式 15倍くらい

2.2.3 用 剤（洗剤を除く）

洗たく用剤には先にのべた洗剤のほかに、のり、漂白剤、しみぬき剤、蛍光増白剤、帯電防止剤などがある。これらの特徴や使い方を覚えていると繊維に合わせてすぐ使うことができて便利である。

(1) のり 以前はかたくり粉、小麦粉、しょうふ、コンスターチなどのでんぷん質をとかして熱を加えて使うことが多かったが、近ごろは衣料専用ののりが各種市販されるようになった。市販ののりにもでんぷん質のものと化学のりがある。化学のりにはパルプを原料としたCMCと石灰石から作られたPVA、PVACなどがある。

でんぷんのりは値段が安く、入手しやすいが濃くつけると洗たくのとき、よごれがおちにくい。

CMCは水にとけるのに少し時間はかかるが、くさりにくく、洗たくのとき、よごれがおちやすい長所がある。粉末、紙状、とかしてポリエチレン袋入りなどがある。

PVAやPVACは色の濃いものに美しくつく。絹や合成繊維にも適している。PVAは粉末で水によくとけ、PVACは乳化液である。

(2) 漂白しみぬき剤 次亜塩素酸ソーダは、さらし粉を主原料とした液体漂白剤で、しみぬきにも広くつかうことができるが、絹、毛には使用できない。また樹脂加工布にも注意がいる。塩素系漂白剤であるから取り扱い表示との関連をよくみる必要がある。

ハイドロサルファイドは絹、毛の漂白や、樹脂加工布を次亜塩素酸ソーダで漂白して黄変した場合になおすのにも使う。

^{しゅう} 尿酸は白色結晶で有毒である。汗しみ、さびなどに、また次亜塩素酸ソーダと併用してインクのしみぬきなどに使う。絹、毛にも使うことができる。このほか過硼酸ソーダ、アンモニア、ベンジンなどはすべての繊維につかうことができる。

(3) 蛍光増白剤 水にとかして、よくすすいだ洗たくものにつけると、日光に当たると白く見える作用がある。つけ過ぎたり、干すとき長く日光にあてるとかえって黄変することがある。もめん用、ナイロン用がある。

(4) 帯電防止剤（柔軟仕上げ剤） ドロリとした液状である。合成繊維の衣服はぬぎ着のとき摩擦によって静電気がおこって音がしたり、体にくっついったりする。洗た

くのと、この液を少量入れた水につけると防止することができる。

(5) 防水液 うすめてつけこむものとスプレー式にしたものがあるがスプレー式の方がかんたんに使用できる、ふっ素樹脂系のものは油などもしみ込まないので防汚剤としても便利である。よごれたものにしないこと、よく乾いたものにする、あとアイロンをかけるかまたはよく乾かすなどの点に注意する。

2.2.4 用 具

用具には、洗うとき必要なもの、干すとき必要なもの、仕上げのとき必要なものがある。取り扱いをていねいにし、新しく購入するときは材質、大きさにもよく注意しなくてはならない。

(1) 洗うためのもの

たらい、せんめん器——材質はアルマイト、プラスチックが便利である。煮洗いにはホーローがよいが値段が高く、取り扱いに注意してはがれないようにしなくてはならない。

洗たく板——きざみのある面より、きざみのない平らな面の方が用途が多い。ザラザラの上ではブラシ洗いも平均にできないし、板の上でたたみつけるのも平らな面の方がよい。幅は38cmくらいあると大きいものを洗うのに便利である。

洗たくブラシ——植物性のもの、合成繊維のもの、動物の毛などがあるが、馬の毛を密に植えつけたものが、使える生地の種類も広く、使いやすい。使用後はじゅうぶん乾かしておくことを特に注意したい。

スポンジ——洗剤をふくませてブラシ同様に使ったり、よごれたところの下にあて押ししたりするのに使う。

ホーロー引ボール——薬品を入れる。

歯ブラシ——ナイロンのものが長くもつ。薬品をつけたり、ごみをとったりするのに使用

へら——たびの裏、えりなどおちにくいところに使用

温度計、計量カップ(1lと2dl)、計量スプーン(大小)、ハカリ、時計、ものさしなども利用するように心がけたい。

(2) 干すためのもの

さお、ひも、ハンガー、小物干し——さおやひもはプラスチックで包まれたものが使いやすい。竹ざおにカバーをかけ熱湯で密着させる式のものもある。ハンガーは婦

人服などに必要である。プラスチックのものがよい。

洗たくばさみ——あまり小さいのは使いにくい。バネの調子のよいのを選ぶ。

しめりとり布——ねじりしぼりの適さないもので、じゅうぶん水を切らなくてはならないときに使う。バスタオルまたはシーツの古くなったものでもよい。

(3) 仕上げのためのもの

霧吹き——口で吹くもの、ポンプを上下させながらかけるもの、一度に空気を入れておいて押すだけで霧が出るものなどがある。口で吹くのは値段は安いが非衛生的である。

ビニールふろしき——霧をかけたものを包み、しめりを平均させるために使う。

アイロン台——平台、そで型、馬などがある。平台は古い毛布で大きめに作っておくと便利。カバーをかけておく。馬の代わりにバスタオルで間に合わせることもできる。

ござ——敷のし仕上げに使う。

アイロン——「アイロンのかけ方参照」

第3章 洗たく屋に出すとき、受けるときの注意

3.1 出すときの注意

- ①ポケットをしらべる。いたみの有無、よごれを見る。
- ②まぎらわしいもので繊維の種類がわかっていたら知らせる。
- ③ドライクリーニングか水洗いかをはっきりさせる。
- ④期日を確認する。
- ⑤記帳する（点数を確かめる）。

3.2 受けとるときの注意

- ①記帳したのと照らし合わせ、点数を確かめる。
- ②よごれのおち方、損傷の有無をみる。
- ③たたみ方をなおした方がよいものもある。

3.3 賠償基準

たのんだものが紛失したり損傷して賠償について話し合う場合は次の表を参考にとよい。

表2 使用状況に対応する調整率

耐用年数 および 使用月数								調整率		
耐用年数	1	2	3	4	5	10	20	優 秀	普 通	劣 等
使用月数	1～4	1～4	1～4	1～4	1～4	1～24	1～48	1.00	1.00	1.00
	5～7	5～7	5～10	5～13	5～16	25～48	49～96	0.85	0.75	0.60
	8～9	8～13	11～19	14～25	17～31	49～72	97～144	0.70	0.60	0.45
	10～11	14～19	20～28	26～37	32～46	73～96	145～192	0.50	0.40	0.30
	12～13	20～25	29～37	38～49	47～61	97～121	193～241	0.30	0.20	0.15
	14以上	26以上	38以上	50以上	62以上	122以上	242以上	0.20	0.15	0.10

表3 耐用年数表

品 目	年 数	品 目	年 数
〔一般用衣類〕		手 袋 (レザー)	2
スーツ類 (女子)	3	〃 (織 物)	1
〃 (男子秋・冬)	4	スカーフ (薄 地)	2
〃 (男子夏・春)	3	〃 (厚 地)	3
ワンピース類	3	ネクタイ	2
コート類 (レザー)	5	事務服・作業服	2
〃 (織物・男用)	4		
〃 (〃・女用)	3	〔幼児用品〕	
〃 (毛皮)	10	スーツ・コート・ドレス類	2
ドレス (イブニング・カクテル)	5		
男子 礼 服	10	〔和 服 類〕	
Y シャ ツ 類	2	訪問着・礼装用衣類 (羽織・帯を含む)	20
ブ ラ ウ ス 類	2	外 出 着 類	10
替ズボンおよびスラックス類	2	普 段 着 類 (羽織・帯を含む)	4
セーター類	3	足 袋	1
浴衣・寝衣類	2		
丹 前	4	〔家具用品〕	
下着・肌着類 (毛メリ)	3	毛 布 (毛)	5
〃・〃 (その他)	1	〃 (その他)	3
室内ガウン (毛)	5	シーツ・カバー類	2
〃 (その他)	2	カーテン (薄地)	1
帽 子 (毛皮)	5	〃 (その他)	3
〃 (フェルト)	2	敷 物 (毛)	10
		〃 (その他)	2

(注) 1. この表は、繊維製品等の耐用年数の基準であって、繊維の種類、衣料の特質等によっては別途耐用年数を考慮することがある。

2. 特殊業務に使用されるもの等、通常の使用状況と著しく異なるものについては、別途耐用年数を考慮する。

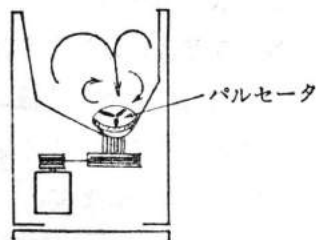
第4章 電気洗たく機の構造と取り扱い方

4.1 種類と構造

4.1.1 渦巻式

回転翼が槽の底について渦巻状の流れをおこす。洗たくものの多少によって水の量を加減することもできる。反転するもの、強弱に水流を切りかえられるものなどがある。洗たく時間は短い、布地がいたみやすい。

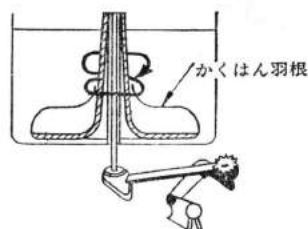
現在もっとも多く使われ、脱水機と組み合わせて二槽になっているものが普及している。洗たくから絞りまで自動的に行なわれている全自動式もこの種のものが多い。



2 図

4.1.2 かくはん式

洗たく槽の中央にあるかくはん翼が左右交互に動いて水をかきまぜる。布地がいたまず、平均によごれがおちるが、洗たく時間が長くなり、値段が高い。



3 図

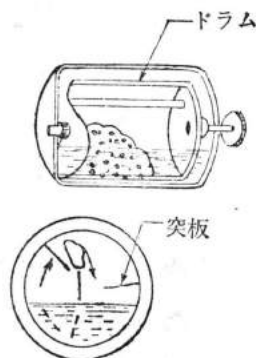
4.1.3 回転式

洗たく槽が横に回転するとき洗たくものを引き上げ、それが下に落ちる仕組みになっている。たたき洗いである。布地はいたまないが時間がかかり、家庭用のものは槽が小さいため落差が少ない点に問題がある。

4.2 使用法

4.2.1 置き場所とアースのとりつけ

給・排水に便利なところがよいが、湿気の多いところはいたみやすい。浴室などに置く場合はなるべく浴槽より離れたところに台をして置く。次に感電防止のため必ずアースを水道につなぐ。水道管がビニール管などの場合は、金属棒につないでそれを地中に埋めるなど専門家の指示をえて適当な処置をしておく。



4 図

4.2.2 使い方順序および注意

(1) 順序

①アースの点検 ②給水 ③予洗、排水 ④給水、洗剤を入れ本洗い、おちにく
いところを手で部分洗い、排水 ⑤給水、すすぎ、排水 ⑥あとしまつ

(2) 水と洗剤および洗たく物の適量 水の量に適した量の洗剤を入れ、洗たくもの
もちょうどよい分量を入れるとよごれがよくおち、布地もいたまない。説明書を参考
に、実際に自分で水位線までの水をはかり、洗剤は何グラム入れるとよいかを計算し
てみる。洗たく機で洗うときは洗剤の濃度は0.2%くらいでよい。たとえば水量が30
lのものなら洗剤は60g、2デシカップ1杯のアルカリ性合成洗剤が必要である。洗
たくものと水量との関係は洗たく機の種類によっても異なる。「2章 2.2.2 浴比」
でのべたが、渦巻で25~30倍ということは水30lについて洗たくもの1~1.2kgくら
いということになる。これらをめやすとしておのおの洗たく機について最も調子よ
く動く分量を見きわめるようにする。

(3) 洗たく時間 噴流、渦巻式では4~7分、かくはん式は15~20分、回転式は20
~30分くらいとする。なお洗たくが終ったあと長くつけたままにしておくと再汚染す
ることもあるからすぐにすすいでしまう。

(4) 洗たく機と布地の種類 洗たく機はどこも同じに洗うので特によごれのひどい
部分は手で補わなくてはならない。また一部分だけよごれているものを洗たく機にか
けるのはむだなときもある。絹、毛、外出着、色が出るもの、レースなどは不向きで
ある。薄地のもの、ひも類はナイロンの洗たく用ネットに入れたり、ひもを短く結ん
で入れたりする。強弱切りかえのできるものなら薄地の化繊は弱でかける。

4.3 脱水機、乾燥機

4.3.1 脱 水 機

遠心力を利用した脱水機は3分間で1,500~2,000gくらいのもの(乾燥時目方)を
一度に能率よく脱水できる。絞りの度は繊維の種類、織り方などによって異なるが、
綿ではだいたい60~65%くらいで、ちょっと干すだけでアイロンがかけられる。超高
速脱水機は更に脱水力がすぐれ、綿で70~74%位であるが、はじめの回転は普通のよ
り遅いため、10秒程度のところを比較するとむしろ普通の方がよく絞られている。合
繊などを脱水する際にはこの点を知って使う必要がある。洗たく槽と兼用のものがある
が専用の方が脱水率がよい。

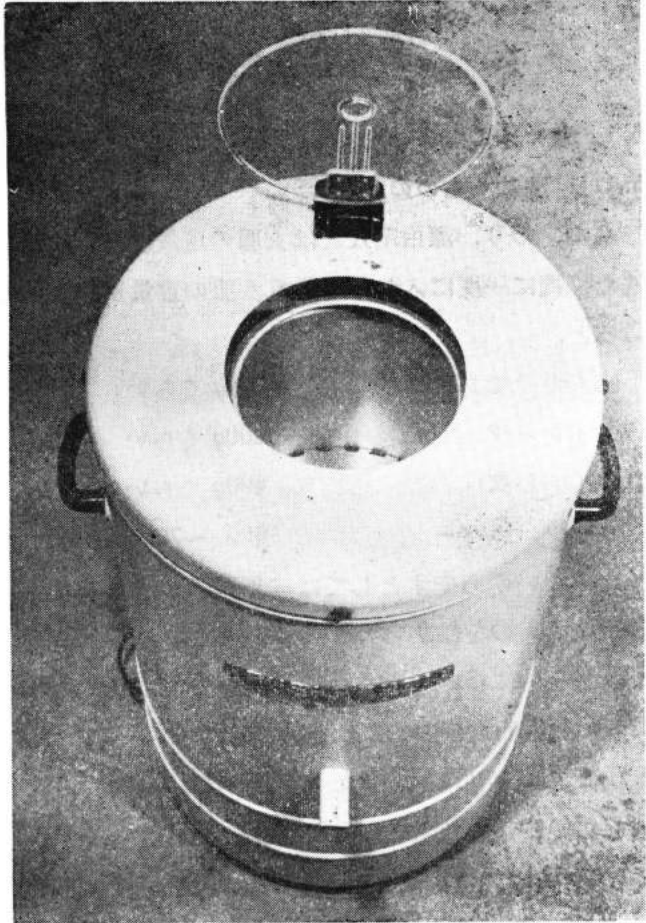
使用にあたっては次の点に注意する。

①洗たくものを平らに入れる。

- ②分量を多くしすぎない。
- ③ふたを締めてからスイッチを入れる。
- ④時間は3分が限度であるが、1分間で3分かけた場合の約95%とれるので長くかけ過ぎないようにする。合繊や樹脂加工したものは10～15秒位、のりをつけたものは30秒位とする。
- ⑤アースを洗たく機同様につける。

4.3.2 乾燥機

- a. 遠心脱水機で乾燥を兼ねたもの。
- b. 回転式洗たく機の形式で熱風を送るもの。
- c. 吊した状態で下から電気またはガスで乾かすもの。



5図 脱水機

- a. は押しつけられた状態で乾燥されるので効率が悪く、しわになってかわく点もよくない。
- b. は熱源はガスである。値段が高い。
- c. はおむつなど小さいものに利用する。

第5章 綿織物の洗い方

5.1 洗たくの基本

5.1.1 洗たくものの重量

洗剤、のり、漂白剤などは衣服の重量からだいたいの適量をきめることができる。洗たく機に一度に入れる分量も衣服の重量がわかっていると都合がよい。例をあげてみると、

婦人半そでブラウス	100g くらい
ワイシャツ	200g くらい
浴衣	400g くらい
シーツ、カバー	400 ~ 700g くらい

だいたいのめやすとしては成年男子がゆっくり半身につけるものが200gであるが、日常使うものをはかって知っているといっそうよい。まぎらわしいシーツなどは小さく数字を端に書いておくと便利である。

5.1.2 繊維の特性による洗剤の選定

綿はアルカリに強いものであるから、全般的には石けんとかアルカリ性合成洗剤が適しているが、色ものには中性を使う場合も多い。

5.1.3 適性温度、浴比、洗い方、時間

水温は白いものは高温、色ものは染色の堅牢度によってきめるが、色のおちないものでも白ほど熱くしてはいけなない。洗たくものと水の割合も色ものはゆとりをもって洗う。洗い方についても、白は洗たく機にかけたりもみ洗いなどをするが、色ものでは個々の状態によってきめる。洗たく時間も色ものは白より短く、特に色が出るものは短時間にすませる。

このように綿織物でも白と色ものは区別して取り扱わなければならない。

また、樹脂加工したものは、吸湿性が少なく、しわになりにくいものであるが、これらの取り扱い方もいくぶん異なるので、次に実際の洗たくについてそれぞれ説明することとする。いったいに白いものは早めに洗い、色ものは洗う時期を適当に加減する。

5.2 たらい洗いによる法

5.2.1 ワイシャツの洗い方（白綿ブロード）

- ①ポケットのごみをとる。しみの有無をみる。
- ②繊維、加工などを確かめる（ポリエステル繊維および樹脂加工のものは取り扱い上特別な注意が必要）。
- ③湯または水でよくもんで下洗いをする。
- ④本洗いはなるべく45°Cくらいの湯をつかう。1枚の場合はワイシャツは200gくらいなものであるから湯の量は10倍の2ℓ。
- ⑤洗剤はアルカリ性をつかうが、粉石けんなら小さじすりきり1，アルカリ性合成洗剤なら小さじ山1，とかすと0.3%くらいでちょうどよい。これはワイシャツの重量に対しては3%になる。よごれの程度にもよるが洗たくものの3%くらいは必要である。
- ⑥平均にもみ洗いし，えりやカフスのよごれがおちないときは平らな洗たく板の上にのせ，洗剤をふりかけるか，固型石けんをぬりつけてブラシで洗うか，へらでこすり洗いをしてよくおとす。（住居用液体洗剤をうすめずにぬるのもよい。）
- ⑦洗ってもおちないしみがあるときはざっとすすいでからしみぬきをする。全体が黒ずんでいるものは漂白をする（漂白，しみぬきの項参照）。
- ⑧洗い終えたらすぐ1回目は熱い湯を使う。熱い湯で洗った場合，いきなり水ですすぐと洗剤もよごれもよくおちない。石けんを使った場合は特にていねいにすすぐ。
- ⑨しぼってのりをつける。しぼり方はねじりしぼり（のりつけの項参照）。
- ⑩干し方は脇の力ぎれを洗たくばさみでとめ，さかさに干す。
- ⑪なるべく早くとり入れて仕上げの準備をする（アイロンのかけ方の項参照）。

5.2.2 柄もの婦人服の洗い方（樹脂加工綿布，改質綿布）

樹脂加工綿布は，水をたらしたりするとしみ込まないで玉状となるので，見分けがつく。外出着などの柄物は洗う時期をほどよくすることが大切である。白いもののように毎回全体を洗うのでなく，部分洗いをしたり，ときには水につけて押すだけにするとか，よごれ方に応じて複雑な取り扱い方をするとよい。

(1) 洗い方—1.（汗をおとす）

ざぶりと水につけてすぐに水のたれるままハンガーにかける。

(2) 洗い方—2.（えりの部分洗い）

①水2デシに中性洗剤小さじ1とかす。

②えりを洗たく板の上にのせる。

- ③カップで水をえりにかける。
- ④洗剤をとかした液をブラシにつけ、えりをたたくようにして洗う。
- ⑤水をかけて洗剤をおとす。
- ⑥タオルにはさんでしめりをとる。
- ⑦ハンガーにかけまわりにきりをかけておく。



6 図 衿の部分洗い 洗剤をとかした液をつけてたたいて洗う。

(3) 洗い方ー3（全体を洗う）

- ①しみがあったら糸じるしをする。
- ②水温と洗剤は洗う物のよごれ方によってきめる。樹脂加工綿布はいったいに染色は堅ろうであるが、よごれが少ないものはぬるま湯、中性洗剤を使う。水量はゆとりのある方がよい。中性洗剤の標準濃度は水1ℓに大さじ1杯であるが、よごれ方が少ないときは控え目にする。
- ③ざっとたたんで液につけ、押しでよごれをだす。特によごれたところおよびしみのところはブラシで洗う。
- ④押しつけてすすぐ。
- ⑤そのままハンガーにだら干しとする。柄ものは日かげにかける（のりをつける場

合もあるが仕上げとともに、のりつけ、アイロンのかけ方の項にのべる。

5.3 洗たく機使用による法（シーツ、カバー、肌着）

- ①カバーの四すみを返してほこりをだす。
- ②洗たく機の性能に適した1回分ずつの分量に分ける。
- ③下洗いをする。洗たく機である場合は、渦巻式は3分くらい、かくはん式は5分くらいとする。
- ④本洗いのお湯は40°C～45°Cがよい。石けん、またはアルカリ性合成洗剤を水の $\frac{2}{1000} \sim \frac{3}{1000}$ 計って入れ、タイムスイッチを入れる。
- ⑤入れ方は1枚ずつ入れ、流れにのったら次のを入れる。分けておいた1回分を入れて洗い終わったら、2回目の分を入れる。洗たく時間は先にのべたように種類によって異なる。水の量およびよごれの程度にもよるが2回分の洗浄力はじゅうぶんある。
- ⑥すすぎは、洗たくものが1回ですまないときは、洗い終わったものから順にたらいですすぐと早くできる。洗たく機では一方から給水し、一方のホースから流しながらする方法と、1回すすいだら水を流し、あらたに給水してまた機械を動かす方法とある。前者は労力がかからないが水量が多くいる。時間は合成洗剤を使う場合6.5～7分くらいかかる。後者は水は節約できるが、吸排水の手間がかかる。
- ⑦ローラーでしぼるときはなるべく厚さを平均にする。脱水機なら1分くらい。
- ⑧のりつけはのりのつけ方参照
- ⑨シーツを干すときは中央のさおに当たるところがのびないように少し寄せるくらいにし、10cmくらい下ったところから幅をだすように両手で引っばっておくと重みでちょうどよい形となる。
- ⑩ますめ織りのシーツの仕上げは敷のし仕上げが早くできる。

第6章 絹織物の洗い方

絹織物は、色の弱いもの、洗たくによってつやを失いやすいものが多いから簡単にとりかかると失敗する。共ざれがあったら、たて、よこの寸法をはかってしるしをつけておき、ためし洗いをして、寸法の変化、色おちの有無をしらべるとよい。洗いは、ぬるま湯（30°C以下）に中性洗剤を標準分量よりうすくとかし、押し洗いまたは

ふり洗いで手早くすませ、さっとすすいで、色のでるものはすぐしめりとり布に包んで水分を吸い取らせる。

第7章 毛織物の洗い方

7.1 セーター

- ①丈、幅の寸法をはかる。
- ②しみに糸じるしをつける。
- ③洗う。すすぐ。しめりをとる。これらが手早くできるように準備しておく。洗い2回、すすぎ2回、35°Cの湯をとり分け、洗う分には中性洗剤を1ℓに大さじ1の割合でとかす。洗う用具としてブラシ、スポンジを揃え、しめりをとるためにビニールの上にバスタオルをひろげ、予備の1枚をかたわらにおく。
- ④洗いは、セーターをざっとたたんで1回目の液に入れ、軽く押えてざっとよごれを取り、2回目の液にうつす。2回目の液の中では、おちにくいところにスポンジを当てて押したり、しみをブラシでたたく。
- ⑤すすぎも洗うときと同じように押して2回する。泡が残ってもさしつかえない。何度もすすぐと縮む。
- ⑥両手にはさんで水を切り、すぐバスタオルの上にのせる。身ごろの中に予備のタオルを入れて包み、上からビニールをかけて踏んで水分を吸いとらせる。（脱水機を使う場合は1分位かける。）
- ⑦干し方は、さおに2つ折りにして日かげにかける。形のくずれやすいものはタオルまたは新聞紙を4～5枚重ねた上にのせておく。
- ⑧仕上げは「アイロンのかけ方」参照

7.2 ズボン

- ①ポケットとすそのほりりをとる。
- ②しみはわかりやすく縫いしるしをする。
- ③たらいに35°Cの湯6ℓ、中性洗剤大さじ6杯を入れ、よくとかす。
- ④ズボンは、ふだんのたたみ方でなく、前を中にして両脇を合わせる。次に丈をた^{たけ}らいの大きさに合わせて折る。
- ⑤洗いは、押しつけてよごれを出し、次に洗たく板の上でブラシをかける。順序

- は後、後、たたみかえて前を外がわにし、前、前と洗う。ポケットの口、しみのところは特に注意する。裏返して、ポケット、腰布、すそを洗う。すそには洗剤をふりかけ、ポケットはもんで洗う。
- ⑥すすぎも 35°C で2回押してする。最後に中にもお湯をとおす。
- ⑦しめりのとり方はかたよらないように脱水機に入れ1分位かける。シートなどに包んで踏んでもよい。
- ⑧干し方は日かげに裏返しのまま洗たくばさみで上部をとめ、まっすぐにたらして干す。
- ⑨仕上げ方は「アイロンのかけ方」参照（スカートの洗いはズボンに準じてする）。



7図 セーター

袖口にスポンジを当てて押す。

第8章 化 繊 織 物 の 洗 い 方

8.1 レーヨンのスリッパ

- ①洗剤はアルカリ性合成洗剤（1ℓに小さじ山1の割）。
- ②洗いはつかみ洗い（ネットに入れて洗たく機で洗ってもよい）。
- ③すすいだら水の中でざっとたたくで押しつけしほり。
- ④干し方 長く日にあてない。

注意 早めに洗う。もむとケバだちが早い。次亜塩素酸ソーダによる漂白はレースが黄変しがちである。アセテートおよびナイロンのものは必ずかけ干しとする。黄変したものはナイロン用蛍光染料をつける。

8.2 アセテートのブラウス（柄もの）

- ①洗剤は中性、30℃～35℃のぬるま湯にとかす（1ℓに大きじ1，よごれ方に応じて加減する）。
- ②洗い方 手早くよごれたところを重点的にして，ぜんたいはざっと押し洗いとする（樹脂加工綿布洗い方など参考にする）。
- ③すすいだら，しばらく，ハンガーにかける。

8.3 ナイロンジャンパー

- ①よごれたところを確め，特にひどくよごれた個所に縫いしるしをつけておく。
- ②洗剤はなるべく中性がよいが，あまりひどくよごれているときはアルカリ性合成洗剤を使う。
- ③洗い方は押し洗いのあとブラシをかける（洗たく機で洗うときは仕立てをたしかめる。ファスナーはとめておく）。
- ④すすいだら，だら干しとする（すすいだあと柔軟剤をつかうとやわらかな仕上がりのとなる。1ℓに小さじ $\frac{1}{3}$ の割合）。

8.4 テトロンブリーツスカート，テトロンワイシャツ（色もの）

8.4.1 スカート

- ①よごれすぎないうちに洗う。
- ②しみに糸じるしをつける。
- ③お湯（35℃～40℃まで）6ℓ，中性洗剤大きじ6

- ④洗い方 幅を2つに折り、左手にベルトを持ち、右手ですそから順に押し洗いを
する。ベルトは長くつけると縮むこともあるので持ちあげかげんにしている。反
対がわを洗い、次にたたみかえて内側を外にして同じように洗う。最後にベルト
を洗たく板の上でブラシで洗う。ベルトのはしはよごれているからていねいに。
しみがあるとき、ひだ山がよごれているときはブラシをかける。
- ⑤押しすすぎを2回する。
- ⑥しぼらず、洗たくばさみでとめて干す。
- ⑦アコードオンブリーツは、半がわきのときたたんでとめておくとひだがしっか
りつく。

8.4.2 ワイシャツ

- ①早めに洗う。
- ②洗剤はアルカリ性合成洗剤を使う。下洗いはしない。
- ③もめんのように洗たく機でよいが、他のものといっしょにせず、ポリエステルを
先に洗う。このようにするとよごれが吸着しないから黒ずまない。衿やカフスは
住居用洗剤をつけて洗う。
- ④だら干し——浴室などがよい。外に出すと綿よりほこりがつきやすい。

8.5 アクリル・メリヤスワンピース、セーター

- ①洗剤は、中性をぬるま湯にとかす。
- ②だいたい毛の扱い方に準じてするが、毛ほどに手早くしないでよいから容器は
1つで間に合う。
- ③水気は毛の場合と同様にしてとる(縮むよりものびる場合がある)。脱水機にかけ
る場合は12~15秒位
- ④干し方——セーターは毛の場合と同じに。ワンピースは、はじめ、さおかひもに
2つ折りにかけ、7分どおりかわいたらハンガーにかけかえてもよい。ハンガー
の両端に手拭をかぶせてかけるとあとがつかない。

第9章 寝具の取り扱い

9.1 ふとん、マットレスの扱い方

安眠するためには寝具にたえず心をくばることが大切である。敷ふとんは一晩に200ccの水分を含むといわれている。近頃敷ふとんにフォームマットレスが多く使われているが二枚のうち一枚は吸湿性のよいもめんわたをうすく入れた従来のものを上に重ね、度々日光に乾かすようにする。フォームマットレスのうち原料がゴムのラバーフォームは日光にあててはいけなない。原料が石油のウレタンフォームは、ラバーフォームより軽い長所があるが、はね返す力が強く、普通の敷ふとん風の作り方はたたみにくい感じがある。

かけふとんのわたも次第に合織わたのものが多くなっている。もめんわたほどではないが時々乾かした方がよい。わたの打ち直しなどはいらず手間がかからず、軽いことももめんのわたよりすぐれている。キルティングしたものは、汚れたとき皮だけ洗うことができない。ガーゼや金巾にかんたんに綿を入れたものを求め、別のふとん皮をかけると、皮だけをはずすことができて便利である。キルティングのかけふとんは汚れたらドライクリーニングに出す。マットレスのカバーも水洗いすると縮んで役に立たなくなるものが多いからドライクリーニングが無難である。

シーツやカーバーは早めにとりかえ、清潔にしなくてはならない。

9.2 毛布の洗いか方（純毛の上等のはドライクリーニング）

- ・幅を交互に四つ折りとし、丈も交互に四つ折りとする。
- ・たらいに八分目位30°C位の湯を入れカップ一杯の中性洗剤をとかす。
- ・毛布を入れて踏み、折り目を開いて手でも洗う。汚れ方により何回も洗ってすすぐ。
- ・柔軟仕上げ剤カップ $\frac{1}{3}$ を水2lにとかして毛布にかける。
- ・押しつけて水気を切り、更に風呂桶のふちなどにたらしてかけ、洗たくブラシでたたくと早く水がたれる。
- ・竿を二本平行にわたしてかける。途中で毛布のむきをかえると早く乾く。

（要点）

たたんで洗うと操作に無駄な力を使わず、毛布にしわもつかないのできれいに仕上がり、体もつかれない。

第10章 簡易しみ抜き

10.1 しみの種類としみ抜き法

10.1.1 しみの種類

水にとけるしみとベンジンなどの溶剤にとける油性のしみがある。醤油・果汁・酒・汗は水にとけ、くつ墨、えりにつく脂肪のよごれなどは油性のしみでベンジンにとける。調理した食物のしみなどは複雑で一方にきめることはむずかしい。泥や墨は織り目からたたき出したり、もみ出さなければとれないし、さびやインクは化学的処理が必要である。

10.1.2 しみ抜き薬剤

- ①ベンジン——油性のしみに使用する。繊維の別なく使用できる。火気に注意
- ②洗剤——中性、アルカリ性があり、繊維によって使い分ける。広範囲のしみに使用できる。
- ③アルコール——植物の色素や樹脂をとく。
- ④アンモニア——中和に使ったり、アルカリ添加剤としても使う。¹⁾
- ⑤酢酸——汗じみ、鉄さび、インクのしみに使う。
- ⑥次亜塩素酸ソーダ（もめん、レーヨン）——漂白
- ⑦過硼酸ソーダ（絹、毛、もめん、レーヨン）

10.1.3 しみ抜き用具

- ①ナイロン歯ブラシ——洗剤や薬品をつける。
- ②ローラー引きボール——洗剤や薬品を入れる。
- ③ガーゼ——よごれをふきとる。
- ④手ぬぐい——下敷きに使う。
- ⑤タオル——たたくときの台にする。
- ⑥ブラシ——たたく。
- ⑦きりふき——洗剤やベンジンをかける。

10.1.4 しみ抜きの方法と原理

しみの種類が多く、衣服の繊維もいろいろである。仕立て方、しみの分量、つき方など複雑であるから、早めにとることもたいせつであるが、注意深く扱うようにした

い。また一般には薬品も使い過ぎぬよう、ベンジン、中性洗剤でほとんど間に合うし、白いもめんなどに次亜塩素酸ソーダを使うくらいが無難であろう。しみのとり方には、

- ①たたいてとる——織物の間に入り込んだごみおよび表面に付着しているものでもブラシなどでたたいてとれるものがある。
- ②もみ出す——墨はねりはみがきをすり込み、下にほかのきれを四重にたたんで当てチクチクもむ。
- ③ベンジンにとかす——油性のしみはベンジンをつけてふきとったり、下敷きのきれに移したりする。
- ④洗剤の液をつける——主として水溶性のしみに。下敷き布の上にしみの部分をのせ、洗剤の液を歯ブラシにつけてたたき、下敷き布はかわいたところを順に当ててくり返す。まわりをほかすこと、洗剤分を水でとっておくことなどに注意。
- ⑤ベンジンと洗剤液両方使う——油を使って調理したものなどは両方つかわないととれない場合もある。
- ⑥漂白剤をつかう——白やじょうぶな布地は漂白剤をつけて脱色する。もめんの場合は次亜塩素酸ソーダを3倍にうすめ、しみにこの液をぬり途中で水につけて薬品をおとしては2、3度くり返す。使用前に布のはしにつけてためす（樹脂加工布は黄変することがある）。絹や毛は過硼酸ソーダ大さじ1、熱物大さじ3の割でとかして使う。
- ⑦蓚酸の熱い液をつける——熱湯カップ $\frac{1}{2}$ 、蓚酸小さじ $\frac{1}{2}$ 、鉄さびにこの液をぬる。途中水でおとしながらする。絹、毛には少しさまして使う。蓚酸は有毒であるから取り扱いに注意する。
- ⑧次亜塩素酸ソーダと蓚酸をつかう——インク、マーキュロがもめんについた場合に。次亜塩素酸ソーダを先につけ、次に蓚酸をつける。

第11章 漂 白 法

11.1 化学漂白

11.1.1 漂白剤の種類と用途

漂白剤には酸化漂白剤と還元漂白剤の2種類がある。普通の洗たくではじゅうぶんに白くならないものを化学作用によってぬきとり純白とするものである。この場合、繊維に適した薬品を使用しなくてはならない。

①次亜塩素酸ソーダ——酸化漂白剤（塩素系）で無色の液体である。木綿、レーヨン用であって絹、毛には使えない。樹脂加工布は黄変することがある。直射日光の当たらぬところに保存する。使用法は簡単である。

②亜塩素酸ソーダ——ナイロン漂白に。過硼酸ソーダ——樹脂加工綿布、絹、毛用（酸化漂白剤）

③ハイドロサルファイト——絹、毛用。還元漂白剤。灰白色粉末。しめらぬように密閉しておく。

11.1.2 使用上の注意

- ①繊維に適した薬品を使う。
- ②こぼしたりほかのところに付いたりしないように。
- ③分量や時間に注意。
- ④すすぎをじゅうぶんにする。

11.1.3 使用方法

漂白する被服と水の割合は15倍くらいとする。

(1) 次亜塩素酸ソーダの使用法（もめん）

水 1L, 次亜塩素酸ソーダ小さじ 2 杯。時間は 1 時間くらい（ものにより加減する）。ときどきまぜる。よくすすぐ。

(2) 過硼酸ソーダの使用法（絹、毛、樹脂加工の綿、レーヨン）

湯 1L, 過硼酸ソーダ小さじ 2。湯がさめるまでおく。綿には熱湯がよい。よくすすぐ。

(3) ハイドロサルファイトの使用法（絹、毛）

熱湯 1L, ハイドロサルファイト小さじ 1 杯, 中性洗剤小さじ 3 杯, 食酢カップ

$\frac{1}{4}$ 。時間10～20分。この中でよくかきまぜる。すすぎをじゅうぶんにする。

11.2 螢光増白

螢光増白剤を少量水にとかしてその中に洗たくしたものをつけて乾かすと、日光に当たると白く見える作用がある。布地はいたまないが、つけ過ぎたり、長く日光に当ててかわかすと黄褐色となることがある。洗剤やのりに入れたものが多い。木綿用とナイロン用がある。

使用方法

白木綿——水に少量の木綿用螢光増白剤をとかす。商品別に純度が異なるから個々の説明による。手の上にとって少量の水でとかしてからたらいに入れる。2，3分つけてしぼり，直射日光に長く当てないようにして干す。

白ナイロン——50°C くらいの湯にナイロン用螢光増白剤を指定の分量入れてかきまぜ，ナイロンを入れ，うき上がらないようにして20分ほどそのままおく。しぼらずに浴室など日光の当たらぬところにかける。

第12章 の り つ け

12.1 のりの種類

のりの種類、および特徴については、「洗たくの基礎知識 用剤」を参照して、繊維および色に適した種類を使うようにする。

12.2 のりのつけ方

12.2.1 ワイシャツ

ワイシャツにはよごれのおちやすい化学のり CMC が適している。

(1) CMC (粉末) の使い方

CMC の粉末はとけるのに時間がかかるから原液を作っておき、それをうすめて使う。

原液の作り方割合——CMC 大さじ 1 杯、水カップ 1 杯。かためのドロドロ状となり、くさりにくい。(とかしてポリ袋に入れたものもある。)

(2) のりのつけ方

洗面器に CMC 原液大さじ 山 1 杯、水カップ 1 杯。水を少しずつ入れてかきまぜる。

えり、前たて、カフスをつまみよせ、のりを先にもみ込んでつけ、次にのこりを身ごろとそでにつける。えりを先に出して 2 つに折り、えりはかるく、身ごろは普通にしぼる。このようにしてつけると、えりやカフスがかたくつく。

(3) 200g につける適量

のりをとく水の量 カップ 1

CMC 原液 大さじ 山 1 (粉末小さじ $\frac{1}{3}$ にあたる。)

かたくり、小麦粉の場合 小さじ 1

12.2.2 色ものの場合

色の濃いものはとりわけ PVA や PVAC がきれいにつく (商品名ゴーセノール、キーピングなど)。

分量はワイシャツの場合よりゆとりをもって作り、もみ込まないで押しつけるか、そそぎかける。標準分量は水 1 カップに対し小さじ 1 杯入れ、よくかきまぜる。樹脂加工布および化繊にはこれよりうすめにしてつける。

第13章 アイロンのかけ方

13.1 アイロンについて

13.1.1 アイロンの種類

アイロンはドライアイロンとスチームアイロンがある。これら双方とも温度調節装置のある自動アイロンと温度調整装置のない普通アイロンとがある。スチームアイロンはタンク式と滴下式の2種類がある。タンク式はタンクの水が熱せられ蒸気となって噴出孔より噴出する。滴下式は熱せられた湯が熱盤に滴下し、蒸気となって噴出する。滴下式の方は水がなくなってもすぐに連続して使用できるなど便利であるが、構造が複雑なため値段が高い。ドライアイロンはもめんおよびきりをかけないでかける化繊などに、スチームアイロンは毛織物、セーターなどに最も適している。スチームアイロンはドライアイロンとしても使用できる。

かけ面にふっ素樹脂加工を施したものもある。のりや繊維がつかないのでアイロンが汚れにくい長所がある一面、繊維に対して温度が高すぎた時の感じがないことや、水をつけても温度

滴下式
スチームアイロン



タンク式
スチームアイロン



ドライアイロン



8図

による違った音を発しないで従来のようにためすことができないなどの不便さもある。

13.1.2 アイロンの手入れ法

アイロンは底の面が錆びたりよごれていると、きれをよごしたり、すべりが悪く能率よくかからない。のりがこげついたときは、アイロンがさめないうちに手ぬぐいをかたくしぼって力を入れてふく。合成繊維がとけてついた場合は市販の研ま剤をつけてみがく。

スチームアイロンは、使用後すぐ残り水を出しておく。水道水を入れてよいが、ごみが入らぬよう注意する。

13.2 アイロンのかけ方

13.2.1 アイロンかけの準備

シャツ，ワイシャツなどのりをつけた綿には前もってきりをかけ，ビニールに包んでおく。きりの分量は衣服の重量の $\frac{1}{3}$ くらい。4時間くらいおくと平均にしめる。樹脂加工布，化繊はアイロンをかける時きりをかける。色柄ものも直前にかける。合成繊維はきりをかけないものもある。

アイロンのスイッチを入れ，台を用意する。

13.2.2 アイロンの適温

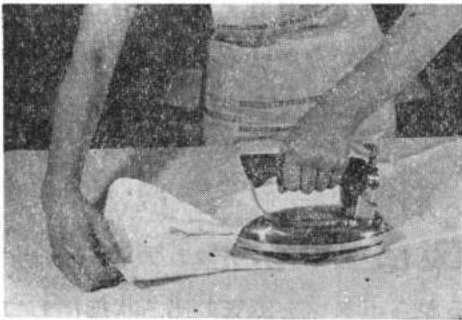
普通アイロンは水をつけてみて，音でだいたいの適温を知るようにする。

温度調節装置つきの目盛を繊維に適したところに合わせておく。

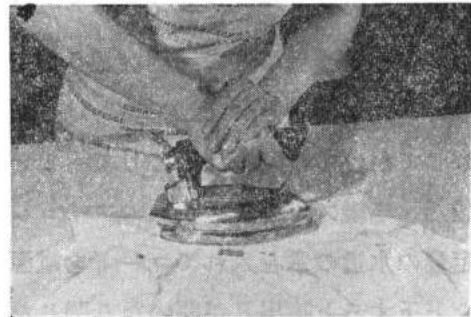
繊維の種類	適 温	水をつけた時の音
綿， 麻	180～200℃	「チッ」
レーヨン	170℃くらい	
毛，テトロン	160℃くらい	「チュッ」
アセテート ナイロン アクリル	140℃くらい	「ジュッ」

13.2.3 ワイシャツのアイロンかけ

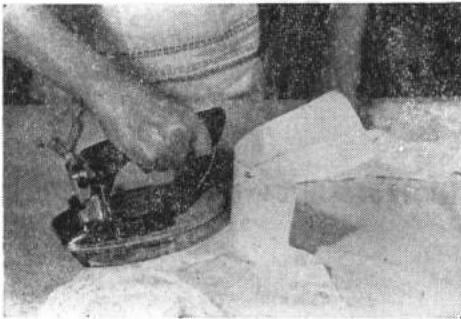
ワイシャツのアイロンかけの中には色々な急所が含まれている。厚いところをピタリとさせる，ひだを正しく整える，ボタンを逃げてかける，広い部分をかける時布地を動かさない，左手も使うなど。これらを十分に覚えると他のものにも広く応用できる。



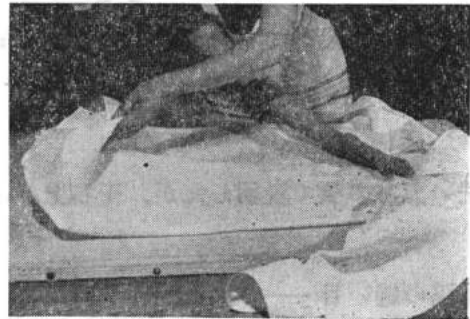
9図 袖先



10図 衿



11図 ヨーク



12図 たたみ方 前身を下に返す

（普通アイロンの使い方）

えりやカフスには両面にきりをかけ、えりを中にかたく巻いてビニールに包む。アイロンは重く、ワット数も大きいものを使うときれいにかかる（家庭用では500～600W, 2,500g）。高温で短時間に仕上げるのが急所である。

（かけ方順序）

- ①カフス裏、カフス表 ②そで 先にそでつけにむかってかけ、次にそで先は左手にアイロンを持ちかえてかける ③えり裏、えり表 ④ヨーク 折ってかける ⑤後身 ⑥前身 ⑦えりを手で折りまげる ⑧たたむ、前身を下にかえして、幅をたたみ、丈を折る。

13.2.4 アセテートのブラウス（自動アイロンの使い方）

自動アイロンの目盛の分け方はメーカーによって多少異なる。一例をとれば、低、化、絹、毛、綿、麻、高となっていて説明書にその温度がいちおう示してある。説明をよく読み、なお使い慣れるまでは注意しながらかけてみるのがたいせつである。

「洗い方」の項で説明したようにすれば、ほとんどしわにならず干し上がるので、アイロンは縫い目、えりなどの要所をかけるだけですむ。きりをかける必要もほとんどない。もしかける場合はアイロンをかける直前にかける。目盛を化繊に合わせ、念のため底に水をつけて音で適当かどうかを確かめる。裏からかける場合はそのままでもよいが、表は薄いきれを当ててかける（樹脂加工および色の濃い綿、レーヨンはこちらに準じてかけるが温度は高くしてもよい）。

13.2.5 毛織ズボン（スチームアイロンの使い方）

定量の水道の水を入れてコードを電源にさし込む。滴下式スチームアイロンはボタンを上下すると噴出孔が開いたり閉じたりするからボタンを蒸気の出る状態にしてかけ始める。スチームアイロンを毛にかけるときはほとんどじかにかけてさしつかえないが、黒や紺は当て布をする。普通アイロンよりゆっくりめに動かし、アイロンはいつも立てておく。

（かけ方順序）

「洗い方」の項で説明したが、干し上がったものは裏が出ている。裏側からかけ始める。

- ①脇の縫い目——のばしかげんに
②股の縫い目——のばしかげんに

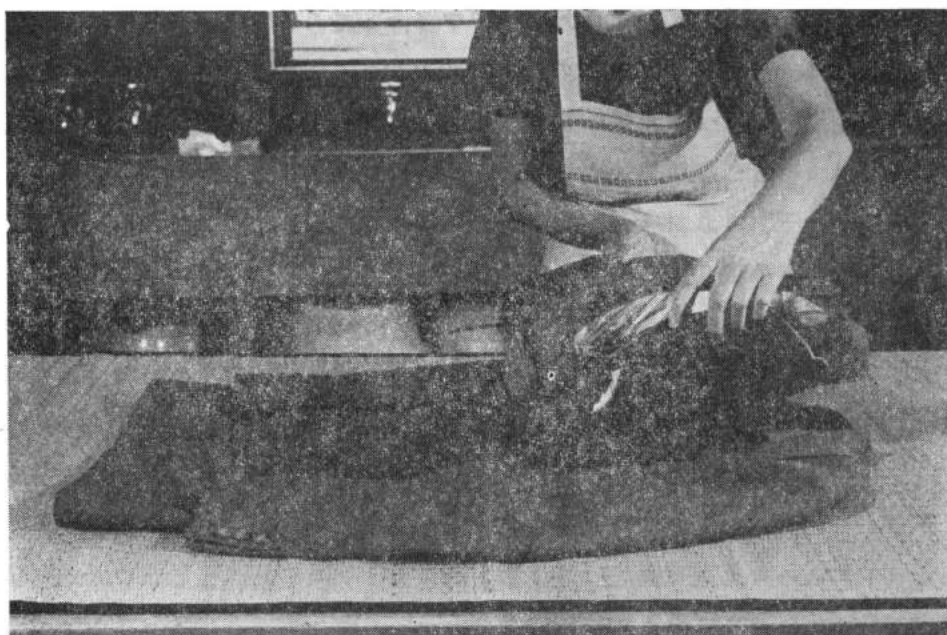
- ③足の中央下から上まで前と後をかける。ポケットおよび腰布もかける。
- ④表に返して腰の部分を前も後もかける。
- ⑤前たての線の位置をきめる。すその折り返しをととのえる。左手で前のベルトとおしを揃えて持ち、右手ですそのところで脇と股の縫い目を4つ揃えて軽く引っぱると自然にきまるので軽く押えておく。
- ⑥上側の左足をはねてたたみ、右足内側からかける。
- ⑦むきをかえて右足外側をかけ、
- ⑧右足をはねてたたみ、たたんでおいた足をのばして内側、外側とかける。
- ⑨腰の丸みは台を下に当て手ぬぐいの上からしっかり押えるようにしてかける。
セーターにかける場合に織物にかけるよりアイロンをうかせる。洗って寸法がのびちぢみした場合もスチームアイロンのかけ方でなおすことができる。

第14章 衣服のたたみ方

14.1 洋服類のたたみ方

洋服類はなるべくハンガーにかけておくのがよいが、たたむ場合は各型によってゆったりとどこにも無理がないようにたたむ。

(1) 背広 平らにおいて、しぜんに前を合わせ、そでの位置を無理のないようにきめる。身ごろより少し外側に出るくらいの位置になる。中央にたたんだズボンをおき、2つに折る。えりの折り返しの位置が低い場合はおこしてたたむ。



13図 背広のたたみ方 中央にズボンをおく

(2) オーバー 背広の上衣とだいたい同じであるが、丈が長いので3つに折る。

(3) ワイシャツ、ブラウス ワイシャツはアイロンかけの項参照

ブラウスは形によっていくぶん違いますが、だいたいワイシャツに準じてたたむ。えりを折らないこともある。

(4) スカート 丈はなるべく折らないようにする。ギャザースカートはそのまま自然によせる。アコーディオンブリーツは洗い方の項参照

(5) ズボン 前たての線を正しく揃え、丈を2つにたたむ。

14.2 和服類のたたみ方

和服は洋服と反対にかけたままにせず、きちんとたたんでおくのがよい。

(1) 長着 えりを左、すそを右にして背縫いをまっすぐにおく。手前の前身を後身の上に重ねる。手前のおくみを前身の上に折りかえす。向側のえり先とおくみのすそを持って手前のえり、おくみに重ねる。えりは肩明の部分から中に折る。向側の身八つ口とすその脇を持って手前の脇の縫い目に揃える。それでも一応2枚きちんと揃える。上のそでを身ごろの方へ折る。すその方を肩の方へ2つに折って重ねる。裏返してもう一方のそでを折って身ごろに重ねる（羽織も同様にたたむ）。

(2) じゅばん えりを左にすそを右に、背縫いをまっすぐにおく。前身を着るときのように重ねる。手前の脇縫いを背縫いのところに合わせる。そでは今たたんだ外側にそで口を合わせて折る。向側も同様にたたむ。身たけを2つに折る（4つ折りにする場合もある）。

14.3 シーツ

幅を2つに折り、さらに2つにたたむ。丈は中央を2つに折り、さらに2つまたは3つにたたむ。折り目の内側にたるみのないよう手を入れてととのえる。

第15章 洋服の手入れ，和服の手入れ

15.1 手入れ

15.1.1 日常の手入れ

衣服は，洗たくや仕立てかえを適当な時期にしなくてはならないが，中間にも，よごれをとり，形くずれをなおし，ほころびもすぐ繕うなど日常の手入れをよくするように心がけたいものである。手入れのゆき届いた衣服はいつも美しく長もちする。

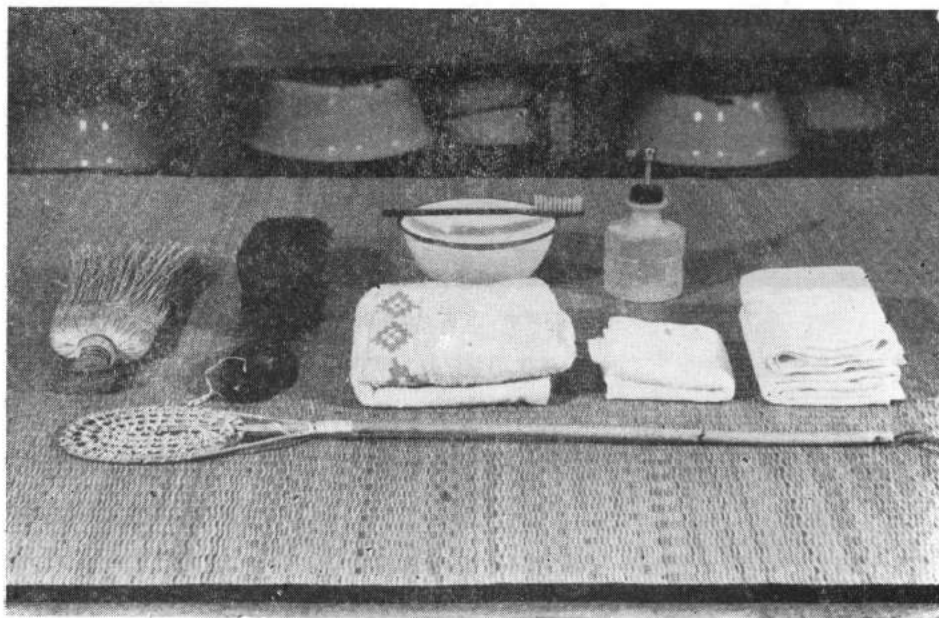
15.1.2 着用後の手入れ

外出着はぬいだときに目をとおす習慣とする。よごれも早く発見できるので簡単に処理できておちやすい。和服，洋服ともほこりを取り，和服はちょっとかけておき，えりなどのよごれをふいてたたむ。

15.2 簡易クリーニング

簡易クリーニングは中間の手入れまたはよごれ方の少ないものをしまう場合に行なう。

15.2.1 用具と用剤



14図 簡易クリーニング用具

(1) 用具

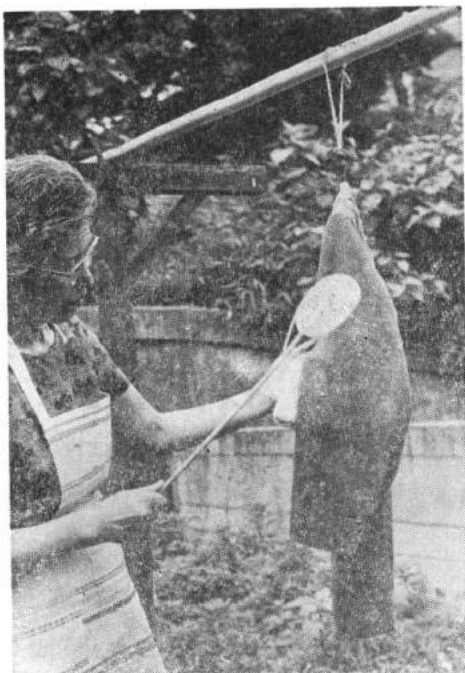
- ・ほこりたたき——籐製のものが使いやすい。
- ・ホーキ型ブラシ——あらいよごれをとる。
- ・洋服ブラシ——豚毛がよい。
- ・ナイロンパイルのブラシ——表面のわたぼりなどをとる。
- ・タオル——ほこりをとるとき下に当てる。
- ・手ぬぐい——しみを移す。
- ・ガーゼ——よごれやしみをふきとる。
- ・きりふき——用剤を入れてかける。
- ・ボール——ベンジンや水を入れる。
- ・歯ブラシ——しみをとるとき使う。
- ・ごさ——ごさの上で扱う。

(2) 用剤

- ・中性洗剤 ・ベンジン
- ・エアゾール式クリーニング液があるといっそうよい（ベンジンに特殊洗剤をとかしたもの）。

15.2.2 順序，方法

- ①ポケットのごみ ズボンのすそにホーキ型ブラシをかけてあらいよごれをとる。
 - ②日光に当てよくかわかす。
 - ③タオルを洋服の下に当て、ほこりたたきでほこりをたたきだす。えりや肩は間にタオルをはさんでたたく。
 - ④ブラシをかける。まず上から下にひととおりかけ、よごれのついているところはたたいたり、逆に使ったり、毛を手で持ってつつくようにしてみるなど、かけ方をいろいろにすると汚点もとれるのがある。
 - ⑤えり、その他よごれているところをふく。
 - ⑥全体によく目をおし、よごれやしみのないことを確かめてからたたむ。
- （注意） ほこりをたたき出すのとブラッシングをじゅうぶんにすれば、そのあと洗剤をとかした水で手ぬぐいをかたくしぼってふいてもよごれがつかない。しみを水でとったりした場合はかわかしてからたたむ。プレスはししまうときよりとり出したときにする（プレスは「アイロンのかけ方」参照）。



15図 タオルを下に当てて
ほこりをたたき出す



16図 逆に使ったり



17図 毛を手でじかに持って
つつくようにしてみる



18図 衿のよごれのとり方
手ぬぐいの上に衿をのせ
ベンジンのきりをかけ



19図 乾いたガーゼで手早く拭く，
汚れがガーゼにつく，くり返
して拭く



20図 袖口先は先を揃えてたたみ，
ベンジンのきりをかけて拭く



21図 水溶性のしみは，水又は中性
洗剤液を歯ブラシにつけてた
たき



22図 ガーゼに包んで強く押しだし
てとる

第16章 衣服の保管

16.1 保管法

季節外の衣服は、保管の方法が悪いと、かびが出たり、虫に食われたりする。種類別にするか、個人別にするか、わかりやすく分類しておく。夏ものはのりつけするものは化学のりを用い、冬ものは特に容器に注意しないと虫に食われる。密閉できる茶箱、衣裳箱などにきちんと納め、防虫剤を平均に入れる。防虫剤にはナフタリン、樟脳、パラジクロールベンゾールがあるが、パラジクロールベンゾールを主剤としたものがよくきく。異なった種類を同時に入れると、化学変化により湿気を生じることがあるので一種類とする。特に湿気の多い場所はシリカゲル等の防湿剤を入れる。置き場所はなるべく上段がよい。下に置くときはすのこを敷くか、ささえを置いて、じかにしない。

16.2 虫干し

衣服の持ち数が多くて、その年に着ないものがあれば、虫干しが必要である。毎年使うものはしまうとき心おきなくよく手入れをしておけばその必要もないように思う。虫干しの時期は、10月から冬にかけて空気の乾燥しているときがよいとされている。部屋の中や廊下にひもを渡してかけ、よくかわかすのであるが、一度にたくさんすると取り扱いが乱暴になってかえってよごれをつけたりする。ござの上でかびやしみをしらべる。密器もほこりをよくとり、防虫剤も補っておく。

第17章 皮革製品、合成皮革の手入れ

17.1 手 入 れ

革の種類として、表皮、スエード、エナメル、合成皮革などがある。種類によって手入れのし方も違うが、ほこりを取り、よごれがついたら早くとることがたいせつである。

(1) コート

表皮はやわらかい布でよく拭き、特に汚れが目立つところはよごれおとしをネルにつけ、身返しなどの目立たぬところでためしてから使う。一般に革は色がおちやすいので、様子をみながら拭く。

スエードはまめにブラシをかける。ナイロンパイルのブラシも効果がある。特によごれているところは、消しゴムを使う。衿のよごれは早めに乾いたガーゼで拭き、時にはベンジンを目立たぬ程度ごく少量かけて手早くガーゼで拭きとる。

(2) 靴、手袋

コートに準じて行なうが、靴は襦のよごれに注意する。手袋は小さいのでひどくよごれた場合は洗うこともできる。20分洗剤液につけておいてから手にはめてスポンジでかるく洗い(30°C)、中にも洗剤液を入れる。すすぎは一回。手拭いでかるく押えてしめりを取り、室内で乾かし、まだしめり気のあるうちに、もみほぐしてやわらかく仕上げる。革の種類により艶出しをぬることもある。

(3) 靴

表皮はほこりを取り、よごれをおとしを小布になじませて拭き、クリームをうすく平均にぬって、つや出し布でみがく。敷皮のよごれは、住居用液体洗剤を2倍にうすめたものを小布につけ、かたく絞って拭く。

靴ずみの色は皮の色よりややうすめのものを選び、ぬり過ぎないこと。

エナメルは、かわいたきれでふき、時にはエナメル用クリームをつける。

スエードはブラシをていねいにかけてほこりをとる。ナイロンブラシをたたくようにして使う。スエード用のクリームをぬる場合はむらにならないように注意する。乾いてからナイロンブラシをらせん状にかける。

合成皮革のものは水で絞った布で拭く。合成皮革用のクリームを使うのもよい。

17.2 保 管

革はかびやすいから湿気の少ない場所にシリカゲルなど乾燥剤を入れておく。

コートは肩のあとがつかないようにハンガーをえらんでかけ、カバーをする。かけたままとせずときどき様子を見ることが大切である。

靴は型くずれしないようにつまめものをして容器に納める。靴も型を入れておくのがよい。箱の外に品名を書いておく。

第18章 クリーニング関係の職業と働き方

18.1 クリーニング一般

家庭洗たくでは、不可能なドライクリーニングとか、水洗いにしても大きいもので不可能、または洗い方に不安がある、あるいは忙しいなどの理由からクリーニング専門職に依頼するが多い。家庭のみでなく、一般工場、会社などの作業衣、事務服など、クリーニング専門職の仕事の範囲は広い。水洗い、ドライクリーニング、季節外衣服の保管まで引き受けるところもあるが、水洗いだけしている小規模なものもある。小規模な個人経営で自分のところで不可能なものは、組合組織によって共同工場が利用されている。洗たくものは主としてご用聞きによって集められるが、依頼者の持ち込みもある。

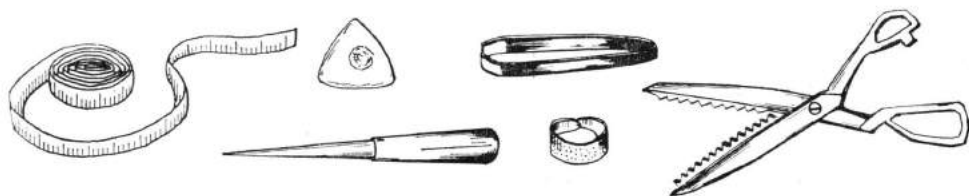
整備された工場での作業工程は次のようである。取り扱うものの内容の違いによって水洗いと、石油溶剤などによって処理するドライクリーニングに分ける。なお水洗いの中では、ワイシャツ、シーツなどのように高温洗たくするもの（ランドリー）とレインコートや婦人服（もめん）など注意して洗うもの（ウェットクリーニング）に分ける。次にドライクリーニングの行程について説明すると、検品して、しみ、いたみのあるものは符号によってしるしをつける。ポケットの中をしらべ、ブラシをかける。特によごれているところを部分洗いして、本洗いにかかる。（部分洗いはしないところもある）溶剤を遠心脱水機でとり、乾燥する。蒸気をかけ、しみの有無をしらべ、まだしみが残っているものは、洗剤も使って蒸気で処理する。仕上げは、人体仕上げ機などによる蒸気によるものである。検品してたたみ、包装される。値段の高いデラックスクリーニングでは修理、包装も特にていねいにされ、箱に入れたり、ハンガーにかけたまま配達される。

裁縫と繕いもの編

第1章 基礎縫い

1.1 裁縫用具

手ぎわよく能率的に仕事をするためには、土台となる用具をよく知り、正しい使い方を知ることがたいせつである。また、携帯用のもの、ボタンつけ専用の小さなものなども用意しておくとう便利である。裁縫箱、針さし、針、指ぬき、糸、はさみ、へら、チャコ、目打ち、毛抜き、ものさしなどがあるとよい。



1図 裁 縫 用 具

1.2 基礎縫いによる部分縫い

基礎の縫い方を正しく、その用途や目的にかなった方法を用いる。

1.2.1 手縫い基礎

(1) 運針 ぐし縫いは縫い方の基礎となるものであるから、針目の大きさがそろふこと（標準針目数10cm間に絹13～14針、絹18～20針）。針が布に直角にとおること、針目を流さぬよう注意する。また、糸しごきは、指の腹でしごく。

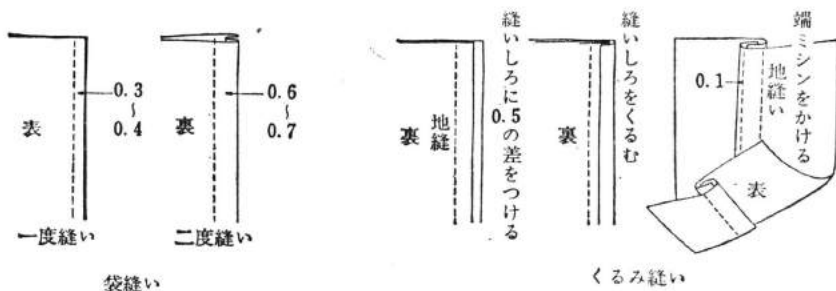
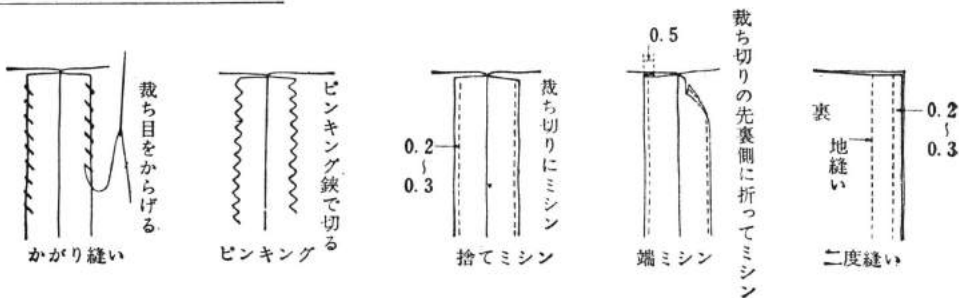
(2) 糸のとめ方 ふつう結び留めをして縫いはじめて、打ち留めで終るが、ミシン縫いと同じように、返し留めをするときれいにしっかりとまる。また、糸のつぎ方は、ミシンつぎと同じように、5cmほど重ねて縫いたしていくとよい。

(3) 縫い方 ぐし縫い、本返し縫い（ミシン縫い）、半返し縫いがある。

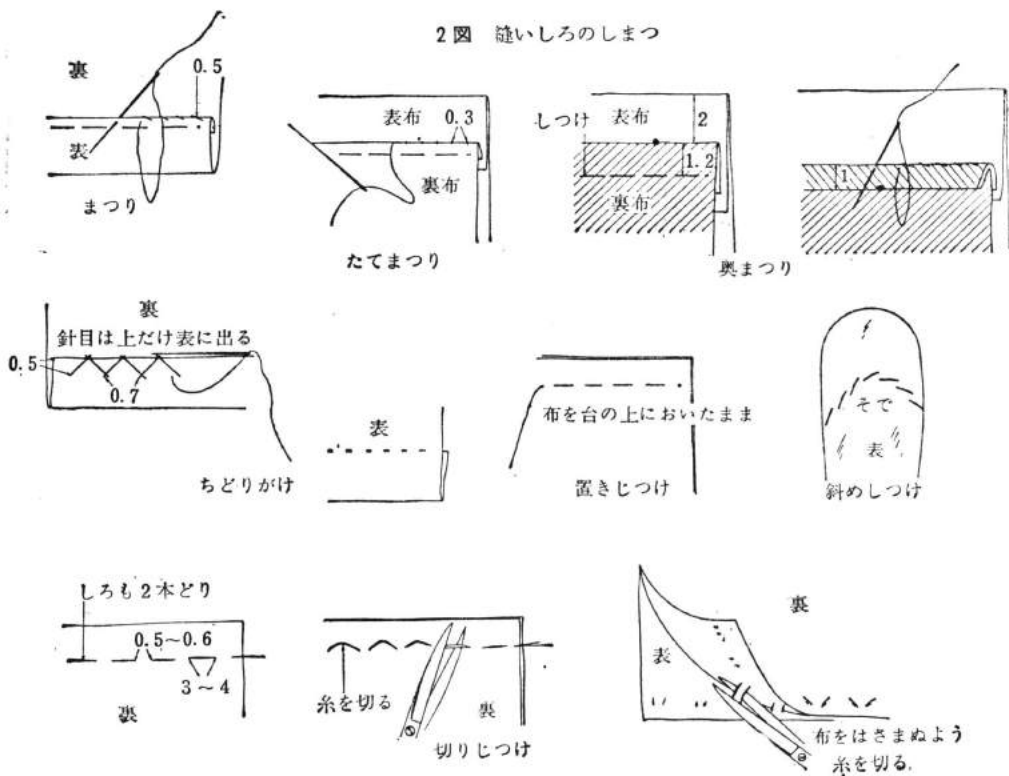
1.2.2 縫いしろのしまつ

1.2.3 まつり、くけ、しつけのかけ方

まつりぐけ、ちどりがけのほか、みみぐけ、折りぐけ、三つ折りぐけ、本ぐけ、よりぐけなどがある。また、しつけには、一目落し、二目落し、縫いしつけ、かくしじつけのほか、置きじつけ、斜めじつけ、しるしつけに使う切りじつけなどがある。

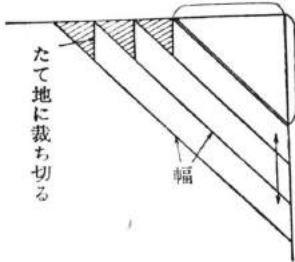


2 図 縫いしろのしまつ

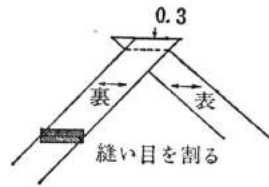


1.2.4 バイヤステープの扱い方

縁、見返し、えりのしまつ、飾りなどに広く使用される。布地は必ず正バイヤスに裁つ。裁ち幅は場所、用途、地質によって異なる。



4図 裁ち方



長く続けて作るとき
輪に接ぐとき1本ずらして縫う

5図 接ぎ方

表1

1.2.5 ボタン穴

(1) 穴かがりの種類

種類	形	用いる場合
眠り穴		横穴のとき ブラウス ワンピース
両留め穴		縦穴のとき ワイシャツ シャツ類
はと目つき穴		男子服 スポーティな婦人服 背広 コート
はと目穴		ひも通し穴 ベルト

材質とデザインによって異なる。

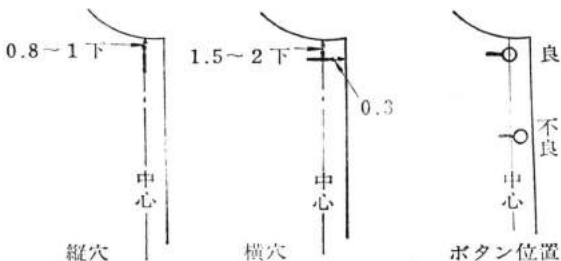
(2) 糸と地質との関係

表2

地質	糸
もめん、麻	薄地—カタン糸 50番, 中程度—カタン糸 20, 30番, 厚地—カタン糸 8番
毛織物, 化繊織物	薄地—絹の縫糸, 厚地—穴糸
絹物	絹の縫糸

色は地質と同色か、幾分濃い目を選ぶ。

(3) 位置と大きさ



6図

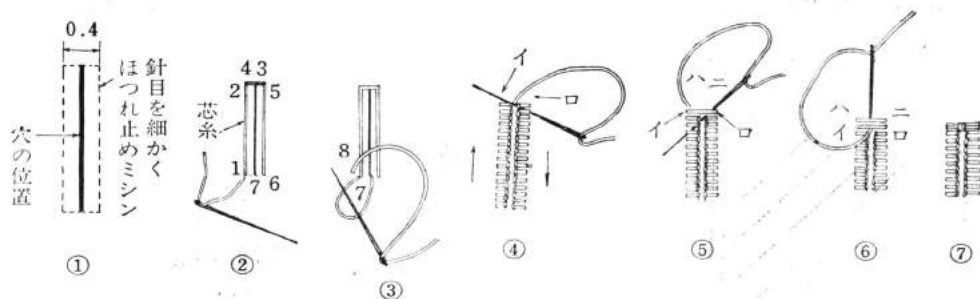
・大きさ

ボタンの直径+ボタンの厚み(0.2~0.4)

・糸の長さ

ボタン穴の30倍

(4) かがり方



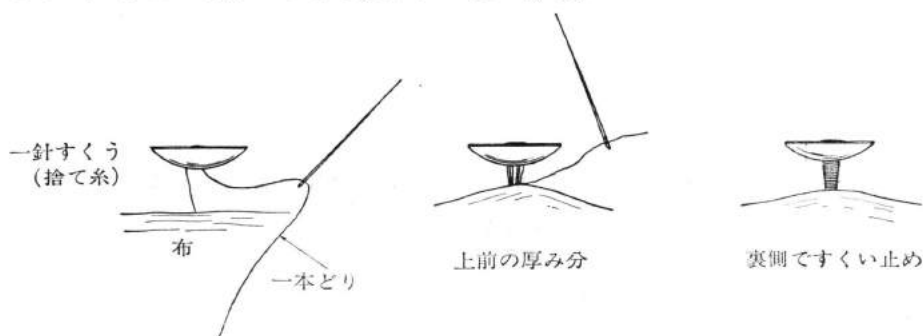
7 図



8 図

1.2.6 ボタンのつけ方

ボタンは実用と装飾をかねてつける。ボタンをつける布が薄地の場合には裏側に力布をあて、厚地の場合は小さな裏ボタンをつける。



ボタンの足の長さは、上前の布厚さによって加減する

表 3

9 図

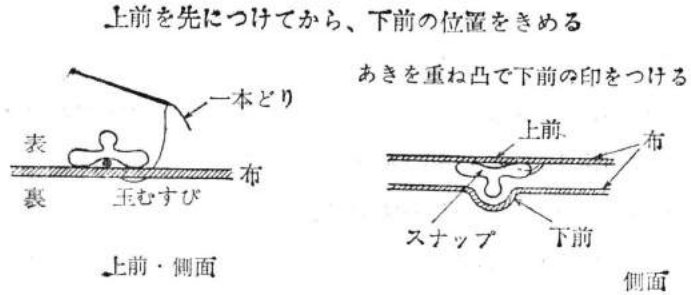
地 質	糸
もめん、麻	カタン糸 20, 30番
毛織物、化繊織物	絹の縫糸、穴糸
絹 物	絹の縫糸
紳士服、作業服	麻糸 (ツレデ糸)、カタン糸 8番

ボタンと同色か幾分濃い目を選ぶ。ただし白地には、白糸を用いる。

1.2.7 スナップのつけ方

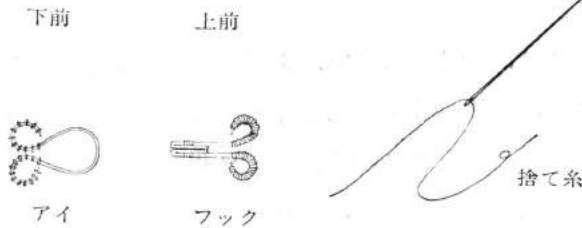
表 4

地 質	糸
もめん、麻	カタン糸 30番 薄地、麻 カタン糸 50番
絹、毛織、 化繊織物	絹の縫糸 厚地 穴糸



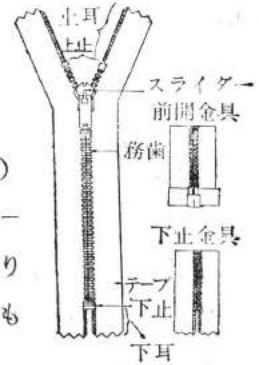
10図

1.2.8 カギホックのつけ方



11図

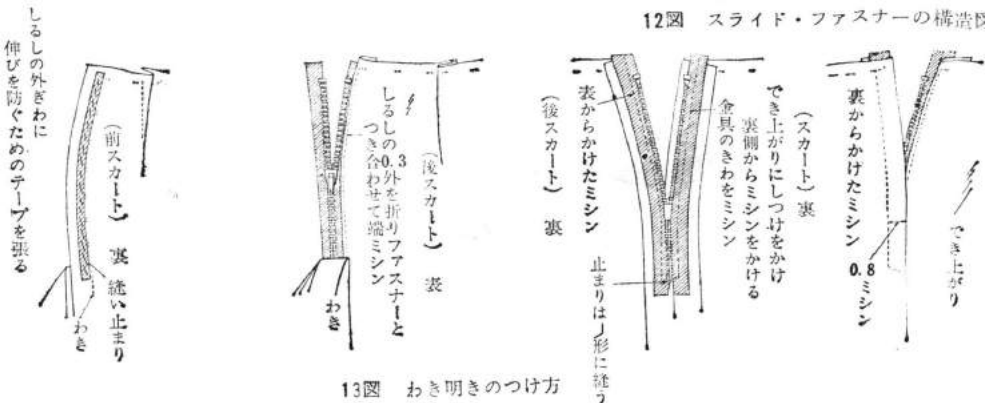
糸は1本どりにして、表からカギホックがみえぬよう、下前から（アイ）先につける。



12図 スライド・ファスナーの構造図

1.2.9 ファスナーの扱い方

テープにとりつけられたムシ（務歯）、スライダー（引き手）のかみ合わせで、とりつけの良否で持久も異なるし、スライダーのすべりもかわってくる。ファスナーのたけは、明き寸法より1cm短く、上耳の長い、表布と同色に近い、開閉のスムーズなものを選ぶ。



13図 わき明きのつけ方

第2章 衣服のほどこ方

2.1 ほどこ方とあとしまつ

(1) ほどこものの注意 地質が2度めの使用に耐えるかみきわめて着手する。また、更生には複雑なものを望まぬように、飾り、付属品をとりのぞき、手順よく、大きい部分から順次ほどこしていく。

(2) 手縫いの解き方 縫ったときの反対の順序でとく。各所のとめ布をきらないよう注意し、両端の留め、ところどころには、はさみを入れ、目打ちで糸を引き抜く。絹ものは、ほどこ前に裏がえして、1時間ほど日にあてると解きやすい。手あらな操作は布地をいためるので注意する。

とき終れば、糸くずをとり、ほこり、綿くずも払い、よごれの部分に糸じるしをつけておき、布を失わぬようにまとめ、なるべく早く洗たくをする。

(3) ミシン縫いのほどこ方 まず付属品をとり除く。カミソリの刃を持ち、両手で縫い目を開くようにし、糸に刃を当てて切る。また、リッパー（糸切り器）を用いると布を切る心配もなく便利である。

こまかい部分（ボタンホール、ダーツなど）は目打ちを使って、一針ずつていねいにほどこ。パイピングの部分は特別の場合を除いてほどこずに切り捨てる。

ほどこいたあと、ブラシで縫い目を掃除し、残った糸は毛抜きで取り除く。汚れの部分に糸じるしをつけておき、日陰干しで風を通し、織り目のほこりを浮き上がらせ、さらに、ものさしなどでほこりを軽くたたき出す。こまかいほこりは、ジャージーやコール天の小布を丸めたもの、スポンジ、セロテープを指にまいてこすり、すっきりさせる。あとアイロンでプレスする。



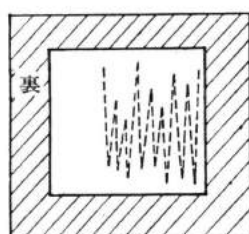
14図

第3章 衣服の繕い方

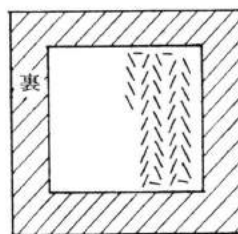
3.1 繕い方

衣服の繕いは、衣服の地質、いたみの程度、場所、破損の大きさや形などによって違ってくる。補綴の個所が目立たぬように、補綴する糸の太さと色、当て布をする際は当て布の地質、色に注意する。また、さし方は針目が表にひびかぬよう、じょうぶに、ていねいに手ぎわよくする。

(1) 色紙つぎ 裏から当て布をして補強する。



ミシン刺し



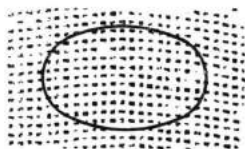
ハ刺し

その他、一目落し、二目落しの方法を用いる。間隔や針目は、破損の程度により加減する。

15図

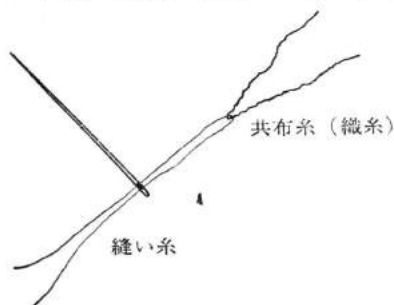
(2) 穴つぎ 穴の形や地質によって違う。当て布の布目、しま、毛並みなどは表布とそろえる。

イ 虫くい穴 共布の共布糸同色の極細毛糸を割って織りつぎをする。



織り目合わせる

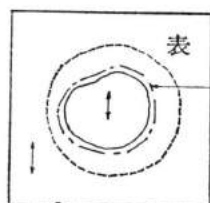
16図



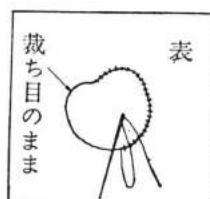
共布の糸を針に通す方法

17図

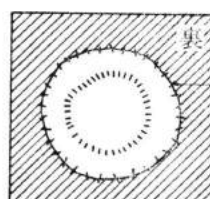
ロ 厚地のほつれないもの 当て布を合わせてかがりつける。



裏に共布の当て布



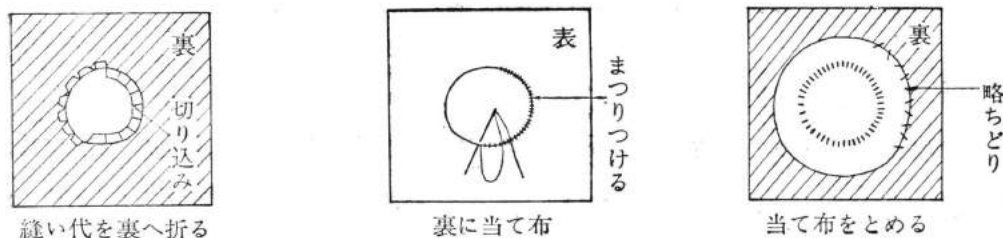
共糸でからげる



表にひびかぬようとする

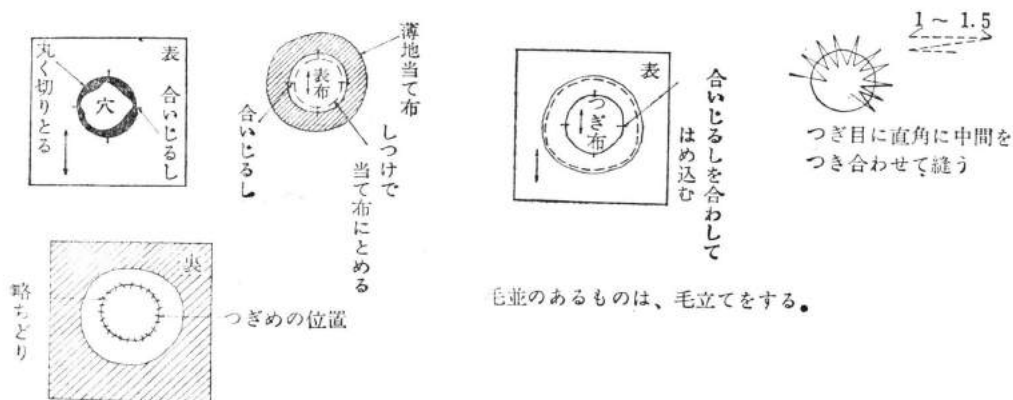
18図

ハ 薄地のもの



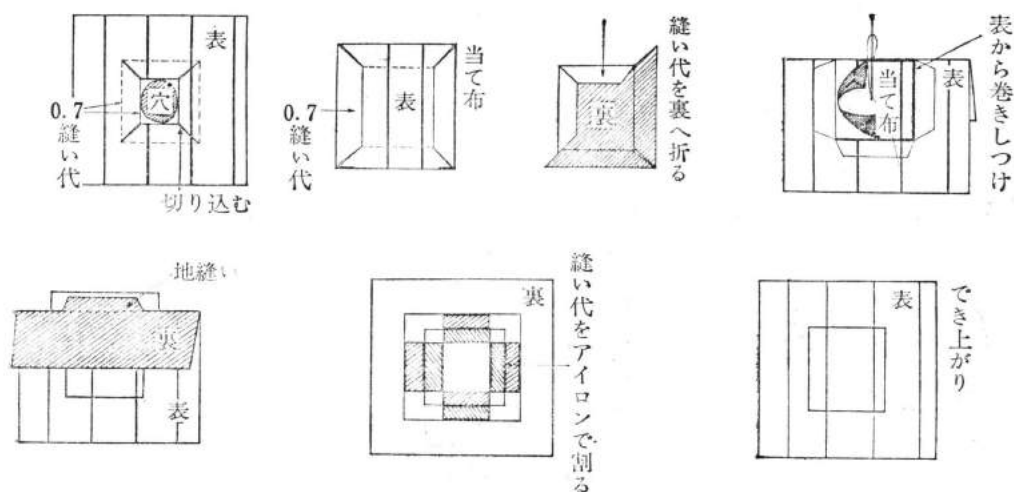
19図

ニ 毛織物の厚地のほつれないもの 当て布をつき合わせてかがりつける。



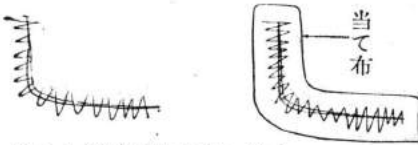
20図

ホ 角穴つき 柄に合わせて当て布をする。



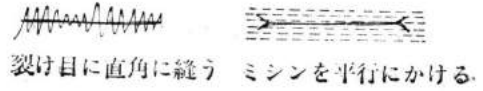
21図

(3) かぎ裂き かけはぎ

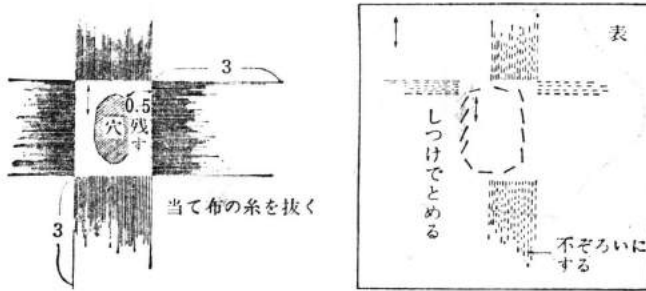


表から裂け目に直角に縫う

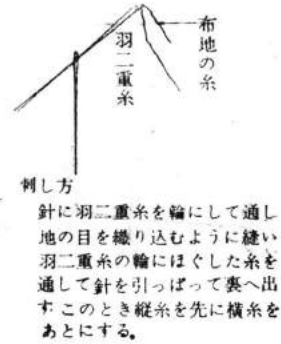
22図



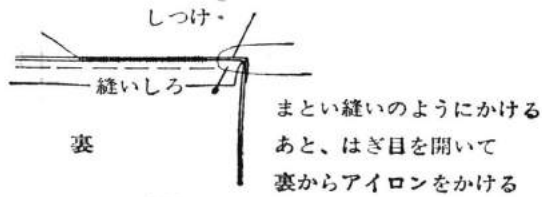
(4) さしつぎ はつれやすい布地や平織りの薄地に、当て布を織り込んでいく。



23図

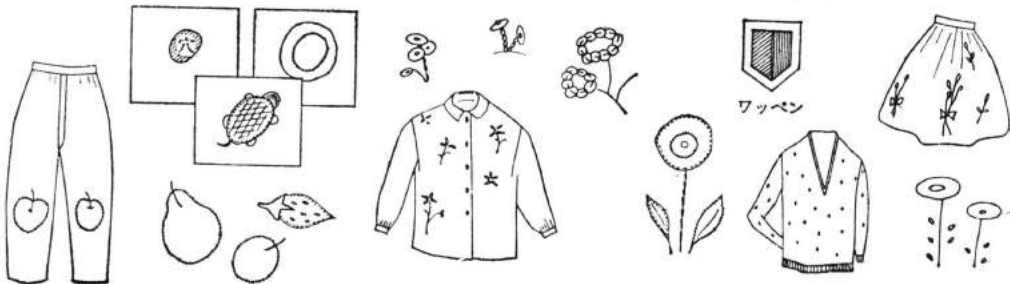


(5) はぎ方 割りはぎ, つき合わせはぎ, 掛けはぎなどがある。



24図 掛けはぎ

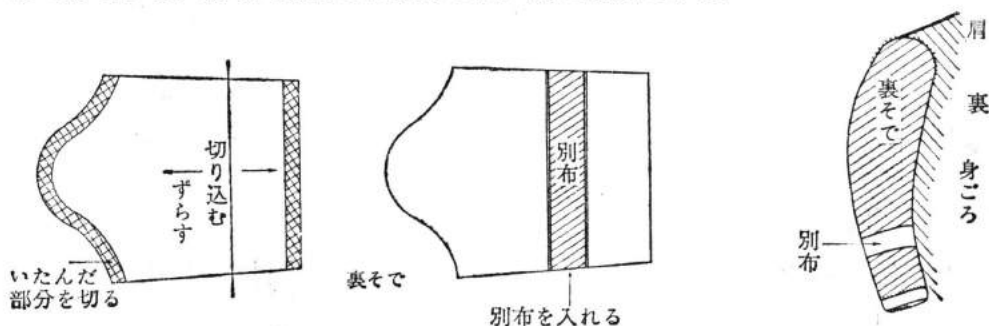
(6) 手芸の応用 補綴はいたみの部分が目立たぬように繕うばかりでなく、配色のよいアップリケをしたり、しみなどついた場合は、刺しゅうをしたりするとまた新しい感じで着用できる。



25図

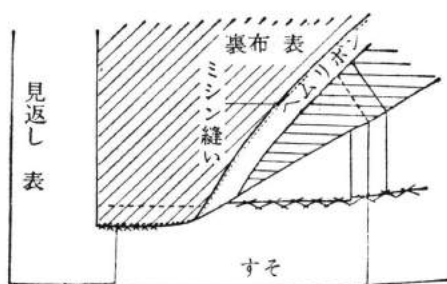
図案，さし方，用いる糸の種類，色の組み合わせなど工夫をこらし，装飾的な効果をあげる。フランス刺しゅうの応用で，大たんな手法でさすりボン刺しゅう，また，ビーズ，スパングル，小さなボタンなどの応用もたのしい繕いになる。

(7) 裏そでの修理 いたみのはげしいのはそで口とそで付け。裏そでのそで口より切り込みを入れ，上下にずらし，破れの部分を切りとる。ずらした空間には別布をはめて修理する。裏そで全部をかえるのは，次の機会にする。



26図

(8) 裏身ごろのすその修理 すり切れしている部分を切りとり，ヘムリボンを使うとかんたんにできる。



27図

第4章 ミシンの扱い方と縫い方

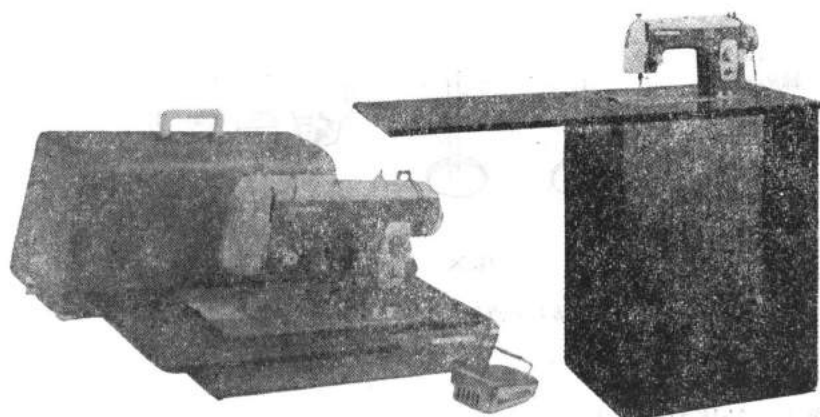
4.1 ミシンの構造

(1) ミシンの種類 ミシンは用途上から分類すると、家庭用ミシン、職業用ミシン、工業用ミシンの3種類になる。

家庭用ミシンには、足踏みミシン、電動ミシン（テーブル型、キャビネット型、ポータブル型）などあるが、内部の構造にはほとんど変わらない。

(2) 各部の名称と構造

裁縫ミシンの構造	1. 頭部	① 針を動かす装置
		② 上糸を操作する装置
		③ 布地を押える装置
		④ 下糸をとりつける装置
		⑤ 上糸と下糸とをからみ合わせる装置
		⑥ 布地を送る装置
	2. テーブル	⑦ 裁縫台
	3. 脚部	⑧ 脚
		⑨ 動力をあたえる装置
		⑩ 動力を伝える装置



ポータブル型

キャビネット型

4.2 ミシンの取り扱い方

4.2.1 布、針、糸の関係

表5

布	もめん 麻		絹 人絹		毛 織		化学繊維	
	薄地	厚地	薄地	厚地	薄地	厚地	薄地	厚地
針	11番	14番	9番	11番	11番	14番	9番	11番
糸	カタン系 80~60番	カタン系 50番	羽二重糸		羽二重糸		ナイロン系 テトロン系 羽二重糸 カタン系80~60番	

(1) ミシン針 JIS規格表示のある家庭用ミシン針を選ぶ。

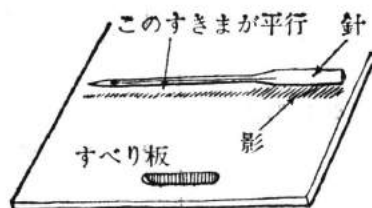
(2) ミシン糸 必ず地質と同じ繊維のもの

同色かいくぶん濃いめの色を選ぶ。

4.2.2 正しい使い方と調整

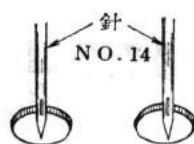
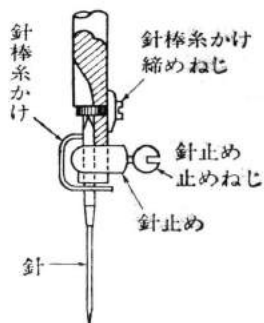
(1) 置き場所 ミシンは直射日光をさけ、湿気のない平らな場所に置き、使用するときには光線が左側か、前方からとれるように置く。

(2) 姿勢と踏み方 針棒の正面に座をしめ片足を引き加減にして踏み板を踏む。いすはやや高めのを使用する。



29図 針の点検

(3) 針の取り付け方と針穴位置



良○ 不良×

針落ちの点検



30図

(4) 下糸の巻き方 針棒の運動をとめてから、八分通り平らに巻く。



×



O



×



×

31図

(5) 上糸のかけ方 ミシンの構造によって上糸をかける部分の位置は異なる。糸が必要以上にとけてもつれることがないように、糸立棒にはフェルトを敷いて使う。

(6) 縫い目（針目）のきめ方 この装置はミシンによって異なるが、目盛板の数字は針目の大小を示している。ふつう薄地は小さい針目、厚地は大きい針目（いずれも3cm間に薄地18～20、厚地13～15ぐらい）。中目というのは、3cm間に16～18ぐらいの針の目数をいう。

(7) 縫い方 布の厚さによって押え圧力の強さを加減し、ドロップフィードで送り歯の高低を調節する。ごく薄地を縫う場合、紙を敷いて紙といっしょに縫う。糸調節は、上糸は上糸調子ナットで、下糸の調子はボビンケースの調子ネジで加減する。

縫い直しの必要のあるものは上糸の調子をゆるめるか、下糸に上糸より太い糸を用いておくと解きやすい。

(8) ミシンの付属器具 三つ巻、じょうぎ、ファスナーつけ、ひだとり器などあるが、それぞれ仕事の能率をあげるのに役立つ。

4.3 ミシンの手入れ

ミシンをいつも調子よく使うためには、正しい使い方と同時に、よく注意して手入れをすることがたいせつである。精密な機械ほどわずかなほこりや取扱いの不注意で故障をおこしやすい。

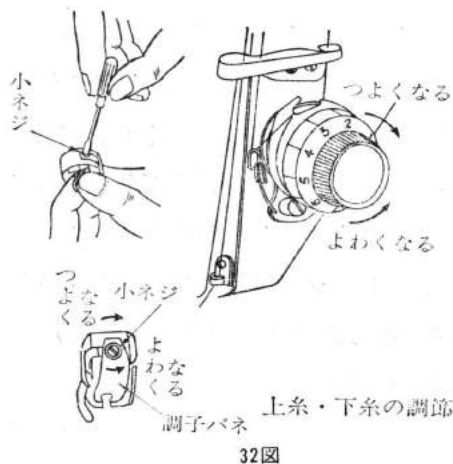
4.3.1 掃除のし方

小ばけか歯ブラシ、布、油、ドライバー、ペンチなどいつも用意しておく。

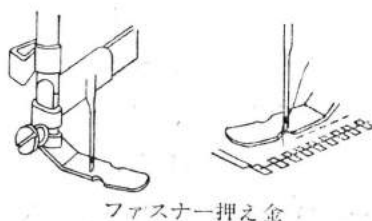
(1) 脚部の踏み板の両側のネジ、ベルト車のつけねの部分は、糸くずやはこりがたまりやすいので、手まめに掃除する。

(2) 送り歯とカマの上部にもはこりがたまりやすいので、使用後の手入れを忘れぬよう。

(3) 油受けの内部の糸くずやはこりを手まめに出す。



32図



33図

(4) 日常の掃除は、かわいた布やミシン油をしみ込ませた布で、ほこりを除去する。

4.3.2 油のさし方

- (1) 潤滑油は鉱物性で粘度の低いものを選ぶ。
- (2) 油は必要以上に多くさしてもむだであるから、機械を軽く動かしながら、まさつする箇所へ1～2滴さす。アームの上面にあるあずき大の穴は、ほとんどが注油箇所なので、油さしを深くさし込み注油する。
- (3) 中ガマを油布でふくの忘れぬように。
- (4) 脚部も機械の動く部分を確かめて注油する。
- (5) 注油のあと、から踏みをして油を全体にゆきわたらせ、よぶんの油は必ずふきとる。ミシンの保管には、ほこりを防ぐためにカバーをかけておく。

4.4 故障の原因と修理法（表6）

4.5 ジグザグ縫ミシン

従来の直線本縫ミシンにさらに、針を左右に振らせて、ちどりの縫い目を作るミシンで、速度調節用のコントローラーを押して、モーターの回転速度を加減して使う。ほとんどが電動式ミシン。

直線縫はもちろん、ジグザグ縫い目は伸縮性があるのでジャージィ、メリヤスなどの縫い、布端のほつれどめ、ふち縫い、模様縫いししゅう、アップリケ、穴かがり、ボタンつけなど能率的に縫える装置や、二本針縫いのできるものなどメーカーにより種々の特長がある。

4.6 縫い方（実習）

表6 おもな故障の見分け方と修理法

故障の状態	原因	修理法
回転が重い	油がきれている カマに糸くずやゴミがたまっている ミシン油以外の油(食用油や髪油)を使ったとき 脚部にほこりがたまりすぎたとき	油をさす。頭部の上軸, 脚部のビットマン部分の油がきれると, とくに重い カマをそうじして油をさす き発油で油を拭きとって新しい油をさす ほこりをとって油をさす
音が高い	油がきれている 組み立て部のネジがゆるんでいる カマにゴミや糸くずがたまっている	油をさす 異常音がするので音の出る部分を点検する カマを分解してそうじする
針目がふぞろい	上糸と下糸の強さが違う 押えの圧力が不適当である 針が悪い ボビンに糸が平均に巻かれていない 糸の質が悪い	糸調子ナットまたはボビンケースの糸調子ネジを加減する 布地に合わせて調節する。薄地のときは弱く, 厚地のときは強くする 新しい針と取りかえる 正しく巻き直す 良質のミシン糸を使う
上糸がきれる	糸のかけ方が誤っている 針が悪い 糸と針が合っていない(針穴より太い糸を使ったとき) 上糸が強すぎる カマにきずがついている 糸取りパネが悪い	正しくかけ直す 新しい針と取りかえる 糸と針との関係を調べて正しく直す 糸調子ナットをゆるめて調子を合わせる(下糸の調子といっしょに) カマを取りかえるか, きずを油トイシで直す 取りかえる
下糸がきれる	下糸の巻き方が悪い カマにきずがついている 針板の穴にきずがついている ボビンケースの糸調子パネが強すぎる	正しく巻き直す カマを取りかえるか, きずを油トイシで直す 針板を取りかえる 調節ネジをゆるめて調子に合わせる(上糸の調子といっしょに)
針が折れる	針のつけ方が誤っている 針が曲がっている 針の品質が悪い 縫うとき布地を強く引きすぎる	正しく直す 新しい針と取りかえる 優良な針と取りかえる 自然に布を送らせて無理をしないようにする
縫物にしわがよる	糸調子が強すぎる 布地と針と糸とがつり合っていない 押えの圧力が強い	上糸, 下糸をゆるめて糸調子を合わす 正しくあらためる。薄地は太い糸, 太い針で縫うとちぢみやすい 薄地はできるだけ押え圧力をゆるめる
縫目に輪ができる	糸調子が悪い 糸取りパネが曲がったり, 破損したとき 糸の太さが針に合わない	正しく糸調子を合わせる 取りかえる 正しく取りかえる
縫い目がとぶ	針のつけ方が誤っている 上糸の通し方が違っている 針が悪い(針先がつぶれている) 押えの圧力が弱い カマの取りつけ位置が悪い 糸取りパネが曲がっている 布地と針と糸とがつり合っていない	正しくつける 正しく通しなおす 新しい針と取りかえる 圧力を加減する 正しい位置につけ直す 取りかえる 正しくあらためる

第5章 既製型紙の補正

5.1 既製の型紙

型紙は標準寸法で完全に釣合いのとれた理想的な体型をもとにつくられているので、それぞれの体型に合わせるには、どこかの部分で多少の補正が必要である。

着用者の正確な寸法、体型を知ることが、型紙を使用する上で最も大切なことである。

5.2 寸法のはかり方

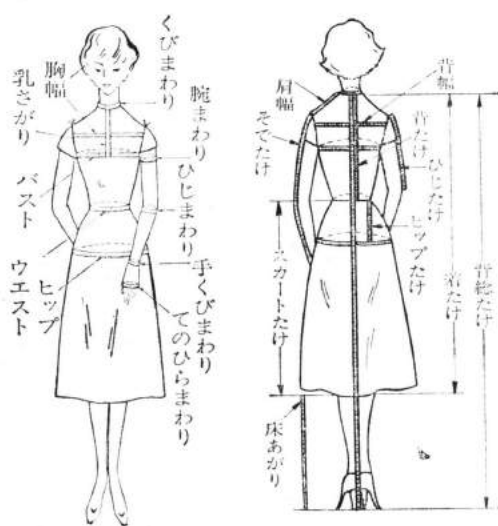
寸法は洋服の土台となるため、その季節に応じた下着を正しくつけて正確にはかる。

採寸になれない場合は標準寸法を参考にしながらはかる。

表7 ミセス参考寸法

(単位センチメートル)

体 格		小	中	大	特 大
名 称					
身 長		150	154	158	162
体 重		45	50	54	58
バ ス ト		80	84	88	92
ウ エ ス ト		62	66	72	78
ヒ ッ プ		88	90	94	98
ヒップたけ		18	20	20	21
肩 幅		12	12.5	13	13.5
背 た け		36	37	38	39
総 た け		128	131	136	140
そ で た け		48	50	52	54
肘 た け		29	30	30	30
手首まわり		15	16	17	18
スカートたけ		58	61	64	64
股 上		26	27	28	29
スラックスたけ		88	91	94	97



寸法のはかり方

標準寸法として基準になるのは中の寸法

34図

5.3 型紙の選び方

着用者の寸法に合った型紙か、最も近いバストサイズの型紙を選ぶ。これはブラウス、ワンピース、スーツ、コート類に適用されるが、スカート、スラックスはウエストサイズ、ヒップサイズで選ぶ。このときミス、ミセスサイズの区別をする。

5.4 利点と欠点

既製の型紙には型紙だけでなく、目的とするスタイルをつくりあげるための諸注意（裁断、縫製方法）の図示が加えられており、縫うことの予備知識をもたない人にとってもかんたんに製作できる点にある。

市販の型紙や雑誌などの付録についている実物大の型紙は、一見親切のように見えるものもあるが、かえって煩雑なものもある。

5.5 採寸による補正

表8

名 称	型 紙	各自の 寸 法	差	
			プラス	マイナス
バスト	84	84		
ウエスト	66	62		4
ヒ ッ プ	90	94	4	
背 た け	37	36		1

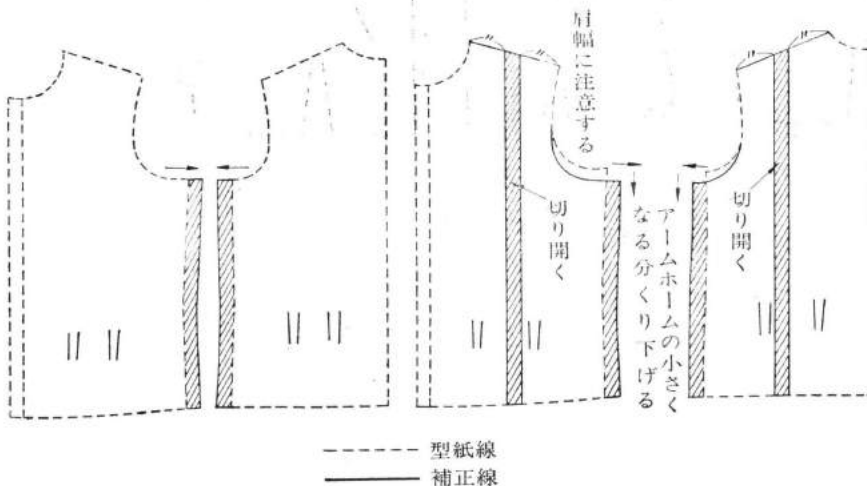
各自の寸法と型紙の寸法を比較して差のある部分は型紙を補正する。

型紙には必要なゆりみ、運動量が入っているので、型紙をはからず（表示していないものを除いて）必ず標準寸法と比較する。

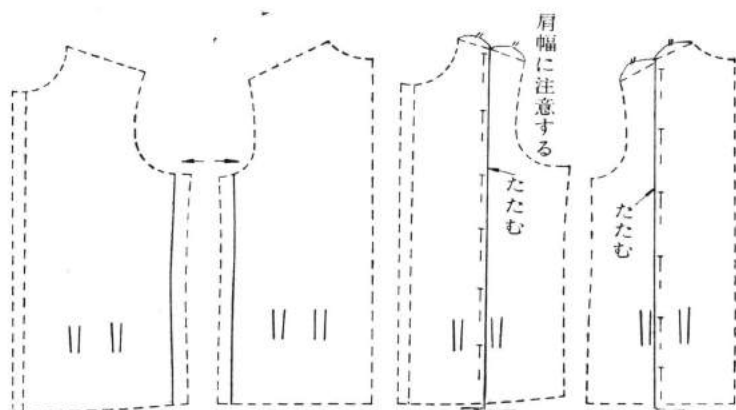
出た差を型紙の上に補正する。

5.5.1 身 ご ろ

身ごろを大きくする場合



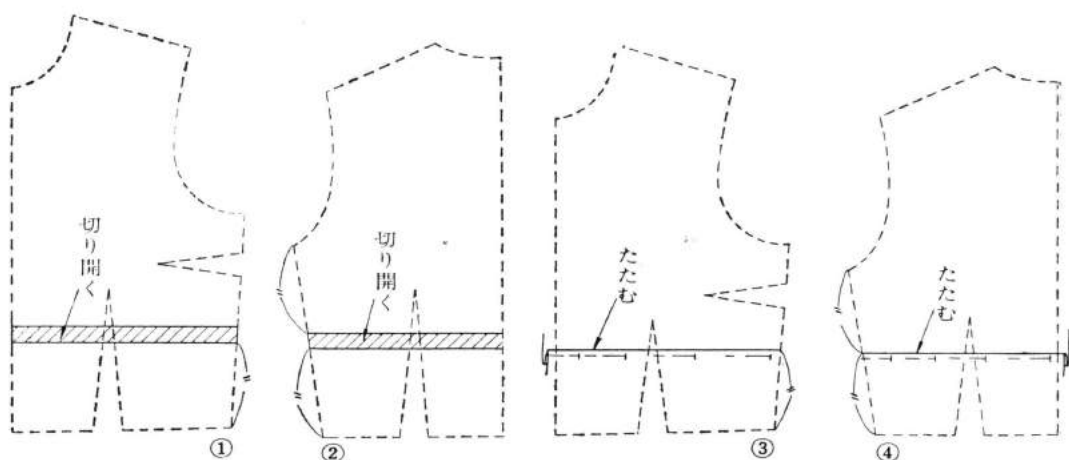
身ごろを小さくする場合



36図

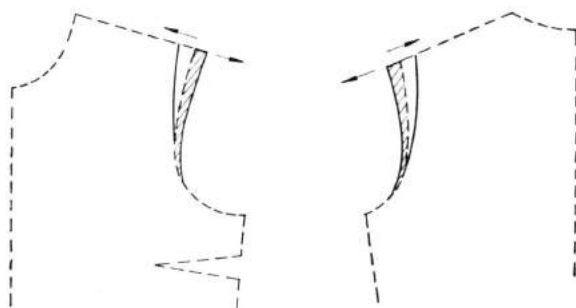
背たけを長くする場合

背たけを短くする場合



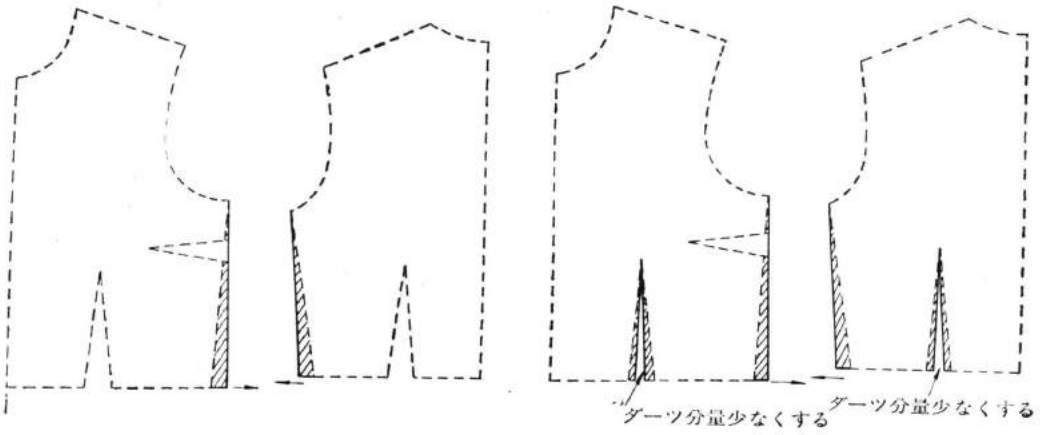
37図

肩幅を広く、せまくする場合



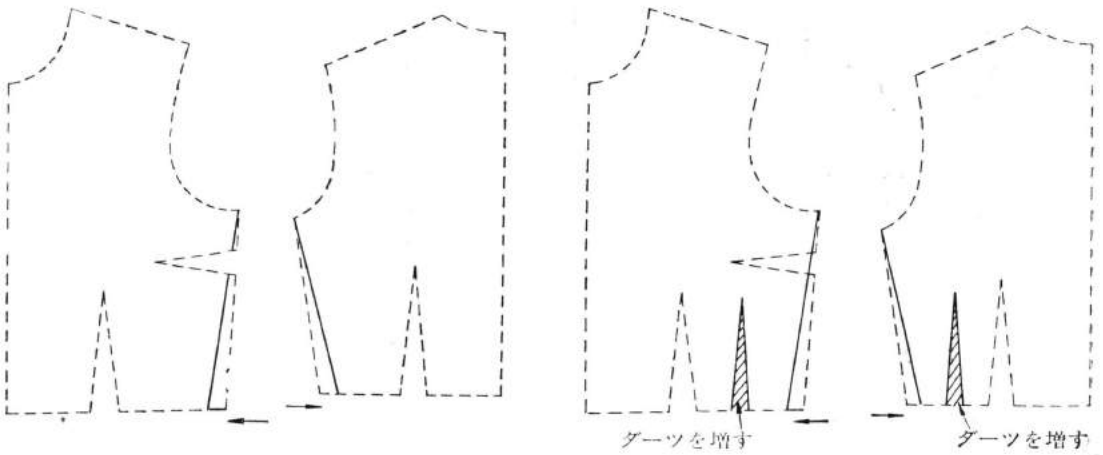
38図

ウエストを大きくする場合



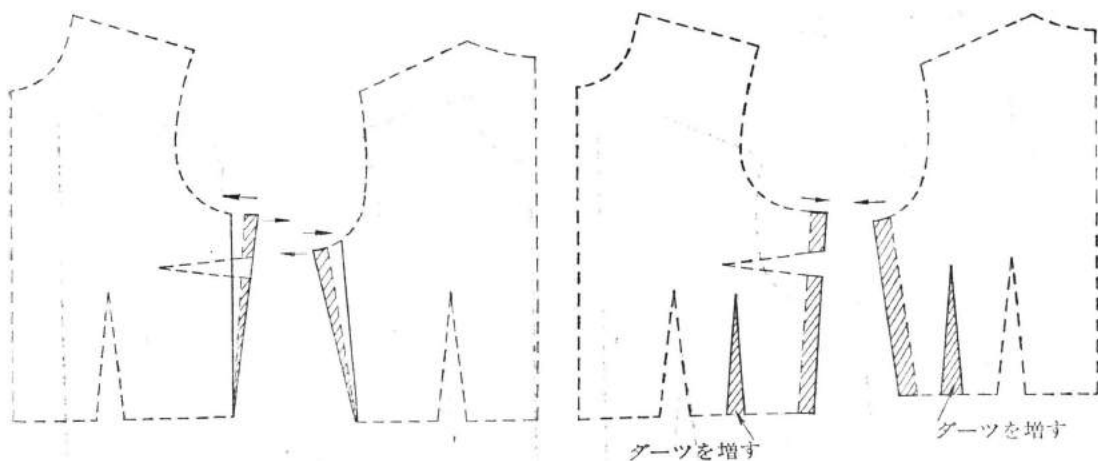
39図

ウエストを小さくする場合



40図

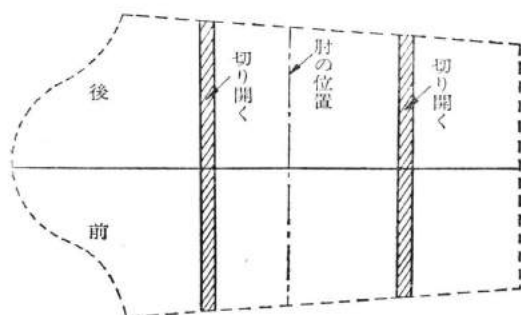
バストを大きく、小さくする場合



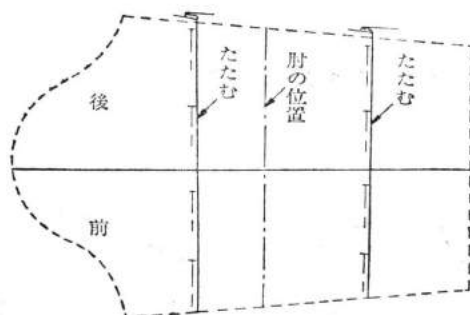
41図

5.5.2 そで たけを長くする場合

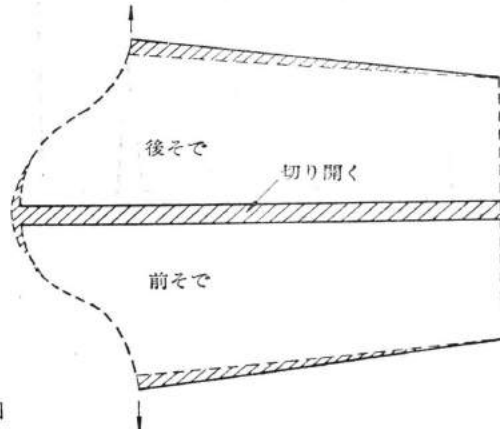
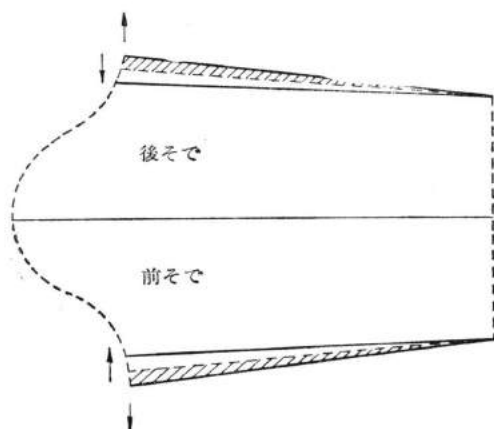
たけを短くする場合



幅を広く、せまくする場合

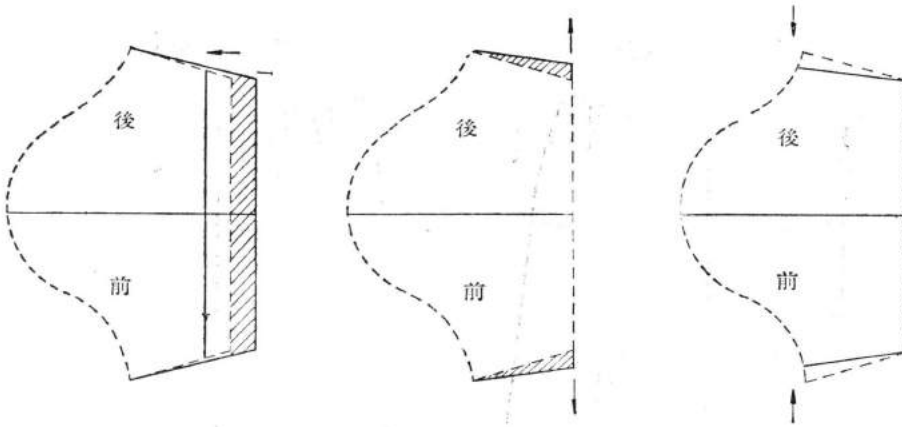


アームホールの寸法に注意する



42図

半そでの場合

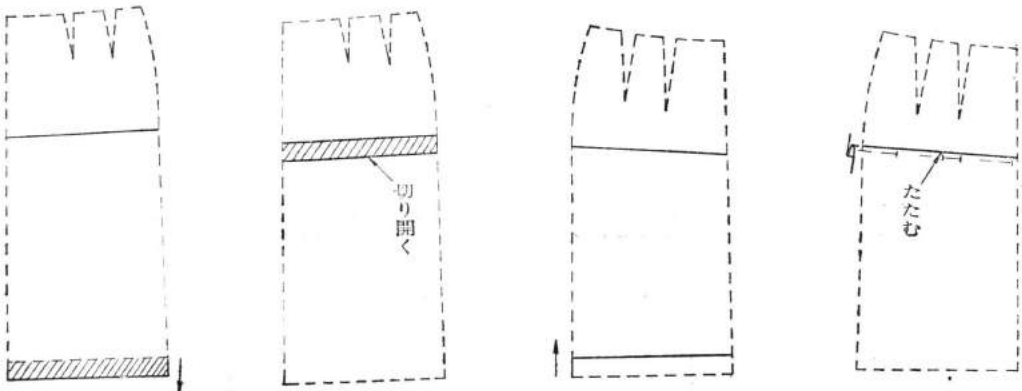


43図

5.5.3 スカート

たけを長くする場合

たけを短くする場合



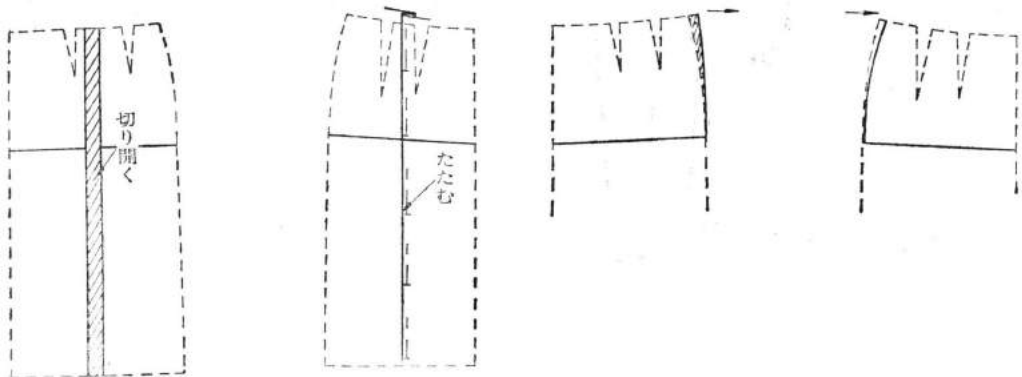
44図

幅を広げる場合

幅をつめる場合

ウエストを大きくする場合

ウエストを小さくする場合

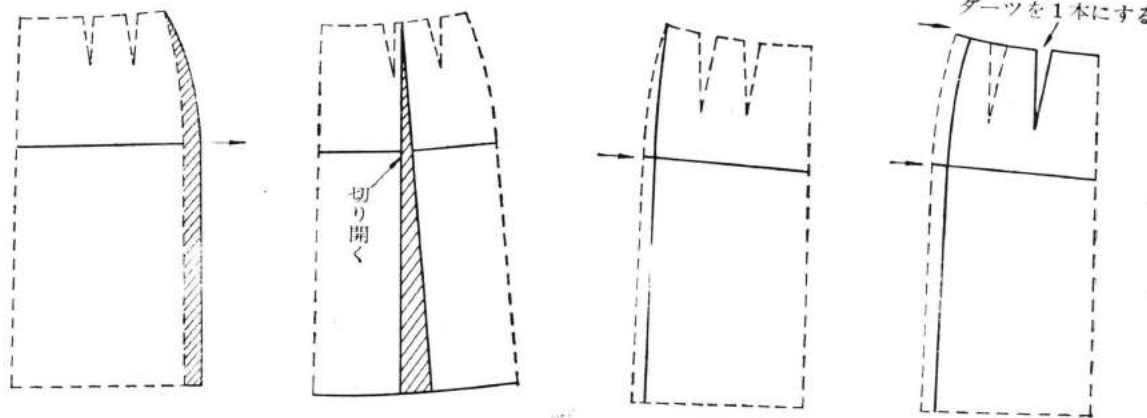


45図

46図

ヒップを大きくする場合

ヒップを小さくする場合



47図

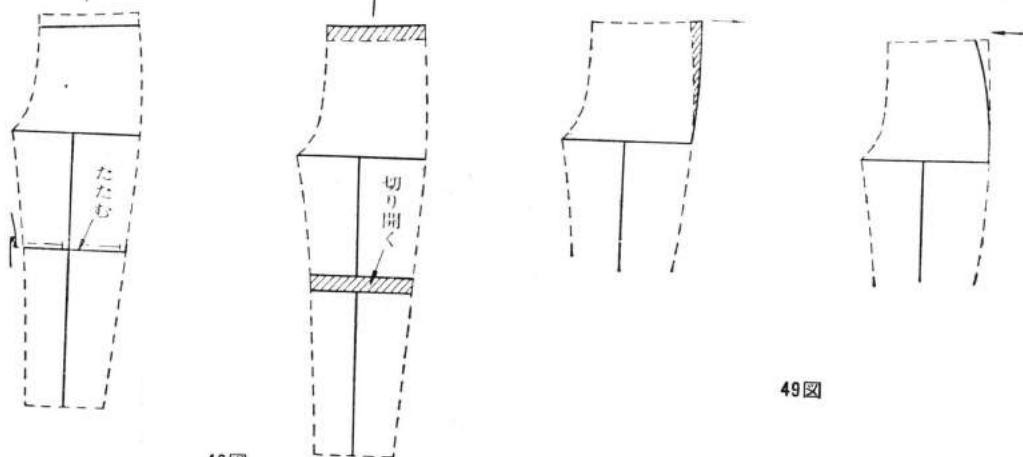
5.5.4 スラックス

たけを短くする場合

たけを長くする場合

ウエストを大きくする場合

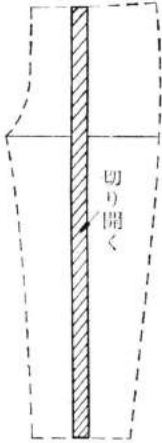
ウエストを小さくする場合



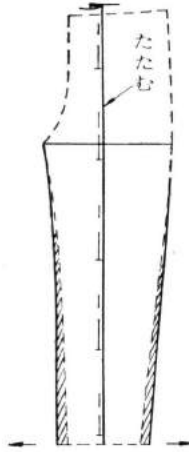
48図

49図

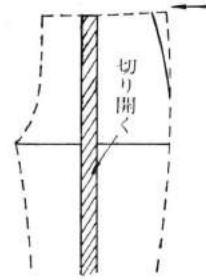
幅を広げる場合



幅をつめる場合



ヒップを大きくする場合



50図

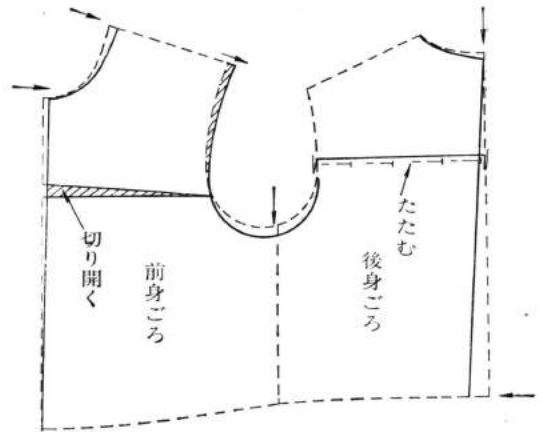
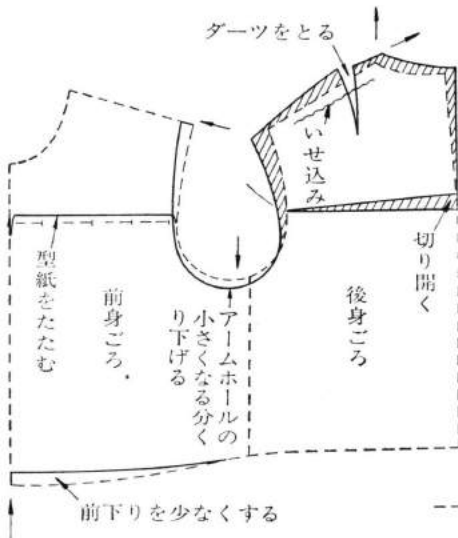
5.6 体型による補正

標準体型と各自の体型の違いを補正する。これははじめ採寸による補正を行ない、次に仮縫いによって出たシワやツレなどを型紙の上で訂正する。

補正の箇所をよくのみこみ、正しく型紙の上で補正できると能率的に服がつくれる。

5.6.1 原型 屈身体

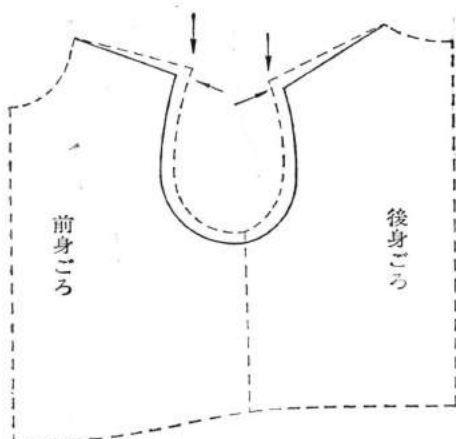
反身体



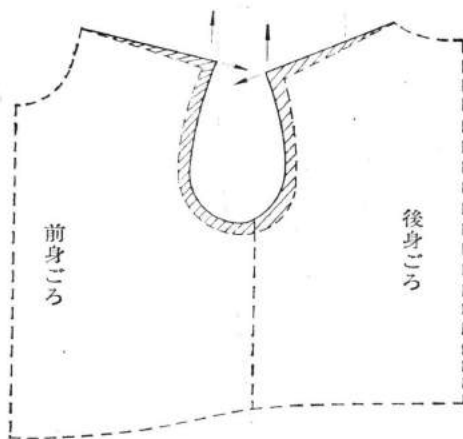
----- 型紙線
———— 補正線

51図

肥満体



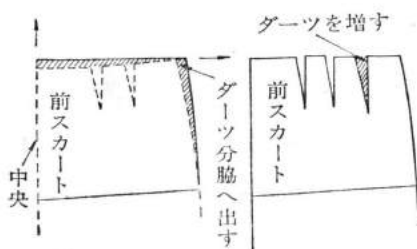
扁平体



52図

5.6.2 スカート

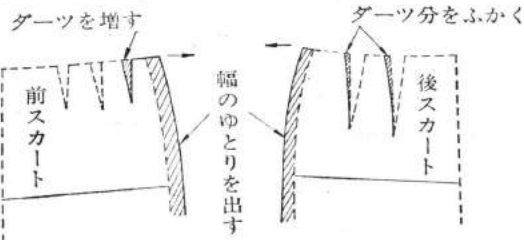
腹部の出ている体型



ヒップの下がっている体型



ずんどうな体型



53図

第6章 既制服の利用のし方

6.1 既制服の意義

現代のように生活全体が活動的で、すべてがスピーディなインスタント時代では、衣生活においてもむだな労力、時間、金銭を費やさないようにする傾向が強くなり、機能性をもった衣服というばかりでなく、必要なときにすぐに間に合う既制服の利用価値は非常に大きいといえる。

既制服は日常の働き着から外出着まで多様で着るもの全般にわたっている。

6.2 既制服の利点

すでにでき上がっているものを見、その中から予算内で、自分に似合うスタイルのものを選び、仕立ての良悪をその場でたしかめられ買ったその日からすぐ着用することができる。

デザインを流行と好みの最大公約数の枠の内におき、流行をだれにでも着られるように解釈した親しみやすさ、着こなしによって個性を生かせるゆうずう性をもっている。

6.3 上手な選び方、着こなし方

ふだんからウィンド・ショッピングを楽しむ、商品知識を豊富にする。

衣服計画に合わせて、何が必要かを考え、生活用途に合った求め方をする。手持ちの衣服類をよく知り、新調するか、補充するかによって選び方も違ってくる。使用目的をはっきりさせ、目的の売場へ直行する。売場では年令別、用途別に分類して選択しやすいように、また用途目的をはっきりさせるための指導販売といった形式をとっている。

6.4 買うときの注意

自分の寸法、体型を細部にわたってよく知り、自分に最も近いサイズのものを選ぶ。

デザイン、色調、素材、値段などについてよく吟味し、買う目的のものを選んだら必ず着用してみる。

JIS規格やメーカーのサイズは、日本婦人の約80%に合うといわれているが、でき上がり寸法は季節、品種、デザインの別によって表示寸法やゆるみ寸法を加減してい

る。

6.4.1 婦人服参考寸法

表 9 婦人服参考寸法

(単位センチメートル)

体 格		小	中	大
名 称				
身 長		150	156	165
体 重		43	53	63
バ ス ト		80	84	90
ウ エ ス ト		58	62	68
ヒ ッ プ		88	92	96
ヒ ッ プ た け		18	20	20
胸 幅		32	34	36
背 幅		33	35	36
肩 幅		36	37	39
背 た け		36	37	39
総 た け		130	135	145
そ で た け		51	53	56
腕 ま わ り		26	28	30
手 首 ま わ り		15	16	17
手のひらまわり		19	20	21
首 ま わ り		35	36.5	38
頭 ま わ り		56	57	58
スカートたけ		56	60	64
股 上		26	27	28
スラックスたけ		90	93	98

スカートたけはそのときの流行で変化する。

芯が固いものは、粗雑な芯地や糊つけしごとが多いので避ける。

(2) 縫 製

表地に対してミシン糸の地質、ミシンの縫い目は適当か。

パイピングなどの縫いしろのしまつ。

まつりの針目。

ボタン穴、ポケット口のしまつ。

ボタン、スナップのつけ方などかどうか。

末端的なしごとがちゃんとできているものは、他の部分にも行き届いた神経を使っているので信用度の目安になる。

6.4.4 信用のある製品

JIS マーク、品質表示のあるものを選ぶ。また、繊維製品取扱いの絵表示をたしかめて選ぶ。

6.4.2 試 着

2～3枚まとめて続けて着てみる。自然な姿勢で鏡より少し離れた位置から、全体の感じ、スタイルの良否、顔うつり、そでつけ、背幅、ポケットの位置などを正面、側面、バックスタイルもよくたしかめる。

着たけ、スカートたけ、そでたけやウエストなどの少しの寸法直しはできるが、それ以外の部分の手直しはできない。

6.4.3 仕立て方の良し悪し

(1) 布の使い方

地の目、毛並みに注意の行き届いたものは、仕上げの工程においても信頼できる。

縫いしろに余裕のあるものやへムしろの十分にあるものがのぞましい。

裏の工作にも気をくばり、えりや前身ごろの

6.4.5 安い服, 高い服

安い服といっても粗悪品ときめつけることはできない。材料, 生産数量, 服のつくり方, 用尺, 工賃などによって値段の違いがある。中にはいかにも手をぬいてあると思われるもの, 品質にムラのあるものもあるが(特にバーゲンセールの製品に気を付ける), これらはちょっと注意するとかんたんに見分けられる。

6.5 各種の既製品

6.5.1 ブラウス

(1) 選び方

スカートのつり合いを考えて, 用途に合ったデザイン, 素材を選ぶ。

清潔さに気をつけて, アクセサリーの使用, ボタンの選びかえなどで個性を生かす工夫をする。

ストラップ止めの付いたものがよい。

表10 (単位センチメートル)

サイズ	ブラウス	バスト	バスト許容範囲
S	91	80	78~82
M	95	84	82~86
ML	100	88	86~90
L	105	92	90~94
LL	110	96	94~98

いずれもバストを基準にしている。

合う色柄のものを選ぶ。

裏の縫い目, 目のかがり方に注意して, 目とびのないもの

安いものは洗っているうちに縮むこともあるので, 信用あるメーカー品で品質表示ならびに防虫, 防縮加工の表示, 繊維取扱い絵表示のあるものを選ぶ。

(2) サイズ

バスト, 肩幅, 着たけ, そでたけにより, S, M, ML, LLサイズがある。

たけも幅もゆったりしたものを選ぶ。

6.5.3 スカート

(1) 選び方

必ずはいてみること。歩いたときの多少のすそ上がりを考慮して, 全身のプロポーションや流行に注意して, 欠点がかくれて美しく見えるスカートをを選ぶ。

(2) サイズ

メーカーによってはバストサイズをそのまま表示しているものもある。

6.5.2 セーター

(1) 選び方

スカート, スラックスとの配色を考えて, 自分の持っている全体のムードと顔の色によく似

(2) サイズ

ウエスト、ヒップ、たけが表示されているが、ウエストよりヒップサイズに注意する。

(3) 試着

ウエストのなじみ具合

全体にへムは表にひびいていないか。

すそ線、床上がり

わき線の流れが美しく仕立てられているか。

ブリーツスカートの場合、特にヒップサイズに注意する。

6.5.4 スラックス

(1) たけのきめ方

腰骨の上からくるぶしまでたぷりはかる。前たけはウエストのやや下から足の甲まではかる。

(2) 選び方

歩いてみて、きゅう屈でなく流れの美しいもの。運動用、家庭用、外出用、防寒用とその用途や季節によって材質の選び方も違う。

スラックスのもつ特質から、じょうぶでシワになりにくい、そして地の目の通っているものを選ぶ。特にヒップサイズに注意して選ぶ。

6.5.5 スーツ類

(1) スーツ

イ 選び方

スーツの性質上、地質のいいもの。コシのしっかりした布地を選ぶ。色柄もデザインもそのときの流行にとらわれず、着あきのこないシンプルなものを選ぶ。

ロ サイズ

メーカーにより品種、デザイン、季節によって多少異なるが、ミス、ミセスサイズに分けられている。

表11

サイズ	SS	S	M	L	LL
ミセス	5	7	9	11	13
ミス	5	7	9	11	13

いずれもバストを基準にしている。

奇数番号で表示されているものもある。

(このほか特種サイズもある。)

ハ 試 着

上着のシワやえりの落ちつきに注意する。

肩が押えつけられていないこと。

そでつげがきゅう屈でなく、そでにシワがでていないか。

すそ線が平行かなどを見る。

(2) ツーピース

選び方

気楽な気持ちで着用でき、着心地がよく幾分流行を加味したデザインのものを選ぶ。

中にブラウスを着られるデザインは、着方によって個性が活かされ広範囲に使用できる。

6.5.6 コート類

選び方

全体にゆったりしたもの、肩幅とえりがポイントになる。

縫製のしっかりしたものを選ぶ。

イ オーバーコート

防寒用コート。布地は柔らかくて軽い形のゆったりした暖かな感じのものを選ぶ。

デザインはプレーンで、流行があまりつよく出ていない基本的な型がよい。

ロ レインコート

軽く、防水度が高く通気性のよい品質表示のあるものを選ぶ。

着用しているうちに、縫い目、ステッチなど縮まないように、生地と縫い糸が同じ繊維のものを選ぶ。

色柄は明るい色の方が雨にはえる。

6.5.7 ニットウェア

生活の多様化から軽快で活動的な、織物にない伸縮性をもつニットウェアは、旅行着、通勤着、家庭着にと婦人服の中で大きな分野を占めている。

選び方

手編と機械編のものがあ、素材も編み方も多種多様である。編地が均一でコシのつよい、縫製のしっかりしたもの、品質表示、防虫、防縮加工表示、繊維取扱い絵表示のある信用ある製品を選ぶ。

必ず試着して、きれいなシルエットの出せる、年令より若向きのものを選ぶ。

6.5.8 下着類

(1) スリッパ

イ 選び方

できるだけ立体的なものを選ぶ。

フリーサイズの場合、たけに注意する。

素材は、伸縮があり融通性のあるトリコットが主である。ほかに平織組織のタフタやしゅすなどもあるが、これは伸縮性はないが形くずれのないのが特長。またわきの下の部分、上カップの部分にストレッチの生かしたものもある。

胸から背中へかけてのカットが深いデザインのものがよい。

ロ 縫製

ストラップは必ず2カ所以上できちんととめてあるもの。

すそレースと生地との縫い目は、1センチ以上の縫いしろを押えミシンでしまつさされているものを選ぶ。

表12

(2) ブラジャー

差 センチ	カップ
7.5 以内	AAカップ
10 "	A "
13 "	B "
15 "	C "

選び方

サイズのとり方に注意する。

バストとアンダーバストの差によって、カップがきまる。

体型のいかんにかかわらず、乳房の型態より高めのカップを選ぶ。

ふつうAカップが多い。

表13

性別		サイズ		
名称		S	M	L
身セン 長チ	男	155	163	170
	女	148	150	160
体キ 重ロ	男	50	60	70
	女	43	53	63
バセ セントチ	男	85	90	100
	女	78	85	93

(3) 肌着

選び方

品質表示とサイズをたしかめて選ぶ。

バストサイズを基準にきめている。

長身の人 TM, TLサイズ

肥った人 FM, FLサイズ

6.5.9 皮製品

選び方

皮の色や厚さにムラのない製品を選ぶ。

部分的に皮を使ってあるものは、洗たくするときに不便であるから選ぶときに皮の部分だけとりはずせる品を選ぶ。

ステッチの多い品はさける。

コート類は皮をついでつくってあるので、三段つぎより二段つぎのものを選ぶ。皮も良質だし仕立てもじょうぶである。

6.6 子ども服

こどもの心身の発育状態と生活活動の範囲を知って選ぶ。

乳児服 1才未満

幼児服 2～5才

男女児服 6～15才

(1) 選び方

ゆったりしているもの。

脱ぎ着に便利なもの。

こどもらしいできるだけかんたんなもの。

ポケットのあるもの。

材質は洗たくに耐えるじょうぶなもの、通気性、保温性に富んだ布地、夏は木綿、冬は毛織、合織ものがよい。

刺げきの少ない、軽くて柔らかい布地で、毛足の長いことや毛羽立ちのあるものはさける。

色柄は子どもらしく、元気そうに見えるもの。

単純な動きやすい形のものを選ぶ。こどもの心を満足させ、豊かな情操を養えるよう常に心がけて選ぶ。

表14 子ども服参考寸法

(単位 センチメートル)

年 齢 名 称	乳 児	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	
												男	女	男	女
バ ス ト	46	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	70	72	73
ウ エ ス ト	46	50	52	54	55	56	57	58	59	60	61	62	62	63	62
ヒ ッ プ	46	50	52	54	56	58	60	62	64	66	69	71	72	73	75
背 た け	18	19	20	22	23	24	25	27	28	29	30	31	31	33	33
着 た け	38～75	35	38	43	48	52	56	60	64	68	72	/	76	/	80
スカートたけ	20～57	16	18	21	25	28	31	33	36	39	42	/	45	/	50
そ で た け	21	24	26	29	32	34	36	39	41	44	47	49	49	51	50
頭 ま わ り	46	46	48	50	51	52	53	53	54	54	55	55	55	55	55
股 上	23	21	21	22	22	22.5	22.5	23	23.5	24	24.5	25	25	25.5	25.5
ズボンたけ	44	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	84	88	88

子ども服のサイズは年齢別に分けている。冬物のオーバーや制服は2～3年着用させるため、年齢より1～2年大きめのサイズを選ぶ。

子ども服は特に外出着は不用。

(2) 子ども服参考寸法（表14，表15参照）

表15 ジュニア服参考寸法

（単位 センチメートル）

名称	性別	年齢		13		14		15	
		男	女	男	女	男	女	男	女
バ ス ト		75	76	78	79	82	81		
ウ ェ ス ト		64	62	66	62	70	62		
ヒ ッ プ		75	80	78	84	82	88		
背 た け		35	34	37	36	38	37		
上 着 た け		57	/	58	/	59	/		
そ で た け		52	51	53	51.5	54	52		
股 上		25.5	25.5	26.5	26.5	27	27		
ズ ボ ン た け		91	89	93	90	95	91		

(3) 縫 製

縫いしろに余裕のあるもの。特にすそ、そで口の折り返しの多いもの。

すそは手でまっつてあるもの。

ポケット口、ボタン、スナップつ
けなど、じょうぶにしまっ
つされているものを選ぶ。

第7章 ふとんの縫い方と綿入れ

7.1 寝具の種類と材料

7.1.1 寝具の条件

1日の疲れをいやし、あすへの活動力を養い、健康を守るために、じゅうぶん効果的な睡眠をとる必要があります、それには、寝具が重要な役割を果たしている。

暖かいこと、軽いこと、寝心地のよいこと、衛生的なこと、色彩は柔らかい感じのものであり、取り扱いが簡単なことと同時に、値段の点も考慮することがたいせつである。

7.1.2 寝具の種類

寝具には、敷きふとん、掛けふとん、毛布、シーツ、まくら、各カバー、かや、ねまきなどがあり、最近では、ゴム製品や合成樹脂製品、スプリング式などのマットレスも用いられている。一般にふとん一組というのは、敷きふとん2枚、掛けふとん2枚、計4枚のことをさすが、これは、地方や個人によって必ずしも一様でない。

7.1.3 材料の選び方

(1) 布地 日光、洗たくに耐える地質と染色のもの、柄、色も明るく美しいものを選ぶ。裏地は表布に適した無地ものを用いる。

(2) 綿

イ もめん綿 JIS規格の綿を選ぶ。乳白色で光沢があり繊維が太く長く弾力性に富み、不純物(落綿)のない乾燥しているものがよい。古く堅くなった綿は打ち直しに出すが、そのたびに、

繊維が短くなり、目減り(1回の打ち直して約10%程度)がする。

ロ 合繊綿 品質と混紡率の明記してあるものを選ぶ。非常に強く^{けんしゆく}巻縮されているので、かさ高くて暖かく、軽くて弾力性に富むが、吸湿性がほとんどない。

ハ その他 絹綿、カボック綿、バンヤ、ウール綿、羽毛などがある。

表16

地 質	表 地	裏 地
もめん物 麻	青梅・木綿じま・さらさ しゅすさらさ・新モス・麻	もめん・新モス・ かなきん・麻
絹 物	めいせん・つむぎ・ 富士絹・はったん・ りんず・羽二重・どんす ちりめん・ろう	新モス・富士絹・ つむぎ・羽二重
毛 織 物	モスリン	新モス
化繊織物	化繊・交織・混紡	化繊・交織・混紡

合理的な綿の使い方として、敷きぶとんには、吸湿性があり、腰の強い点でもめん綿が適し、上敷きには上等な白綿を薄めに入れ、持ち運びに便利にして、たびたび日光に当てるようにし、下敷きには、打ち直し綿などを厚く入れる。掛けぶとんには、合繊綿が軽くて暖かい点でよい。もめん綿を入れる場合は、白綿の上等なものを入れると軽いし、日光に当てるとよくふくらんで暖かい。また、2枚の掛けぶとんの綿の厚さに差をつけておくと、気候の変わりめの用い方にも便利である。

打ち直し綿を入れる場合、敷きぶとんには、新綿を中に（しんに）入れ、掛けぶとんには、新綿を包み綿として用いると、暖かいし綿が切れなくてよい。

7.2 ふとんの作り方

7.2.1 用布と綿の見積り方

(1) ふとんのたけ、幅 用いる人の体格によってきまる。

敷きぶとん たけ、身長+40cm 幅、肩幅+30~40cm、

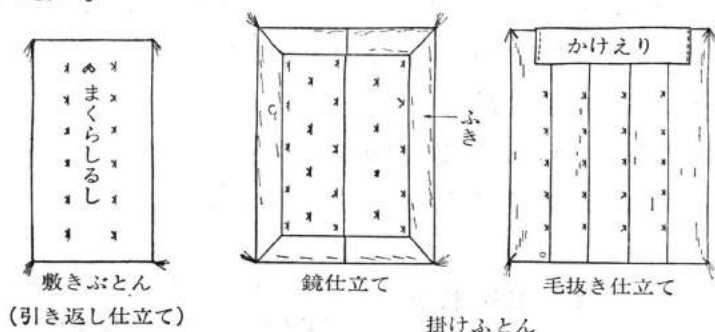
掛けぶとんの幅は敷きぶとんの幅に、からだの厚みと左右のゆとりを加える。たけは敷きぶとんと同じでよい。

(2) ふとんの形

敷きぶとんはふ
つう引き返し仕立
てにする。

掛けぶとんは布
幅によって、鏡仕
立てにした方がつ

ごうがよい場合と、



54図

毛抜き仕立てにした方が残り布がでないで経済的な場合とがある。鏡仕立てのふきの幅は、布幅のつごうで 9~15cm ぐらいにする。

(3) 長着からのくりまわしには、身ごろで掛けぶとん表（四布）を、そで、おくみ、えりからは夏ぶとん表もとれる。

(4) 綿の量 もめん綿 10枚入り3kgが1包み。合繊綿 10枚入り1.5kgが1包み。

1枚の大きさは幅約100cm、たけ約180cm、一般に上質のものほど大きくて軽い。

ふとんのでき上がり寸法と用布の見積り方、綿の量

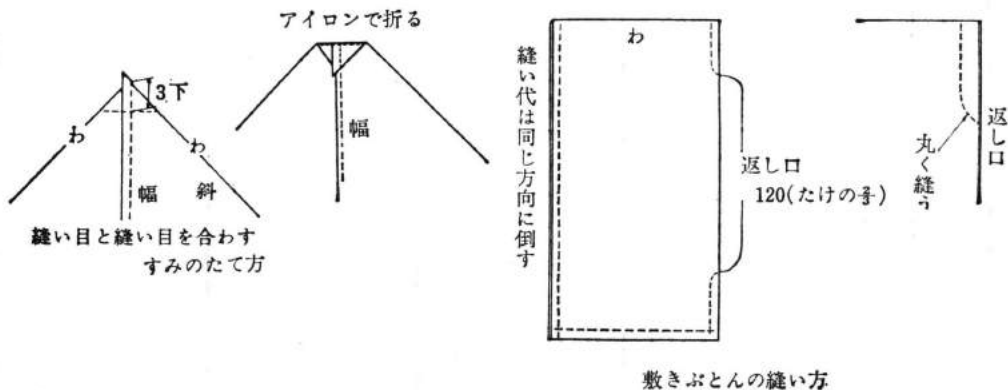
区分	布幅	36cm(並)	72cm(S)	90cm・Y 108cm(三幅)	綿の量 kg	
敷きふとん (引返し仕立て)	二布半	 $\text{たけ} \times 5 + 20$	 $\text{たけ} \times 2.5 + 12$	 $\text{たけ} \times 2 + 4$	3.5 ~ 4.5	
	三布	 $\text{たけ} \times 6 + 12$	 $\text{たけ} \times 3 + 6$	 $\text{たけ} \times 2 + 4$	5 ~ 6	
掛けふとん (鏡仕立て 毛抜き仕立て)	四布	 $\text{表}(\text{たけ} - 30 + 4) \times 3$ $\text{裏}(\text{たけ} + 30 + 4) \times 4$	 $\text{表}(\text{たけ} + 4) \times 2$ $\text{裏}(\text{たけ} + 4) \times 2$	 $\text{表}(\text{たけ} + 4) \times 1.5$ $\text{裏}(\text{たけ} + 4) \times 1.5$	もめん 3 2 4	合 絨 1.5
	四布半	 $\text{表}(\text{たけ} - 18 + 4) \times 4$ $\text{裏}(\text{たけ} + 18 + 4) \times 5$	 $\text{表}(\text{たけ} - 18 + 4) \times 2$ $\text{裏}(\text{たけ} + 18 + 4) \times 2.5$		3.8 2 5	2
	五布	 $\text{表}(\text{たけ} + 4) \times 5$ $\text{裏}(\text{たけ} + 4) \times 5$	 $\text{表}(\text{たけ} - 30 + 4) \times 2$ $\text{裏}(\text{たけ} + 30 + 4) \times 3$	 $\text{表}(\text{たけ} + 4) \times 2$ $\text{裏}(\text{たけ} + 4) \times 2$	5 6.5	3
	夏かけ三布半	 $\text{表}(\text{たけ} - 18 + 4) \times 3$ $\text{裏}(\text{たけ} + 18 + 4) \times 3$	 $\text{表}(\text{たけ} + 4) \times 2$ $\text{裏}(\text{たけ} + 4) \times 2$	 $\text{表}(\text{たけ} - 18 + 4)$ $\text{裏}(\text{たけ} + 18 + 4) \times 2$	1.5 2	

縫いしろは耳1cm、裁ち目2cmにして見つる

7.2.2 縫い方

ミシンの針目を大きくして、上糸をゆるめるか、または、上糸より太い糸を下糸に用いて、縫い直しの際に解きやすいようにして、ミシン仕立てにする。

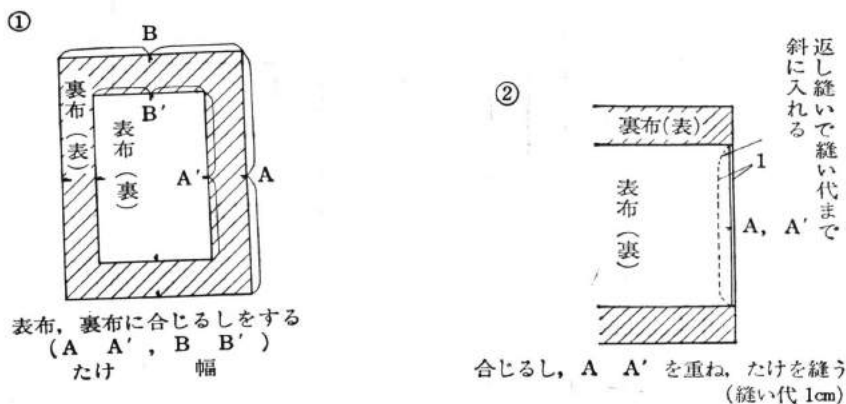
(1) 敷きぶとん



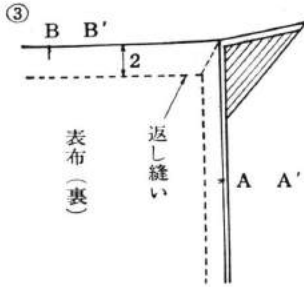
55図

(2) 掛けぶとん 鏡仕立て額縁の縫い方

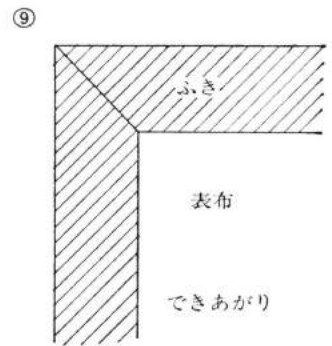
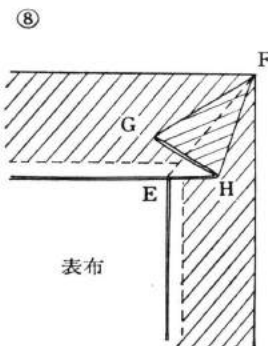
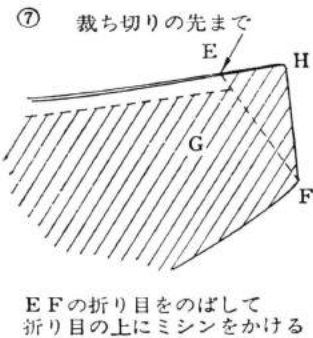
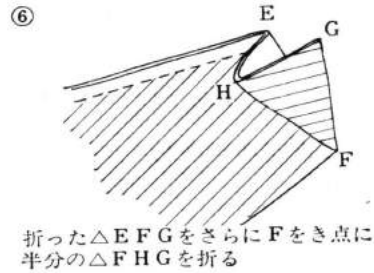
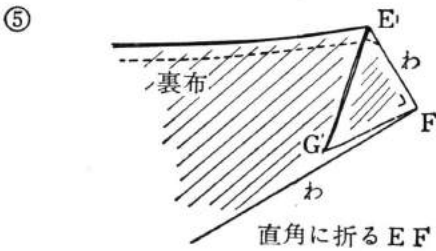
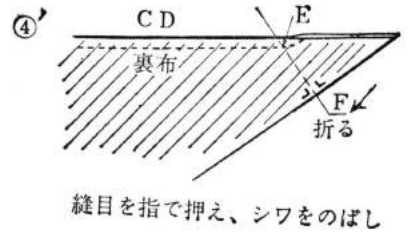
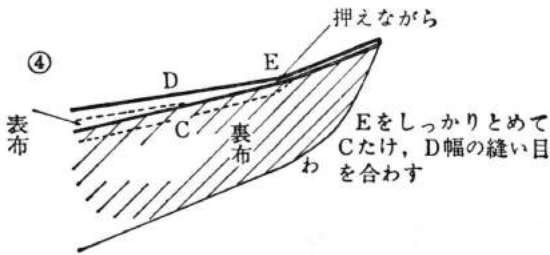
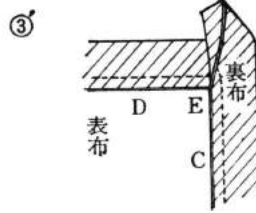
返し口は裏布中央（たけ）で 100cm あける。



56図(a)



合じるし、B B' を重ね、幅を縫う
(縫い代2cm)

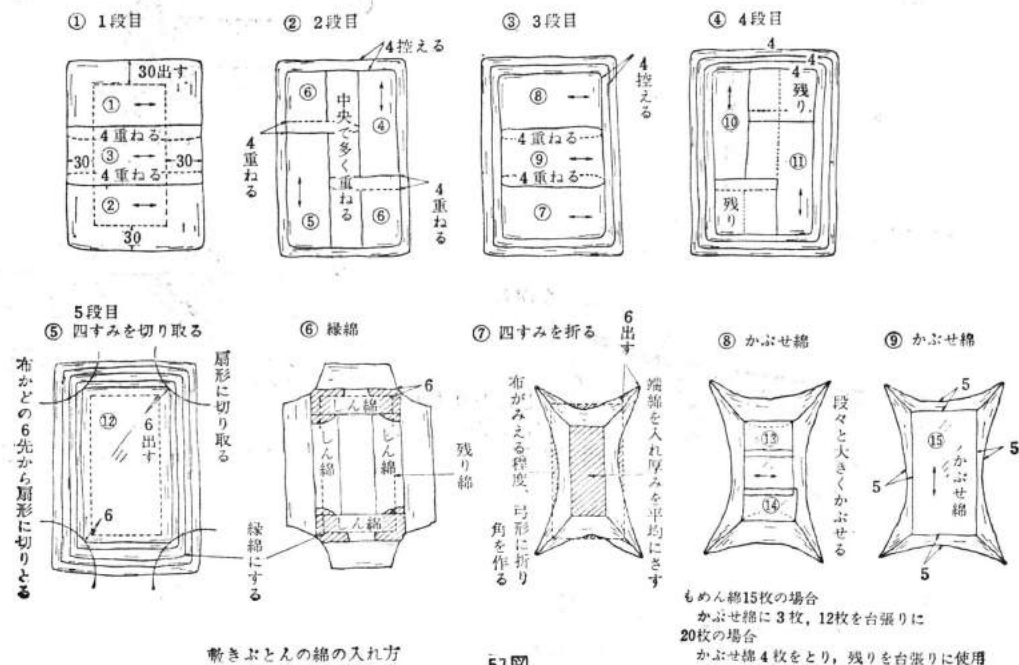


返し口は裏布中央 (たけ) で120cmあける
56図(b)

7.2.3 綿の入れ方

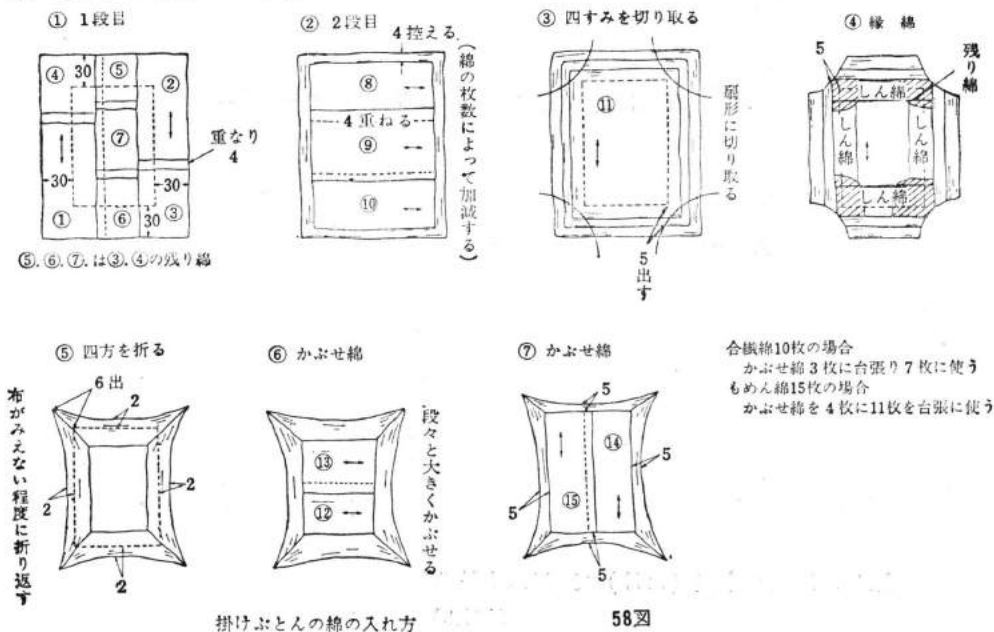
綿は必ず縦、横交互に入れ、綿の重ねしろは、約4cmとする。

(1) 敷きぶとんの入れ方



57図

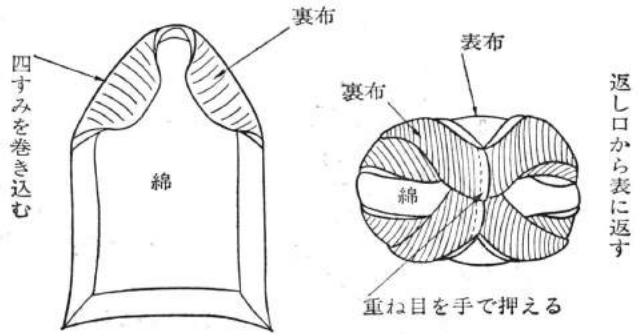
(2) 掛けぶとんの入れ方



58図

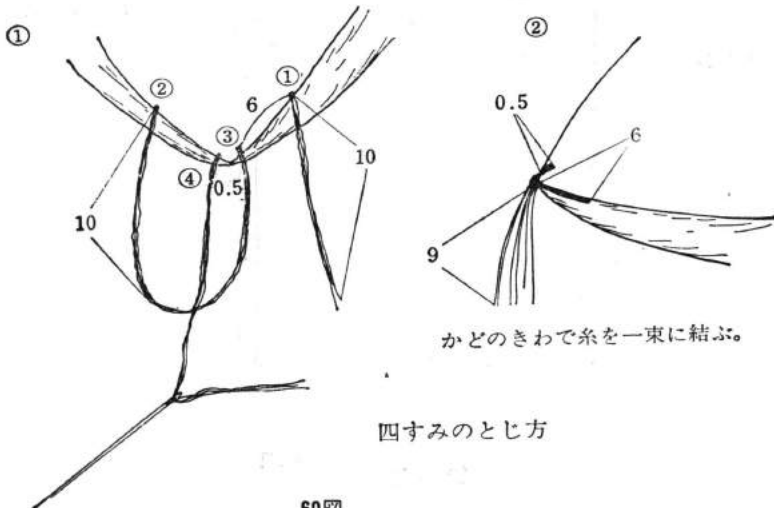
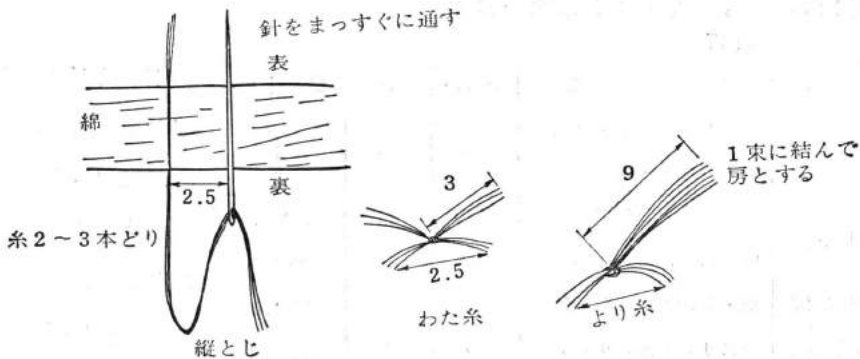
7.2.4 引き返し方としまつ

四すみから巻き込んで半分に折り，返し口に近い方から返す。四すみに綿をよくふくませて，返し口は縫い糸2本どりで小針にくける。

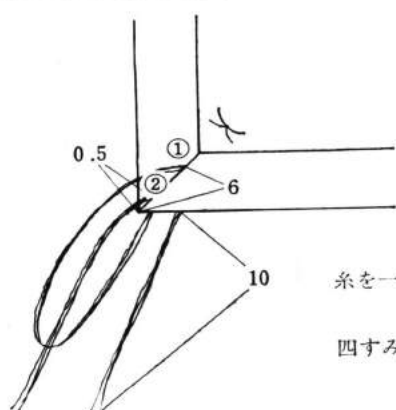


59図

7.2.5 とじ方と仕上げ

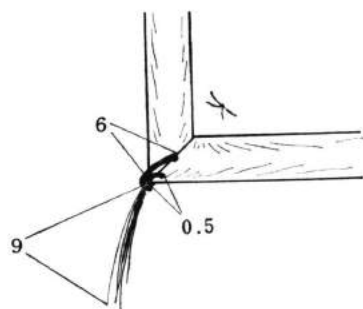


60図



糸を一束に結ぶ

四すみのとじ方



61図

仕上げ——敷きぶとんにはまくらじるし、掛けぶとんにはかけえりをつけ、布についた綿やほこりを払い、20～30分陰干しをして仕上げる。

7.2.6 座ぶとん

使用目的によって大きさや布地を選ぶ。

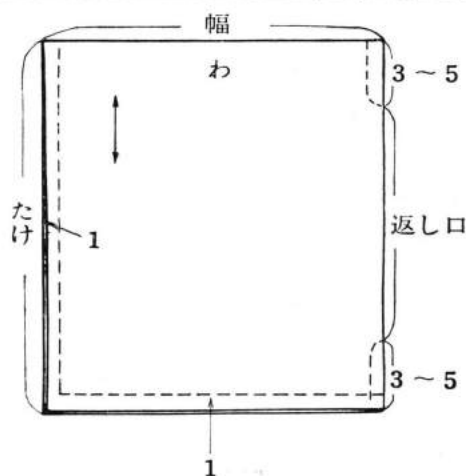
表17

種 類	地 質	幅 cm	たけcm	綿の量 kg
部 屋 用(大判)	おめし・どんす・はったん・つむぎ・麻	65	70	2
客 用(中判)	めいせん・つむぎ 麻・はったん	冬60	65	1.2～1.5
		夏58	63	1～1.2
家 族 用(並判)	綿・交織めいせん・化繊	55	60	1～1.2
子ども用(小)	モスリン・綿プリント	50	55	0.75～1

(1) 布地と寸法および綿の量 座ぶとんの幅とたけは4～5cmの差がある。座ぶとんは5枚を一组という。

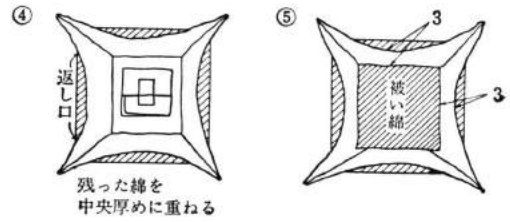
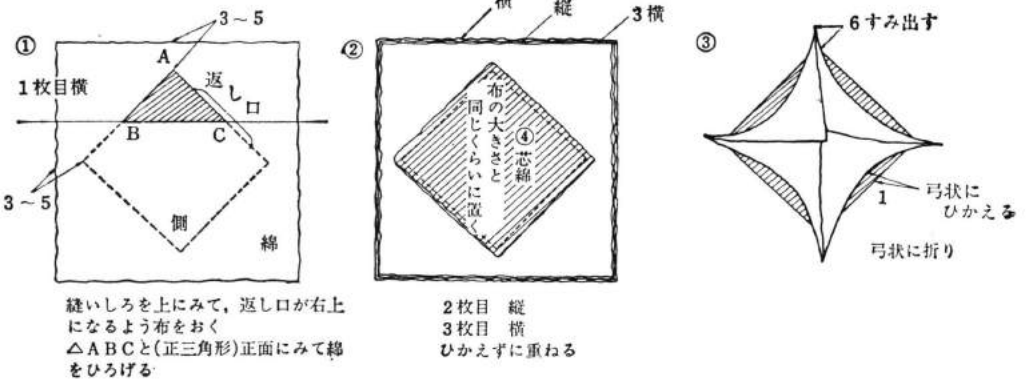
(2) 縫い方 縫いしろは表にする側に折ってアイロンで押えておく、

(3) 綿の入れ方



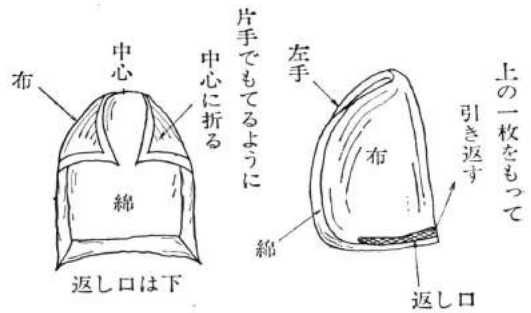
縫い方

62図



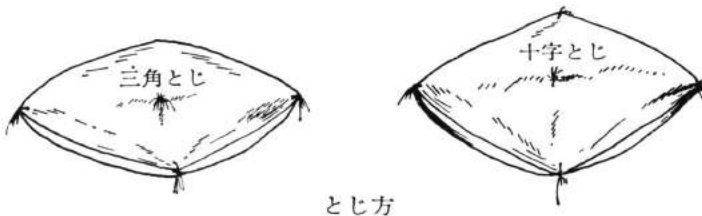
63図

(4) 引き返し方、とじ方 四すみは布を指でつき出してから、綿をふくませる。返し口は小針でくける。とじは敷きふとんと同様にして、10cmのふさをつけ、中央は十字とじ、三角とじにして両面に10cmのふさをつける。



引き返し方

64図



とじ方

65図

応 接 編

第1章 作法の意義

礼儀作法といえは、たいそうかたくりしいきゅうくつなものと考えられがちであるが、私たちが、おたがいの世の中を、住みよく楽しいものにするための心づかいが、動作にあらわれたものである。相手を敬い、ものをたいせつにする、他人に迷惑をかけない、という誠意から生まれたもので、いつの時代でも、どこでも、この気持をつらぬいた生活態度のあらわれが、礼にかなったといえるのである。あまり形にばかりとらわれると、へつらいや、いんぎん無礼になることがある。作法は習ったからといって、一朝一夕に身につくものでなく、この根本精神がもとになり、長い間の生活習慣となって、身についたものでなければならない。

昔から「親しき中にも礼儀あり」というが、まず日常の家庭生活の中から生まれて身につく、すなわち躰しつけ（身を美しくすること）である。たとえば上着はりっぱでも、下着の不潔なのは不作法である。下着を洗たくするのは衛生的であるとともに、人にいやなにおいや不快さを与えない心のあらわれであり、茶わんを右手に持ち、左手をそえてお茶を飲むのも、礼儀ばかりでなく、茶わんが手からすべり落ちないためである。つまり生活の中に「物をどうすればいためずに、長もちさせられるか」、「どうすれば使いよいか」、「どうすれば人が気持よいか」と考え、それによって自分もうるところがあるように、社会や家庭の生活をなめらかにする油であるといえる。

第2章 和, 洋 式 作 法

2.1 作法の基本 (日常の心得)

2.1.1 正しい姿勢

端正な姿勢はすべての動作のもとになるもので、急に人前にでたときだけしようと思っても、できるものではない。やはり日ごろから心がけて、習慣までになって身につくものである。



1 図 立った姿勢



2 図 足の形

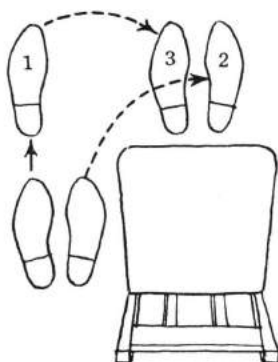
(1) 立った姿勢 両足をそろえて腰を伸ばし、胸をはって下腹部にやや力を入れ、肩は力をぬいて両手はしぜんにたれ、軽くももにつける。

(2) 腰かけた姿勢 上体は立った姿勢のままで、いすには深くかけ、両足をそろえる。手はひざの上に軽く組んでおく。長いすやひじかけいすのように低いものにかける場合は、足はそろえて左右どちらかに流す。

(3) すわった姿勢 上体を、まっすぐにのばして、おなかの下の方に重みをすえる心もちで、左右の足の親指を軽く重ねた上にのせる。あまり固くなって足を重ねすぎるとしびれる。



3 図 腰かけた姿勢

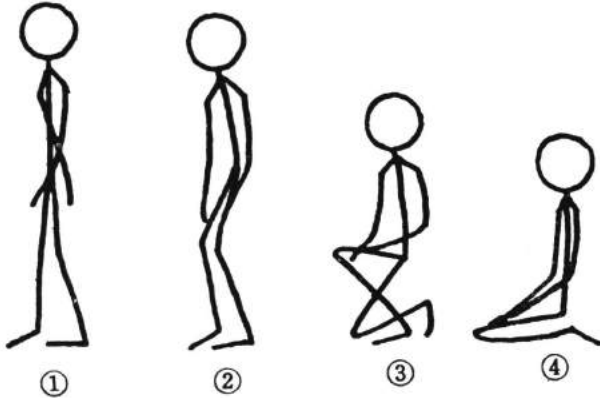


椅子にかける

4 図

2.1.2 日常の動作

(1) すわり方 ①片足を少しうしろにひき, ②同時にひざを折り, ③④片ひざずつおろしてすわる。



5図 すわりかた

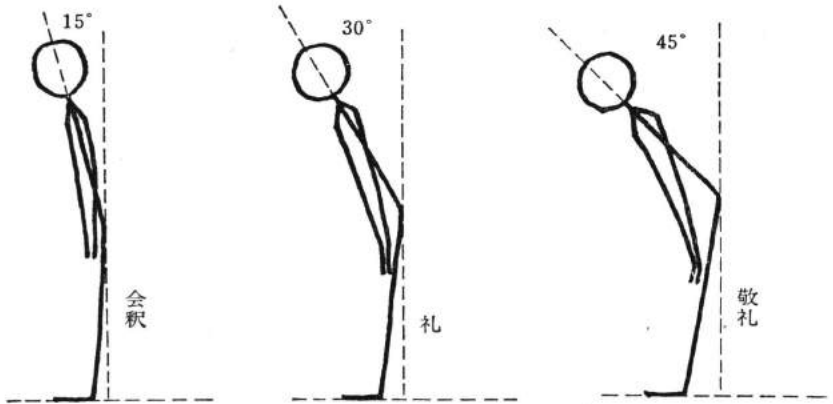


6図

(2) 立ち方 すわる場合と反対。両手をひざの上におき, 静かに腰をうかせながらつま立て, 片ひざを先に, 両足をたててそろえる。

(3) おじぎ 立礼は, 正しい姿勢で相手に向かい, 体をかがめるにつれて, 両手をひ

ざがしらの上までもってきて, 30度くらいかたむける。背はしぜんに曲げ, 頭だけ下げて猫背にならぬように気をつける。えしゃくは軽い気持で15度くらいに



7図 お辞儀のしかた

は, 正しい姿勢で相手に向かい, 両手をひざから体の両側におろし, 静かに上体を前に傾けると同時に, 両手の指先をひざの前にすすめ, 頭はたたみから 10~15cm ぐらいまで下げ, 静かにもとの姿勢にかえす。えしゃくもこれと同じ要領で軽く。両ひじをはったり, 太っている人は, 腰をあげると見ぐるしいから注意する。



8 図 坐礼のしかた



9 図 会 釈



① あけかけたところ



② 体がじゅうぶん入る
くらいあけたところ

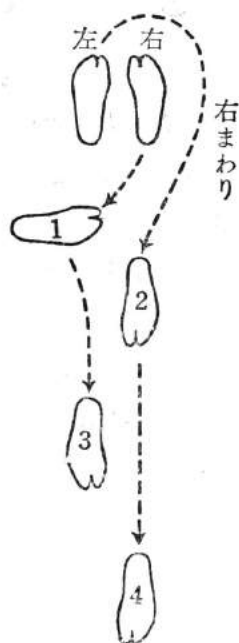


③ しめはじめたところ



④ しめきったところ

10 図 ふすまのあけかた



室内で歩くとき

11 図

(4) 歩き方 室内で歩くには、姿勢を正し、足音静かに、手を振らぬよう、目

はやや前方下をみて、たたみのへりや敷居^{しきい}をふまぬよう、歩幅はたたみの幅を2歩ぐらいで歩く。

回り方は客や上座に後をみせないように心がけて、右または左まわりをする。]

2.1.3 部屋の出はいり

(1) ふすま・障子の開閉 和室では、ふすま、障子はひざまずいてあける。敷居ぎわで「失礼いたします」と、あいさつしてはいり、閉めてから向きなおって、あらためて礼をする。戸、障子の開閉は、・音を立てないよう静かに、・引き手やふちにならず手をかけてし、・ふすま紙や障子のふちを、よごさないように心がける。

(2) ドアの開閉 ・静かにノックする。・右開きドアの場合は右手にとっ手を持ち、あけながらはいり、・後に向きなおって左手に持ちかえて閉める。・向きをかえてあいさつをする。

2.1.4 屋内でのエチケット

①物をまたいだり、ふんだりするのは下品であるから、じゃまになる物があれば、わきへよせて通る。女性は物を拾うときはかがんで拾うこと。

②人の前はなるべく通らないように、後へまわる。やむをえないときは、「失礼します」とえしゃくする。

③すわっている人にはすわって、立っている人には立って応待してよい。和室では目上の人に対してはすわって応待するのが礼儀である。ただし、廊下や板の間ではその必要はない。

④目上の人に行きあったときは、えしゃくをするし、せまい廊下ならわきによけて止まり、えしゃくする。

⑤階段ののほりおりは足音を静かに、一直線にのほりおりする。目上の人にあったときは、そこまでおりていくのが礼儀である。

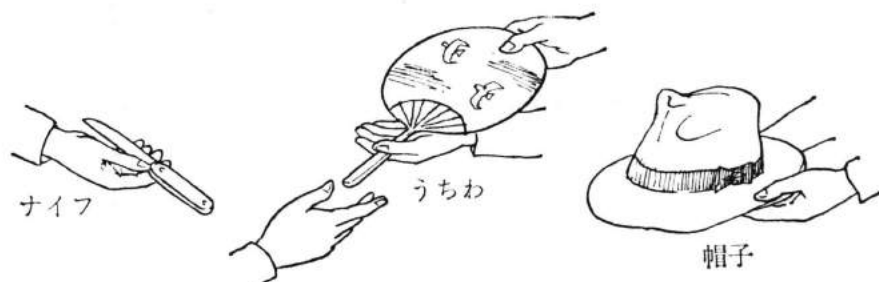
⑥物の扱いはていねいに、物をわたすときは相手が受け取りやすいようにする。



12図 物を拾う姿勢

2.1.5 家庭での食事作法

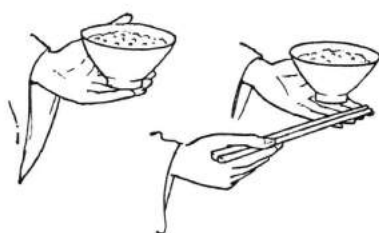
①食事は常に感謝の心で、前後には必ず「いただきます」、「ごちそうさま」、とい



っていただく。

13図 物の渡し方

- ②食前には必ず手を洗う。
- ③茶わん、はしは正しく持つ。



14図 茶わんの持ち方



15図 はしの持ち方

- ④食物は口に入れたまま、話をしたり、笑うことは禁物
- ⑤食物をかきこんだり、たべものの上にかがみこんで食べたりしない。
- ⑥ぴちゃぴちゃ音をたてて食べたり、汁を飲む音を立てたり、食器をがちゃがちゃさせないように注意する。
- ⑦はしについたごはんを口でもいで食べたり、はしで皿、小ばちをひきよせたりしない。
- ⑧ご飯やお汁をついでもらったら、いちどぜんの上において食べる。
- ⑨食事中はなん度も席をたたないこと。
- ⑩不潔な話題、不快な話はしない。
- ⑪ようじを使うときは、左手で口をおおうこと。
- ⑫はしききからポタポタ汁をたらしながら物をはさんで食べないで、器を手にとるか、ふたで受けて食べる。
- ⑬食後は、食べ残しや魚の骨は、皿の片隅に寄せておく。

第3章 客 の 接 待

3.1 訪問のし方

3.1.1 時刻と時間

前もって先方の都合をうかがい、指定された時刻より5～10分早く行く。普通午前中は9時半～11時、午後は2時～3時半がよい。

また特別な用件のない限り、1時間程度で帰ることが望ましい。

3.1.2 服装

清潔な服装であればよい。あまり派手なものや濃い化粧はつつしむこと。ほころびやあかのついた下着、アイロンのかからない上着、穴のあいた靴下、よごれたげたや靴の底など、人目につかないこまかいところに気をくばるのがゆかしい。

3.1.3 持ちもの

雨降りや混雑する乗りものでは、かえたびを用意する。バックの中に懐紙、大きめのハンカチを忘れぬよう。手みやげは必要ないが、もし持参するなら心のこもったあまり目立たぬものを用意する。

3.1.4 案内の^こえ方

玄関ではベルをならし、取次が出たら、「ごめんください」といって、自分の名前と来意を告げる。取次が出ないときでも、何度もベルをならしつづけるのは失礼である。大きな家なら内玄関から、車は前まで乗りつけないこと。

通された場合は、外とう、コート類を脱いであがる。はきものは玄関のしもてよりに、前向きのまま脱いであがり、そのままかあとで直す。おしりを見せてあがるのはよくない。ただし多勢で訪問した場合は、家人に手数をかけないために、うしろ向きにあがってもさしつかえない。

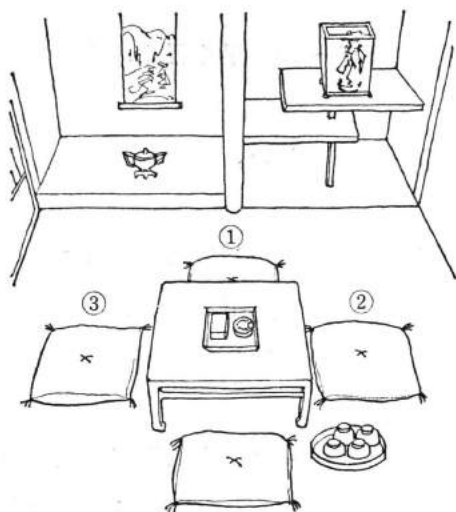
3.1.5 客間では

一応下座をえらんですわる。主人があらわれたらすぐ座ぶとんからおりるか、いすから立ってあいさつをする。それからすすめられた席につく。

茶菓子を出されたら、すすめにしたがっていただく。遠慮しすぎて手をつけないのは失礼。用件が終れば、なるべく早くいとまをつける。座ぶとんはちょっと片すみによせておくのがよい。

3.2 取次と案内の仕方

- ①玄関はきれいに掃き清め、打ち水などしておく。
- ②玄関では、板の間でもひざをついて応答する（純洋風の場合は立ったまま）。
- ③客から名刺を出されたら右手に受けちょっと見てから来意を伺って奥へ（会社なら上司に）取次ぐ。



16図 席のとり方

- ④案内するときは、廊下は少し端を先に立って歩き、へやのふすま（またはドア）をあけて、「どうぞお通りくださいませ」といって席をすすめる（和室では座ぶとんを、洋室ではいすをすすめる）。

- ⑤来客がお帰りになるまでの間に、玄関のはき物は、中央に置きなおすことを忘れずに。（前頁3.1.4参照）

- ⑥来客をおくるとき、主人のさしずがあれば、玄関でオーバーやコートを着せかけてしなくを手伝い、手袋、かさなど忘れものがないように気を配る。

会社であれば上司のさしずに従い、エレベーター（または出口）まで見送り、動き出してから立ち去る。

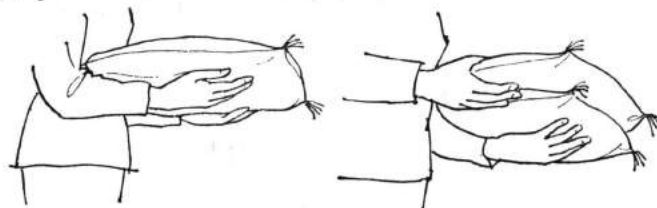
- ⑦来客の帰られた直後に、音をたてて戸をしめたり、門燈を消したり、笑い声をたてたりしないよう注意すること。

3.3 物のすすめ方

すべて物は正面からすすめるのを本体とするが、テーブルをかこんですわっている場合は、斜前や後から出してもよい。

3.3.1 座ぶとん

輪を手前に、模様が客の方へ向くようにして、あついものはそのまま、うす手のものは2つ折にして持って出て、すすめる。



17図 座ぶとんのすすめ方

座ぶとんはいっぱいにしかず、5cmくらい前を残してまん中にすわるのがよい。

3.3.2 おしぼり、うちわ、たばこ、その他

すべて小さいものは片手で（ただし、手をそえるか、一度持ちかえて扱う）、大きいものは両手で、客が使いやすいように向けてすすめる。



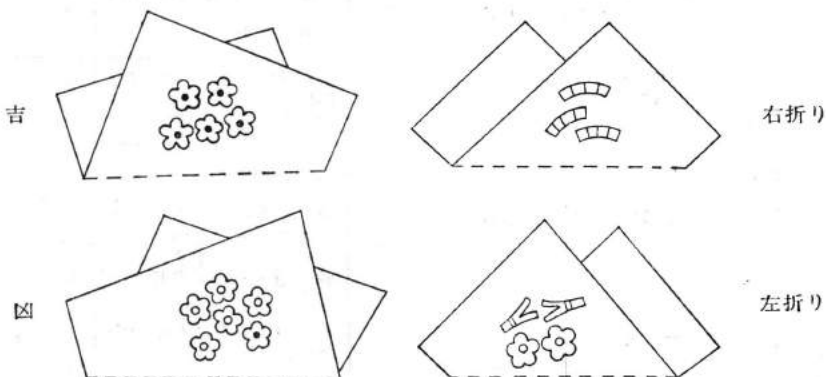
18図 傘のわたし方

19図 大きいものの持ち方

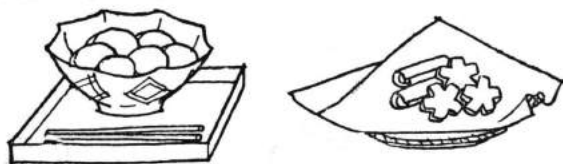
手あぶり火ばちは客の左前，扇風機はななめ横から静かにまわすこと。正面やまうしろはあてない。

3.3.3 茶菓のすすめ方

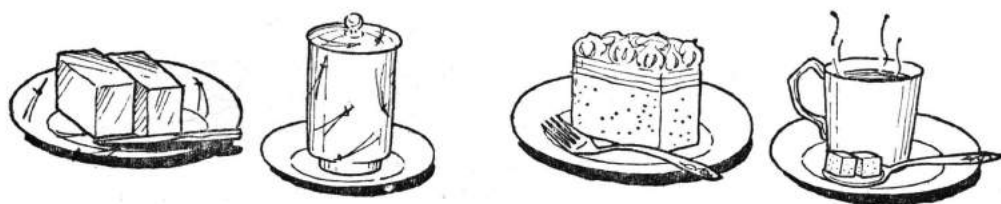
茶は客の右，菓子は左になるようにすすめる。菓子は，生菓子は菓子ばちに盛り（客の数より多く），とりばしをそえるか，1人ずつならめいめい皿にくろもじようじかフォークをそえてすすめる。



20図 かいしきの折り方



21図 菓子の盛り方



22図 茶菓の置き方

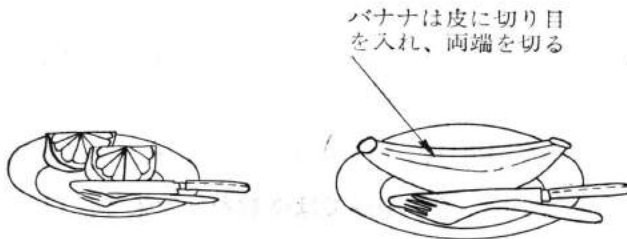
茶は出し加減、湯加減がたいせつであるが、寒いときには、茶わんもきゅうすも暖めてから入れる心づかいが望ましい。熱い紅茶をすすめるには、ポットのまま持って出て、客の前か洋室ではサイドテーブルでそそいすすめるとさめない。冷やし紅茶やコーヒーは、熱いうちに砂糖を加えて冷やし、コップに入れてストローをそえてすすめる。

表1 茶類の入れ方一覧表

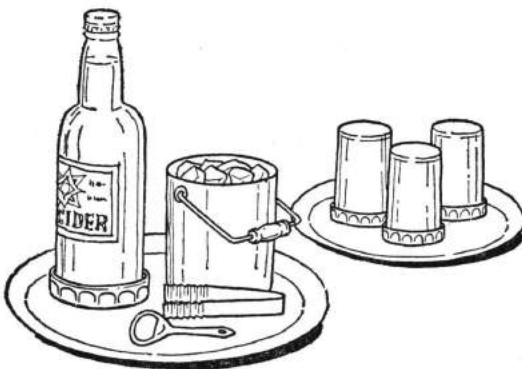
種 類	分 量	温 度	時 間	入れ方、出し方	備 考
緑 茶	番 茶 1人前 大さじ 1~2 人数がふえるにつれて へらす	100°C	30秒 ぐらい	手早くついで、あついの をたっぷり	二煎めは味がわるくなる
	煎 茶 1人前 茶さじ 2 人数がふえるにつれて へらす	50°C ~70°C	2分~4分	むらす時間は上茶ほどな がよい 少しぬるいのをや や少なく	二煎めは時間を短くする
紅 茶	紅 茶 1人前茶さじ 1 人数がふえるにつれて へらす	100°C	2分~4分 むらす	あついのをたっぷりすすめる レモン — ややうすく2分ぐらいむらしてすすめる ウイスキー — ミルク — こい紅茶がよい。4分ぐらいむらして すすめる 砂 糖 — 茶さじ2 角砂糖なら2粒	
コ ー ヒ ー	コ ー ヒ ー 1人前茶さじ 3 人数がふえてもへらさ ない	100°C	2分 静かにに る	香りのよいものをやや少 なめに ポイル式 ドリップ式 サイフォン式 の入れ方 がある	ミルク、砂糖は好みによ る
	イ ン ス タ ン 茶さじ 1	熱湯か水			

3.3.4 果物のすすめ方

- ①果物は必ずよく洗ってからすすめる。とくにそのまま食べるいちご，ぶどう，びわなどは，うすい中性洗剤で洗う。
- ②おしほりか手洗いの水と手ふきをそえて出すこと。
- ③皮をむいて色が変わるりんごやなしは，うすい食塩水につけてからすすめる。
- ④相手が食べやすいように，その場のふんい気にあった出し方が望ましい。たとえば，すいかは盛装した婦人には，ナイフ，フォーク，おしほりをそえ，若い人には，ナイフだけで，そのまま食べてもらうのもよい。子どもにはひと口ずつ切ってフォークをそえてあげる。



23図 果物のすすめ方



24図 炭酸飲料のすすめ方



25図 レモンスカッシュのすすめ方

3.3.5 清涼飲料水のすすめ方

サイダー、ジュースなどはよく冷やして、ストローをそえる。炭酸飲料の場合はコップとともに持ち出し、客の前でせんをぬく。すすめられたら冷たいうちにいただくのがよい。

3.4 贈答

3.4.1 贈答の作法

①品物よりはまごころを、相手の年齢、境遇、好みなどを考えて、感謝の念をこめておくこと。

②遠慮すべきもの、好ましいもの 茶は仏事の返礼におくる習慣があるから、一般の贈答用にはあまり使わない。花は病氣見舞には、はち植えは「……根つく寝つく」と、いやがる人もある。はき物、下着は目上の人には失礼とされている。土地の名産、手製の手芸品、手づくりの菓子や花など季節にあったものがよろこばれる。

③品物の数は、わが国では、1ダース、半ダース、一対、10、20などの数のほかは、だいたい奇数を用いる。中国では奇数を、欧米では13をきらう風習がある。また結婚には、夫婦^{めおと}の意味で2を多く使うが、凶事や病氣見舞には、同じことが二度つづく意味で、きらわれる向きもあるのでさけた方がよい。

3.4.2 包み方

包み紙はふつう一枚とし、左の方から先に折って、つぎに右を折る。(着物の着方と同じ)。

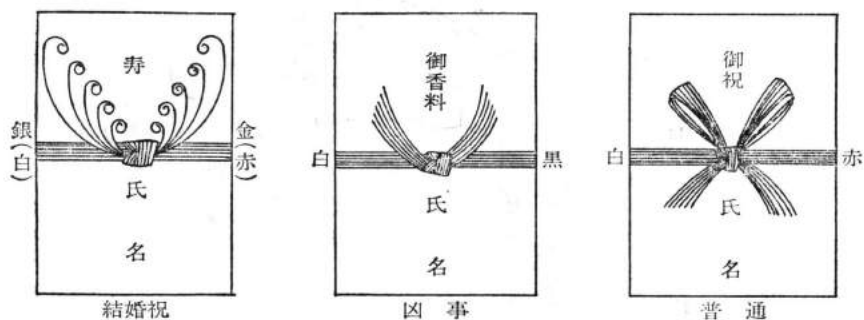
水引は輪結びとする。凶事の場合は包み方は反対にし、結び方は結び切りとする。結婚の場合は、紙二枚に水引も二本(夫婦水引という)とし、結び方は老いの波やあわ結びなど、結び切りに飾りのあるものとする。のしは右肩につけるが、海のもの(魚類や鯉など)と、仏事にはつけない。

(26図、27図参照)

3.5 和、洋式配膳と給仕

3.5.1 配膳のし方、食卓の飾りつけ

(28図、29図参照)

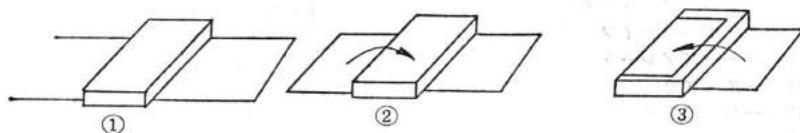


吉事の内包

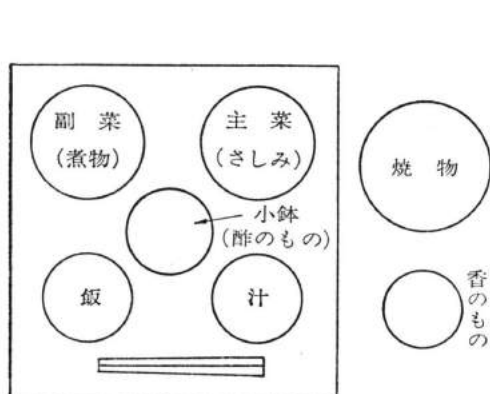


凶事の内包

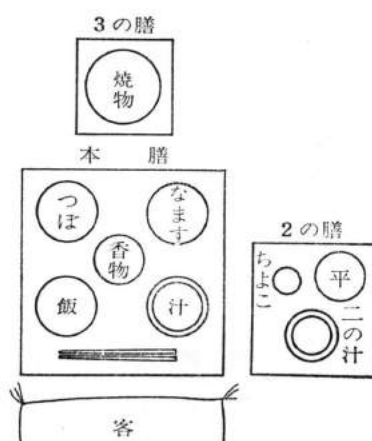
26図 金の包み方



27図 品物の包み方 (吉事、普通の場合)

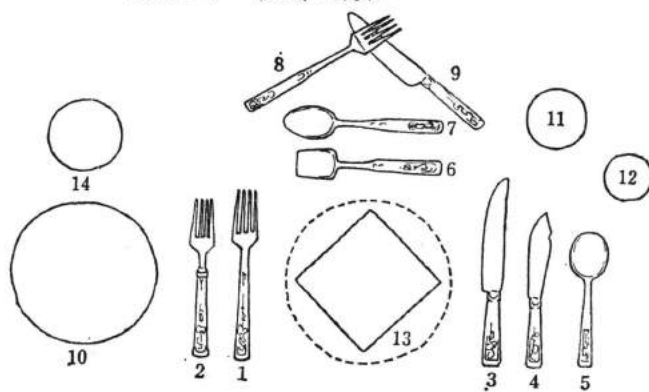


28図 会席膳例

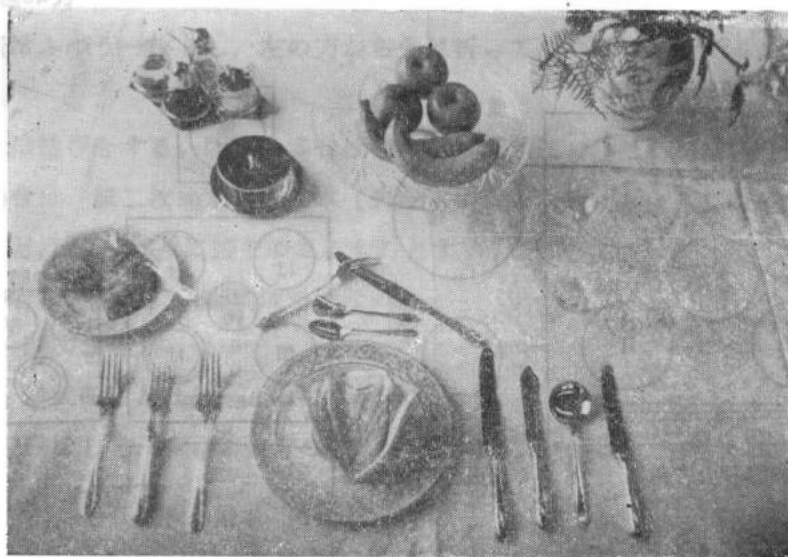


29図 本膳の例

普通ディナー（夕食）の食卓



- | | |
|---------------|----------------|
| 1—テーブルフォーク | (肉用フォーク) |
| 2—フィッシュフォーク | (魚用フォーク) |
| 3—テーブルナイフ | (肉用ナイフ) |
| 4—フィッシュナイフ | (魚用ナイフ) |
| 5—テーブルスプーン | (スープ用スプーン) |
| 6—アイスクリームスプーン | (アイスクリーム用スプーン) |
| 7—デザートスプーン | (プディング用スプーン) |
| 8—フルーツフォーク | (果物用フォーク) |
| 9—フルーツナイフ | (同上ナイフ) |
| 10—チーズプレート | (パン皿) |
| 11—タンブラー | (水のみ) |
| 12—レッドウィングラス | (赤ブドウ酒用グラス) |
| 13—ナプキン | |
| 14—バターナップ | (バター皿) |



30図 食卓の飾りつけ

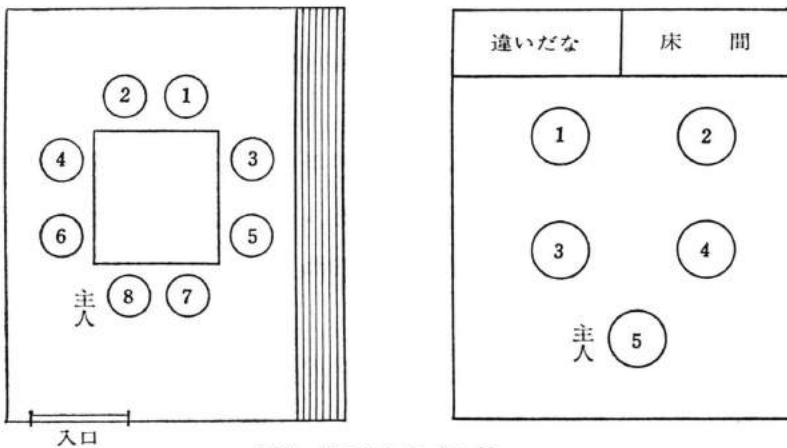
西洋料理の順序

- オードブル（前菜）
- スープ
- 魚料理（特別な魚用ナイフ，フォークを用いる。）
- 肉料理
- サラダ（ロースト料理のつけあわせにすることもある。）
- デザートコース

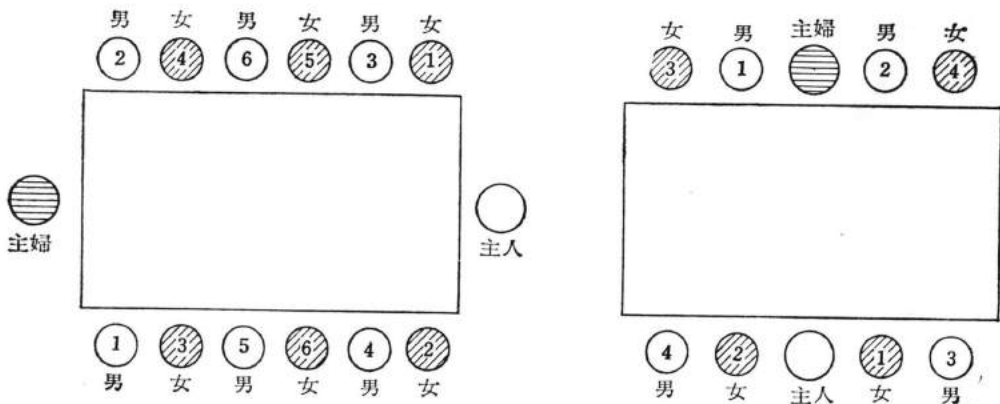
{	ケーキまたはアイスクリーム
	くだもの（フィンガーボールをそえる。）
	コーヒーまたは紅茶

パンはスープからサラダまでの間に，手でちぎって食べる。

3.5.2 席のきめ方



31図 席のとり方（和式）



32図 席のとり方（洋式）

和室では床の間を上座とし、洋室ではマントルピースのある方、または入口から正面を上位とする。和式では、夫婦は並んで坐るのが普通であるが、結婚披露の食卓では、向かい合いにしてもよい。

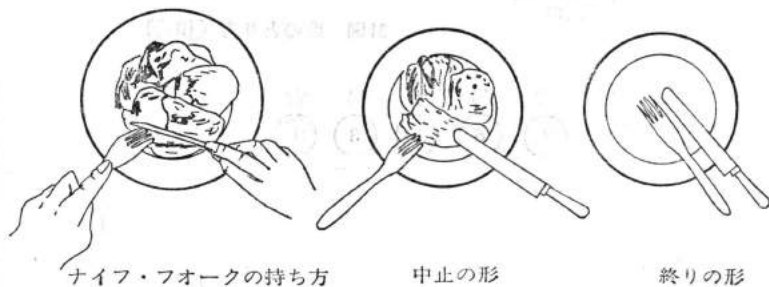
3.5.3 食事作法

（給仕人の心得）

- ①まず口をすすぎ、つめ、手、髪をきれいに、服装を清潔にして、つつましく客に応待する。
- ②食器類は音をたてないように静かに取り扱い、持ち出す前に献立をのみこんで手落ちのないようにする。
- ③客のいすや体にふれないように、またあまり近くよりすぎて息がかからないようにする。

（食事の心得）

- ①洋食の皿は、ほとんどすべて、食卓の上においたまま食べる。手で持って飲むのは、コーヒー茶わんくらいである。
- ②ナイフとフォークは、いつでも皿から遠い外側のものから順に使う。
- ③スープはかならずスプーンで口に運び、顔をスープ皿の方へ持ってゆかない。
- ④スープを音をたてて飲むのは、最も下品とされているから、流しこむような気持で飲むとよい。
- ⑤パンはスープが終ってから、デザートコースの前までの間に、手でひと口ずつちぎって食べる。



33図

3.6 焼香、玉ぐし

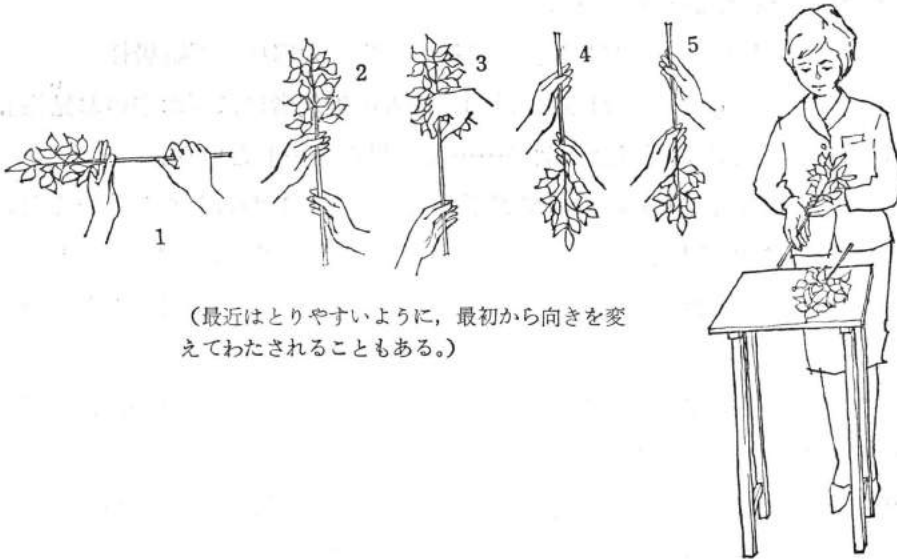
3.6.1 焼香のし方

焼香は、まず静かに仏前にすすんで一礼し、お香を右のおや指、人さし指、中指で

つまみ、ひたいの高さまでおしいだいて、香ろの中にくべる。3回するのが普通であるが、会葬者の多い場合は1回でよい。焼香を終えたら、合掌してあとずさりし、喪主や僧りょに黙礼して退く。

3.6.2 玉ぐしのささげ方

玉ぐしとは、^{さかき}榊の小枝に^し紙片をつけたものである。玉ぐしを受けたら、左手で葉先を高め持って玉ぐし台（案）の少し手前で止まりえしゃく（揖）をし、次に案の前まで進み、左手のひらの上で向うの葉先を右手で持って右へまわし、静かに案の上に置き、退いて1拝（礼）2拍手1拝を行ない、さらに退いて1揖する。神前に黙礼してさがる。神葬の場合の拍手は、しのび手といって、音をたてないのが普通である。



34図 玉ぐしの捧げ方

第4章 ことばづかい

「話す」ということは自分の意志を相手に正しく伝えることである。ことばづかいはその人の人柄をあらわすものであるから、ふだんから気をつけて、正しいことばづかいで、じょうずに話せるよう、身につけておかなければならない。

4.1 日常の会話

4.1.1 正しい人の呼び方

(1) 自称 わたくし、わたし（親しい間柄）、わたくしたち（複数）、ぼく（男、ただし目上に対してはいわない方がよい）。

(2) 対称 あなた、あなた様、だんな様、奥様、先生、太郎様、ご隠居様

(3) 家庭内 お父さん（様）、お母さん（様）、他人の近親者には「お宅のお兄様^{にい}」、「お宅のお妹さん」、自分の近親者は「父が……」、「母が……」という。

例……妻「この本は山田（夫）のものでございます。よろしかったらお使いください。」という。花子「ありがとうございます。母も喜ぶことでございましょう。」

同じ本でも、母「これはお父様の記念のご本ですから、たいせつにござんなさい。」と子供にいう。

(4) 職場 先生、社長、課長、専務（ふつう職名に「さん」はつけないが、女子は先生以外には「さん」をつけてもさしつかえない。）

例……「山田課長にお目にかかって申しあげたいことがございますが、いらっしゃいますか?」「課長はただ今出張中でございます。わたくしでよろしかったら、承わって伝えておきましょう。」という。

4.1.2 敬語

敬語は人を敬うために使うもので、自分を美しく見せるためのものではない。したがって使いすぎはかえって相手に不快な感じをあたえるから注意する。また敬語には尊敬語、例（先生がおいでになりました。）謙遜語、例（いずれくわしく申しあげます。）丁寧語、例（わたくしがいたします。）があるから、これを時と場合と相手に応じて、正しく使いわけることがたいせつである。

また相手にたいして敬意を示すとともに、ことばをやわらげるために「お」を使う。敬意をあらわす場合、相手の物事や動作に「お」「ご」をつけるが、自分にはつけない。

表2

親しい間柄, 友人, 子供	知 人	目上, 来客, 年長者
電話をかける (わ)	お電話をかけます	お電話をおかけします
いう (わ)	申します	申しあげます
あなたのうちへ行く (わ)	あなたのおうちへ伺います	あなたのおうちへお伺いいたします
この本をもらった	この本をいただきました	この本をちょうだいいたしました
ごはんを食べよう	ごはんをいただきますよう	ごはんをちょうだいしましょう
もう帰る (わ)	もう帰ります	もうおいとまさせていただきます

い。 表3

	よい用語例	わるい用語例
例 (ご意見をお聞かせください。これはわたくしの手作りの花でございます。)	わたくし	うち
相手の体 ^{からだ} ……お体 お顔 お元気 (お顔の色がお悪いようですが……)	どなたさま	だれ
相手の服装……お召し物, おはきもの, (お召物が汚れてましてはと存じまして…)	男の方, 女の方	男の人, 女の人
相手の所有物……ご本, お宅, お荷物, (お宅様へお伺いいたしましょう。)	さようでございます	そうです
相手の動作……おやすみ, お出かけ (おいそぎのところ, まことに申しかねますが)	いたしかねます	やれません
	ただ今すぐ参ります	今すぐゆきます
	存じません	しりません

ただし、自分の動作が、相手に関係するときは、自分のほうに「お」をつけて、相手を尊敬する場合もある。

例 (お願いいたします。かさをお貸しいたしましょう。きょう中にお届けいたします。ご連絡いたします。)

また女性は物によく「お」をつけるが、自分の動作や所有物、公共の物 (電車, 汽車, 病院, 橋, 学校), 自然 (雨, 風, 雲, 川, 海), 外来語 (コーヒー, トイレ, コート) にはつけない。長い間の習慣で「お」「ご」が主体となることばと離すことのできなくなっている場合 (ご飯, おつゆ) もあるが, あまりな「お」の乱用は聞き苦しいから注意する。

4.2 あいさつ

4.2.1 日常のあいさつ

例 ・お早ようございます。・ごきげんよう。・いただきます。・ごちそうさまでした。・いらっしゃいませ。・おかえりなさいませ。・ただ今かえりました。・失礼いたしました。・お先にいただきます。・おやすみなさいませ。・おそれいます。・ありがとうございます。・どうぞ。・申しわけございません。・あいすみません。・ごめんくださいませ。

4.2.2 来客に対してのあいさつ

例 ・よくいらっしゃいました。・どうぞお使いくださいませ。・どうぞお召しあがりくださいませ。・お客様，お宅様よりお電話でございます。・またおこしく下さいませ。・お気をおつけになりまして（帰りぎわ）。

4.2.3 ご用聞き，商人に対して

例 ・なん日までに配達してくださいね。・お願いします。・ご苦勞さまでした。・きょうは間にあっております。・どうもありがとう。

4.2.4 職場では

例 ・お食事中失礼ですが。・はいかしこまりました。・まことに申しかねますが。・お先に失礼致します。

第5章 電話のかけ方

5.1 電話器の扱い方

正しく電話をかけるには、次のことを守ること。

- ①受話器をはずし、発信音をたしかめてから、ダイヤルをまわす。
- ②はっきり、指止めまでまわすこ



35図

と。途中ではなしたりすると正しくかからない。③いそがしいとき、ダイヤルがもとへもどるのがもどかしくて、力を加えて逆にかえすと、故障の原因になる。

5.2 電話のエチケット

用件は要領よく簡けつにすませること。

5.2.1 ことば

- ①わかりやすいことばをつかう。②むずかしいことばはさける。③まちがしやすいことば（病院—美容院）はさけた方がよい。④省略されたことば（伝研，化研，ゼミ）はさける。⑤よく知らないことば（あいまいな外国語）は用いないこと。
- ⑥いつ，どこで，なにを，だれに，どうした，という順序で話のすじを通すこと。

5.2.2 うけ方

- ①ベルがなったら，すぐ受話器をとり，当方の名を名のる。主家や自分の会社の者は呼びすてにする。例（はい，〇〇会社，××課でございます。） ②伝言をたのまれたら，聞き終ってから復唱して，メモをとる。例（はい，〇〇様より課長に，×時に約束の場所へ伺うよう，伝えればよろしゅうございますね。かしこまりました。）
- ③まちがってかかってきたら，番号を告げて静かにきる。

5.2.3 かけ方

- ①当方の名を名のる。②先方の呼び出しを上司からたのまれても，呼び出しをいい終ったらすぐかわる。例（もしもし，こちらは〇〇でございますが，山田さんいらっしゃいますか，うちの××課長からの電話でございます。）と言って，相手がいることがわかれば，出ないうちに課長と代っておく方がよい。③隣家の呼び出しにかけるときは，特にていねいにたのむ。例（もしもし，こちらは山田と申しますが，お

それいりますが、〇〇さんにちょっとおとりつぎ願います。)

5.2.4 きり方

かけた方が先にきる。受話器は静かに置く。

5.2.5 取次電話

取次の電話はあまり長く待たせないよう、「ただ今参ります。」「もうしばらくお待ちくださいませ。」と中間報告をする。

第6章 る す 番

注 意 事 項

- ①るす中におこりそうなことがらは，あらかじめ聞いておくとい（来客，集金，子供のことなど）。
- ②外出する家人の出先，電話番号，帰宅予定時間，連絡方法など。
- ③来客に対する接待法 用件を聞き前もって聞いていなかった物が届いたら一応あずかっておく。
- ④電話は用件をメモし，返事のし方を打ちあわせ，先方への連絡方法を聞いておく。
- ⑤緊急の場合は，出先へ電話ですぐ連絡をとり，適切な処置をする。
 火事・救急車 119番
 警察 110番
- ⑥かかりつけの医師の所在や電話番号は承知しておく。
- ⑦その他の心得
 - ・ひとりです番をするときは出入口をよく戸締まりする。
 - ・るす中のかってな外出はつつしむ。
 - ・電話，玄関のベルのよく聞こえる所にいる。
 - ・るす中，私用電話や私用の仕事はしない。

乳幼児と妊産婦の世話編

第1章 乳幼児の心理と生理

1.1 乳児の心身の発育

1.1.1 体重

出生時は3キログラムほどある。生後2～3日目から生理的体重減少がはじまり、1～2週間でもとにもどる。これから先は増加の--途をたどり、生後4カ月目には出生時の2倍に、1年で3倍になるのが順調に発育している目安となる。外見上異常がなくとも、体重のふえ方が悪いときは小児科医か保健所へ相談に行く（育児日誌にはかならず体重表をつける）。

1.1.2 体温、呼吸、脈はく、睡眠、排尿

表 1

区 分	体 温	呼 吸	脈 は く	睡 眠	排 尿
新 生 児	37.0°C～37.5°C 変動しやすい	40～45	130～140	20～22時間	13～14回
生後3カ月頃				18～20	
〃 6カ月〃				15～17	
〃 1年〃				14～16	
乳 児	37.0 ～37.5	30～40	120～130		14～20
幼 児	36.7 ～37.4	20～30	90～110	12～14	9 ～16
学 童	36.5 ～37.0	18～20	80～ 90	9 ～11	7 ～ 9
成 人	36.0 ～36.5	16～18	60～ 80	7 ～ 8	5 ～ 7

1.1.3 排便

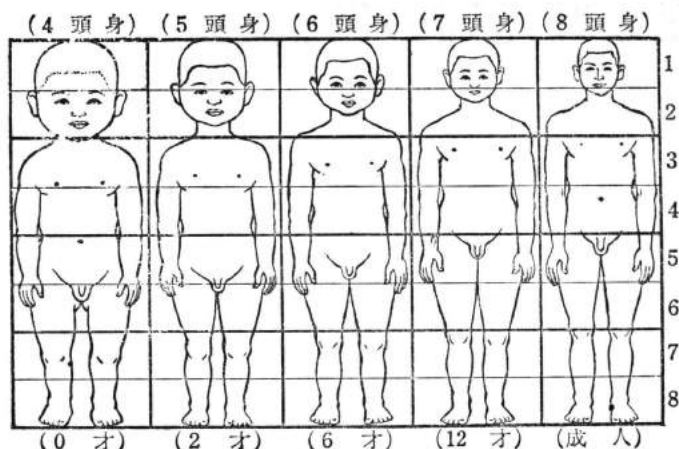
生後3～4日間は胎糞を1日3～4回排せつする。その後、母乳栄養ではしだいに黄色泥状便で、やや酸臭のあるものを1日2～3回排せつするようになる。

人工栄養のときは淡黄色か灰白色で固形便。ゆだんすると便秘がちになる。

1.1.4 身体各部の均衡

表2 新生児の頭囲と胸囲

性別	頭 囲	胸 囲
男 児	33.4cm	31.8cm
女 児	32.7 #	31.6 #

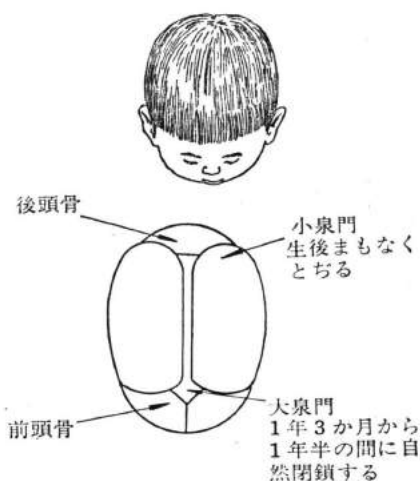


1 図

健康な新生児では頭囲の方が胸囲より大で、1年から1年半の間に両方がほとんど同じになる。その後は胸囲の方が大になる。成人にくらべると頭でっかち胴長で足は

ずんぐりした感じがする。各臓器のうち、脳および頭部は最も早くから発達するの

で、他の部分にくらべると非常に大きく、四肢は最も後で発育するので比較的小さい。頭部のうち、頭がい部の方が顔部より大きい。頭部の高さは新生児は身長のおよそ1/4あるが、その後しだいに小さくなり、成人ではその比が1/8になる。小泉門は生後間もなく閉じる。大泉門は平均1年3ヵ月から1年半の間に自然閉鎖する。これよりあまり早過ぎてもおそすぎてもよくない。新生児は顔面が小さく目鼻が下の方についている。正面から見ると左右どちらかにゆがんでいることが多い。



2 図

1.2 生後1カ月～12カ月児について

1.2.1 1カ月ころ

生後2日目ごろから乳ぶさに吸いつく。空腹とき、おむつがよごれたとき以外はほ

とんど眠っている。^{さいたい}臍帯は1週間前後で脱落する。生理的体重減少、生理的黄疸はもとに復している。乳ぶさは男、女児とも出生直後は少しふくれており、乳汁よりの分泌物を圧出することがあるが、数日後には消退する。

表皮は2～3日目ごろからむけかわる。光をみつめる。眼の運動は水平で上下には動かない。やぶにらみ、むし笑いなどがある。

1.2.2 1カ月終り～2カ月ごろ

耳がきこえ、音響におどろく。眼も見えてくる。泣いても涙はあまり出ない。

1.2.3 2～3カ月ごろ

ほんの一瞬頭があがる。あやすとにこにこ笑う。まだ首はすわらない。

1.2.4 3～4カ月ごろ

ガラガラやオルゴールなど音のする方を見ようとす。赤い色のおもちゃなど見つめさせて静かに動かすと、目で追うことができる。そしてだんだん頭を動かして追うようになり、おしゃぶりができる。そろそろ母親の顔を覚え、泣くと涙が出るようになる。身体をささえても両足をつっぱることはできない。

1.2.5 4～5カ月ごろ

体重が生まれたときの2倍になる。よだれが多くなる。首がすわってくる。手をおもちゃにしたり、指をしゃぶる。おもちゃもしっかりにぎれるようになる。あやすと、声をたてて笑う。

あまり眠ってばかりいなくなり、顔の表情もこまかくなる。身体的にも精神的にも一つの転換期といえるようなかわりかたをする。健康な赤ちゃんは、そろそろ空腹時を見はからい離乳食をたべる練習にかかる。

1.2.6 5～6カ月ごろ

表3

性別	体重	身長	胸囲
男	3.3kg	51.3cm	35.7cm
女	3.2	50.7	34.8

表4

性別	体重	身長	胸囲
男	4.4kg	55.3cm	37.5cm
女	4.2	54.2	36.6

表5

性別	体重	身長	胸囲
男	5.3kg	58.3cm	39.1cm
女	5.0	57.1	38.3

表6

性別	体重	身長	胸囲
男	6.0kg	61.2cm	40.4cm
女	5.6	59.8	39.6

表7

性別	体重	身長	胸囲
男	6.6kg	63.4cm	41.5cm
女	6.1	61.6	40.6

うつぶせにして頭をもちあげる。歯ぐきがかたくなり、口を吹いたり、歯ぎしりするようになる。このころから離乳にとりかかる。上体がしっかりして、はいはいの一手手前。両手につかんだおもちゃをなめる。

1.2.7 6～7カ月ごろ

かなりの時間、寄りかかることができる。あおむきからひとりでねがえりする。まだじょうずにできないときは両手で腰をささえてねがえりを助ける運動をさせる。この動作を右向き、左向きと交互に繰り返しているうちに、だんだんひとりでできるようになる。

1.2.8 7～8カ月ごろ

歯がはえ始める。うつぶせにねる。鼻をかむといやがる。

おすわりができるが、はじめのうちは背なかの筋肉がしっかりしていないから、背を丸くして両手でささえるような姿勢をとる。ひとみしりをする。ひる寝も午前、午後2回ぐらいになる。

1.2.9 8～9カ月ごろ

かたことを話す。じょうずにおすわりができる。便器にかける習慣をつける。ひとり遊びができる。2つのおもちゃで遊べる。はいながらほしいものをとる。おもちゃ箱をひっくりかえしたり、かきまわしたりする。身体をささえてやると両足をつっぱる。

1.2.10 9～10カ月ごろ

ことばが少しずつまとまって、はっきりしてくる。たたいて音の出るものをよろこぶ。テーブルなどを平手でたたく。紙などを破ってみせると自分でも破る。大小のおもちゃを見くらべて、大きい方をとる。つかまり立ちをしようとする。このころは危険だから注意する。

表8

性別	体重	身長	胸囲
男	6.9kg	64.7cm	42.2cm
女	6.4	63.3	41.2

表9

性別	体重	身長	胸囲
男	7.2kg	66.2cm	43.0cm
女	6.8	64.8	42.0

表10

性別	体重	身長	胸囲
男	7.5kg	67.4cm	43.0cm
女	7.1	66.0	42.0

表11

性別	体重	身長	胸囲
男	7.7kg	68.7cm	43.2cm
女	7.4	67.3	42.2

表12

性別	体重	身長	胸囲
男	8.0kg	70.0cm	43.4cm
女	7.5	68.5	42.5

1.2.11 10～11カ月ごろ

テーブルマナーにかかる。食事のときは、できれば子ども用のいすにかけさせ、食事の前後におしぼりで口のまわりや手をふく習慣をつける。

このころになると、食事中自分で手をのばして食器をいじったり、スプーンやはしを持ちたがるようになる。そんなときは別のスプーンかはしでご飯、おかず、スープなどを口の中へ入れてやる。おやつをたべさせる。プリンやゼリー類など喜んでたべるから、できるだけ栄養のあるおいしいものを作ってあたえる。

1.2.12 11～12カ月ごろ

ひとりでビスケットのようなものを持ってたべられる。ミルクのような液体をコップで飲む。指先がじょうずに使える。片手を交互に動かす。ときどきひとり立ちできるが、歩けない。

歩行器を使うとひとりでぐるぐるまわり、遊びながら歩けるようになる。きげんのよいときは、歩き方の練習もこころみる。食事も規則的になり、あまり変化しなくなる。

表13

性別	体重	身長	胸囲
男	8.2kg	71.3cm	43.8cm
女	7.7	69.7	43.0

表14

性別	体重	身長	胸囲
男	8.5kg	72.2cm	44.3cm
女	8.0	70.9	43.7

第2章 幼児の心身の発育

2.1 1歳から6歳児について

2.1.1 1～2年ごろ

お誕生ごろになると、体重は生まれたときの3倍、胸囲と頭囲がほとんど同じになる。鏡をみて笑う。おもちゃなどを落として拾う。よちよち歩きをするが、急ぐときははう。カタカタ車を押す。ひとり歩きする。気にいらないとはげしく泣く。単語を正しく発音するようになる。恐怖心が出る。立体の認識が確実になる。従順、強情などの心的作用を動作にあらわす。喜怒哀楽の区別がはっきりする。

表15

性別	体重	身長	胸囲
男	9.6kg	76.3cm	46.3cm
女	9.1	75.1	45.3

2.1.2 2～3年ごろ

乳歯が全部はえ揃って、上下20本になる。

表16

性別	体重	身長	胸囲
男	11.8kg	84.0cm	49.2cm
女	11.3	83.0	48.1

2.1.3 3～4年ごろ

表17

性別	体重	身長	胸囲
男	13.4kg	90.6cm	51.2cm
女	12.8	89.1	49.9

2.1.4 4～5年ごろ

表18

性別	体重	身長	胸囲
男	15.1kg	96.5cm	53.0cm
女	14.4	95.9	51.9

2.1.5 5～6年ごろ

第1大臼歯（6歳臼歯）がはえてくる。出生後10～12年までは、すべての平均は男児の方が女児より大きい。その後は女児が大きくなり、15年ごろより再び男児の方が大きくなる。

表19

性別	体重	身長	胸囲
男	16.6k	102.2cm	54.4cm
女	16.0	101.	53.0

2.2 幼児の心身の成長と世話の仕方、しつけ方

2.2.1 1歳児（満1年～1年11カ月）

- (1) 運動能力 ・ひとり歩きするようになる。・積み木を2つつみあげる（1年4カ月ごろ）。・走れるようになる（1年6カ月ごろ）。・ひとりで、しぎいをまたぐ（1年8カ月ごろ）。・積み木を3つつみあげる（1年8カ月ごろ）。・スプーンで物を口へもっていく。・コップをもってじょうずにのむ。
- (2) 知能 ・写真の中の父と母をあてる。・動物の絵など、わかりはじめる。・2つとたくさんの区別がつく。・ことばをおぼえる（例、ウマウマ）。・なぐりがきかはじまる。・自分では言えないが、おとなのことばがわかる。
- (3) 情緒 ・思うようにいかないと泣く。・身近かにいる人に愛情がわく。・人ぎょうなどをかわいがるようになる。
- (4) 社会性とあそび ・子ども同志相手になって遊ぶことはない。・簡単な構成あそびがはじまる（積木あそび）。
- (5) 基礎になるしつけ ・ひとりでねるくせをつける（前期はねつきがよいが、後期は悪くなる。2歳ごろまで1～2回ひるねをする）。・排便をおしえ、便所でするようになる。・夜中、きまった時間におこしてやる。・じぶんでたべるけいこもさせる（スプーンを使うようになり、コップをじょうずにもつ）。
- (6) 気をつけたいこと ・無理に歩く練習をしない。・歩きはじめはけが多い。どこへでも歩いていくから、廊下などから落ちないように、また、おかね、ボタンなど落ちていると口へもっていきから気をつけること。特に薬のびんはしっかり栓をして、手のとどこぬところにおくことである。危険なところには行けないようくふうしてほしい。

2.2.2 2歳児（満2年～2年11カ月）

- (1) 運動能力 ・じょうずに走るようになる（歩行運動完成）。・手すりにつかまり足ぶみ式に、階段をのぼりおりする。・ボールをなげることができる。・からだの平均がとれる。急にたちどまれるし、低い一本橋ならわたれる（3図）。
・絵本のページがめくれる。・ソックスをひっぱって脱ぐ。・コップにはいったものをこぼさずのむ。・色紙を一度折りにすることができる。
- (2) 知能 ・△○□の区別がつく。・一対のものがわかる（靴、スリッパなど）。
・まねが多くなる（記憶）。・2本の線の長短がわかる。・なぐりがきが盛んに

なる。

- (3) 情緒 ・非常になきやすいところである。特に気に入らないと、ひっくりかえって泣く。・子ども同志の愛情もあらわれる。・こわがるようになる（耳にきこえる警笛，雷，眼にみえる大きなものなど）。

- (4) 社会性，あそび ・おとなに左右されることをいやがり，ひとりでやりたがる。
・1人の友達と簡単な遊びをよくするが，けんかも多い。・模倣あそびが多くなる（ままごとなど）。・構成あそびも多くなる（砂あそび，積み木あそび）。

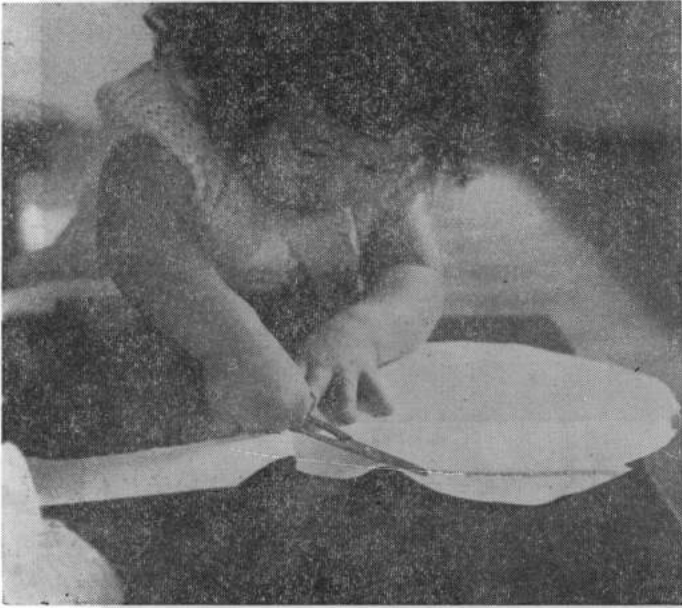


3 図

- (5) 2歳児のしつけ ・ひとりあそびの習慣をつける。この年齢は自分でしたい気持ちのおきるときであるから，うまく利用するとよい。・きめた時間にねる。このころは寝つきの悪い時期で，ひとりねの習慣のできていない子どもは，もうすこしおいて，その代り，きめた時間にねさせる。・ひとりで手をあらう。・偏食になりやすい。味覚が発達してくるし，またこの年齢の終りごろから反抗期にはいるので，好ききらいをいうようになる。よい習慣をつけるためには，子どものための献立をつくり，おとなとちがうというけじめをつけることである。・ひるまのおむつはいらなくなり，後期では夜もいらぬ。・大便もだれかついていけば，便所です。・ソックス，パンツはひとりではける。きものを着ようとする（ほめると，いうことをよくきく時期である）。

2.2.3 3歳児（満3年～3年11カ月）

- (1) 運動能力 ・足を交互に出して，階段ののほりおりができる。・三輪車のペダルをふむことができる（5図）。・はしを使う。はさみもつかえる（4図）。



4 図

こしてほしがる)。・自己主張が強く反抗的になることが多い(かんしゃくをおこす)。・友だちをほしがり、2人の友だちと仲よくあそぶ。ごっこあそびが多い。〈6図〉。・遊びの中でルールを学びはじめる。

- (4) 3歳児のしつけ ・きものを脱いだり、着たりよろこんでする。・靴をはける。・ひるまの排尿、便は、ひとりででき、夜も教えるように

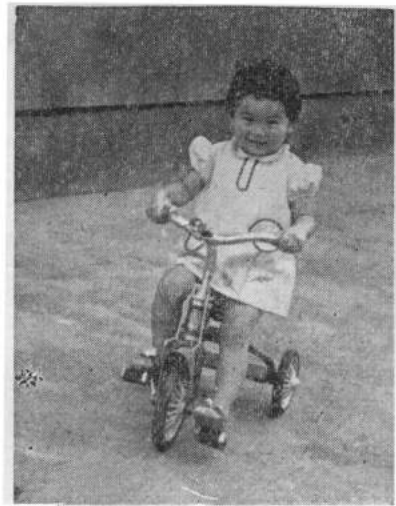


6 図

・ボタンがかけられるようになる。

- (2) 知能 ・注意力が非常によくになる。・きのう、あす、ということばを使いわかる。・質問が多くなる。・4つまでの数が、はっきりわかる。

- (3) 情緒 ・喜び、怒りの感情をことばであらわす。・子ども同志の愛情が、あらわれはじめる。・すすんで愛情を求める(例、だっ



5 図

なる。・みてやれば歯をみがく。

ひとりで食事をする〈7図〉。

・前にした約束をおぼえている。

2.2.4 4歳児(満4年～4年11カ月)

- (1) 運動能力 ・全体に活発になり、全身の平均がとれる。・スキ

ップができる。・はさみを
つかって、形を切りぬくこ
とができる。

- (2) 知能 ・3つのいいつけ
が、実行できる。・よく質
問する（何か、何をするも
のか）。・重さの比較がで
きる。・満4歳で話しことば
はいちおう完成する。



7図

- (3) 情緒 ・愛情を求める気持ちがつよく、親を独占したが
わいがる気持ちがつよくなる。・泣いたり、かんしゃくをおこす回数が少なくなる。
・大人のいいつけを守ろうとする。

- (4) 社会性、あそび ・2～3人のグループで、よくあそぶ。・遊びのなかでル



8図

ルを守り、また日常生活の規則を守るようになる。・ごっこあそびが多い<8図>。

- (5) 4歳児のしつけ

・きものの前後をまちがえずに、ひとりでできる。・洗顔、
歯みがき、鼻をかむことができる。・あ

としまつを含めて、排便を全部ひとりでする。

2.2.5 5歳児（満5年～5年11カ月）

- (1) 運動能力 ・片足立ち、片足とびができる。・平均台を落ちないでわたれる。

・約70cmの高さからとべる。・手先が器用になる。

- (2) 知能 ・現実と空想の区別が、はっきりしない。・右、左がわかる。・おととい、あさっての区別がはっきりいえる。

- (3) 情緒 ・喜怒哀楽の感情が分化する。・泣くことが非常に少なくなる。・かんしゃくをおこすことも少なくなる。
- (4) 社会性 ・5人ぐらいの人数とよく協力して遊ぶ<9図>。・自分より小さいものに対して、いたわりの気持が強くなる。・両親、先生のいいつけを守ろうとする。



9 図

- (5) 5 歳児のしつけ ・着衣、洗顔、排便など生活習慣はいちおうできあがる。
・お手伝いの習慣をつけたい。食事の前後の手伝いからはじまり、人の役にたつ喜びを感じさせたい。しかし、ごほうびがでないと、動かないくせがではじめるから、なるべく物によらず、ことばではめるようにしたい。

第3章 調乳と授乳

3.1 母乳と人工栄養

生後7～8カ月ごろまでは母乳で保育したほうがよく、人工栄養児は母乳栄養児にくらべて一般に小さい。

3.1.1 母乳栄養

母乳の与え方

- ①むしタオルで乳ぶさをもみほぐす。
- ②1～2%のほうさん水を脱脂綿かガーゼにひたして乳頭をふく。
- ③乳ぶさを手ではさみじょうずにふくませる。このとき鼻や口をふさがないように注意する。
- ④のみ終わったら排気させる。

⑤時間は生後2カ月までは3時間おきに1日6～8回、その後は4時間おきに5～6回与え、1回のほ乳時間は15分～20分。夜間はなるべく10時以後は授乳せず、母子とも別のベッドで熟睡する習慣をつける。次の授乳時間が待ちきれずにおなかをすかせて泣いたり、1回に30分以上も乳首をくわえているような場合はほ乳量の不足が考えられるからほ乳量をはかってみる必要がある。不足していると体重のふえ方が緩慢になる。

3.1.2 人工栄養

人工栄養の与え方と調乳の方法

表20

月 齢	濃 度	砂 糖 %	こく粉 %	一回量 cc	一日の回数	授乳間隔時間
0 カ 月	$\frac{2}{3}$	7	0	10～ 90～100	8 ～ 6	2 ～ 3
1 カ 月	$\frac{2}{3}$	6	1	120	6	3
2 カ 月	$\frac{2}{3}$	5	2	150	6	3
3 ～ 4 カ 月	$\frac{3}{4}$	5	3	180	5	4
5 ～ 6 カ月以後	全 乳	5	3	180	5	4

人工栄養または混合栄養のとき、指導する人により、あるいは乳児の月齢や個人差によって、いちようではないので、この表を参考とし、実際のときは分量、回数、調乳など小児科専門医か、保健所の育児相談所の指導を受けてから始めるのがよい。

母乳、人工栄養をとわず、のどがかわいているときは湯ざましなどを適宜与える。

人工栄養は便秘がちになりやすいので添加物に注意する。

3.1.3 調乳に必要な用具と消毒

(1) 調乳に必要な用具 なべむし器。ボール。箸。泡立器。ろうと。計量器。ほ乳びん。びん洗いブラシ。乳首。さじ。茶こし。金属性のおぼん。ふきんなど——この用具はおとなのものと混同しないよう別にしておく。ほ乳びんはあまりあくどい飾りがなく、透明でこわれにくく、内側は角張ったものより丸いもののほうがよい。目盛りのついたものがあるが、これに頼らず正しい液量器ではかっていれる。乳首は弾力性のある良質のゴムで、くさみのないものを選ぶ。穴のあけ方は1回量15分ぐらいでのみ終わる程度がよい。

(2) 用具の消毒 ほ乳びんは、使用後すぐ洗っておく。まとめて洗うときは、水洗いしてびんに水をはっておく。赤ちゃん専用のびん洗いブラシに石けん類をつけ、ミルクのかすが残らぬようすみずみまでよく洗い、石けんが残らぬようじゅうぶん水洗いする。使用のつど、消毒する（消毒してから保存しない）。その他の用具類は煮沸消毒か、蒸気消毒をする。ふきん類は一度煮沸したものを直射日光に当てて乾燥させる。

3.1.4 調乳、授乳時の注意

①調乳したものを長時間おかない。携帯用のまほうびん式のもの、消毒が完全できないし、長時間おけば中のミルクが腐敗するおそれがあるから注意する。冷蔵庫やジャーなどを過信せずに、長時間保存したものはなるべく乳児にあたえない。あたえるときはじゅうぶん味やにおいを調べぎんみする。

②授乳時には、乳児をおこして正しく抱く。添い寝の状態やベッドの中で、よく眼がさめていないのに与えるのはいけない。

③1～2%のほうさん水に浸した脱脂綿で口のまわりをふく（口中はいじらない）。めやにが出ているときは目がしらから目じりの方に向かってふいてやる（これではつきり目がさめる）。

④おむつをしらべる。よごれていたら仮の処置をしておく。

⑤授乳する人は手をよく洗い、マスクをかけるのが理想。

⑥ほ乳びんは空気のはいらぬよう注意して傾ける。のみ終わったらすぐ取る習慣をつける。からになったものをいつまでも吸わせたり、乳首だけを吸わせない。

⑦排気を行なう。のみ終わったら乳児を立てるような姿勢にし、頭がぐらつかぬように気をつけて抱き、背中を軽くなでるか、たたかかすると、10～20分で空気がでる(げっぷをする)。

⑧排気が終わったら、次のおむつと交換して静かにベッドへ寝かせる。排気がじょうずにできなかったときは、そのときだけ上半身を高くして自然排気ができるよう横向きにねかせる。あごの下にはガーゼのようなものを当てておく(溢乳があっても気管にはいらぬようにするため)。

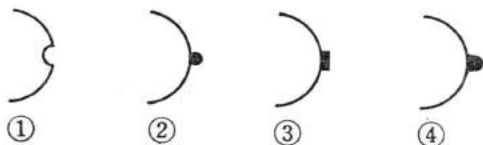
正しい抱き方とは乳びんの持ち方



10図

3.1.5 授乳障害

(1) 障害の原因が母親にある場合 乳せん炎、乳房炎、乳頭裂傷(ふだんよく手いれしていないと、授乳中に乳頭がわれて痛み、ときには化膿したり、貧血したりする)などの病気や乳汁の分泌ぐあいの悪いもののほかに、陥没乳頭①、過小乳頭②、扁平乳頭③、過大乳頭④などの奇形がある。このような原因をとりぬくよう努力



11図

し、マッサージをしたり、規則的に吸わせるなどをこころみ、専門医に相談する。母親が開放性結核のとき、急性伝染病にかかったとき、極度の全身衰弱、重症の腎臓病、心臓

病、精神病、次の妊娠をしたとき等、やはり専門医に相談して、一時中止するか全部

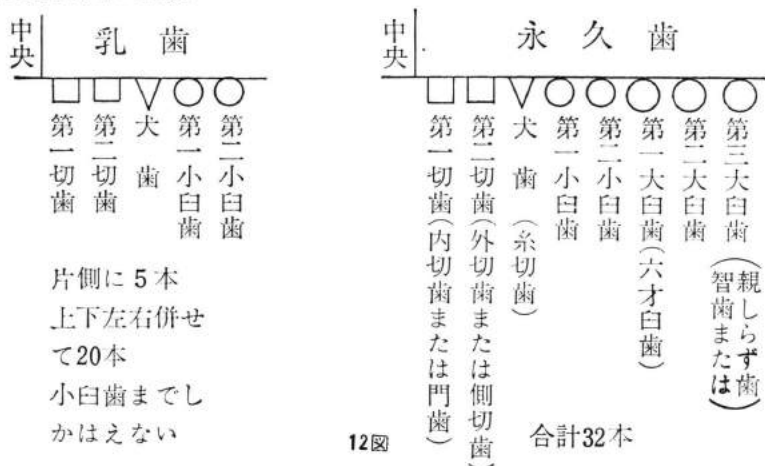
やめるかなどをきめる。かけのときは母子とも医療を受けながら授乳は続ける。

(2) 障害の原因が乳児にある場合 ほ乳けんお、ほ乳怠慢、ほ乳力微弱、鼻炎、先天性梅毒などによる鼻閉そくや兔唇狼咽^{みつぐち}などの奇形のあるとき。こんなときは、母乳をしぼってほ乳びんに入れてのませたり、ピペットやさじなどであたえなければならぬから、医師と相談していちばんよい方法をとる。

第4章 生 歯 と 離 乳

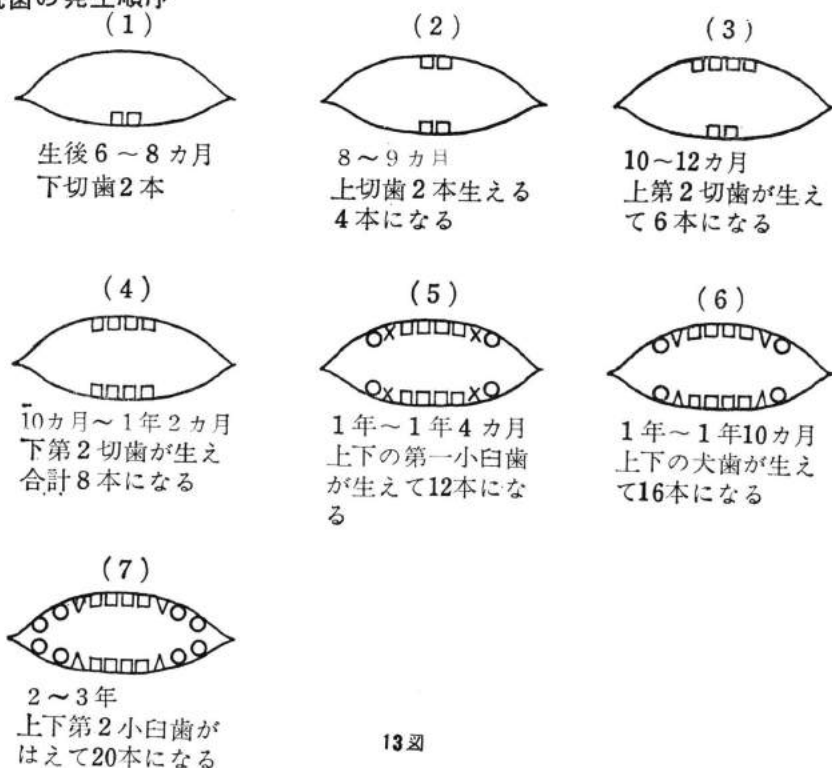
4.1 生歯について

4.1.1 乳歯と永久歯の比較



12図

4.1.2 乳歯の発生順序



13図

前歯（第1，第2切歯）は2本ずつ生えるが，奥歯（犬歯第1，第2小臼歯）は4本ずつはえる。この20本でしばらくの間用をたしている。

永久歯は6～7歳ごろになると第1大臼歯がはえ，8歳ごろから13～14歳ごろまでの間に乳歯はだいたいはえたときの順にはえかわり，同時に第2大臼歯がはえて，28本の歯が揃う。第3大臼歯は思春期後にはえるからおとなの歯は32本になる。歯は建築物と同じで，はえたばかりの新しいもののほどじょうぶで，しだいに消耗していくから，長く使用するためには日常の手入れがたいせつで，もしもむし歯ができたり，歯の根がはれたり，うみがでたり，出血したり，折れたり，欠けたりしたときは，早目に歯科医の治療を受ける。また，ときどき歯の健康診断を受けることも必要である。

4.2 離乳について

4.2.1 離乳の意味

母乳がたくさんあるからといって，いつまでも離乳をしないでいると，どんどん発育する赤ちゃんに必要なカロリーをじゅうぶん与えることができない。また，鉄分その他のミネラルやたいせつなたんぱく質，脂質，糖質の割合も不適當になり，8カ月前後から発育が悪くなり，なんとなく顔色がわるく，皮下脂肪や骨格の発育が妨げられる。体重のみ多くとも，ぶよぶよぶとりになるなどの欠かんが現われるから，健康児は適当なときに離乳したほうがよい。

4.2.2 離乳の時期

生後4カ月の終りから5カ月のはじめにかけて，スプーンをみそ汁の中につけてなめさせたり，空腹時を見はからって消化のよいビスケットの小片を与えたりして，乳汁以外のものが口中にはいることの練習をしておく。この練習時に多量に与えすぎないように注意する。

乳歯のはえるころから始まり，1年前後で完了するのが理想的でよいが，乳児の発育のおくれているとき，つゆどき，ま夏に向かうとき，発熱，下痢などの病気にかかっているときは，適当なときまでのばす。この場合，専門の人の指導を受ける必要がある。

4.2.3 離乳時の注意

乳歯の発生状況と乳児自身の消化力の増進にしたがって，飲食物の種類，分量，回数，調理方法を，徐々に変えていく。このうちのどれを変えるにしても，そのつど乳児の一般健康状態（顔色，元気，熱など）のほか，特に便に注意しながら，あせらず

根気よく、いつとはなしに自然に離乳させる（異常があったら思いきってあともどりする）。

4.2.4 離乳の食物と進め方

乳歯がはえても、はじめのうちは、かむことができないから、「かまないのですぐのめるもの」から始める。すなわち、しゃぶしゃぶした水っぽいもの（果汁、やさいスープなど）。次は濃度のあるどろどろしたもの（おもゆ、くずゆ、パンがゆ、ポタージュなど）。次は煮てつぶしたり、裏ごしにかけたものや、すりつぶしたものから、こまかく切って軟かく煮たものという段階を一段ずつ進めていく。最も始めのものは茶さじひとさじずつ進めていき、量がまして小児用茶わん1ぱいがたべられるようになったら、以後は茶わん1ぱいをもととして進めていく。

スープ類 野菜スープ、肉スープ（鶏のガラや鯛の中骨などを利用する）、煮ほしスープ、かつおぶしのスープ、こんぶスープなど2～3種類別の容器につくり（1日分）、必要のつど調合、調味して与えると、味に変化があり、あきないで長続きする。

果汁類 かんきつ類、りんごなどは1年を通じて無難だが、出さかりの季節のものは、新鮮でビタミンも豊富なのでよい。これらのものは新鮮で、洗剤で洗い流水でよく洗浄したものであれば、たいいていのものは食べさせてさしつかえない。

甘味 子どもは甘いものが好きで、きらいなものでも甘くするとたべることがあるが、甘いものすなわち白糖という考え方でなく、同じ砂糖でも飽和状にとかしたシロップを用いたり、ザラメ、黒砂糖、水あめ、はちみつなど交替に与えてみる。

その他 離乳食はつくりだめしない。無理じいをしない。味付けは、いっばんにおとなよりうす味にする。極端にあつすぎたり冷たすぎるものをあたえない。必ず適温であること。偏食をさけ、いっばん栄養、ビタミン、ミネラルなどのつりあいを考える。おやつは次の食事にさしつかえないようくふうをする。菓子類は小麦粉でできたものからならし、米の粉の製品に移る。盛りつけのくふうをする。子どもにはおとなにない夢があるから、このくふうによって好ききらいの多い子どもが自然になおったり、食欲のないときでもさそいだしたりするから、同じ食事でも楽しくよろこんでたべられる心がけを添えてほしい。食器類は煮沸消毒して使用する。月齢が進むにしたがって、抱いて与えたのからひとりでいすにかけてたべるように、またテーブルマナーやその他のしつけも加えてゆく。つくり方の実際については、調理の「離乳食」の項を参照されたい。

第5章 幼 児 の 食 物

5.1 幼児食栄養の必要性

人の一生の健康は、その基礎が、幼児期につくられる。そこで、食事は直接からだをつくる基であるから、そのよしあしは、大きく健康に影響する。そのため幼児食としては、幼児の栄養には、特に気をつけなければならない。

5.1.1 特に必要な食品

(1) 動物性たん白質 筋肉、血液をつくるのに必要で、発育には最も必要なものであるから、つとめてとらせたいものである。

そのために、乳、卵、魚、肉、豆などを十分に与える。

乳や乳製品は、たん白質とともに、吸収のよいカルシウムをふくむので、おとな以上に多く与える必要がある。

また、卵やレバーも鉄分をとるためにたいせつな食品である。

豆類も質のよいたん白質であるが、消化があまりよくないので、豆腐、みそなど豆製品でとらせるようにする。

(2) 脂肪 カロリー源として、また、ビタミンA、Dの利用の点で必要である。

脂肪のなかでは、バターがいちばんよいが植物油でもよい。

(3) ビタミン類 ビタミンA、B、C、Dはいずれもたいせつで、乳、卵からもかなりとれるが、野菜類も与えたい。野菜のなかでも色の濃い、黄、緑野菜はビタミンA、Cも多いので、できるだけ使うようにする。

くだもののなかでは、みかんやいちごにはビタミンが多いので、なるべく多く食べさせるようにする。

5.1.2 食事の与え方

幼児は、消化力がおとなより弱いので、おとなと同じものを与えてはいけない。

また、胃の大きさが小さい割に、発育のため多くの栄養量を必要とするので、1日3回では無理なので何回にもわけて与えるのが合理的である。

また、この時期には精神面の発育がめざましく、食事への関心がうすらぐので、調理のくふう、献立、食器、盛りつけ、食卓時の雰囲気など、いろいろと、気をくばることがたいせつである。

5.1.3 おやつ

子どもはおとなにくらべ、成長、発育するために多くのエネルギーを必要とする。

しかし、1度にたくさんの食物を食べることができないので、おやつで補う必要がある。

おやつは、主食の補助食といってよいくらいで、できるだけ消化のよい、カロリーの多いものをえらび、分量が多すぎて次の食事にさしつかえないように与えなければならない。（調理編 おやつ作り方参照）

5.1.4 偏食

(1) 原因 偏食は栄養のうえから考えるとよくないことである。

その原因には、両親の偏食、神経質になりすぎる、離乳食の不手ぎわ、離乳の遅延などがある。

偏食をしている限り決してほんとうの健康体にはなれないので、できるだけ早く直すようにしなければならない。

(2) 偏食の直し方 嫌いなものを、りくつやおどしで強制するのはいけない。家族全体がその食物に難くせをつけないで、おいしそうに食べてみせること、また空腹時をみはからって食べさせてみる。嫌いなものの調理には、特にくふうして好きなもののなかに混ぜて食べさせるとか、子どもの気持ちにさからわないように上手にやってみることである。また、友達同士いっしょに食べさせることもよい方法である。

嫌いなものを少しでも食べたら、ほめてあげてほしいものである。

とにかく偏食は早くみつけて、軽いうちに直すようにしなければならない。

第6章 入浴のさせ方

6.1 入浴の目的

- ①身体の清潔のため。 ②身体の発育をたすけるため。

6.2 入浴に必要な用具

- ①たらい ②洗面器 ③浴用温度計 ④ベビー用石けん ⑤タオル大小3枚 ⑥ガーゼ、脱脂綿 ⑦綿棒 ⑧差し湯 ⑨オリーブ油またはベビーオイル ⑩2%ほうさん水 ⑪ごさか防水布1枚 ⑫体重計

6.3 湯の温度

- 夏38°C～39°C 冬40°C～41°C

6.4 入浴時間と回数

- ①食後すぐと空腹時をさける ②特別のことがないかぎり毎日1回入れる。1回の所要時間は10分前後、入浴後は体重をはかり記録しておく。

6.5 入浴時の注意

- ①たえず湯の温度に注意する。 ②手順よく手早く洗う。 ③顔面、頭部は別の湯で洗う。 ④入浴中大きな物音をたてない。 ⑤耳に湯水をいれぬよう、頭をたらいのへりに打ちつけたり、湯の中へ落としたりせぬよう注意する。 ⑥背中を洗うとき湯が口中にはいらぬように。 ⑦口の中は入浴中ふれない。 ⑧差し湯をするときはやけどさせぬように。 ⑨湯からあげるときはふらない。

6.6 入浴前後の注意

6.6.1 入浴前の注意

- ①身体の異常の有無をたしかめる。 ②入浴に必要な用具が揃っているかたしかめる。 ③室内の温度、すきま風などをしらべる。 ④あがってから必要なものを全部揃えておく。 ⑤入浴させる人の身じたくをする（マスクをかけ二のうでまでまくる。時計や飾りのある指輪をとる。つめを切るなど）。 ⑥差し湯はピッチャーか、やかんに入れるが、沸とうしているものでなく、60°C～80°Cのものを用意する。

6.6.2 入浴後の注意

- ①手早く水気をふき、ふいたところから着せる。 ②ただれやすい部分をしらべて処置する。 ③臍帯^{さいたい}脱落後の状態をしらべる。 ④タオルでふきとれないせまい部分の処置

をする。⑤頭の毛はベビー用のくしかブラシで整える。⑥つめをしらべて、のびているときは切る。切ったものが衣類の中にはいらぬよう注意する。⑦のどがかわいているときは、湯ざましなどをのませて、30分ぐらい安静にベッドでやすませる。

第7章 着物とおむつカバー

7.1 おむつとうぶ着の条件

おむつや生まれてすぐ着せるうぶ着には、次のような条件が必要である。

①季節、気温に適したもの。②やわらかで肌ざわりのよいこと。③吸水性が大であること。④洗たくのきくこと。⑤色は白か淡色でよごれの目立つもの。⑥ゆったりとして軽く運動の妨げにならぬもの。⑦清潔で、裁ち方、縫い方の簡単なもの。⑧縫い目はなるべく少なく、えりぐりに注意し、ししゅうやアップリケ、スモーク、ひだとりなどしない。⑨乾燥してしわのないもの。⑩異物がついていないこと（毛髪類、とげ、虫、針など）。⑪おむつカバーは通気性のあるものを4～5枚用意し、交替に使用する。

7.2 取扱い上の注意

①交換のつど、どんなものが出たか、性状、回数など記録しておく。異常を発見したら、とっておいて医師に見せる。②便のものと尿のものを区別しておく。③洗たくをしたら、じゅうぶん水洗いして石けん分をとる。④熱湯で処理し日光に当て、アイロン仕上げをする。組み合わせてかたづける（特に外人の家庭の場合注意する）。⑤他家の場合、おむつの洗たく場所、容器などを尋ね、指定場所を使用する。

第8章 よい習慣と遊ばせ方

8.1 基本的生活習慣

出生直後からしつけにかかり、よい習慣をつけるように心がける。しつけるときは、根気よく理知にとんだ愛情で、子どもの特性をよく知り、友だちであり、師であり、保護者である立場で、毎日の遊びの中にもしつけの関連性をもってする。

幼児の心は、どう生長していくかを知らないと、おとなの考えだけで子どもを扱ってしまい、子どもにとってむずかしすぎる、いやなことを無理にさせることになる。逆にいつまでも赤ちゃん扱いをされて、その結果、当然できることもさせてもらえず、欲求不満から、かんしゃくをおこしたり、または心の成長がとまって「赤ちゃん子ども」になってしまう。

適当な時期に適当な扱い方をしてこそ、おしつけられたり、おどかされたりしてできあがった「しつけ」ではなく、こども自身も楽しみながら規則正しい生活をしていく、これこそ、ほんとうの「しつけ」だと信じる。特に発達過程を考えながら、なるべく早く一人前に扱うことがたいせつであり、危険でない限り、子どもの自由にしてやること、子どもの方から要求するときだけ、相手になってやるという態度がのぞましい。こうすることにより独立心をやしなうこともできる。「してはいけない」という代わりに、「よい子はこうするのだ」という誇りと自信をもって、すすんで規則を守るよう導きたい。これはおとなの深い愛情があってはいじめてできることである。

8.2 おもちゃのえらび方

まずおもちゃをもたせてからのことを考え、その子どもにむずかしすぎないか、あぶないかを考えてみる。

- (1) 2歳まで（おしゃぶり時代。のみこむ心配のある小さいおもちゃ、または小さいものがとれるのは困る）。・じょうぶな美しい音のガラガラ ・縫いぐるみの動物、人形 ・ビニール積み木 ・いとひき ・ばたばた ・たいこ ・タンバリン
- (2) 2～3歳まで（よく動きまわる時代） ・積み木 ・パズル ・太めのクレヨン ・たいこ ・タンバリン ・縫いぐるみの動物、人形 ・ボール ・シーソー木馬（ひとりで乗れる高さのもの） ・三輪車 ・大きいトラック ・砂場と砂あそび道具 ・水あそび道具 ・すべり台
- (3) 3～6歳まで（模倣時代、そして創作時代） ・おもちゃの電話 ・人形と人形の洋服帽子など ・人形用家具 ・ままごと道具 ・指人形 ・トンカチ積み木 ・クレヨン、粘土、絵具 ・ハンドカスタ ・庭いじりの道具 ・自動車（ダンプカー、バトカーなど） ・ぶらんこ ・すべり台 ・子ども自転車 ・三輪車 ・ボール

8.3 絵本のえらび方（どんな本がよいか）

- (1) 2歳時代（そろそろ絵本をよろこびはじめる。絵本をみながらずおもちゃにするようならば、まだ本は早すぎる）。・「とじ」のしっかりしていて、紙質のあついもの。 ・犬、猫、よくみる電車、自動車の絵のあるもの。 ・絵が大きく、はっきりしていて実物に近い感じのするもの。
- (2) 3歳時代 ・紙質がじょうぶで、色彩がはっきりしているもの。 ・多少動きの

ある絵がよい。・文章が短く、子どもによくわかる、いい文章であるもの。

- (3) 4歳時代（絵から新しいものをくみとろうとする傾向が強くなる。） ・文章の短いものは、好まなくなる。・絵は実物どおりでなくてよい。・中間色をまぜたやわらかいものがよい。
- (4) 5歳～入学まで（自分で読もうとする傾向が強くなる）。 ・読んでもらう本は文がおもで、さし絵のはいつている、かなり長いお話をよろこぶ。・自分で読む本は、字が大きく活字体でなく、短い文で、絵全体がわかるものがよい。

8.4 おもちゃ作り

a. うでどけい

材料

ビールのせん 1コ

リボン（時計のバンド用）

40cmくらい

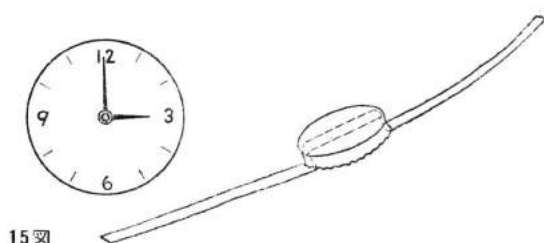
10円貨の大きさの画用紙（文字盤）

作り方

せんのうらのコルクの間にリボンをはさみでき上り。



14図



15図

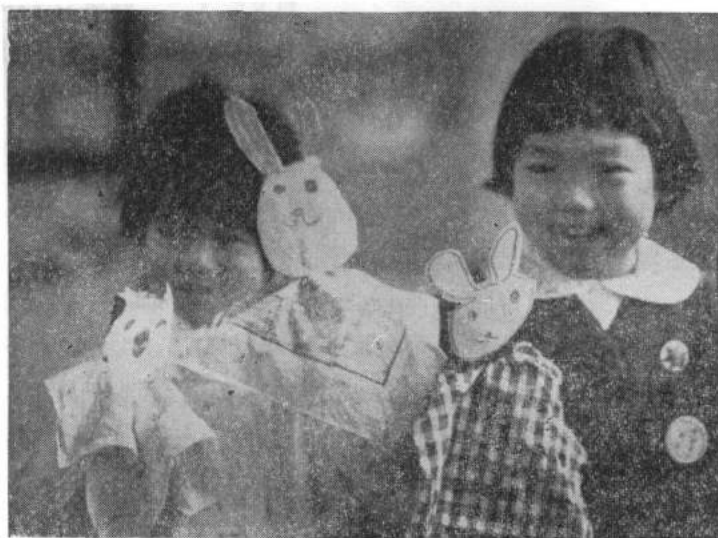
b. かんたんな指人形

作り方

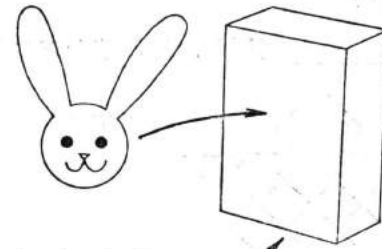
たばこの箱が
かくれる大き
さに動物をか
きはりつける。

使い方

ハンカチを指
にかけ、右の
作品をはめる。
左右につけて
遊べる。



16図

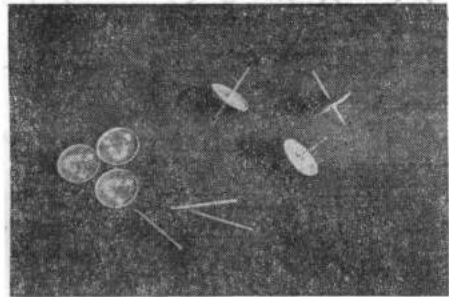


この中に指（人さし指、中指、薬指）をさしこむ

17図

c. こ ま

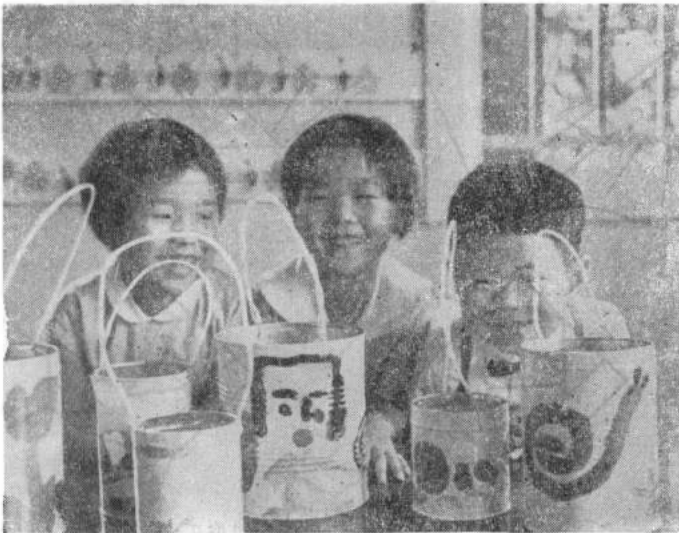
牛乳、ヨーグルトなどのキャップに「つまようじ」をさして作る。キャップに色をぬると美しい。



18図

d. バ ケ ツ

缶詰やミルクの空かんの切り口をペンチでとめ、針金の柄をつける。ラッカーを塗るとかわいい。



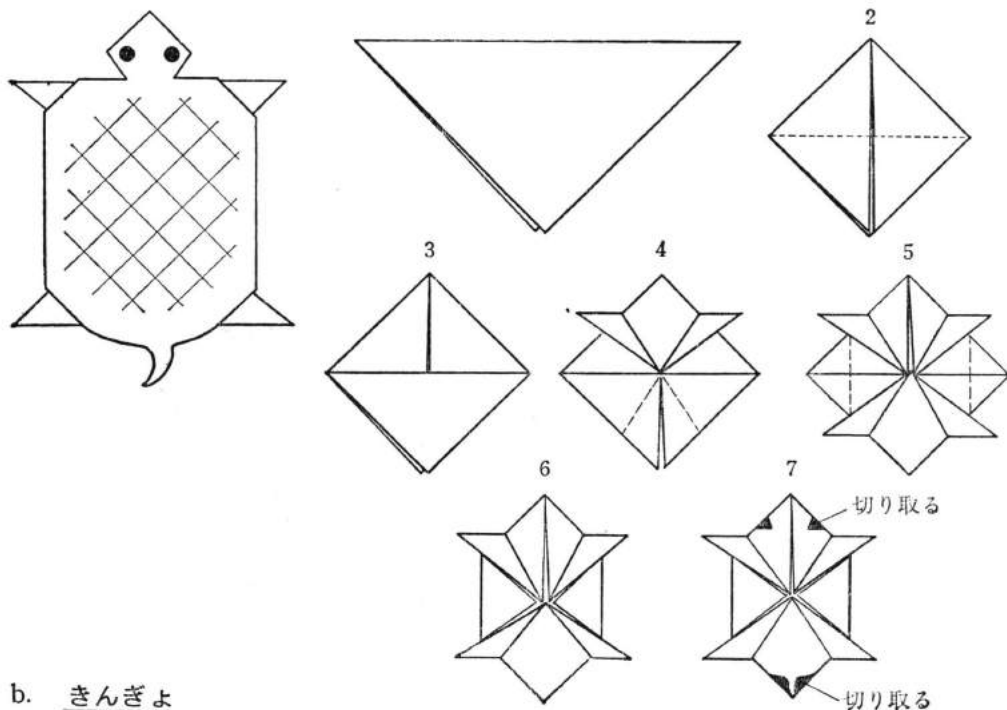
19図



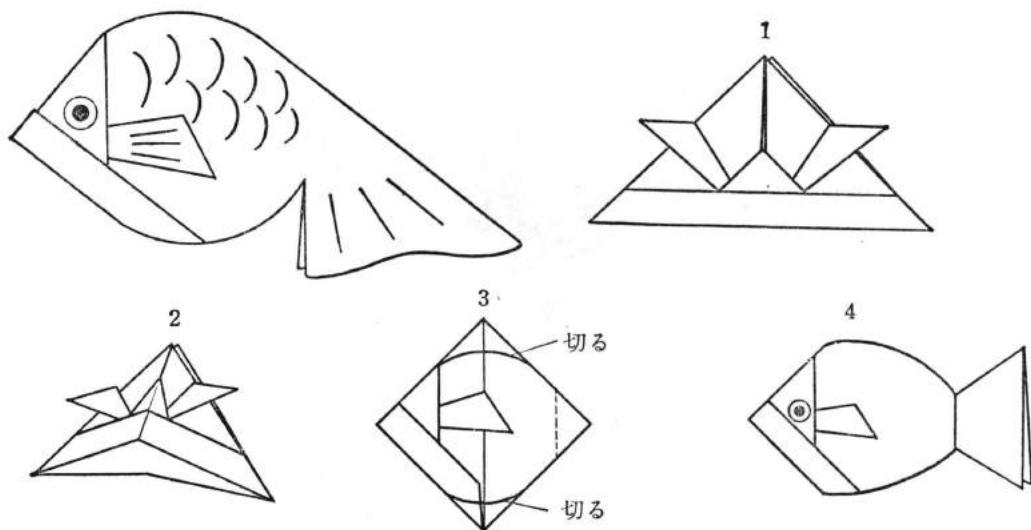
20図

8.5 折紙

a. かめ (灰色, 黒, 茶などの色紙がよい)



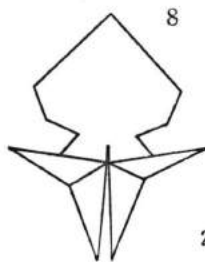
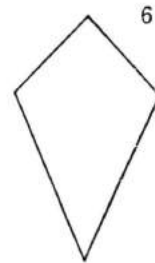
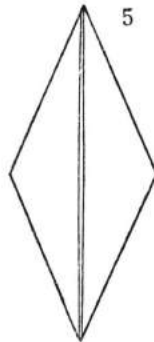
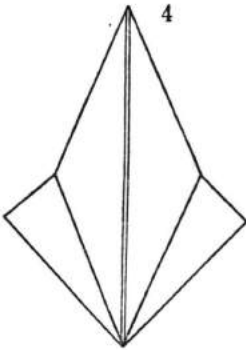
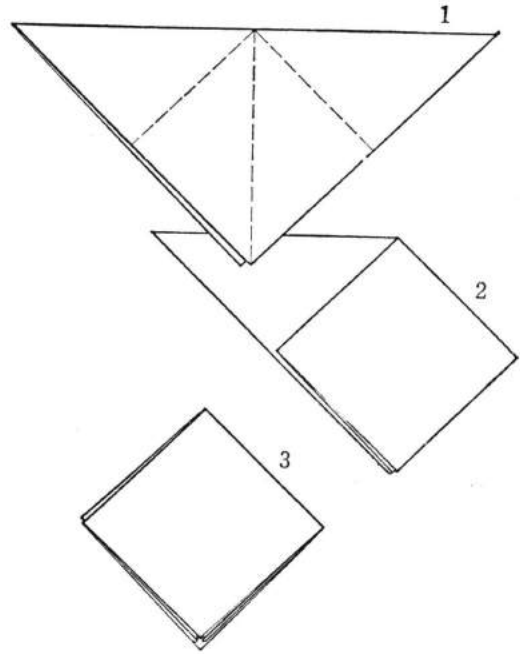
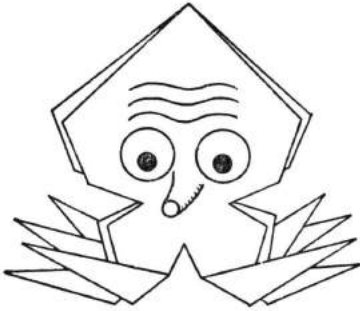
b. きんぎょ



21図

3. 上, 下を切り取り
点線のところで右
に折って尾を作る。
4. このままでも,
また尾を下げて
もよい。

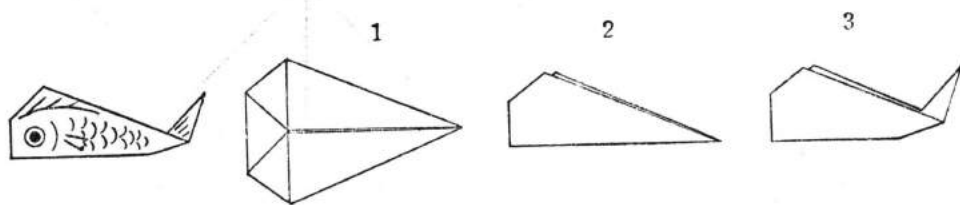
c. た こ (色紙は赤, もも色などがよい)



22図

7. 下4枚の三角の中央を切り、左右の頭の形をつけて切る。
8. 8本の足をそれぞれ左右にひらく。目鼻をクレヨンでかく。

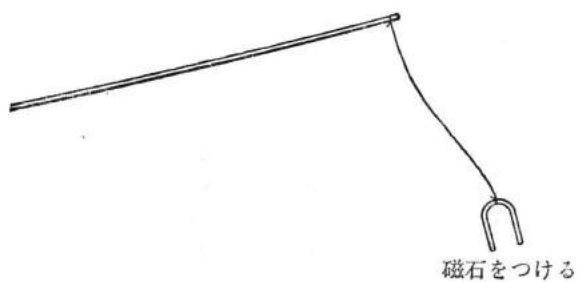
d. さかな (色は何でもよい)



23図

・お魚釣りごっこ

折紙のかめ、魚、たこ、金魚などで、魚釣りごっこをするとおもしろい。釣れた魚は前記のバケツに入れる。



クリップをつけて
磁石にすいつけさせる。

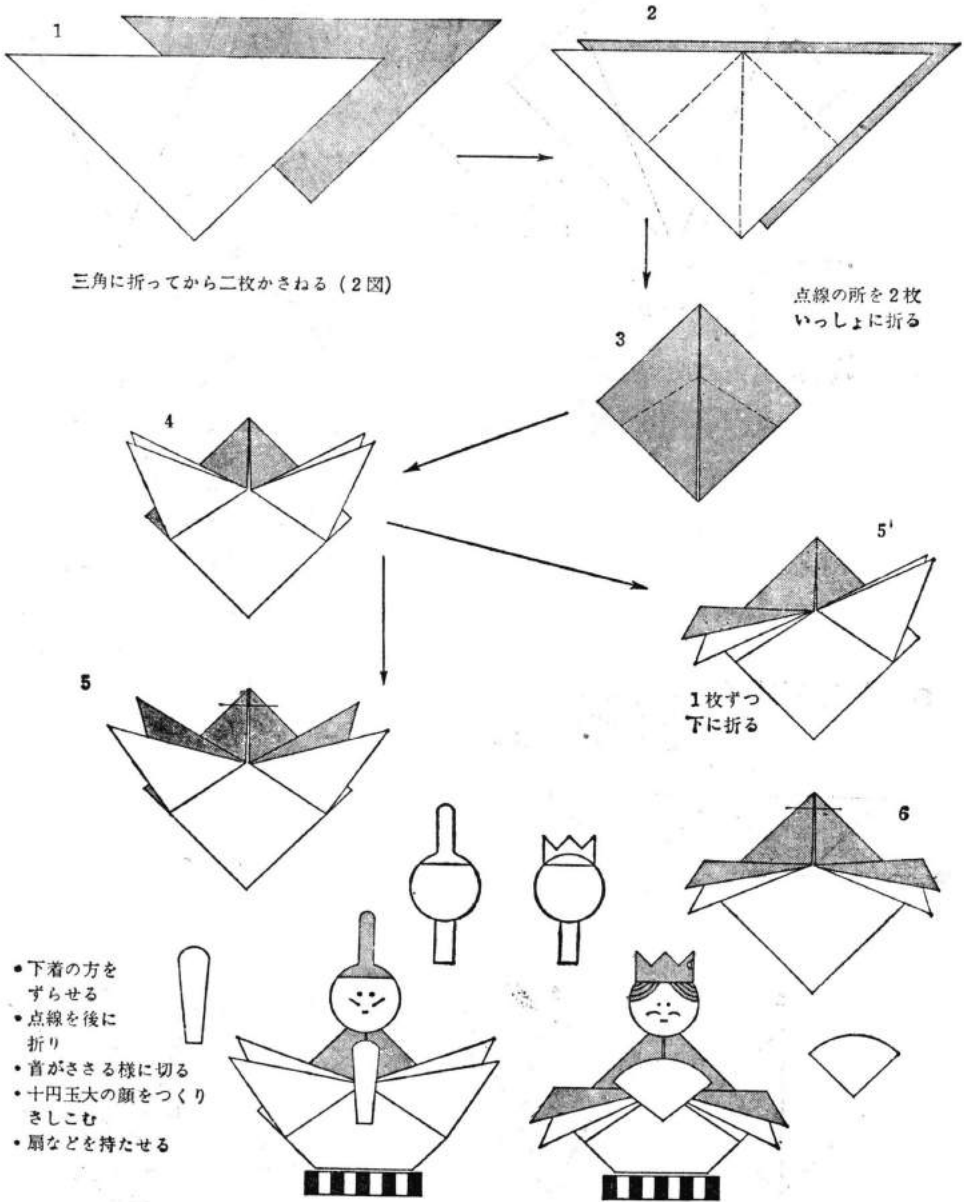


24図

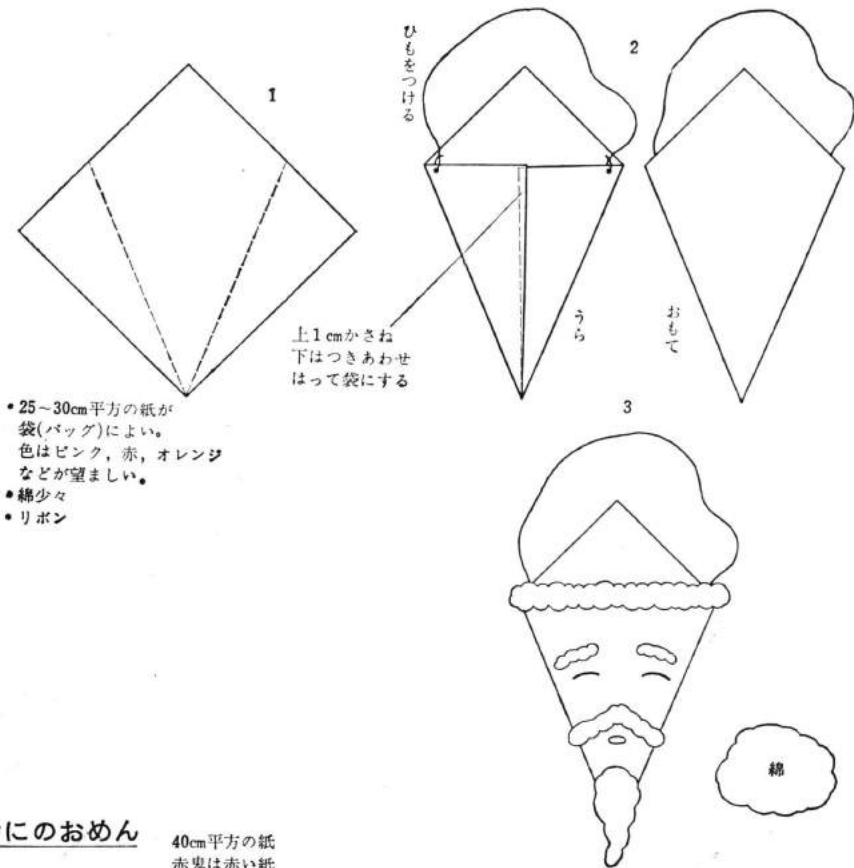


e. おひなさま

材料 { 男のおひなさま色紙2枚(みどり, 灰色など配色よく)
女のおひなさま色紙2枚(配色よく)
画用紙 顔および台用

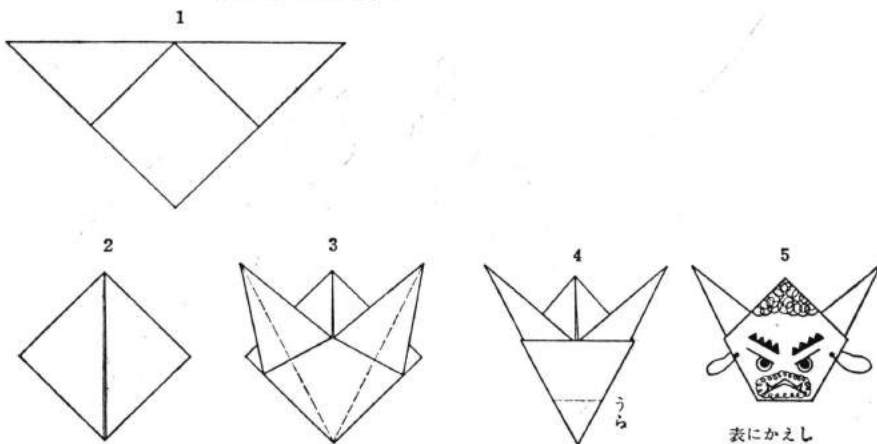


f. サンタクロースの袋



g. おにのおめん

40cm平方の紙
赤鬼は赤い紙
青鬼は青い紙を用意する





第9章 かかりやすい小児病の早期発見と 不慮の災害および応急手当

9.1 予防接種

小児は病気に対する抵抗力が弱く、また伝染病に対しても免疫がじゅうぶんでないから、法によって定められている定期的予防接種は受けておくようにする。ただし次のような場合は、すべての予防接種や注射のできないことが多い。心臓病、じん臓病、かけ、結核、病後衰弱者、きょ弱者、有熱者、胸せんりんば体質者など。

9.2 小児に多い伝染病と普通病

9.2.1 皮ふに発疹を伴うもの

皮ふに発疹をみるもので伝染するものは、麻疹、風疹、しょうこう熱。伝染しないものは、あせも、尿かぶれ、薬疹などである。

9.2.2 せきの出るもの

せきの出るもののうち、伝染するものは、百日ぜき、ジフテリア、肺結核、肺炎の初期、ビールスによる感冒などで、伝染しないものは単に寒さまけしたかぜひきなど。

9.2.3 下痢やおう吐のあるもの

下痢やおう吐のあるもので伝染するものとしては、赤痢（疫痢）など。伝染しないがゆだんできないものは、消化不良、食中毒、栄養失調などである。

9.2.4 ひきつけるもの

高い熱の出る病気、脳膜炎を起こす病気のほか欲求不満が極度に達したとき、急におどろいたとき、てんかんの発作時、頭部に外傷の打撃を受けたときなど。

9.2.5 不慮の災害

小児の身邊に起こりやすい災害をあげてみると、窒息、中毒、打撲、切りきず、すりきず、さしきず、火傷、水難、異物ののみこみ、劇・毒薬の誤用、動物の咬傷、交通事故、加えて最近誘かいなどがある。病気に対しては早期発見、早期治療の責任をとり、不慮の災害から守るのがおとなの義務である。

9.2.6 身体障害児

先天的にあるいは後天的に障害のある子どもは、その障害の部位や種類に応じてそれぞれ専門の施設があるから、放置せず、必ず適切な治療と教育と保護があたえられ

るよう適した処置をとる。また、精神の機能がふじゅうぶんな場合も、その程度により保護と教育の機会があたえられるようになっている。

表21 法律に定められた予防接種を受ける時期

種 別	年 齢 接 種 時 期			
	第 1 期	第 2 期	第 3 期	第 4 期
ジフテリア 百日咳 破傷風	混合 生後 2～6カ月の間 3～4週の間 3回接種	生後12～ 18カ月の間 1回接種	小学校入学前6カ 月以内1回接種	小学校卒業前6カ 月以内1回接種
種 痘	生後 2～12カ月の間	小学校入学前6カ 月以内	小学校卒業前6カ 月以内	
(ポリオ) 急性灰白脊髄炎	生後 3～18カ月の間	6週以上おいて2 回経口投与		

その他任意に日本脳炎、インフルエンザ、ツベルクリンなどの予防接種がある

第10章 妊産婦、産じょく婦の世話

10.1 妊娠の定義

女性が受精卵を自己の体内に保有している期間を妊娠という。普通 280 日(10ヵ月)でこの間に受精卵は胎児として発育し、やがて付属物とともに体外へ排出される。これを分べんという。ゆえに、妊娠は受精にはじまり分べんで終る。

10.2 妊娠中の生活について

妊娠は、母体にとってひじょうに、精神的、肉体的な負担であり、ちょっとした不摂生や不注意により、胎児や母体自身までとりかえしのつかない結果になってしまうことがあるので、つねに健康上の注意や生活の上でも気をつけて、よいお産をするように世話しなければならない。そこで、規則正しい生活をして、できるだけ無用な労力や疲労をさけること、ふだんやりつけている家事はやめる必要はなく、むしろ適度に体を動かすことによって、よい影響を及ぼすことになるので気をくばってあげること。

その他休息、睡眠、気分転換、身体の清潔、身だしなみ、着帯、乳房の手当、食事などに注意し、また、異常の早期発見のため、定期的に診察を受ける。7ヵ月までは毎月1回、8ヵ月、9ヵ月は月2回、10ヵ月にはいったら1週間に1回かならず受けるのが理想的であるので協力するよう心がける。

妊娠中、出血や腹痛などの症状がでたときは、すぐ医師の診察を受けなければならない。

10.3 出産について

出産についての不安や恐怖から解放されるために、まずお産についての正しい知識をもつように心がけ、病院、保健所などで開かれている母親学級などに参加することもよい。

また、病院で出産する場合とか、家庭で出産する場合とかによって、それぞれ、費用の点、準備のしかたなど異なっているので、あらかじめ決めておき、その場になってあわてないように心がけなければならない。

病院で出産する場合は、出産の前徴をよく心得ておき、入院の時期を失しないように、また、入院のときに持っていく必要なものは妊娠の末期にはきちんと整えてお

き、いつでも、ただちに入院できるようにしておかなければならない。

家庭で出産する場合は、産室、産床の準備、産床に必要なもの、おかあさんに必要なもの、赤ちゃんに必要なものなど、まえもって助産婦によく相談し、その指示どおりにしておかなければならない。

10.4 産じょくについて

出産のあと、全身や性器の回復には6～8週間かかるが、その間、心身ともにじゅうぶんな休養をとらなければならない。

特に、性器については細菌の感染をおこさないよう、清潔と消毒に心がけ、おりものとその処置についても注意しなければならない。

また、離床、入浴、洗髪、外出などにも注意し、医師や助産婦の許可を得てからすることがのぞましい。

10.5 妊娠、産じょく中の栄養

妊娠中、胎児は母体からいろいろな栄養をとりいれて成長し、母体もまた、出産、出産後の回復、乳汁の分泌などにそなえていろいろな栄養素をたくわえるので、妊娠中は十分な栄養をとるようにしなければならないので心がけて世話をする。

産じょくにおいてもひきつづき、産後の回復を順調にし、乳汁の分泌をよくするため、栄養の点にぜひ気をくばり、食生活の迷信にとらわれないようにしなければならない。

また、妊娠中毒症のときは、その症状に応じて、水分や塩分を制限するなど、医師による食餌療法をおこなわなければならない。

表22 日本の妊婦の栄養基準量

区 分	栄 養 素 熱 量 cal	たん 白 質 g	脂 肪 g	カルシ ウム g	鉄 g	食塩 g	ビタミンA IU		ビタミ ンB ₁ mg	ビタミ ンB ₂ mg	ビタミ ンC mg	ビタミ ンD IU
							A も その	カロチン				
非 妊 婦	2,100	60	30	0.6	10	15	2,000	6,000	0.9	0.9	60	400
妊 娠 前 期 (5ヵ月)	2,400	75	50	0.7	12	15	2,500	7,500	1.5	1.5	80	400
妊 娠 後 半 期 (5ヵ月以降)	2,700	85	50	1.4	15	15	2,500	7,500	1.8	1.8	100	400
授 乳 期	3,000	90	50	1.7	15	20	3,500	10,500	2.0	2.0	150	400

(厚生省)

10.6 女性の生理と手当て

思春期ごろから始まり更年期障害がおこる前後に終わる。この間各人の体質や環境

または精神状態により一様ではないが、結婚後の家族計画をたてる場合も、次代のりっぱな人を育てていくのにも、まずこの生理からたいせつに扱っていかねければならぬ。生理はどうしておこなうか、自分の生理はなん日くらいか、量、性状を知っておく。

手当てに必要なものは、前もって清潔につくっておく。処置の前後によく手を洗うこと。他家で働くときは体臭との関係を考える（特に夏季とか、発汗時などに）。

第 11 章 児童福祉と母子保護のあらまし

11.1 児童および母性保護について

11.1.1 児童の保護について

児童は次の社会をになうものとして心身ともに健やかに生まれ、育てられ、その生活を保障されねばならない。昭和23年児童福祉法が制定され、昭和26年日本国憲法の精神にしたがい児童憲章が定められた。児童憲章は、12項目にわたり、児童の幸福をはかるために、

児童は人として尊ばれる。

児童は社会の一員として重んぜられる。

児童はよい環境のなかで育てられる。

とし、あらゆる危険から守られ、正しく育てあげていかなければならぬ、と児童育成の観念が確立された。

11.1.2 母性保護について

児童の健全育成のために母性保護が児童福祉法の制定などにより急速に充実し、妊産婦の保健、乳幼児の保健、乳幼児の体位・体力と栄養、家族計画の4項目が大きくとりあげられた。また、福祉対策として経済自立が保障され、母子家庭がひとりたちしていくために必要な資金の貸付けなどに関する法律が制定され、現在実施されている。住宅に困る者には母子寮があり、日中の保育に欠ける乳幼児のためには保育所があって、未成年の子どもをもつ母のためにあらゆる面から保護されるようになっていく。

11.1.3 児童福祉施設の種類と役割

(1) 保育所 保育にかける児童の施設、児童が育つのに必要な環境と母親に代わる役割りを果たし、生活指導がなされている。

(2) 養護施設 乳児を除いて保護者のない児童や虐待されている児童など環境上養護を必要とする児童を入所させて、家庭的環境をあたえ、生活、学習、運動などの指導をしている。

(3) 乳児院 乳児については、特に医学的保護がたいせつであるため、環境上養護を必要とする乳児は乳児院に収容して医学的管理がなされている。

(4) 虚弱児施設 虚弱児を入所させて療育を行なう目的であって、結核発病のおそれのあるもの、結核後の要保護期間中のものなどが多く入所しているが、今後さらに、積極的に健康管理を要する児童の体力増強などが考えられている。

(5) 盲、ろうあ児、し体不自由児施設 盲児、ろうあ児、し体不自由児など身体的に障害のある児童を入所させて、将来社会に適応した独立自活の生活を営むことができるよう必要な指導をしている。機能訓練、職業指導面が強くとりあげられている。

(6) 精神薄弱児施設と精神薄弱児通園施設 これは精神薄弱児の施設で、保護者のない精神薄弱児や両親があっても本人の性質上家庭で監督することが適当でないものを保護するための施設である。収容施設では早期収容がたいせつであり、将来社会に復帰できるよう、その社会的適応能力を高めることを目的としている。通園施設では日日通園にたえられる精神薄弱児を通園させて生活指導を主として、あわせて職業指導を実施して、社会に直結する役割りを果たしている。

(7) 教護院 非行児の適正な処遇とその効果をあげるため、対象児童の年令・非行の程度に応じて分類、収容が考慮されている。情緒障害児の短期治療施設は年少児童の非行防止の機能をじゅうぶんに果たすため、特に学校との密接な連携が必要とされている。

11.1.4 身体障害児に対する療育指導

身体障害を起こす原因を考えてみると、脳性まひ、先天奇形などの胎内性または出生時の疾患、出生後の不慮の災害などによるものが多く、近年サリドマイド製剤による奇形児発生が世界的脚光を浴びるに至った。障害のおこる原因のはっきりしているものは母性保護により胎内時代または妊娠前から予防につとめなければならない。不幸にして心身の障害をともなった児童に対してはその種類、程度に分類されて専門家が担当、療養指導に当たっている。治療によって比較的短期間に障害が回復または軽快する見込みのあるものに対しては、育成医療の給付があって、必要な補装具の交付、修理がなされている。

老人の世話編

第1章 老人の生理と心理の特質

1.1 老人の生理

1.1.1 体温

普通よりひくめで $35.5\sim 36.0^{\circ}\text{C}$ を示す。手足がつめたく、寒がる。このため冬期間はゆたんぽ類が必要である。

1.1.2 呼吸

数は16～18で、眠っているときにいびきをかくことがある。

1.1.3 脈はく

60前後であるが、心臓が老衰してくると強弱遅速の不整脈になることがある。

1.1.4 尿の状態

かつやく筋の力が弱くなり、がまんすることができないので回数が多くなる。一回量は少ない。

1.1.5 便の状態

腸の動きがかんまんになり便秘がちになる（特に女性）が、少しの刺激により下痢もおこしやすい。この場合もがまんできず、そそうすることがある。

1.1.6 睡眠

夜おそく朝は早い。まとめて長時間眠らないが、日中居眠りをする。睡眠中によだれや鼻水がでることがある。

1.2 老人の心理

1.2.1 記憶力

次第に衰えて幼稚になる。近い経験から先に忘れる傾向がある。たとえば昔のことはよく覚えているが、最近見たり聞いたりしたことを忘れる。時間的混乱、場所的混乱がある。たとえば昨年のできごとを今年のように思いこんだり、A地で体験したのにB地と感じがいくする。

1.2.2 意欲

引っ込み思案になりやすく、ムードとかセンスがなくなる。

1.2.3 保守性

昔のことをよく覚えていて、そのからにおさまりがちとなり、進歩的でない。

1.2.4 協調性

納得したことは協調するが、誤解したり、昔の経験にこだわると強情になり、非協調的となる。

1.3 老化現象

1.3.1 正常な老化

①眼 老眼鏡が必要になり、老人特有の病気になりやすい。

②耳 特別の病気がなくとも、だんだんきこえにくくなる。はじめのうちは補聴器などで調節できるが、これも役にたたなくなる。

③頭髮 ^{しら}白毛になったり、うすくなる。男性ははげ頭が多くなる。

④齒 自分の齒は抜けて総入れ齒になるか、2～3本残っていても齒根がゆるんでぶらぶらし、かたいものがたべられなくなる。

⑤全身的には、皮下脂肪が少なくなってしわが多くなり、皮ふのつやがなく、そばかすのようなしみが多くなる。外見枯木のように見え、わずかな衝撃にもふらつきやすく、治りにくい。女性は生理がなくなる。腰が曲がりつえを使用し、自分の身のまわりのことがひとりでできなくなる。

1.3.2 病的な老化

年齢の割合に早く前記の老化現象が現われたり、発熱、痛み、腫れなどの苦痛を訴える場合は病的なものと考え受診させる。

第2章 老人の栄養と食物

2.1 老人と食物の影響

毎日の食事が、早老予防に役立ち、老人に多い病気の予防治療上にもたいせつなことになる。老人になると、あっさりしたもの、やわらかいものなどに傾きやすく、栄養のバランスがくずれやすいから注意して正しいとり方をしなければならない（調理の「老人食」を参照）。

第3章 老人の世話のし方

3.1 生活上の節制と生活条件

3.1.1 生活上の節制

意志にくらべて、身体はもろく疲労しやすいから、はげしい運動や重労働はさせられない。

3.1.2 生活条件

過労にならない軽い仕事を与え、毎日の生活に楽しみと希望をもたせる。日常生活に必要な器具類は同じ場所におく。めがね、つえなどは手近かなところにおく習慣をつける。

3.2 老人の心身の世話

老人に接する基本的態度としては、老人に残されたいちばん貴重で尊い「生命」を直接あずかっているという観念から離れてはいけない。

3.2.1 老人の心の慰安

- ①昔の自慢話をあきないで聞いてやる。
- ②呼んだときは、はっきり返事する。
- ③ぐちをこぼしたら大きく受ける。
- ④本を読んだり、話し相手になってやる。
- ⑤耳がきこえにくい場合は、話すときつんば扱いして耳もとで大声を出さず、角度を考えてみる。

3.2.2 入浴と身体各部の世話

①熱い湯に長時間入れない。浴槽への出入りに注意する。背中を流したり洗髪などを手伝う。

②入浴できない老人は部分浴か清拭^{しき}をする。

(体のふき方)

赤ちゃんの入浴剤を使うと石けんもいらな^いし、お湯も少なくてすみ、大変手軽にできる。老人などで体が乾燥してカサカサしているときは、ベビーオイルかオリーブ油を脱脂綿につけてふいてあげるのもよい。からだをふいた後は、洗たくした清潔なねまきをきせる。

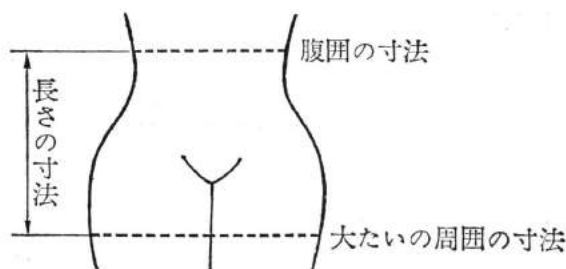
③理髪にいけないときは、ひげ、えり、頭の手入れをする(男性の)。

④つめを切る。老人のつめはかたくてもろいから、入浴直後かまたは洗面器やバケツなどにお湯をとり、よくひたしてから切る。

⑤ときどき耳そうじもするが、きずつけぬよう注意を要する。

⑥便の世話には老人用のおむつが必要になる。乳児用のものを利用するときは、縫い目をといて2枚を1枚にする。メリヤスやぼろをまるめて当てるのはいけない。おむつカバーも大人用のものを使用する。作る場合、注文するときは下図の寸法をはかる。

おむつを使用するとき、赤ちゃんと違っておむつの世話はとても大変である。便のとき高価だが紙おむつを使用するとか、おむつの布地は綿ネルで70~75cm 四方の大きさを三つ折りにして使用するとよい。また



1 図

ベビーラップ(ナイロン製のあみ目のおむつ)を使用すると具合がよい。

3.2.3 着衣の世話

ひもやバンド類をかたくしめつけない。数多いボタンやホックなどより一度に処理できるものが便利。和服の寝巻などは、つけひもをつけると前が開かない。手、足に硬直や痛みのあるときは、着せるとき苦痛のある方から着せ、脱がせるときは反対にする。また片足が悪いときに階段などを上り下りする場合は、上へあがるときは良い方を先にあげ、悪い方を引きあげる。おりるときは悪い方を先におろし、つえか肩をかけて良い方をおろすようにする。

3.2.4 食事の世話

食事のとき、のどにつかえたり、むせたりするから注意する。はしのはこびがじょうずにできず、食べ物を落としたりこぼしたりするから前かけを使用する。手づかみで食べようとすることがあるから、おしぼりなどをそばにおき手の清潔に注意する。小骨の多い魚は念入りに骨をのぞいてから与える。餅類はなるべく与えない方がよく、与えるときはやわらかく煮るか、焼くかして、ひと口ずつにしたものを、のりのようなもので巻くか、あるいは汁とともに与える。食事が終わったら入れ歯をはずしてそうじをし、うがいをさせ、口の中を清潔にさっぱりとしておく。

3.2.5 その他

ときどき甘いもの、濃い茶などをよろこぶから、ようかんなどたべやすく切って与える。ガム、キャラメルなどよりドロップ、氷砂糖のようにねばりのないものの方がよい。入れ歯は夜ねる前にはずし、口の中の粘膜を休ませる。はずしたものは、茶わんかボールに水を入れた中にひたしておく。意識がもうろうとしているときは特に注意を要する。

3.2.6 慰安マッサージ

マッサージは治療を目的としたものと慰安を目的としたものとに大別され、適応と禁忌がある。老人には慰安の目的で軽い「撫擦法」を行なうとよろこぶ。

第4章 集団生活者としての 老人の特色とその扱い方

4.1 個人としての老人と集団としての老人の相違

集団から完全に孤立した個人はありえないので、単独のようにみえても集団の圧力または影響を、多少によらず受けているのが社会構成であるが、ここでは、自分のほか、だれも見えない室内、広場などにいるときを個人にとって単独といい、自分のまわりに1人またはそれ以上の人がいてそれを意識しているときを集団状況とみなす。

4.1.1 老人の性格の変化

(1) 引っ込み思案 自分にとって不利と感じられるいっさいの刺激から身をひく。たとえば他人との集合をさける。勝負ごとなどをきらって孤独的な娯楽を求めたり、人々との共同活動に参加しないで傍観者の立場になろうとしたり、万事おく病な反応を示す。けれども欲求不満による引っ込み思案的態度は、しりごみしたり退却したりすることができなくなった場合には、突然はげしい攻撃的態度に変わることもある。たとえば物を投げたり大声をあげたりする。

(2) 自閉性 できるだけ外の世界から離れて自分だけの生活に閉じこもる。欲求不満の結果、ものの考え方がどうにもならない過去のできごとを自分の気の向くようにつくり変えて考えたり、不可能なことでも現実を起こりうるがごとく空想し、その行動も非社会的性質にかたむきやすい。

(3) 集団により促進される場合 さびしくひとりで食卓に向かうより、気心の知れた人々と愉快地談笑しながら食事をした方がよくのみ、よくたべる。競争心がでてひとりではやらない身体的運動も、まわりにつられてやるようになる。

(4) 集団により禁圧される場合 特に引っ込み思案、自閉性の老人では、大勢の中にいるため、知っていることも忘れて、態度がなんとなくおどおどして、食事中でもじょうずにたべようと思うほど、かえってこぼしたり落としたりする。

4.1.2 不満の解決

人生を子ども時代、大人の時代、老人時代と3つに分けて考えてみると、各時代の間に20年から30年のずれがある。ここに不満をおこす原因があり、各時代の人々に不

満はつきものであるが、これを処理していくのには次の方法が考えられる。

- ①不満を刺激して満足を生み出す。——人はだれでも自分の目的達成が妨げられれば不満を感じる。この不満があるため、より努力し誤りを反省し、不足を補い、りっぱな目標に達するためのよい刺激剤になる。
- ②代償的目標をたてる——不満をおこした第1目的に代わる第2の代償的目標をたてる。そしてこの第2の目標が、よく似ているか、より価値の高いものであれば有効である。老人の場合は、このほかに世話する人が自分も必ず通る道として考え、あたたかく寄り合い、心に触れ合っていくことにより緩和、解決される。

第5章 老人に多い病気の予防とその看護

成人病、老人病とは中年すぎの人に多い病気で、これらの病気の原因は、若いときからの積み重ねられてきた生活の結果といえる。つまりからだの老化現象の結果でもあるわけで、治療といっても一朝一夕に治すのはむずかしいことで、医師の指導により、規則正しい生活を行ない、根気よく養生することがかんじんである。特に老人病は症状の変化や進行の程度は、非常に個人差が大きく、原因が複雑で小さな悪条件が重なり合い、いつとはなしに、じわじわと始まって、気づかぬうちに病気が進行しやすい。ときには急げきな変化をおこし、いったん病気になると経過が長びく。治っても体力が落ちて容易に元に戻りにくい。いつまでも健康であるためには、まず老化のぐあいをよく理解した上で、その体に応じた生活をする必要がある。

(1)高血圧、脳卒中の予防と看護 動脈硬化は動脈の壁が厚く、かたくなり弾力性が減少する生理的の老人性変化で、年をとるにつれてだれでも程度の差はあるが動脈硬化をきたし、高血圧や動脈硬化が長く続くと脳卒中や心臓の病気を起こす。

日常の手当てとして ①早く発見し、それ以上進行させないようにする。②生活を規則正しく、じゅうぶんな睡眠をとり心身の過労をさける。③便通を整える。④食事は過食をさけ、脂肪の多いもの、塩辛いもの、刺戟物は控えめにし、野菜、果物はじゅうぶんにとる。⑤アルコール類、タバコ、コーヒーなどはできれば禁じ、血圧の測定を定期的にうけ、心電図もとる。

(2)心臓病 動脈硬化と高血圧からくる。心臓を養っている動脈(冠状動脈という。)が硬化して血液の流れが不十分になると、心臓の筋肉に血液がゆきわたらなくなり、

胸がしめつけられるような痛みを感じる。これが狭心症である。また動脈硬化が起こった冠動脈の枝に、血液が固まってつまり、それから先の部分の心筋が死ぬ。これを心筋梗塞こうそくという。

日常の予防として ①ふだんから冠動脈硬化症の原因となる高血圧があれば治療を受ける。②動物性脂肪のとりすぎ、タバコ、コーヒーをさける。③肥満にならぬように注意する。④年1度心電図をとる。

手当てとしては発作が起こったら①絶対安静 ②衣服をゆるめる。③足先を暖かくする。④呼吸困難の場合らくに坐らせ前に寄りかからせる。

(3)ガン ガンは必ずしも老人だけの病気ではないが、老人に圧倒的に多く、特に男子のガンの約60%は胃ガンである。早期にガンを発見し、手術すれば、ほとんど治るようになった。中年すぎたら、自ら進んで早期診断をうけ、医師のすすめに従って、ちゅうちょせず的確な治療を受けた方がよい。

(4)肝臓病 肝臓は食物の吸収、解毒などの大切な働きをしている。働きに故障が起ると、黄疸をおこす。また酒をのみすぎると細胞がおかされ、肝硬変という命とりの病気になる。

日常の手当てとして、①たんぱく質やビタミンを十分とる。②酒を制することなどが必要である。

(5)腎臓病 腎臓はからだの老廃物を排泄する大切な働きをしている。腎臓がわるくなると、尿にたんぱく質や血液がまじったり、むくみや高血圧があらわれ、血圧の高い人、年をとると腎臓の動脈に硬化がおこり、働きがおとろえてくるので、定期的に尿の検査を受けることが大切である。

日常の手当てとして ①心身の安静、②全身の保温、③食事療法などがあるが、食事療法は病状に応じ医師の指示によるが、塩分とたんぱく質の制限、飲料の制限などをする。

(6)糖尿病 糖の代謝に異常があり血液中の糖量が増加し、尿中にも糖が排泄される。老年期の特徴として症状も軽く血糖値もそう高くないので、食事療法をきちんと守ればかなり病状も軽快する。しかし動脈硬化や、高血圧、心臓障害、白内障など、老化現象が早くあらわれる傾向があり、他の内分泌器の障害を合併することもあるから甘くみないで早く発見して治療することである。

日常の手当てとして ①40歳以上の人は平素の食生活に注意し、②ふとりすぎにな

らないようにする。

(7)リュウマチ、神経痛 原因は不明であるが動脈硬化からともいわれる。天候に敏感な病気で気象の変動に適応がうまくいかず、からだのバランスが乱れ痛みを訴える。

手当てとして ①痛む場所を暖める。②便通を整える。③安静にする。

(8)結核 老人の結核は最近少くないようである。症状が余り目立たず、きれいさっぱりとなおらない。菌の出る患者は家庭の療養をさける。自宅の療養では医師の指示する安静を守り ①家族とのかくり、②食事、③就床、④服薬などの規則正しい生活を送り過労や、睡眠不足を極力さけるように注意する。

(9)老人のかぜ 老人のかぜは症状が少なく、熱も余り出ないが長びくことと、急に悪化して合併症が加わることがおそろしい。手当てとして ①できるだけ早く休む。②十分保温する。③十分な水分と栄養をとり少しよくなってもまたぶりかえすことがあるから完全によくなるまで休むことが必要である。

(10)脳軟化症 症状や病気の始まりは脳出血と似ている。専門医でもその区別が困難である。健康な老人が突然はげしい頭痛、手足のしびれ、意識喪失をきたす。

手当てとして ①絶対安静、②水平にねかせる。③衣服をゆるめる。④すぐに医師を迎える。⑤頭は冷やさない方がよい。

第6章 老人福祉のあらまし

6.1 老人福祉対策のあらまし

老人の心身の健康の保持および生活の安定を図るため老人福祉法を中心に種々の対策が講じられている。

老人福祉法は、①老人に対する敬愛と生活保障 ②老人の社会的活動への参加を理念として老人福祉を図るための、国および地方公共団体ならびにその機関の責任としごとを規定している。同法による福祉の措置としては、①健康診査の実施 ②老人ホームへの収容等 ③老人家庭奉仕員の派遣 ④老人福祉増進の事業としての高齢者無料職業紹介事業、老人クラブに対する援助等があげられる。

これらの老人福祉対策は、①厚生年金保険の老齢年金、国民年金の老齢年金および老人福祉年金等の所得保障制度 ②健康保険、国民健康保険等の医療保障制度 ③生活保障制度による公的扶助など一連の社会保障制度と相まって、老人福祉の基盤となっている。

6.2 福祉の措置等

(1) 健康診査

- ① 実施者 市町村長
- ② 対象 当該市町村の区域内に居住地を有する65才以上の者
- ③ 内容 老人健康保持のため早期診断を行なうものである（一般診査，精密診査）。

(2) 老人ホームへの収容

- ① 実施者 都道府県知事，市長および福祉事務所を管轄する町村長
- ② 対象及び措置の内容

措置の内容	対 象
養護老人ホームへの収容	身体上もしくは精神上または環境上の理由及び経済的理由により居宅において養護を受けることが困難な65才以上の者
特別養護老人ホームへの収容	身体上または精神上著しい欠陥があるため，常時の介護を必要とし，かつ居宅においてこれを受けることが困難な65才以上の者

参考 老人福祉施設等の施設数および収容人員

- | | | | |
|-----------|----------------|------------|----------------|
| ①養護老人ホーム | 899カ所（65,783人） | ②特別養護老人ホーム | 83カ所（6,188人） |
| ③軽費老人ホーム | 46カ所（2,680人） | ④有料老人ホーム | 約60カ所（約2,200人） |
| ⑤老人福祉センター | 106カ所 | ⑥老人憩いの家 | 142カ所 |
| ⑦老人休養ホーム | 16カ所 | | |

(3) 老人家庭奉仕員による世話

- ① 実施者 市町村
- ② 対 象 身体上または精神上の障害があつて日常生活を営むのに支障がある老人世帯
- ③ 内 容 老人家庭奉仕員を派遣して、日常生活上の世話を行なう。
参考 家庭奉仕員数 5,900人（うち4,400人は寝たきり老人対策）

(4) 老齢福祉年金

- ① 実施者 政府
- ② 対 象 70才以上で所定の支給要件に該当する者
- 内 容 21,600円（月額1,800円）

（厚生省社会局老人福祉課『老人福祉行政の概要（44年10月1日）』による。施設数及び収容人員は昭和44年3月現在のものである。）

病人の世話編

看護人は健康第一につとめ、病人には愛情と誠意をもってあたり、医師への最大の協力者でなければならない。したがって医師について病気の知識を得ておき、この病気ははじまったばかりか、峠をこしているか、とかく起こりやすい余病はどんな症状でくるか、それにはどんな注意が必要か、また食事について細かにたずね、病人の容体を細かに、正確に医師に報告することが大切である。長くかかる病気のと看、医師に相談し、じゅうぶんな見通しによって経済的、精神的な心がまえと段取りをあらかじめ立てることが必要である。いまは社会施設や救護施設があるから、その場になって悔いたり、悩んだりすることのないよう心得ておくことが大切で、一日も早く全快するように、病人に安心感をもたせる看護人になることを忘れないようにする。

第1章 かかりやすい病気の予防と早期発見

1.1 四季の衛生

1.1.1 春

ほかほかと暖かになり健康増進にレクリエーションによい時期だが、細菌の發育にも都合のよい時期なので、食中毒に気をつけること。小児には麻疹が多いときであり、ちょっとしたかぜ気味のようなときは、すぐ医師の診察をうけること。入学、就職で生活にいろいろ変化の多いときでもあるから健康診断をうけること。ねずみ、害虫の駆除、ごみための整理、水たまりの除去などに心がけること。

1.1.2 夏

つゆどきはとかくかぜをひきやすい。またねびえに気をつけ、晴れ間には戸外で運動するとか、衣類やふとんをはす。食物がいたみやすく赤痢や小児麻疹が多くなるため、ハエの駆除、手洗い、なま水を飲まないで、食物は火を通し、なま物は食べないように、腹具合がおかしいときは、すぐ医師に見てもらうこと。日本脳炎予防のた

め、蚊を退治し、炎天下には帽子をかぶり、遊びすぎないように、疲れないよう、じゅうぶんな栄養をとる。

1.1.3 秋

朝夕は冷えこむため寝びえに気をつける。運動の季節でもあるためビタミンの豊富な果物を食べる。しもやけのできやすい人は秋からよく皮膚のマッサージをする。

1.1.4 冬

呼吸器の病気の多いとき。インフルエンザなどの予防のため、老人、子どもは人ごみをさけ、帰ったらうがいをする。ジフテリア、猩紅熱^{しやうこう}もはやるためこたつに入り、うたたねなどをさせぬこと。栄養は脂肪の多いものをとる。しかし、太りすぎや、血圧の高い人には禁物である。また栄養がかたより過ぎやすいときであるから、料理に気をつける。肌の手入れをじゅうぶんに行なう。

1.2 日常衛生

日常衛生としては日光浴、空気浴を行ない、心身の過労（とくにいらいら、くよくよ、せかせか）をさけ、心をいつも平静に保つように心がける。睡眠をよくとり、疲労を翌日に残さないようにし、便秘しないよう適当な運動をし、規則的に便通の習慣をつける。身体、衣類を清潔にし、春秋の大掃除の実施、予防接種、健康診断をうける。また家の中の家具の配置をかえたり、花をいけて部屋の装飾に気をつけて目を楽しませることも大切である。

1.3 予防注射

法律（予防接種法、結核予防法）に定められた定期予防接種をうける時期

表1 予防接種を受ける年齢と時期

種	別	うける年齢	時 期
種 痘	第 1 期	生 後 2 ～ 12 カ 月	4 ～ 6 月 ・ 9 ～ 11 月
	第 2 期	小学校入学前 6 カ月以内	1 ～ 3 月
	第 3 期	小学校卒業前 6 カ月以内	11 ～ 12 月
ジフテリア 百日咳 混合	第 1 期	生 後 3 ～ 6 カ 月	4 ～ 6 月 ・ 9 ～ 11 月
	第 2 期	第1期終了後 1 ～ 18 カ月	4 ～ 6 月 ・ 9 ～ 11 月
ジフテリア	第 3 期	小学校入学前 6 カ月以内	1 ～ 3 月
	第 4 期	小学校卒業前 6 カ月以内	11 ～ 12 月

腸チフス	第1期	3～4才	6～7月
パラチフス	第2期	第1期終了後60才まで毎年	6～7月
小児マヒ (生ワクチン)		生後3～18カ月までの期間に春と秋に1回ずつ服用	

◎ その他任意に日本脳炎、インフルエンザ、ツベルクリンなどの予防接種がある。

◎ 種痘、小児マヒ（生ワク）、百日せき、ジフテリア、腸チフス、パラチフス、などの定期予防接種はすべて無料

◎ 病院、診療所で予防接種を受けた者はそのことを必ず保健所防疫係へ届けること。

1.4 毎日の心身の変化の観察

病気の早期発見には、あちこち医師をかえず最初に信頼できる医師を選ぶ。また、毎日の生活のなかで身体の状態の変化をよく観察することである。

①きげんのよしあし いつ頃から悪いか。どんなときにいらいらしているか。②食欲のあるなし いつ頃から食欲がなくなったか。食物の嗜好の変化など。③発熱の有無 きげんの悪いとき。まず体温をはかってみる。顔色の観察（青いか、赤いか、むくみ、発疹があるかなど）。④痛みの有無 いつ頃から、どのへんに、どんな痛み、どんなときに痛むか、そのとき吐き気を伴うかなど。⑤吐き気 いつ頃から、食前か、食後か、どんな状態に。⑥便通・尿の観察 回数、量、色、におい、排泄時の痛みの有無、もし異常があったときは、少量をとっておき、医師にみせる。⑦睡眠の状態 寝つきがよいか、悪いか、夜中に目がさめたりしないか。⑧疲労 けん怠感がどんなときに、いつ頃から。⑨体重の増減 月1回ぐらいはかる。⑩全身の皮膚の状態 発疹がどのへんにいつ頃から、浮腫がどのへんにいつ頃から。⑪ねあせの有無 いつ頃から気がついたか。⑫健康診断をうける。以上のことをよく観察して変だと思ったらすぐ医師の診察をうけ、観察したことを正直に話し、早目に治療をうける。

第2章 家庭看護一般

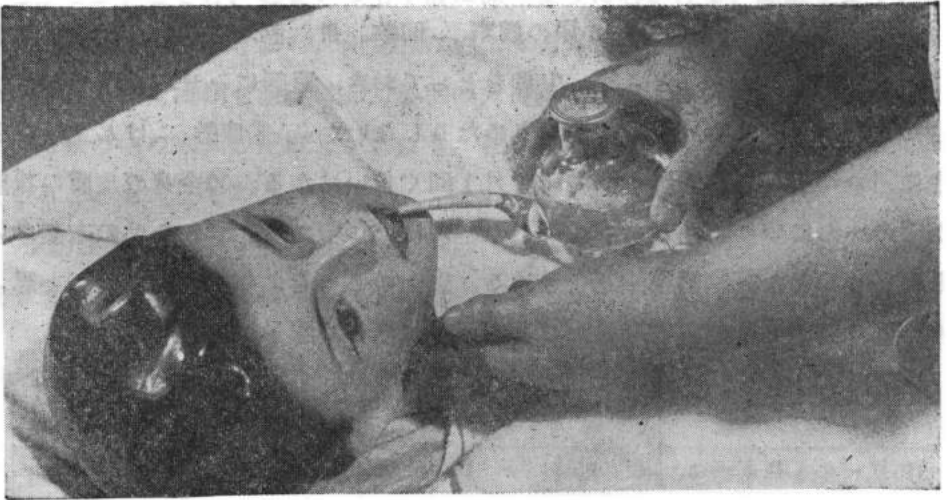
2.1 くすりののませ方

2.1.1 のませるときの注意

くすりをのませるときの注意として、

①その人にあった正しいくすりを使うこと。②指示された正しい量を使う。③のませる時間をまちがえぬこと。④くすりの使用目的を知る。⑤くすりの副作用についての知識をもつこと。⑥くすりの外見，味，においを知っておくこと。⑦買いぐすりはあくまで応急対策であって，そのくすりを完全によくなるまで続けるものではなく，医師の診察を受けるまでの急場しのぎと考えて買うべきものである。

また，慢性の病気で症状が固定しており，これは自分の持病だと信じている人でも，定期的に，専門医に診察を依頼して，使うくすりについての指導を受けることが大切である。



1 図

2.1.2 のませ方

くすりののませ方として、

イ 丸剤 錠剤は直接手にのせるか，指で口に入れるなどしないで，清潔なスプ

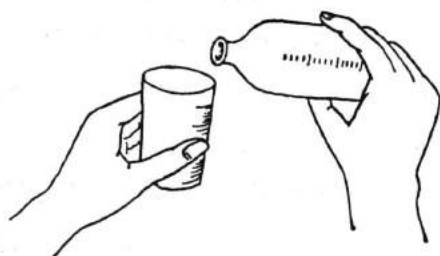
ーンを用いてのませる。

ロ 散剤 いったん口の中をしめらせ、包み紙を2つ折にし直接舌のおくにくすりをのせ、ぬるま湯といっしょにのみ下させる。

ハ 水剤 2, 3度びんをよく振り所定の量をコップまたは湯呑みにあけてからのませる。

ニ カプセル剤 水といっしょにのませる。

ホ 油剤 非常にのみにくいため、少量の氷水または冷たいジュースなどといっしょにひと息にのませる。のんだあと、口が油くさく、気持ちが悪いときは梅干、のりを食べさせるとよい。



2 図

2.1.4 のんだあとの注意

①くすりの効果についてよく観察し、効果がいつあらわれ、いつまであったかを記入する。②くすりの副作用について観察する。③くすりの保存に注意して病人の枕もとにおかないよう、乾燥と湿気に特に気をつける。

2.2 家庭常備薬

従来の家庭常備薬、たとえば胃腸薬、解熱剤、浣腸剤などは保存が長びけば効能も期待できないし、あやまった使い方をすることもあるので、しろうとの勝手な使用法はきけんである。そのつど医師の指示をうけて購入する方針に改めた方がよい。

2.2.1 薬品類

①かぜぐすり ②鎮痛剤 ③胃腸薬 ④下剤 ⑤消毒薬（アルコール、ヨードチンキ、マーキュロ、オキシフル、アンモニア） ⑥亜鉛華軟こう

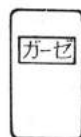
2.2.2 材料と器具

体温計、消毒ガーゼ、脱脂綿、包帯（4裂～5裂）、三角布、氷のう、氷枕、はさみ、ピンセット、毛抜き、絆創膏、油紙、湯たんぽ、マッチ、懐中電燈、指頭消毒綿容器。

懐中電燈



氷のう



3 図

2.3 手の洗いかた

手を水につけ、石けんで洗う。そのとおりだが正しく洗ったのと、そうでないので
はずいぶん違う。手を正しく洗うにも技術がある。とくに外出から帰ったとき、用便
後、食事前、調理前には必ず手を洗う。順序は、①流水でしめす。②石けんをよくつ
ける。③おがみ洗い、指をひらいてすり合わせる。④つつみ洗い、爪の間をきれいに。
⑤側面洗い、小指の間もおや指の側も洗う。⑥手の甲、指のまた、手首洗い、流水で
石けん分をよく落とす。⑦手をよくふく。

2.4 エプロンのかけ方

病人に接するときは、伝染病予防のため、必ずエプロンをつける。一度着たエプロ
ンはむやみにそのへんにかけず、裏返してかけておき、着るときは、不潔な表側にふ
れぬよう、気をつけながら着る。

2.5 汚物のしまつのしかた

2.5.1 汚物の種類

人畜の便尿、下水、雨水、食物などたくさんある。特に便尿は、伝染病、寄生虫を
まきちらすことになり、ハエの繁殖場ともなる。病室では病人の排泄物はすばやく処
理をすること。医師の試験に供するほかは消毒して捨てる。包帯、紙くず、脱脂綿、
便尿など早く病室外に出すこと。

2.6 普通の病気の徴候の見方

症状をみて病気を見分けることが医師の診断の最もたいせつなことであるが、家族
の者もある程度、おもな症状を見分け、だいたいこの病気らしいという見当がついた
ら、専門の医師の指示を一刻も早くあおぐことがたいせつである。

2.6.1 熱のあるとき

①高い熱が長くつづくとき、伝染病、腎^う孟炎、筋炎、骨髓炎、リュウマチスなどを
考え、ほかの症状が伴っているかどうかをよくみる。②短い期間に熱の上がる病気
には、伝染病、急性扁桃腺炎、急性腎臓炎、小児麻痺などがあり、ほかの症状が伴う
ものである（体がだるい、のどが痛いなど）。③微熱が続く病気は、結核性疾患、中耳
炎、慢性腎^う孟炎、貧血、心臓病などがある。とにかく微熱が続くと結核性の病気を考え
がちだがほかにもあることを知っておく。

2.6.2 発疹の出る病気

熱のある発疹は、はしか、猩紅熱、風疹、水痘、泉熱、腸チフス、発疹チフス、痘そうなどがあり、病気によりそれぞれ発疹の状態や、出るところが違う。

2.6.3 皮膚が青白くなる病気

慢性胃・腸カタル、結核、悪性貧血、癌種^{がんしゅ}、白血病、ネフローゼなどであり、体もだるい。

2.6.4 意識のなくなる病気

呼んでも、身体をゆすぶってもさめない状態をいう。丈夫だった人に急におこるのは脳の病気か、中毒が多い。脳出血、脳軟化症、脳貧血、伝染病、てんかんなどがある。

2.6.5 けいれんを起こす病気

高い熱のとき、てんかん、子かん、破傷風、狂犬病、尿毒症、ヒステリー、自家中毒症（重いとき）には、全身または体の一部の筋肉が急に固くなり、自由がきかなくなるもので、固くなって動かなくなる場合と大きくふるえるときとがある。

2.6.6 腹痛がおもにくる病気

腹の痛くなる病気はたいへん多い。腹の病気はもちろん、脳の病気、婦人病、泌尿器の病気のときにも腹痛が起こり、診断が困難であるから、急にはげしい腹痛のときは、早く医師の診察をうける。慢性胃・腸カタル、急性虫垂炎、腸閉塞症、腸重積、胆石症、急性^{すい}膵臓壊死などがある。ときどき、繰り返し、じわじわ腹痛のあるときは慢性胃カタル、胃、十二指腸瘍、胃癌、回虫、子宮内膜炎、付属器炎などが考えられる。

2.6.7 下痢がおもにくる病気

急性腸カタル、伝染病（赤痢、腸チフス、コレラ）、慢性腸カタル 下痢を起こすのは胃腸カタルのときが一番多い。特に暴飲、暴食、食あたりのときが多い。

2.6.8 頭痛のくる病気

脳膜炎、日本脳炎、脳出血、脳軟化症、動脈硬化症、脳腫瘍、眼精疲労、鼻カタル、更年期障害と、頭痛には色々あるが、一つは脳の病気のときに起こる頭痛、二つは脳以外の病気、急性伝染病、耳、鼻、歯の病気のときに起こるものであり、このときは頭痛がおもな症状でなく、ほかにはげしい症状があり、それに頭痛が伴うものである。しかし頭痛もちでない人が頭痛をおこしたときは注意する。

2.7 体温のはかり方

2.7.1 体温をはかる目的

健康体の体温(成人の平熱は 36°C ~ 37°C であるが、計る時間、環境によって違う)は、ほとんど一定しているから、これを計ることは身体の異常の有無、症状の軽い、重い、そのほか経過、予後などを知るためであり、医師の診察には重要な参考になるものである。

2.7.2 はかる場所

普通日本人は脇の下ではかるが、病気により、口の中、肛門、^{ちつ}膣の中ではかることもある。

2.7.3 はかるときの注意

①正しい体温計を使う(検定に合格したもので1年に2回は正否をたしかめる)。
②安静なときに計る(食事後、入浴後、運動後、処置後、興奮後はさける)。③毎回の検温は同種の体温計なら、入れる時間、はかる場所を一定し、もし場所を変えたときは、体温表のわかりやすいところに記入する。④看護人はそばにいるか見渡せる範囲内にいること。⑤小児、意識こんだく、精神異常の病人、人事不省の病人は、口の中ではしない。⑥直腸の炎症、下痢患者、直腸手術後の患者には肛門検温は絶対にしないこと。

2.7.4 はかり方

(1) 脇の下 計る前に水銀が 35°C 以下に下っているか確かめる。脇の下を乾いた布でよくふく。体温計をはさむ。このときはさんだ方の腕を反対側の肩のところに持っていていさせる。はかる時間は体温計の感度により5分~10分である。水銀の高さを読む。メモに記入。体温計を消毒してケースに納める。

(2) 口の中 計る前に水銀を確かめる。病人の舌の下に斜めに水銀の所を入れる。口を軽く閉じさせる。はかる時間は2~5分。

(3) 肛門 病人を横むけにねせ、ひざを曲げさせる。水銀球にワセリンをぬる。体温計の先を3~5センチ肛門の中に静かに入れる。はかる時間は3~5分。体温計をぬくとき、チリ紙を肛門にあて静かに抜き、体温計を消毒する。



4 図

2.7.5 はかる時刻

病気の種類により違うが、軽いときは朝夕2回、午前9時、正午、午後4時と3回のときもある。医師の指示による。

2.8 脈はくのはかり方

2.8.1 脈はくをはかる目的

心臓の健康状態、強弱、その他を知るためである。

2.8.2 脈はくのかず

成人の正常数は1分間に70前後、小児ではやや多く成長とともにへるが、老人の場合増すこともある。虚弱体質、女子は男子より多く、病気の種類により増減がある。

2.8.3 はかるときの注意

安静なときにはかる。脈はくの強弱、整・不整、調子に注意してはかる。異常を認めたときは、すぐ医師に報告する。

2.8.4 はかり方



5図

病人をらくな姿勢にし、気持を静かにさせる。手首の所にある動脈（撓骨動脈^{とつ}）の上に人さし指、中指、くすり指の3本をあて、おや指で反対側をささえ、自分の指にはっきりふれたときから1分間かぞえる。

2.9 呼吸のはかり方

2.9.1 健康成人の正常数



6 図

1 分間に15～20回で女子は男子より多い。病的には心臓病、ヒステリーのときはふえる。

2.9.2 はかるときの注意

安静なときにはかる。病人にはかることを意識させないと同時に、意識的に違った呼吸をしないように教える。呼吸のしかたをよく観察する。

2.9.3 はかり方

はかる人の手を病人の胸か腹部の上に軽くおく。1呼気、1



7 図

吸気を1回として1分間の数をかぞえる。呼吸が弱くはかりにくいときは、羽毛を鼻のあな近くによせ、羽毛の動くのをかぞえる。また、鏡を鼻の前にかざし、くもったのをかぞえる方法もある。

2.10 体温表の記入

体温表には、はかった正確なものを記入する。普通、体温は青鉛筆、脈はくは赤鉛筆、呼吸は黒鉛筆で記入する。その他一日の尿量、排便なども記入する。

2.11 病床日誌記入のし方

2.11.1 病床日誌をつけることのたいせつな理由

医師の診断を補助するため（医師は1日のうち1～2回、短時間、病人を診察するにすぎないから）その際、正確に記入された病床日誌により、病状の経過、治療の効果を判断することができる。病人の状態を正確に判断して、いろいろの処置を正確に

表2

殿 看護 日 誌

日 月	時間	食 餌	尿	便	投薬、看護処置	観 察 事 項	記 録 者
8 II	7.15				朝 の 洗 面	昨夜は睡眠良好にて今朝気分良いとのこと	石井
	7.30				食 前 薬	投薬後、特に変わりなし	
	7.40		150cc			排尿時、特に変わりなし	
	8.00	全粥 1 碗 スープ 180cc				食欲あり、ほとんど食べる	
		玉子やき 1 コ ホーレン草おひたし 少量 茶 150cc					

するため、病床日誌を正確につけることを習慣づけることにより、看護人の観察力を増進させる。病床日誌は医師の許可なしにみだりに病人、家族に見せてはいけない。

2.11.2 必ず記録することがら

①投薬 薬名、服薬の時刻、その効果、拒絶すればその理由。②食餌内容 食べた量、食欲の状態、特別の食餌療法のときは献立表を記入のこと。③排便、尿の回数、量、排泄時の様子(腹痛)。④処置 処置の内容、時刻、効果。⑤病人の訴え、痛み、発熱、呼吸、脈はくの異常。

2.12 ベッドの作り方

2.12.1 ベッドを作る目的

①病人にとりベッドは住み家であり、すべての生活を営むのであるから最も楽に、気持ちよく休ませるため、②清潔、整とんを保つため、③医師、看護人の労力を有効に

使うためである。

2.12.2 使用するもの

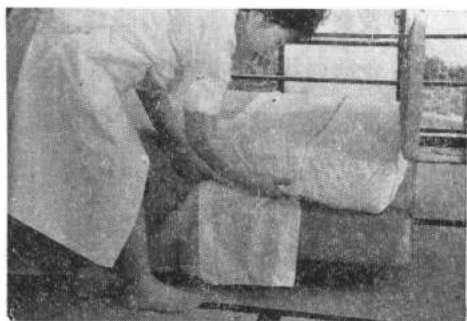
①マットレス ②マットレスパット ③ゴムシーツまたはビニール ④シーツ（上シーツ，中シーツ，横シーツ（ゴムをおおうもの）） ⑤枕 ⑥枕カバー ⑦掛物（毛布，掛ぶとん） ⑧必要に応じスプレッド（上掛け物の一番上につけ，保護と装飾をかねる）。

2.12.3 作り方

①マットレスをマットレスカバーでおおう。②その上にマットレスパットまたは薄いふとんを敷く。③一番下のシーツを敷く。マットレスとシーツの中央を一致させ，両端をマットレスの下に包み込む。よぶんの寸法を同じようにする。足もとはしっかり，くずれないようにすること。④便器など使用のときは，ゴムシーツを敷く。端をマットレスの下に押し込む。⑤横シーツでゴムをおおう。⑥上のシーツをかける。うらを表に，シーツを使う。上はマットレスいっぱい，足もとは15センチぐらいマットレスの中に入れ，角を作る。⑦毛布をかける（上から約15センチぐらいずらし，中央を合わせて敷き角を作る）。⑧足もとの角を作ったほかの部分がたれているのを全部マットレスの中に包みこむ。⑨スプレッドをかける（冬はふとんを先にかける）。上はマットレスのたけと同じ。足もとはマットレスの下に入れ角をつくる。⑩スプレッドはおおいと装飾をかねるので角を作る。⑪反対側を同じ順序で仕上げる。⑫枕をカバーに入れ，平らにきちんとおく。

2.13 和室における寝床の手入れ

寝たままの病人がいるときは，梅雨どきなど寝床の下の畳がしっけのためにかびがはえたり，腐ったりすることがあるから，ベッドが買えないときは畳台かすのこなどを使うとよい。病人の床は毎日1度はかならず全部ほぐして，小ぼうきかブラシでごみを払い空気を通して作り直す。床を作り直すのは，病人が洗面かお手洗いに立ったときに手早くする。



8 図

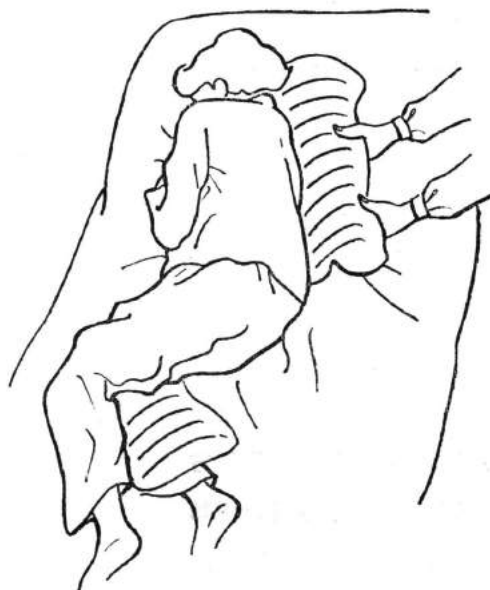
動けない病人のときは，病人をそっと横に向けて床の片側へ寄せ，手早く背中の下のごみを払い，敷布のしわを伸ばして敷きふ

とんの下にたくし込み直す。つぎに反対側に寝かせ、もう一方をいまと同様にして整え、それから病人をまんやかに寝かせ、かけものをきちんと直す。

2.14 寝かせ方、位置のかえ方

普通の場合、病人は水平位にして、少し頭の方を高めにした方が気持がよい。

①心臓病などで呼吸困難があるときは、上半身を高くし、後にふとんなどでよりかかる所を作る。このとき、膝の下にも座ぶとんを折った物を入れて、膝をまげた位置に安定させないと、ずり落ちるような感じになり不安である。②足がだるいとか、手術後の病人には膝の下に座ぶとんの2つ折りを入れると腹の筋肉の緊張がやわらぎ、らくになる。



9 図

位置のかえ方 病床は昼夜を通じて、いく日も敷きづめだと不潔になりやすい。ことに熱のある病人の床はひどく、敷きぶとんの下に「カビ」が生えてくることがある。これを防ぐため、ときどき病床の位置をかえるとか、床（ふとん）を取りかえる必要がある。長い病人には別室か、もう1組の病床があるとよい。ふとんは少なくとも1週間か10日目ぐらいに戸外に干し、じゅうぶん日光にあてて消毒する。

2.15 のどの見方

のどは鼻からの呼吸道と口からの消化管とがいっしょになる部分であるが、のどのうちでも上の部分を咽頭といい、下の方を喉頭という。

2.15.1 のどの病気のおもな症状

急性炎症のときには、悪寒、戦りつとともに $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ 以上の高熱があり、全身の疲労、倦怠感があり、のどが乾いてヒリヒリする痛みを感じ、のみこむと痛みがひどい。また、せき、たんが出、呼吸困難をきたし、声がかすれてしまう人もある。この病気はたいてい簡単に治ってしまうが、習慣性になることが多いから、全身の抵抗力を高めると同時に、局所の抵抗力をつけるため、冬はマスクを使用したり、酒、たばこを制限する。

2.16 口腔の清潔

病人にとり、口の中を清潔にすることは合併症を予防することになる。とくに重病人、熱のある病人、食欲不振の病人、手術後の病人は口の中を清潔にすることが気持をよくし、症状をやわらげる役目を果たす。

2.16.1 方法

手伝いを必要とする場合、歯ブラシに歯みがき粉をつけ、ブラッシュするのは病人自身にさせる。口をすすぐとき寝具類をぬらさぬように手伝う。重症者の場合、歯ブラシの代わりに巻綿子またはわりばしに綿をしっかりと巻き、ぬるま湯で口の中全体をよくふく（このとき口の中の状態、舌の状態を観察する）。義歯のとき、看護人がとりはずし、歯ブラシでよく洗い、はめてあげる（義歯は高価なものであり、病人の身体の一部であることを忘れず、置き場所に特に注意する）。

2.17 湯たんぽの入れ方

2.17.1 湯たんぽの種類

湯たんぽには金属製、ゴム製、陶器製がある。

2.17.2 方法

湯たんぽはよく湯で洗う。湯の温度は $50\sim 60^{\circ}\text{C}$ にし、湯の量は $\frac{2}{3}$ 以下にする。せんまたは



湯たんぽの湯が
もれないかたしかめる

10図

ねじを固くしめ、さかさにし（10図参照）、湯のもれないことを確かめる。湯たんぽはよく布で包む。体に直接あてず、10センチくらい離して入れる。

2.18 あん法

2.18.1 あん法の種類と方法

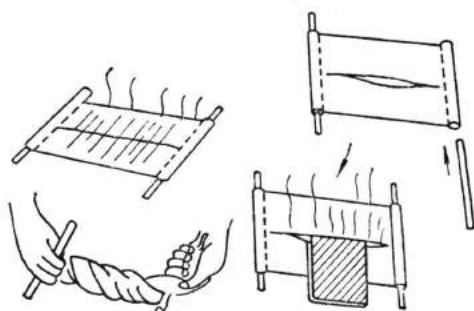
あん法には温あん法、冷あん法がある。家庭でもかんたんに行なえるがあやまった使用をした場合、効果がないばかりか、悪い結果になることもあるから、看護人はあん法をする理由をよく知り、効果を知って処置しなければならない。医師の指示をうけることがたいせつである。

温あん法の目的はあたためていたみをやわらげ、化膿を促進し、皮膚の血液循環をよくするためである。乾性には湯たんぽ、かいり灰、湿性には温しっぽがある。方法として火傷をさせぬよう気をつけ、温しっぽの布が油紙からはみだし、寝具がぬれぬ

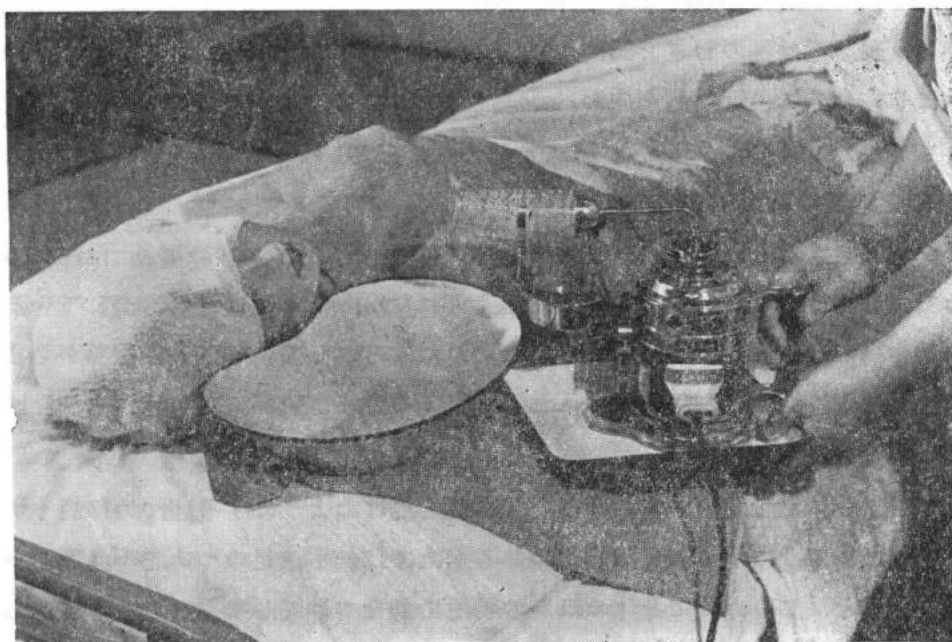
よう、油紙と布のサイズに注意する。寒い気候のときには室温に気をつける。布はできるだけ固くしぼり、あてるときちょっと振る。さめないようにする。

冷あん法も炎症やいたみをやわらげ、体温を下げるためのもので、冷あん法の乾性のものとして氷のう、氷枕、湿性のものとして冷しっぷがある。氷枕、氷のうを用い

るとき、ひやすのが目的の場合でも凍傷をおこすことのないように注意する。取りかえの時間を忘れぬようにする。氷のうには穴があいていないかどうかをしらべてから氷を入れる。氷のう、氷枕に梅の実ぐらいの大きさに割った氷を半分ぐらい入れ、布に包んで用いる。冷あん法はタオルまたはガーゼ数枚を冷水または0.5～1%の硼酸水にひたしてしぼる。冷あん法も温あん法も3～4時間でとりかえる。



11図 湿布しぼりの一例



12図

蒸気吸入は呼吸器系の病気をもつ病人、たとえば咽頭、喉頭、気管、気管支炎などの炎症、またはせきがはげしいとき、たんが気道にからまって出にくいときに用いる。2%の重曹水、0.8～2%食塩水、または1%重曹水、1%の食塩水を吸入器に

入れ蒸気が出はじめたらしばらく待ってから病人に近づける。火傷をさせぬようにじゅうぶん注意して、病人に大きな口をあけさせ、ふだんと変わらぬ呼吸をさせる。病人が寝てするときは、あおむけにして、頭より肩の下にビニールをしき、顔、あごの下を浴用タオルでおおい、口の所だけあけ、吸入をさせる。吸入の時刻、使用した薬、病人の気分などを記録する。

2.19 頭髪の手入れ

2.19.1 男子

さしつかえない限り、ときどき散髪し、医師の許可があれば洗う。やむをえぬときは、温しゅうでよくふく。

2.19.2 女子

頭髪の手入れ 髪の毛は毎日1回はヘアブラシをかけ、くしでとかす。病人を横向きに寝かせ、頭の前から後ろまで中心から半分をとかし、長い毛は耳のわきで三つあみにし、つぎに、反対側を向かせ、もう半分も同じようにとかす。

養毛剤を地肌によくすり込んでブラッシングをすると、頭がスーッ



頭の下にタオルをしき、髪をとかす

13図

として、気持よくなる。長いあいだくしを入れなかったために毛がもつれているときは、毛を引っぱらないように毛先からたんねんにとかしていく。長い療養が必要なときは、毛を短く切ると、毎日の手入れが手軽にできてよい。

2.20 手足の清潔

ときどき手、足を洗い、またはふいてあかをつけぬようにする。つめは短く切り、あかをつけぬようにする。意識障害のある病人では、手、足のつめを不必要に長くのばしておくと、しらぬ間に身体のほかの場所に傷をつけてしまうことがあるから、特に注意しなければいけない。

2.20.1 全身清拭

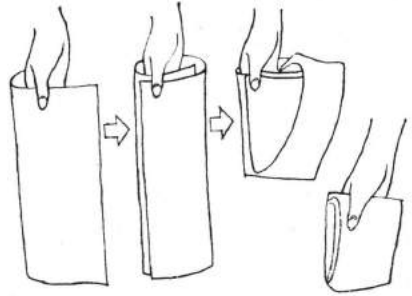
入浴すると適度の温度の湯で全身の皮膚を刺激し、血液の循環をよくし、新陳代謝がさかんになり、入浴後のある程度の疲れと気持のよさで深い眠りにはいることがで

きるし、食事がおいしくなる。

しかし入浴できない病人の場合、体をふくことにより、入浴とほぼ同じ目的を果たすことができる。

2.20.2 清拭のときの注意

①清拭中寒気を感じないよう室温（22°C前後）、湯の温度（45°Cぐらい）に気を付ける。②病人の状態により順序をかえる。③手早く、なめらかに、静かに平均した力でふく。④ふく所だけを出し、不必要に人の肌を露出させぬこと。⑤ふく手ぬぐいのはしがぶらぶら手からはずれ、これが冷えて病人の肌にさわらぬよう気をつける。⑥石けん分をよく落とす。⑦洗ったあとをよくかわかす。⑧しり、陰部、足の指の間、耳の後、脇の下をよくふく。⑨寝具をぬらさぬこと。⑩ふきながら病人の皮膚の状態を観察したり病人に手がるにできる方法を教える。



清拭布の使い方

14図

2.20.3 清拭の順序

①顔 ②うでと手 ③脇の下 ④首と胸部 ⑤腹部 ⑥背中 ⑦腰部 ⑧しり ⑨足 ⑩陰部（自分でさせる）

2.20.4 清拭に必要なもの

①バケツ ②洗面器 ③バスタオル ④手ぬぐい、小タオル ⑤石けん ⑥アルコール ⑦オリーブ油 ⑧やかん ⑨湯 ⑩くし ⑪シッカロール

清拭に要する時間は15～20分、食後1時間ぐらい後にするが、必ず医師の許可を得て行ない、後の状態を観察する。

2.21 大・小便の世話

病人が寝ていていちばん気を使うのは何ととっても大、小便の世話をしてもらふことである。ことに女の病人は恥ずかしがるから、その気持を察して、かりにもいやな顔をみせてはならない。病人が要求したときは泌尿器をできるだけ早く与える。

注意として、①排泄内容は必ずたしかめる。②排尿、便の色、性質、量、排泄時間をこまかく観察して記録する。③異常の発見、疑問のときは医師に報告し、排泄物をみせる。④手術後の病人の排泄は、1回目のときは特に注意してみる。⑤便器、尿器

の使用後は手早く病室からだし換気する。⑥伝染病の疑いがあるときは、便尿器、排泄物を消毒すること。⑦使用後とこずれのできないよう、よくふいておくこと。

2.22 とこずれの手当てと予防

長い間寝ている病人には、しばしば、とこずれが原因で死亡することがある。とこずれは腰部、肩、足、かかと、ひじなどにできやすい。着がえのとき、よく観察し、皮膚が赤くなって、とこずれができそうになったらすぐ手当てをする。

①できやすい所を湯か、アルコール

をひたしたやわらかい布で軽くふき、マッサージする。②ときどきねがえりをさせて床にあたる場所をかえて円座をあてる。③シート、ねまきはいつも清潔でやわらかいものを使い、しわにならぬよう注意する。

2.23 浣腸（排便）、（グリセリン（浣腸））

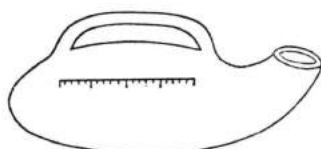
2.23.1 浣腸の目的

排便をもよおし、便をやわらかくし、腹部のぼうまんの予防に用いる。

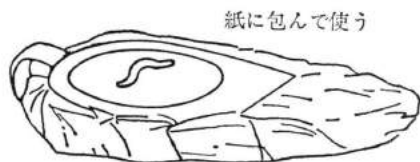
2.23.2 浣腸の方法

①グリセリン（水で3倍にうすめたもの）80～100ccを用意する。②病人をあおむけまたは左側を下にしてねかせ、ゴム布か、ビニールを腰の下にしく。③両ひざを曲げさせる。④グリセリン液を吸いあげ、空気を浣腸器からすっかり出し、浣腸器の先に油をぬり、徐々に肛門に3～4

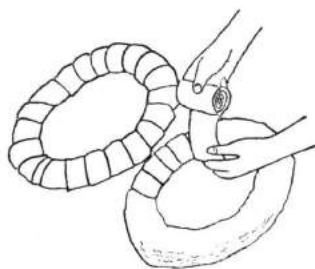
センチ入れる。このとき病人には静かに呼吸をさせ、口をあけさせ腹圧を高めないよ



男子用尿器



15図



綿輪に包帯をまいた円座

16図



グリセリン浣腸

17図

うにする。⑤静かに薬を注入し、浣腸器を抜くときは、紙または脱脂綿で肛門を3～5分おさえ、便器を与える。くすりを入れているときに、痛みを訴えたら中止する。浣腸後の疲れがないかを注意する。排便があったかを観察し、便の状態をみる。なお家庭用としてはほかにいちじく浣腸もある。

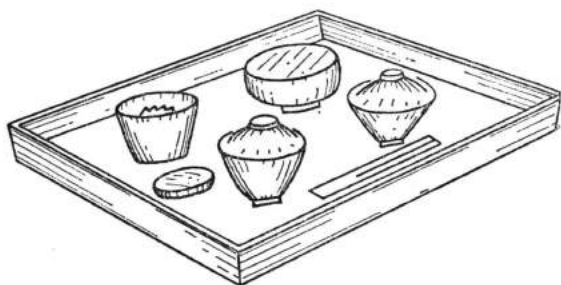
2.24 食餌の食べさせ方

2.24.1 食餌のえらび方

健康な人にとって飲食のたいせつなことはだれでも知っている。病人にとってもその重要さにおいて少しも変わらない。むしろ病人の体内ではより多くの調和された栄養を要求している。そのため、①病人の好みにあった、病状に適したものをえらび、②医師の指示にしたがって食物を調理し、③時間どおりに、④規則正しく食べさせることがたいせつである。

2.24.2 食べさせ方

①食膳は病人の枕もと近くにおき、病人のあごから胸にかけ清潔なタオルをおく。②食べさせるときは、汁はスプーンで、ご飯は、はし（かゆはスプーン）で少しずつ静かに口に入れる。そのとき食べ物は食膳の器から運ばずに、器を病人の近くに持ってゆき、そこから口の中に運ぶようにする。おかずを与える際には食膳の上で口に入れやすいようにこまかくしてから与える。③いちおう食べ終わったら、吸いのみ、ガラスチューブでお茶を与える。④食後はしばらく安静にする。⑤食欲の状態、食事の種類を記入しておくこと。



18図



19図

2.25 病人の慰安

回復期にある病人は、あまり苦痛もなく、その日、その日の養生生活を愉快に過ごすことができるように病人の趣味を知り、時間の許すかぎり慰めてあげる。また、医師とよく連絡をとり、指図をうける。少女には折り紙あそび、編み物をいっしょに

し、おとなには病人の趣味にあったラジオ、トランプあそび、あるいは部屋に掛け軸をかけたり、本を読んであげる。戸外の軽い散歩、生花をかざるとか、病人を疲れさせぬよう注意し、1日も早く病床をはなれられるよう心をくばってあげることが看護人のたいせつな仕事である。

第3章 救 急 処 置

3.1 救急疾患の見分け方と処置

事故がおこったとき、それを正しく、早く取り扱うことがたいせつで、決して大声を出したり、あわてたりしないで医師に連絡する。その際できるだけ信頼のおける医師をえらび、看護人は医師の指示を受け、冷静、沈着に行動することがたいせつである。

3.1.1 ひきつけ

人事不省や卒倒の原因は非常に多いが、しばしば出あうのは脳溢血、脳貧血、テンカン、日射病、熱射病、ヒテスリー、精神的にひどいショックをうけたとき、またひどい空腹や疲労のとき、などである。

(1) 顔が赤く脈はくがよいとき、——静かに横にねかせ、頭を少し高目にする。衣服をゆるめ、頭を冷やす。興奮剤などのまず、体を冷やさぬように注意する。

(2) 顔が青く脈はくが弱いとき——静かにねかせる。頭は水平か少し低目に。衣服をゆるめる。体は湯たんぽで暖め、火傷に気をつける。



口の中にガーゼか綿棒を入れる

20図

3.1.2 脳出血

(1) 症状 突然に失神し、こん睡に入る。顔は赤く、呼吸は深く大きい。いびきをかくこともある。体の半身が麻痺し、右か左の手足が動かなくなったり、口が片方に曲ったりする。用便ははじめ止まり、後に失禁（たれながし）する。

(2) 看護 すぐ医師に連絡し、1人は必ず病人のそばについていること。心身の絶対安静、倒れたところからしばらく動かさない。また大声を出さないこと。あおむけにし、上半身を少し高



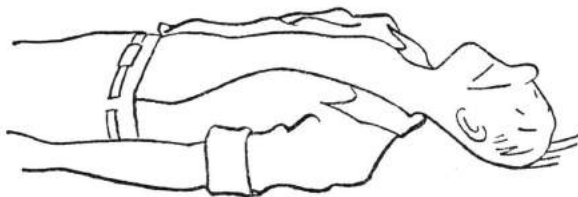
21図

目にする。衣服をゆるめる。吐き気のあるときは、顔を横に向ける。口の中に粘液が多いときはふいてあげる。頭部に氷枕、氷のうをする（顔色の青いときははずす）。2日以上こん睡のときは肺炎を予防するためにときどき体位を静かにかえて、とこずれにも注意する。

3.1.3 脳貧血

(1) 症状 顔がまっさおになり、ひたいに冷汗をかく。なまあくびをする。頭痛、めまい、気分がすぐれず、吐き気をもよおし、目の前がまっくらになり、人事不省になって卒倒を起こす。

(2) 看護 頭を水平にし、ひどい場合、足を高く、衣服をゆるめる。換気のよい室にする。吐き気のあるときは顔を横にする。意識が回復しないときは、



22図

冷たいタオルを顔にのせる。冬は湯たんぽを入れてあげる。意識回復後暖かい飲み物または興奮剤をのませる。

3.1.4 中毒

(1) 症状 薬品、食物、ガスなどの化学的作用により諸種の症状を呈し、ときには生命を失うきけんがある。どの場合も最初は頭痛、耳なり、めまい、吐き気などがある。顔が赤く、呼吸が苦しくなる。

(2) 看護 毒物をすばやく吐かせる。のどを手または羽毛などでくすぐって吐かせる。衣服をゆるめ、時間のたっているときは、浣腸をする(医師の指示)。中毒を起こしたとき、またはその疑いのあるときは、軽い、重いを問わず医師にみてもらうこと。参考のため薬品の容器、食べ物、吐いた物をとっておいて医師にみせる。

3.1.5 吐血

(1) 症状 おもに消化器の病気にみられるもので、おう吐といっしょに出て、固まった食物がまじっており、どす黒いか、またはコーヒーのような色である。

(2) 看護 心身を安静に、衣服をゆるめ、頭を低くしてあおむけにねかせる。胃部に氷のうをあてるか、冷あん法をする。医師の許可があるまで絶食させる。吐いた血はとっておいて医師にみせること。

3.1.6 かけ血

(1) 症状 主に肺臓，気管支からの出血で，せきといっしょに出る。鮮やかな^{べに}紅色で泡のまじることもある。

(2) 看護 絶対安静にし(会話をさける。)，窒息しないよう，横向けに上体を少し高目にする。衣服をゆるめ，心臓部と出血側の胸部に氷のうをあてる。医師の来診までに食塩5グラムくらいを水にとかしてのませる。血は病人にみせないようにする。血は医師にみせ，伝染の予防のため消毒をじゅうぶんにする。

3.1.7 外傷(止血法)

外傷とは，皮膚その他の組織を損傷したものである。

(1) 種類 ①すり傷(擦過傷)②切り込んだ傷(切傷)③引きさけた傷(割傷，爆傷)④刺し傷(刺傷)どんな小さな傷でも，幾千という菌がはいる。殊に破傷風菌は危険である。

救急法としては①指や消毒しないもので，傷に触れてはならない。②自分で傷を洗わない(医者の手当てを受ける。)。③消毒ガーゼを当ててしっかり包帯をする。消毒ガーゼのない時，マッチ，ライターで消毒したものを作る。④自分で治療したり，凝血を破ったりしない。⑤刺傷はしぼるようにして，中から血を出す。⑥消毒したガーゼを当て包帯をし，どの傷も必ず医者へ行く。毒傷は咬傷を石けん水か，1～2%のクレゾール水で洗う。すぐ洗えないときは，咬傷を^こ圧迫し，血液や組織をしぼり出す。毒虫に刺されたときは，アンモニア水でしっぶするか重そうを水でとかしてぬる。

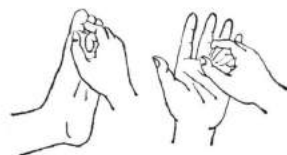
(2) ^{ねん}捻挫 関節がはずれかかってまた元にかえたもの(周囲の組織を損傷することがある。)

救急法として①その部分を高くする。②早いうちに患部を冷やし，安静にする。

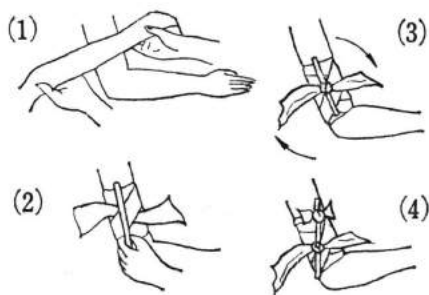
打撲傷 ①最初は冷やす。②いつでも炎症(熱があり痛むとき)があるときは冷やす。炎症がとれたらあたためる。

(3) 止血法 止血のときは，あわてずに早く，その原因をつきとめ，最も適当な処置を落着いてすることがたいせつである。出血は動脈，静脈，毛細管出血に分けられ，動脈血の処置が最もたいせつで医師の診療を要する。出血部位により分けると，①外出血(体の表面に出血し，出血場所がすぐわかる。)②内出血(頭がいこう，胸・腹こう，腸管内，子宮^{すい}・^ひ脾・腎臓内出血で出血場所の発見が困難である。)③皮下出血(皮下粘膜下の組織内出血で外から出血がわかり，ときどき患部が腫れ

る。)があり、外出血の処置には直接圧迫法（出血場所に直接ガーゼをあて強く圧迫包帯をする。）と間接指圧法（おや指で出血部位よりも心臓に近い所の動脈を圧迫し、止血する。）がある。



23図



止血帯のやり方

24図



止血帯をした時刻を記入した紙など外からみえるところにつけておく

25図

3.1.8 火 傷

不慮の事故が起こって火傷をするわけであるが、注意していれば避けられることが少なくない。

特に乳幼児，老人，病人には注意する。

(1) 火傷の症状 ①第1度火傷 皮膚が赤くはれ痛む。皮膚の赤くなったのは2～3日でなくなり，痛みも1～2日で去る。 ②第2度火傷 赤くはれた皮膚に水泡ができる。この水泡は化のうしやすい。化のうのためにうすいひきつれを起こすこともあり，痛みは3～4日で軽くなる。 ③第3度火傷 皮膚はただれ，一部は黒くなり，壊疽（^{やそ}体の一部分が死ぬこと）を起こす。その後化膿し，はんこんとなる。重い火傷である。

(2) 火傷の処置 体表面20%以下の火傷の場合は冷水の中に痛みが止まるまで浸けて冷やす。痛みが止まったら，ガーゼを当てて包帯をして医者に行く。広範囲のやけどの場合はまず衣服に浸みている熱湯に水をかけて冷やし，天候に応じて保温し，すぐ病院に運ぶこと。

3.1.9 異物を除く方法

(1) 目 ①目はこすらないで，じっとつぶっていると涙といっしょに流れ出る。②洗面器に水をみだし，その中で目をパチパチする。③上まぶたを裏がえし，まつ毛のはえぎわ近くにあったらガーゼ，その他のやわらかいものでとる。④目をこすったり，

かわいた布でこすると、目を傷つけるおそれがあるからやめるほうがよい。

(2) 耳 (虫が入ったとき) ①へやを暗くし、急に耳に光をあてる。②耳を下にして頭を強く振る。③オリーブ油、グリセリンを注入して殺す (煙草の煙りを静かに吹き込んでやると出ることがある)。

ピンセットや楊子などでむりに出そうとすると、危険があるから医師にみてもらうこと。

(3) 鼻 オリーブ油をさす (イライラするのがとまる)。鼻をかまないうで口でも呼吸させる。

(4) のど 指先、羽毛でのどをくすぐり吐き出させる。呼吸が苦しうな時はうつぶせにして枕をみぞおちに当て、手のひらで背中を打つ。小さい異物がのどや食道に止まっているときは、ひとかたまりのパン、ごはんなどをうのみにさせる。魚の骨がはまりこみ、とれないときは、食酢をうすめて何度もうがいとさせるととれる。このようにしてもとれない時は早く医師の診察を受ける。

3.1.10 骨折

交通事故、打撲などにより骨が折れたものをいう。

種類として①皮下骨折(単純骨折)皮下で骨が折れ、皮膚に何の損傷も伴わないもの②開放性骨折(複雑骨折) 骨が折れて同時に筋肉や皮膚などを損傷したもの、皮下骨折よりはるかに重症でばい菌が入りやすい。③完全骨折 ④不完全骨折などがある。

救急法として、(1)皮下骨折の場合 ①折れた所を安静にする。②その付近の関節を動かさない。③副木で固定する。④ショックの手当をする。(2)開放性骨折 ①皮下骨折と同じ ②痛くなければ直接圧迫で止血、痛い時、また止まらない時、間接圧迫または止血帯をする。状況に応じてひどい出血がなくても、副木を当てる前に止血帯を軽く結んでおく。③傷口に消毒したものを当てて包帯する。副木が使えない場合が多いから、枕、砂袋などを用いて患部が動かないように固定する。

固定法として、①副木を当てる。うでの場合は更にこれをつける。②副木は十分長いものを使用し、必ず布で巻いてから使う。③現場で副木をあてる。患者を動かす場合必ず副木をする。副木がない場合、その部分が動かないよう上下にしっかり押えてから動かす。

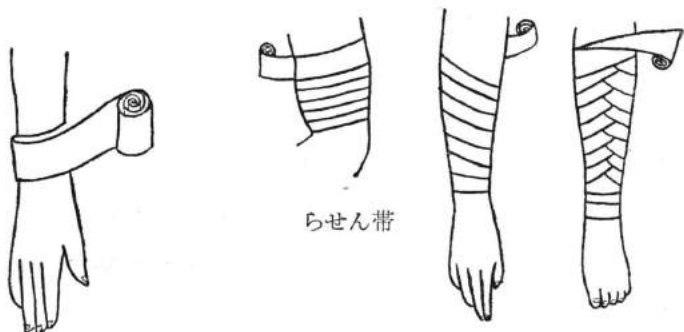
副木がない場合、応用副木として、適当な物を用いる。足、手の場合は、ざぶとんか、毛布などでもよい。応用副木を用いる場合には十分長さ、幅のある丈夫な物を使

用すること。開放性骨折部位の固定には特に注意する。

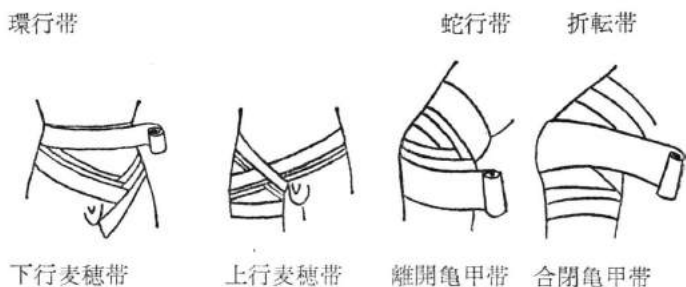
3.1.11 包帯の巻き方

(1) 巻き方の注意 包帯を巻いていく方向は体の末梢(手先)^{まつしろう}から巻きはじめ、しだいに中心へと巻く。あまり固すぎたり、ゆるく巻かぬこと。巻き終わったらすぐ結ばず、5分くらい様子を見る。

結び目を傷の上や傷のあたる場所にしないこと。寝たり、すわったときに、結び目が下にならぬようにする。包帯は清潔なものを使用する。



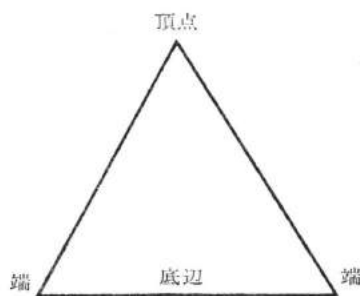
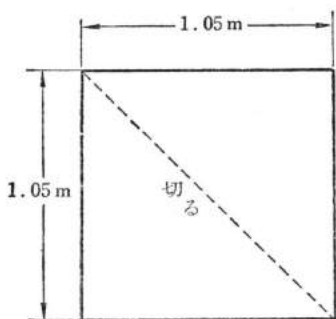
(2) 巻軸帯の幅 2裂から8裂まであり、2～3裂は10～15センチ幅で軀幹に用い、4～6裂は4～6センチ幅で頭部や手足に用い、7～8裂は3～4センチ幅で指に用いる。



26図

(3) 巻き方 巻き方には環行帯、蛇行帯、らせん帯、折転帯、麦穂帯、^{きこう}亀甲帯など身体各部に適した巻き方がある。

3.1.12 三角布の使用法



27図

三角布を持っていると、けがをしたときや骨折をしたときの応急手当てに、包帯以

上の重要な役割りををはたすものである。

(1) 三角布の作り方 大三角布は1.05m四方の布を対角線で2等分したもの、小三角布は大三角布をさらに2等分したもの。

(2) 使い方 開いたまま使う場合と、たたんで使うときとある。全幅は頭、顔面、肩、背中、手足などに使う。たたみ三角布は前額、耳、目、首、ほお、あご、ひじ、ひざ、太もも、上腕、手のひら、足首などに使う。

3.1.13 救急車の利用

救急車 119番

急病人が出たとき、動かしてよいかどうか直ちに判断し、特に外傷による出血のようなものは直ちに救急車を利用するとよい。救急車は救急指定病院に運ぶ途中も、家族の者より救急になれた人、訓練された人がそばについているため安心である。救急病院は9床以上あり、健全な経営を営むもので施

設がよく、いつも医師、看護婦がいて収容した患者の治療ができる場所とされている。公衆電話ボックスの中に10円入れずに使用できる救急車、警察専用の赤い電話があり、これを利用するとよい。



28図

第4章 消毒のし方

4.1 消毒の意義

伝染病の病原体を人工的に殺す方法で、伝染病の感染を防止するために行なう。

4.2 消毒の種類

物理的消毒法、焼却法、煮沸法、蒸気、日光、化学消毒法、アルコール、クレゾール石けん液、昇汞水、^{こう}晒粉^{さらし}、フォルマリン、逆性石けん。

4.3 消毒の方法

(1) 焼却法 いちばんかんたんて完全であるが、再使用する物には適さない。じんあい、伝染病患者の便尿、チリ紙、脱脂綿、包帯などによい。

(2) 煮沸法 適したものは伝染病患者の排泄物、衣類、寝具、敷き物、金属類、ガラス類、陶器類、木、竹製品などで、方法は、消毒するものをすっかり、水中に浸し、ふたをする。15～30分以上煮沸する。煮沸し終わったらしばらくふたをとらず密閉しておく。

(3) 蒸気消毒 煮沸消毒法と同様の消毒物に使うが、一般家庭では実施するのが困難である。

(4) 日光消毒法 太陽の光線はいろいろの理学的作用をもっており、それを利用して消毒する方法で、日光の直射によって病原菌を死滅させる。この方法ではコレラ菌のような抵抗力の弱い病原菌は1時間から数時間の直射により死滅させることができる。しかし抵抗力の強い病原菌に対しては効果がない。

(5) 化学的消毒法 ①アルコールは70%のアルコールが消毒力が強い。60%以下や80%以上では消毒力が弱い。主に手、指、皮膚、器械の消毒に用いる。②クレゾール石けん液は、クレゾール3に対して水97を加えてよくまぜる。ほとんどのものに使用できる。適するものは死体、排泄物、衣類、寝具、たたみ、建て具、便所、金属、木、竹製品、ガラス、陶器、革、ゴム、セルロイド、病人に接した人の手足などである。使用するときにはよく振り、排泄物に用いる場合にはその物と同容量を加えてよくかきまぜ、2時間以上放置しておく。液の中に浸すことができないときは、



散布するか、霧吹きで消毒する。③昇汞水は殺菌力は非常に強いが、金属を腐しよくするから、金属の消毒には適さない。またたんぱく質を凝固するからたん、鼻汁、吐いた物、便尿の消毒にも適さない。また猛毒であるから飲食器具、おもちゃの消毒にも不適である。飲料水に浸透するおそれがある場合の消毒にも用いられないので、一般家庭では使用しない方がよい。病院では手、足の消毒に用いている。④晒粉（5%クロール石灰水）は飲料水の消毒（井戸）、水そう、汚水に適しており、その水量の500分の1を投入して12時間以上放置する。吐いた物、便尿、その他の排泄物には、消毒する物の容量の5分の1以上を加え、2時間以上放置する。⑤ホルマリンは鼻、目、のどを刺激するので一般家庭ではじゅうぶん注意して行なうことが必要で、衣服、寝具、敷き物、病人のふれたもの、ガラス、陶器、金属、木、竹、皮製品、ゴム、セルロイド、紙製品、室内各部、便所などに適し、たん、便尿にはたんぱく質を凝固して効力を失うから適さない。ホルマリン3ccに水100ccを徐々に加え、かきまぜる。一般には噴霧器または吸入器を用いて行なうが乳幼児や老人のいる家庭では行なわぬ方がよい。⑥逆性石けんは刺激性が少なく、金属を腐しよくせず、においもあまりないので一般家庭では手洗いに適している。しかしふつうの石けんと併用すると効果が落ちるので、石けん分をよく洗いおとしてから使用する。40°Cくらいに暖めたものは効力が大きい。

第5章 病人の食餌

一般病人の食餌は、原則として消化のよいものということが第一条件で、栄養の質、量も消化器がたえうる程度にとどめ、患部の治療に支障のない範囲に栄養の補給をするもので、どの食餌も医師の指示にしたがうことがたいせつである。

5.1 結核

慢性の病気であるから、病人の趣味、好み、習性を考えて調理する。動物性脂肪を与える。バター、牛乳、卵黄、クリーム、牛、豚、鳥、脂肪の多い魚、野菜、果物を豊富に食べさせ、砂糖を多く含んだ間食はさけること。ビタミンB₂Cを補給し（脚気^{かつけ}が併発すると結核は悪化する。）、食塩は食欲を害しない程度にへらす。カルシウム補給に心がけ、食欲不振のときは、精神の安静と慰安がたいせつであるから、換気、採光にまで注意する。スープ、果汁は食前に与え、少しでも栄養をとる。

5.2 胃腸病

急性胃炎、腸炎は、重症のときは1日から2日絶食させ、軽いときも食餌を制限し、のどのかわきを訴えるときは、湯ざまし、うすい番茶などを与え、症状を見ながら徐々に流動食からはじめ、消化のよい食品を徐々に増していく。慢性胃カタルのときは胃を刺激することをさけ、消化のよいたんぱく質を徐々に与える。卵も半熟がよい。脂肪の多い牛・豚肉をさけ、アルコール、たばこも制限する。胃下垂、胃アトニーでは胃の負担を軽くして栄養豊富な食品を少量ずつ与え、徐々に量を増していく。香辛料、炭酸飲料をさけ、食後1時間から2時間安静にする。

5.3 肝臓病疾患

^{おおだん}黄疽のときは、急性の場合、脂肪を制限するが、卵黄、バター、牛乳、クリームのような吸収のよいものは少量なら与えてさしつかえないものである。食塩、し好品、香辛料は禁止する。おも湯、くず湯、かゆ、マカロニ、ハウレン草、にんじん、キャベツなどはよい。ビタミンBを豊富にとり、水分も多くとってさしつかえない。果汁、炭酸水、しじみ汁はよい。胆石症は痛みの発作時、初期には1～2日間絶食、うがいさせる。発作後の食餌ははじめ少量を与える。水分は大量に、果物、ビタミンAの補給を忘れないようにする。肝硬変にはビタミンに富んだものを与え、発酵性の少ないものをえらび、たんぱく質、脂肪を制限する。食塩、水分も減量して、香辛

料、酒、たばこは禁止する。

5.4 腎臓病

腎臓炎には糸球体を侵す腎臓炎と細尿管を侵すネフローゼと腎血管を侵す腎硬変の3つがある。食餌療法も3つに分けられる。腎臓炎で浮腫のある場合、きょくりよく塩分、水分を制限し、急性期にはたんぱく質をまったく禁止し、脂肪も植物性とし、果物はとってもよい。ネフローゼの場合、浮腫とたんぱく尿がおもな徴候であるため、脂肪、食塩、水分、香辛料を制限するかまたは禁止する。腎硬変症には少量の魚肉はよく、水分は1日1400～1500ccくらいが適当で、食塩も少量ならよい。野菜、果実はない。

5.5 糖尿病

糖尿病の合併症として、最も注意することは動脈硬化であり、その予防がたいせつである。過大のカロリーを与えぬこと。主食の制限、副食として野菜はとってもよいが、豆類、いも類、かぼちゃは主食に換算して、それだけ主食をへらす。脂肪はカロリーが高く、腎血管合併症を誘発しやすいのでたくさん与えないこと。し好品として果物、菓子類を食べるときは量に注意する。食塩、しょうゆ、みそは制限し、甘味料にはサッカリンを用いる。アルコール飲料も合併症のないときは少量よいが、主食をへらすこと。

5.6 血管硬化症

高血圧の場合、過食を禁じ、便秘を起こすような食物をさけ、特に血圧亢進時は安静を保ち、たんぱく性の食物や食塩量をへらすようにする。液体の制限、牛乳や果汁はよい。コーヒー、茶は血圧を高めるため、特に制限する。野菜、果物、海草類をとり、ビタミンB、Cの補給をする。

第6章 医師と看護婦への連絡

6.1 看護人としての立場の理解

病院のおもな任務は病人に適正な処置を与えることであり、患者の世話の重要な部分は看護である。看護人は原則として病人を看護するのであって、医師の治療の方針、方法の指示をうけた看護婦の運営を助ける役目を果たすのである。

勤務中たいせつなことは、①勤務時間の厳守。②看護婦により看護技術の習得。③病人の急変時の正しい報告（このとき医師、看護婦の許可を得ず家族に告げてはいけない）。④清潔を心がけ、手、服をいつもきれいにする。⑤食膳、くすりを運ぶとき、手を良く洗う。⑥医師、看護婦に病状を話すときは、病室外で話すこと。⑦室温、採光などに注意し、室内の整とんに気をつける。

6.2 医師、看護婦、患者との協調性について

看護人はいつも病状をよく観察し、医師や看護婦の指示にしたがう。疑問のあるときにはもう一度きく。病人に向かい、医師の処置、療法看護婦の行動につき批評しないこと。また病人の秘密は口外しないようにする。医師の往診どきに診察しやすいように準備をととのえ、参考材料（便、尿、たん、吐物など）は保存し、看護婦に手渡し、直接医師に渡すことのないようにする。看護人は医師、看護婦、病人の間に入り、重要な役目を果たすため責任のある言動をとるよう心がける。

第7章 病室の管理

7.1 病室をえらぶときの注意

位置は静かな所で1階がよい。便所、台所に遠く、東南の日当たりのよい所がだいたいよい（病気により違うが）。広さとしては診察、看護に支障のない広さで、病人のみのときは大体6.74平方メートル（4畳半）、看護人もいる2人の場合は、最低1人につき4.8平方メートルである。

病人を毎日気もちよくさせるには室温は夏季19°C～24°C。冬期には18°C～22°Cであるが、夜間10°C以下に下がらないように暖房に気をつけ、暖房器具は足もとの方におく。炭火はあまり使用しない方がよい。湿度は55%から65%が適当であり、気管

変カタルには80%がよいし、ぜんそくには10%~30%がよいなど病気により違う。換気は病室内の空気はよごれやすいから朝夕、窓をあけることがたいせつである(10分~20分間)。換気を行なうときは病人の足の方から、理想的には1日中で外気と室温が同じぐらいのときにしたい。特に炭火を使ったとき、見舞客が出入りしたとき、排便、排尿の処置後は換気をする方がよい。採光として、日当たりのよいへやは保温からいっても望ましいが、特殊の病気があるから注意すること。一般の病人でも病床いっぱい光線の直射をうけるのはあまりよくない。カーテン、ブラインド、曇りガラスなどを使う。直射日光の入るへやは気温の変化がはげしいから、日没後の気温の急激な低下に注意して毛布などを用意する。照明は光線より病人の目に直射することはよくない。頭の後上方から光線がとれるようにする。6.74平方メートル~9.9平方メートルの広さでは40ワットにし、睡眠1時間前に10ワットにした方がよい。室内が暗すぎ、看護に支障をきたすことのないようにする。汚物、汚水の処理を手早くして患者の残飯、チリ紙、たん、吐物、便尿、うがいの水、包帯交換のガーゼ、脱脂綿など伝染病の疑いのあるときは消毒して捨てる。伝染病予防のため、また病人の心身の安静からも手早く行なう。ハエ、しらみ、のみ、油虫、か、ねずみなど害虫の駆除に心がける。室内の色彩、調度品に注意して消毒に耐える物、心理的に悪影響を与えぬ物がよい。室内の清潔、整とんに気を配り、夜中につまづいたりしないように、きちんと片づける。

7.2 見舞客に対する注意

重症患者のときは面会を謝絶する。この場合看護人はつねにそばにいること。面会人が興奮する話をしたり、高声で話しているときはすぐ注意する。長く見舞客がいるときは感情をそこなわぬよう話して帰ってもらう。短時間に一度に大ぜいの見舞客はさけること。見舞客には前もって見舞いに来てよいかどうか確めてからくるように教え、客が帰ったあと、病人が疲れているか、どうか観察することを忘れてはいけない。

第8章 病人の理解と観察

8.1 病人の心身の変化の観察

看護人は病人の保護者、監督者、慰安者、忠言者として病床の整理、整とんに注意し、医師、看護婦の協力者であるために、常に病人の心身の変化の観察を怠ってはならない。変化のあったときは、すぐ医師、看護婦に連絡して、指示にしたがう。毎日の病人の観察は、①きげんのよしあし、看護が万全であるのに病人がいらいらしているときは顔色、体全体のようにす、体温をはかってみる。②睡眠状態、ねつきがわるいときは、室温を下げてみる。夜の食事の塩分を調節、便秘に注意する。③痛みを訴えたときは、余病の併発か、病状の一つとしての痛みか、どんなときに痛むかなどを考える。④便尿の異常として、急に尿量が増加したときは、身体がだるいか、口渴があるかなど、便秘は何日ぐらいか、尿量の多いときは水分を制限してみる。便秘のときは軽いマッサージ、運動をさせてみることなどを考える。⑤発汗の場合は、室温が高くないか、厚着でないか、面会人が多くて疲労したのではないか、食物、くすりによるものかどうかを考えてみて、ねまきを取りかえ、汗をふく。⑥盗汗は、厚着しているかどうか、重ねふとんをやめてみる。衣服をかえ、ふとんは日光にほす。就眠前の部分清拭^{しき}をする。⑦咳嗽は、発作的にくるか、持続的にくるかなどのようすをみ、室温、湿度を調節し、上半身を高くする。アメをなめさせる。伝染病予防のため看護人は病人の真正面に向かわない。たんがねばっているときは、綿棒でとってあげる。

第9章 マッサージ法

9.1 マッサージの意義

整形外科方面の治療としてマッサージは非常にたいせつで専門家の手でマッサージをうけるのがいちばんよい。看護人が行なうものとしては、手足のけがのあとや関節の病気などで、指示をうけながら家でできる簡単なマッサージと病人の眠れないとき、いらいらしているときに行なう慰安的なものがある。マッサージは血のめぐりをよくし、疲労をとり、筋肉の機能をたかめ、神経の興奮を静め、適度の興奮を与える目的で広く行なわれる。

9.2 マッサージの適応症

①神経②筋肉のまひ③神経過敏のとき④打撲、ねんざのあと⑤慢性炎症⑥疲労などは適応症であるが、①伝染病（結核、梅毒）②化のう性の病氣③皮膚病④高い熱のあるとき⑤妊娠中⑥その他各種の急性疾患のときはさける。

9.3 マッサージの方法

マッサージをする人は手をよく洗い、病人の肌を清潔にして亜鉛華粉などをふり、病人にらくな姿勢をとらせる。

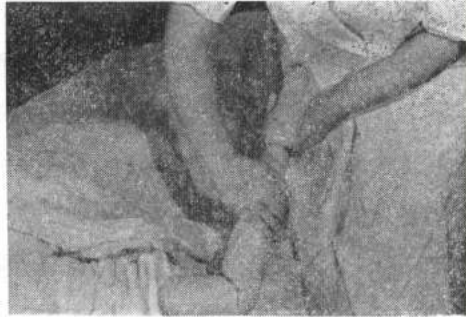
局所では5～15分、全身20～30分くらいがよい。

9.4 マッサージの手技と作用

- (1) 軽擦法（なでる法） 神経末端および毛細血管を刺激し、鎮痛、鎮静的に働く。
- (2) 揉攪法（もむ方法） 血行をよくし、筋肉の興奮性をます。
- (3) 叩打法（たたく方法） 血行をよくし、筋肉の興奮性をたかめ、神経に鎮静的に働く。
- (4) 圧迫法 神経筋肉に興奮的に働く。
- (5) 震盪法（しんとうさせる方法） 神経、または筋肉を興奮させる。



30図



31図



32図



33図

家庭管理編

第1章 家庭管理の意義

家庭管理といえば、たいそう親しみにくいひびきを持っているが、ひとくちにいえば家庭のしめくくりのことである。家庭とは、多くの物や金銭、労力や時間を費やして、家族の人間としての成長をはかり、また、明日への労働力を用意する場であるから、その生活内容が向上することは、すべての人にしあわせをもたらすことになるのである。

現代のめざましい文化の発展の中にあって、家庭生活を向上させていくためには、必要な教養と知識と技術を身につけて、科学的な管理と総合的な配慮がなされなければならない。またこれまでの管理は、母から娘に伝えられた習慣と惰性による古い因習や不合理がそのまま受けつがれていたし、それがその家の家風として尊ばれてきたが、正しい愛情による判断は、科学的な生活の中に生まれるものであるから、家庭生活の重要性を深く認識して、じょうずに運営する能力を身につけたいものである。したがって、家庭管理は広い意味では、日常の家庭生活すなわち食生活、衣生活、住生活、健康生活の管理と育児、教育、交際などの方向を定めて、教養娯楽を含む余暇生活の管理にもおよぶものである。しかしここではとくに、家庭の中の生活時間、労働力、金銭、生活物資の使い方と管理を重点的にとりあげた。

第2章 仕事 の 計 画

2.1 計画の必要性

家庭は、家族構成、職業によって生活の営み方も異なるが、いわゆる家事労働というものは、朝起きて雨戸をあけることから始まって、家族の食事、衣類の洗たくと手入れ、掃除、子供の教育、交際その他あらゆる種類の仕事が織りまぜられ、夜、戸じまりをして寝につくまで限りなくつづくものである。さらに1日だけでなく、四季の移りかわりにつれて、さまざまな仕事がこれに加わってくる。くる日もくる日も、無計画に家族の要求のままにサービスしては、能率増進はおろか、主婦自身のびてしまいかねないのが、今までの日本の家事労働の姿であり、合理化をはばむものであった。しかし最少の労力と時間で、できるだけ効果をあげるよう（むだ、むら、むり、…だ・ら・り…を省く）処理することが、合理化への近道である以上、「第1歩はまず計画から」といえよう。

そこで、仕事の分量とそれに必要な時間、さらに金銭の面を考慮にいれて、綿密な計画をたてて実行にうつすことがたいせつである。

2.2 家事の計画

2.2.1 家事仕事の分類

家事仕事は家族構成、職業、地域によってひじょうに種類が多く一定しないが、だいたい次のように分けることができる。

(1) 必要度数によって

- ① 毎日の仕事 ・ 毎日きまった仕事 ・ 午前午後は何時間かする日々異なった仕事
- ② 1週間の仕事 ・ 1週1回または数回する仕事
- ③ 期間的な仕事 ・ 月間または季節的にする仕事
- ④ 特別行事 ・ 年中行事 ・ またその家だけにおこる特別な仕事

(2) 性質によって

- ① 炊事—食事の準備と後かたづけ、保存食
- ② 洗たく—洗たく、アイロンかけ、くつみがき
- ③ 裁縫と被服管理—ぬいもの、編物、つくろい、手入れ、保存

④掃除一家の内外の掃除と家具、器具の手入れ

⑤育児一子供の世話、教育

⑥その他一外出、買物、看護、老人の世話、来客の接待、家庭事務、交際など

2.2.2 計画のたて方

仕事の量と自分の力をにらみあわせて、計画だおれにならぬよう、無理のないものをつくること。しかし、計画はまた一種の理想であるからあまり消極すぎでは進歩がみられない。収入の面を考えて、ぜひしなければならないことを優先的に取り上げて、限られた時間と力で処理できるよう、くふうを積みながら計画するが、予定はときによって変更することはさしつかえない。

まず1年の大きな仕事から計画する。

家庭行事一結婚、出産、墓参、入学、誕生日など

住生活一たたみ替え、家具購入、垣根修理など経費のかかるものから

衣生活一衣服新調、補修、仕立かえなど

食生活一家庭行事や保存食など

表1 年間家事計画の例

月	年中行事	仕事の計画
1	正月、成人の日	来客接待、訪問、家庭娛樂、正月用衣類、什器の始末
2	建国記念日 節分、長女誕生日	冬着購入、裁縫、つくろい、誕生祝い
3	ひな祭り 春分の日	春着用意、庭の手入れ、彼岸会、卒業式
4	天皇誕生日、父の命日	入学式、家庭法要、冬着整理完了
5	憲法記念日、こどもの日 長男誕生日	ハイキング、五月人形、誕生祝い、夏着の用意、大掃除
6	入梅	更衣、台所入梅前の仕事、夏夜具の準備
7	うら盆、主婦誕生日	中元、夏休みの計画、梅雨あけの仕事、誕生祝い
8	夏休み	暑中見舞、海水浴、寝具の手入れ、夏着購入、帰省（墓参を兼ねて）、台風対策、夏休みの反省
9	秋分の日、敬老の日	夏着夏家具始末、庭の手入れ
10	主人誕生日、体育の日	更衣、障子はり、誕生祝い、ハイキング、運動会
11	文化の日、勤労感謝の日	虫干し、家族健康診断、冬着用意、暖房具用意
12	クリスマス、大晦日	歳暮、年賀状、つけ物、子供の友人招待、迎春準備（すすはらい、買物、正月料理）、家計決算と来年の予算及び計画

（平凡社家庭百科大事典を参照して作ったもの）

次に月別に仕事と支出予定を考えて、各週の予定をたてる。第4週は仕事をかるくしておくこと。

表2 10月の計画例

週	予 定 事 項	家 庭 の 仕 事
第一週・第二週	・ 運動会（運動パンツ、靴新調） ・ 6日 ガス代 ・ 10日 主人定期購入 ・ 毛糸 300g購入 ・ 誕生祝い	・ 球根植え付け ・ すだれ、カーテンかたづけ ・ 障子はり ・ カーディガン編み返し ・ 買 物
第三週	・ 19日 電気代 ・ 簡易保険集金 ・ 花子給食費 ・ 第三日曜 ハイキング	・ ガラスふき、戸だな整理 ・ エプロンづくり
第四週	・ 給料日 ・ 新聞代 水道代	・ 外まわり掃除 ・ セーター編み ・ 家計簿のしめくくり

表3 週間の予定例

曜日	予 定 日	午前中の仕事（9.00～11.30）		午後 の 仕 事（2.00～4.00）
月	衣 住 の日	大物の洗たく ガラス金属みがき	下着の洗たく ワックス塗り	裁縫、つくろい、編物
火	食 衣 の日	食器みがき	おやつ作り	アイロンかけ、つくろい
水	社会 生活 の日	訪問 交際または修養	娯楽	買物の日
木	衣 住 の日	下着の洗たく 外まわりの掃除	小物の洗たく	裁縫、編物
金	住 の日	各週にわりあてた丁寧掃除		アイロンかけ、読書または手紙かき
土	食 の日	1週間の献立をつくり、調味料その他の食品調べ		買物または午後ゆっくりする。
日		映画、買物、訪問など、または家族と庭の手入れ		

毎日きまった仕事は省いて、週間仕事のみ適当に配分してかく。その週により衣の日を多くとるなど、予定を変更してもよい。

また、予定内に組み入れられた仕事（例えば月曜日のガラス金属みがき、ワックス

塗りなど)は、一部分ずつ毎週きめて(例えば今週は台所、来週は廊下といったぐあい)に行ない、1箇月でだいたい一巡するように、適当に配分する。

表4 日課表の例

日	午前	5	6	7	8	9	10	11	12	午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
十月七日(月)		起床		朝食あと そうじ かたづけ	洗たく	ガラスふき・ 床みがき			昼食準備	昼食あと かたづけ		裁縫	子供におやつを 与える	買物	夕食準備、 ふろ準備		夕食あと かたづけ	ふろしまつ		就寝

(実教出版 家庭一般より)

毎日の仕事は段どりをきめて、作業を順序だてて日課表をつくる。休憩をときどき入れると能率があがる。

第3章 仕 事 の し 方

3.1 責 任

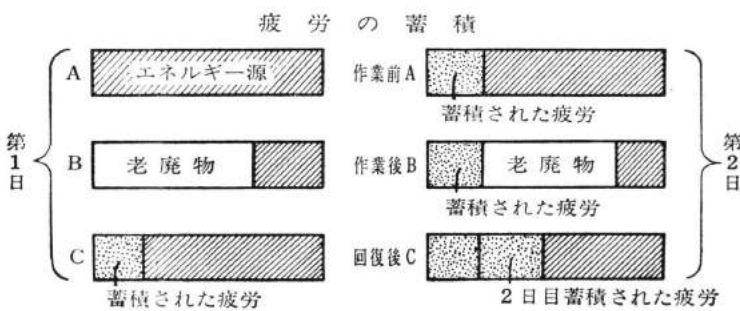
毎日扱う家具，器具類は，故障や紛失事故のおきないように，じゅうぶん注意することがたいせつである。

- ①すべて取り扱いはいねいに，無理な使い方をしないこと。
- ②性質や目的をよく知って，衛生的に正しい扱い方をすること。
- ③金属製品は手まめにふいて湿気をさけ，物にあてたり，落としたりして塗装部分を傷つけないこと。

3.2 労働量

3.2.1 栄養，熱量，エネルギーの関係

仕事をすれば労力がいり，後では疲労を感じる。仕事のために消費するエネルギーは，栄養（たんぱく質，炭水化物，脂肪）によって体内にたくわえられたものであるが，それが消費されると，分解物（疲労素）とおきかえられるからである。疲労とエネルギーの関係を図に示すと次のようになる。



1図

疲労が蓄積すると，病気をひきおこすことになりかねない。家事の計画化，能率化をはかることによって，じゅうぶんな休養をとり，また栄養が不足することのないよう，常

に心がけることがたいせつである。

エネルギー代謝率＝作業強度（精神労働については考えない。）

作業強度	非常に軽い	0.0～0.9
	軽	い 1.0～1.9
	中	くらい 2.0～3.9
	重	い 4.0～6.9

非常におもい 7以上

日常の家事作業は、炊事、掃除、洗たくなど広範囲にわたるが、掃除、洗たくのように比較的労力のいる仕事は、ほとんど機械化され（表6参照）、わずかに庭仕事(3.0)、ふとんのあげおろし(3.0)、買物(2.0)、水くみ運搬(4.1)が、中労働、重労働くらいである。さらに日常の生活動作は、食事(0.4)、身じたく(0.5)、談話(0.2)、教養娯楽(0.1~2.0)など、非常に軽い動作で散歩(1.5~2.0)、徒歩で通勤(3.0)が軽労働または中労働である。

さらに、同じ家事作業でも姿勢や、し方によって代謝率がちがってくる。

表5 水運び作業エネルギー代謝率

作業名	作業部位	作業内容	性別	エネルギー代謝率
バケツで水運び	全身	片手に6l入れて、自然歩調で歩く	女	4.1
バケツで水運び	〃	両手に3lずつ入れて、自然歩調で歩く	女	3.2

（鈴木慎次郎著「労働エネルギー原則より」）

電気器具を使うと、労働力はだいぶ少なくなる。

表6 電気機器による家事労働の軽減

作業名	作業内容	エネルギー代謝率	備 考
調理	まき割り 火を燃すなど 電気がま	2.5 0.5	600ワット 約30分 1ヵ月104円
水くみ	手押しポンプ 電気ポンプ	4.5 0.5	200ワット 1ヵ月180円
洗たく	手洗い 電気洗たく機	2.3~3.0 1.0	所要時間約半分になる100ワット30分 1ヵ月28円
そうじ	ぞうきんがけ 普通の座敷そうじ 電気そうじ器	4.7 2.5 1.0	300ワット 30分 1ヵ月59円

（清水書院 新しい生活より）

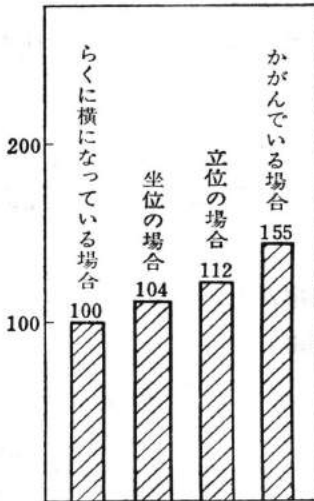
3.2.2 働く姿勢

姿勢によるエネルギーの消耗率は次のようである。

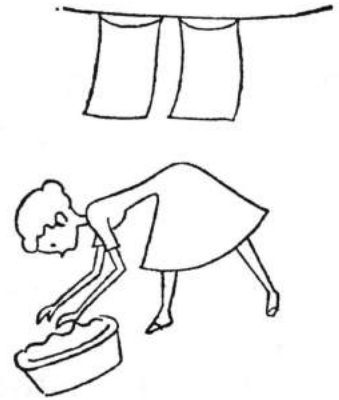


2 図

姿勢とエネルギー消耗率



3 図 「平凡社 家庭科典より」



4 図 洗たく物を腰を曲げてとりあげる悪い例
「Management in family living より」

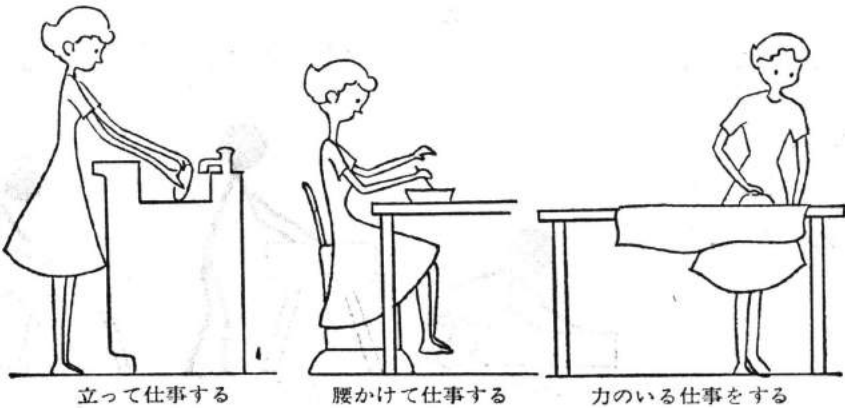
3.3 能率的な家事の仕方

3.3.1 能率とは

能率とは、いろいろな仕事をするのに

- ①少ない時間で (はやく)
- ②仕上げはりっぱに (よく)
- ③少ない労働力で (らくに)
- ④物も金も少なく (やすく)

仕上げることである。

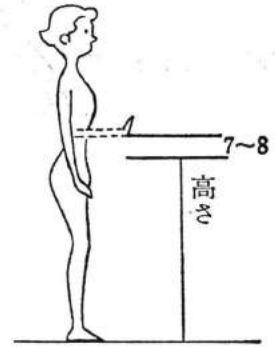


5 図

3.3.2 家事の方法

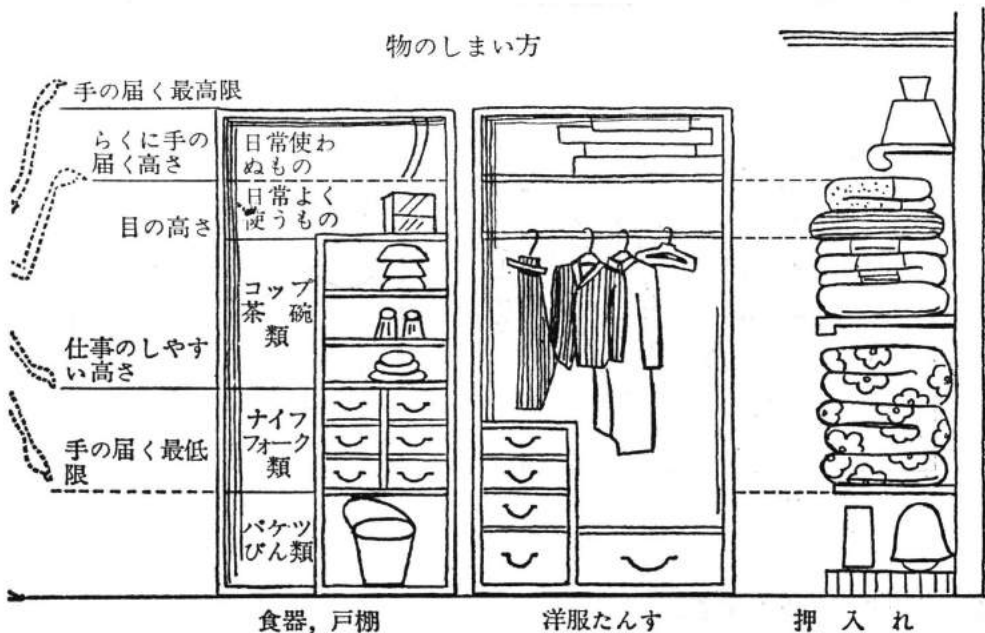
(1) 設備をよくする。作業台の広さ、高さを働きやすい寸法にする。台所作業としての適当な作業面は、ひじを直角にまげた高さより 7～8 cm 低いのが働きよい。力のいる仕事をする場合はやや低い方がよい。

(2) 物の配置を手順よくして動線を短くする。変化の多い台所の立ち作業では物の配置がたいせつである。三度の食事に使う食器は手近かな戸だなの中段の出しやすい所、腰をかがめて出す下の方は、たまに使うどんぶりや貯蔵品、米びつなど。水を使うのにいる道具、火の近くにおく物も、使いやすい所におくようにする。



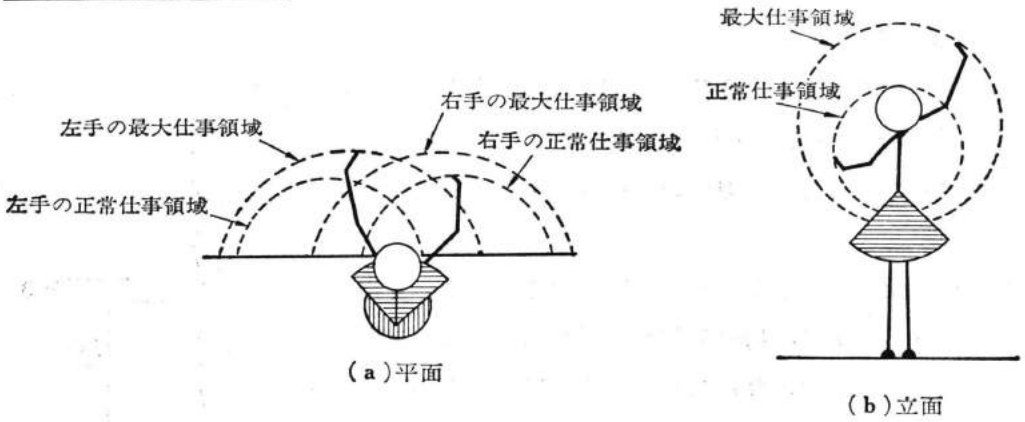
作業面の高さ

(Management in family living より)

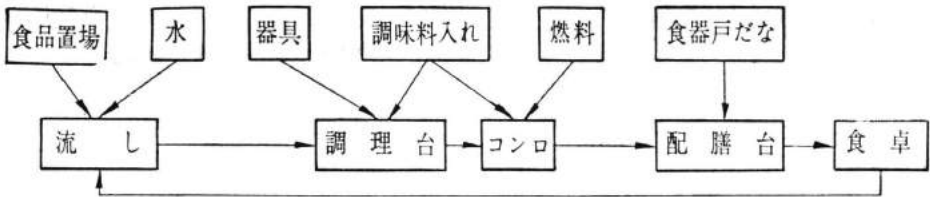


6 図

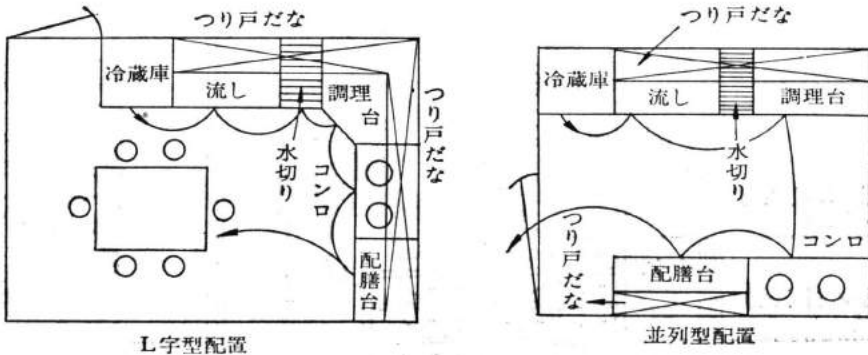
また、台所でもっとも多く使われる流し、調理台、コンロ台の位置が、仕事の順序にしたがって流れ作業的に配置してあれば、むだな動作を省くことができる。



7 図 作 業 領 域



8 図 設 備 ・ 用 具 ・ 配 置 と 調 理 の 進 む 順 序



9 図 台 所 設 備 と 動 線

(3) 物を整理整とんする。

- ①性質の同じ物を分類してひとまとめにする（薬品類，掃除道具類，紙類など）。
- ②使用度数の多少と軽重により場所をきめる（小物は箱へ整理して入れたり，ひき出しにしきりをつけるなど）。
- ③メモを活用する（ひき出しにラベルをはったり，包みに品名を書いたり，メモ帳

にかきとめたりなど)。

④物のあり場をきめて元へかえす。

(4) 材料を変えて仕事を簡単にする。

合織物を使ってアイロンかけを省いたり，ビニールのテーブルかけやエプロンを使って洗たくの手間を省く。冷凍食品やインスタント食品を使うなどする。

(5) 仕事を共同でする。

農繁期の共同炊事や当番制の買物，子もりなど。

(6) 家族の協力を得る。

家族みんなの能力に応じた仕事の分担をきめて，積極的な協力を求める。家事計画にあわせて（例えば，食事や入浴の時間を守る。洗たく日には，してほしいものを決められた場所に出すなど。）消極的な協力をもたのむ。

第4章 時間の使い方

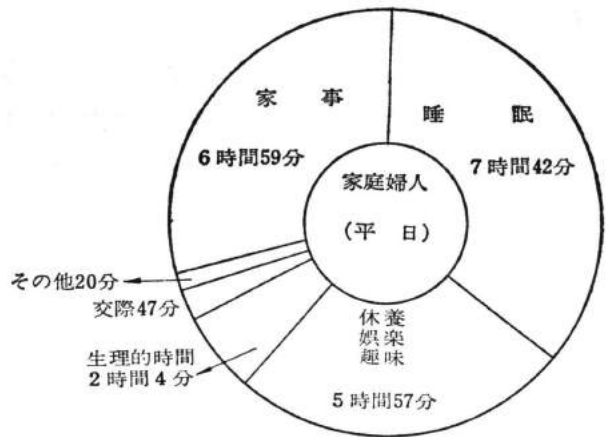
家庭生活の中では、多くの労力と時間を使って、毎日こまごまとした仕事がおこなわれるが、それを合理化していくためには、まず実態を調べ、不合理な点を見つけて、合理的な計画をつくり、それにあわせて家事技術をみがいていかなければならない。以下は主婦の1日の生活時間や、実態調査の結果である。

4.1 家事と生活時間

表7 1日の生活時間

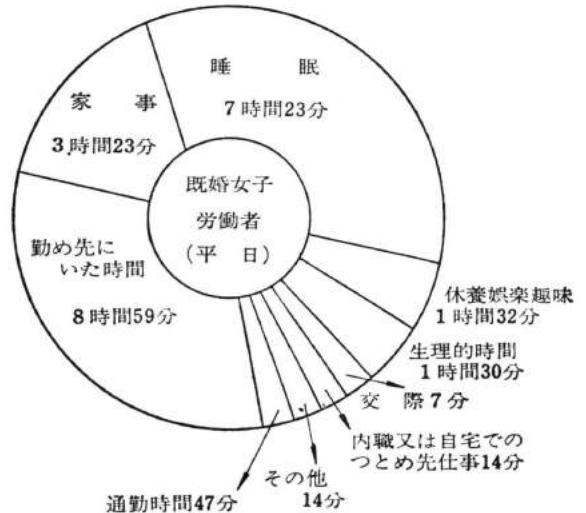
家庭の外に働きに出た時間	収益労働	労働	
家庭内での内職			
勤労の準備	家事労働	労働	
炊事 後かたづけ			
裁縫、洗たく			
買物			
掃除			
その他家事仕事	休息	休養	
育児			
休息			
睡眠			
身じたく	生理的生活		
用便			
入浴			
洗面			
食事	社会的生活		
役場、銀行用務			
婦人会、講習会			
P.T.A. 出席			
運動、教養	教養娯楽		
娯楽、雑誌			
交際	自由時間		
その他			

龍山京著「家庭管理学」より



(注) 二つの生活行動が同時に行なわれた場合二つの行動が行なわれたものとして取扱ったため24時間をこえる。

(NHK世論調査所—国民生活時間調査1965年)



(婦人少年局—既婚女子労働者に関する調査1966年)

4.2 いろいろな仕事の時間調べ

自分の仕事を何分でできるか、いつも時間を気にかけて、予定どおり終わるように練習をつむとよい。

表 8

5分でできる仕事	10分でできる仕事
衣 外出のための身じたく ふとんのえりカバーつけ スナップ1組つける じゅばんのえり洗い 背広のブラシかけ、ほこりたたき	朝の身じたく（ふとんあげ、洗顔、結髪） 靴みがき2足 洗 髪
食 たまごやき 油なべしまつ	みそ汁 スープ 朝食サラダ
住 半間のガラスみがき 水洗便所の掃除 風呂のたきつけ	風呂場の掃除 8畳のへやの掃除 ぞうきん縫い（ミシン）

（婦人の友社 新家庭の持ちものとりくらし方 上より）

4.3 余暇の使い方

余暇は気持よく働くことができ、同時に自分を向上させるのが目的であるから、余暇利用のために、時間とエネルギーをあまり多く使いすぎて、長い休養時間が必要になったり、労働にさしさわりがあっては、生活の安定がくずれてしまう。また費用をかけすぎることも許されない。余暇利用にあたっては、次のことに気をつける。

- ①健康増進が目的である（戸外活動やスポーツなどの余暇利用の場合）。
- ②家庭経済を破壊しない。
- ③家庭生活の精神的安定をそこなわない。
- ④社会施設と社会秩序の中で行なうこと。

第5章 物の使い方

5.1 消費のくふう

日常生活は物の消費の連続であるから、無関心な使い方をする、生活費がかさみ、ひいては物価騰貴の原因になる。物をじょうずに使うくふうがたいせつである。

5.1.1 節約

どんなわずかな物でも、つくった人の労苦を考え、同時にそれを買うための金銭を得た辛苦を思えば、むだにはできない。また物と共に、時間や労力の節約も考えなければならない。ことに直接金銭で買わないガス、電気、水の使い方は、家事を担当する人にとって、とくべつ注意をしなければならない（後述）。

5.1.2 ぜいたくと浪費

浪費とは物の効用をじゅうぶんに利用しないことであり、またむだなものに金銭をついやすことである。自分のものだけでなく、公共物ならむだにしてもよいという考え方は、いましめなければならない。ぜいたくとは身分不相応なもの、過分な支出になるものというが、これは人を標準にしないで、ほんとうに必要なものを見きわめる力を養いたいものである。

5.1.3 保存、手入れ

使い方によって耐用年数がちがうし、修理は早めにするのがたいせつである。適切な手入れのし方を身につけたいものである。

5.1.4 利用更生

廃物や死蔵品は更生して役立て、自分の家で間にあわないものでも、他で役にたつものもあるから、くふうして最後まで物を役だてて使うような習慣を養うこと。

ただし、そのために余分な労力や時間を使いすぎるような場合は、消費文明の進んでいる現代では考えなければならない。

5.1.5 廃品の処理

最近は生活様式の多様化により、廃品（特に日用品の容器やボール箱など）が多くなったが、これらの処分は、適当な時期にまとめて処分しないと、狭い家屋のスペースを、役に立たない廃品が占領することにもなりかねない。

①紙類——新聞、雑誌、あき箱（ダンボール）類は広げてひとまとめにして売る。

その他の紙くずや燃えやすいものは手まめに焼却する。

②びん、プラスチック容器——不燃焼物として、町内会などでまとめて処分する時に便乗したり、ごみ処理にたのむ。

③台所のごみ屑——ポリ袋に入れて口をしぼって処分する。

④ボロ布類——適當の大きさに裁ち切って、使い捨て雑きんとして活用する。

⑤あきカン——底も抜いてふみつぶし、ひとまとめにしてくず屋に売る（掃除の欄のうち台所のごみ処理の項参照）。

廃品の処理は、今後消費生活の進むにつれて、社会問題となる傾向があるから、各戸ごとに地域社会の規則に従って、正しい処理のし方をするように心がけなければならない。

5.2 家庭生活と光、熱、水

文化がすすむにつれて、家庭にとり入れられた光、熱、水の使用量は、日ましに多くなってきている。これらの基礎知識を身につけ使用方法を研究して、有効に使うことは、経済面ばかりでなく文化生活の向上にも役だつところが大きい。とくに電気は近ごろ、家庭生活の中に多くとり入れられ、家事労働の軽減に役だっている。

大別すると次のようである（基礎知識は後記）。

表9 家庭用電気器具

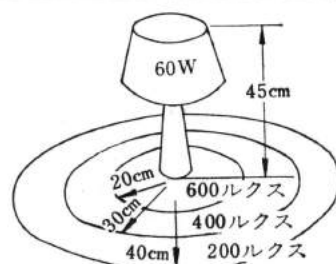
区 分	器 具	備 考
光 として	照明器具全般（おもに電燈）	電気が家庭に入ったのは電燈からであるが最近はいけい光燈が多く用いられる。
熱 として	電気がま、トースター、コンロ、魚焼器、アイロン、ストーブ、毛布、クッション	電気の使用量はいちばん多い。
動力として	洗たく機、冷蔵庫、掃除機、ミキサー、扇風機、ポンプモーター、その他	電気の使用量は少ない。
電波として	テレビ、ラジオ、電話、ステレオ	

5.2.1 照 明

よい照明とは、①明るくすること、②まぶしくないこと、③部屋にふさわしい照明器具を使い、物を見るために適当な明るさにすることである。明るさの単位はルクスで表わし、これは距離の二乗に反比例する。

器具によって明るさの能率

が違い、まぶしくない。



（100ルクスは100ワットの裸電球から1 m下での明るさとする。）

11図

表10 住宅の照度基準

種 類	照度 (ルクス)
裁縫	700～1500
勉強, 読書 (細字)	300～ 700
読書, 化粧	150～ 300
居間, 応接室, 台所	70～ 150
玄関, 階段, 廊下, 便所	30～ 70
寝室, 車庫	15～ 30

表11 ヘヤの広さと電燈の大きさ

ヘ ヤ の 広 さ	電 球 (ワット)	けい光燈 (ワット)
10 じょう	150	40×2
8 じょう	100	30×2
6 じょう	75	20×2
4.5 じょう	60	30 (または 15×2)
3 じょう	40	20
台 所	75	20×2
浴 室	40	20
便 所	20	10
ス タ ンド	40	15

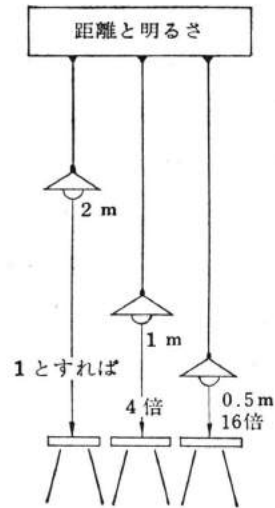
(注) たとえば、40×2のようにあらわしたものは、40ワットのけい光燈が2本ついたものをあらわす。

けい光燈は普通電燈の3倍明るいが
光量が減ったり両端が黒ずんできたら

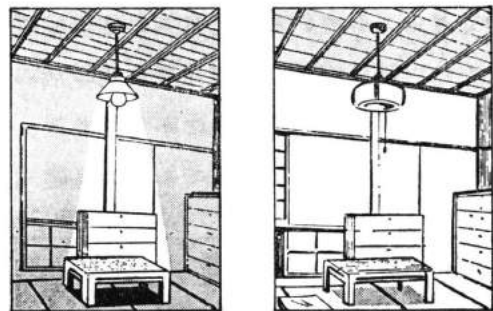
とりかえる。不要な電燈は手まめに消すがけい光燈は点滅のたびに管の寿命が減り使用電力も大きいので、15分位ならつけ放しがよい。また、ほこりがたまると1～2割も暗くなる。

表12 けい光燈の種類と用途

け い 光 燈	色	効 率	用 途
白 色 (FL-W)	黄色が多い	高 い	勉強室・応接間・居間
天 然 白 色 (FL-W-DL)	太陽光線にやや近い	やや低い	食堂・台所
真天然白色 (FL-W-SDL)	太陽光線に近い	低 い	店 舗
昼 光 色 (FL-D)	青味が多い	高 い	涼しい感じの室・屋外
天然昼光色 (FL-D-DL)	太陽光線にやや近い	やや低い	化粧室・裁縫室など
真天然昼光色 (FL-D-SDL)	太陽光線に近い	低 い	店 舗



12図



13図

吊り下げ器具

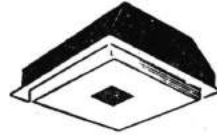


白熱灯 60～100W

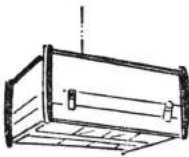


白熱灯 60～100W

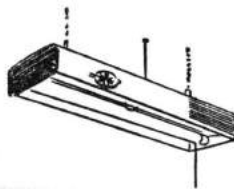
埋込み器具



けい光灯 40～80W

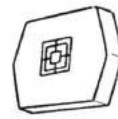


けい光灯 30～60W

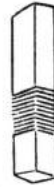


けい光灯 20～60W

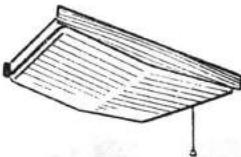
壁 灯



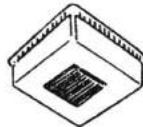
けい光灯 10～20W 防水型



直付け器具



けい光灯 40～100W



けい光灯 30～40W



白熱灯 20～60W



けい光灯（露出型） 40W



白熱灯 20～60W

スタンド



和風けい光灯 20W

14図 照明器具のいろいろ

5.2.2 電 気

電気を正しく使用するには、各電気器具の所要電力量を知って、コンセントや家庭内の許容量を越えないような使い方をしなければならない。また、同時に使えるものと、そうでないものとを区別して、仕事の段どりをすることもたいせつである。たとえば掃除器とアイロンは同時に使えないが、電気がま（600W）とアイロン（250～400

W) は同一コンセントでなければ使えるからである。

(1) 電気という言葉

V (ボルト) : 電圧, W (ワット) : 電力

A (アンペア) : 電流, Ω (オーム) : 抵抗

電気の暴走をくいとめるはたらきをするのが
約定開閉器である。

(2) 正しい使い方と修理

コードは電線と違って、直径 0.18~0.32mm という細い柔らかい銅線が 20~70 本もより合わされていて、自由に折りまげることができる。またコードに流れる電流には、危険を防ぐために一定の限度があり、これはコードの太さと比例して、流れる電流も大きくなる。この定められた電流を安全電流、または許容電流という。

表13

心線1条の		許容電流 (アンペア)	許容電力のめ やす(ワット) 100ボルト
断面積(mm ²)	本数/直径 (mm)		
0.75	30/0.18	7	700
1.25	50/0.8	12	1200
2.0	37/0.26	17	1700

したがって電気器具に応じた正しいコードを使わなければならない。

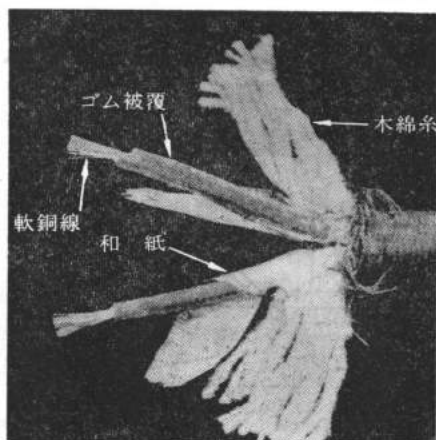
$$\underset{\text{ボルト}}{V} \times \underset{\text{アンペア}}{A} = \underset{\text{ワット}}{W}$$

電気の使用量(Wh)は…

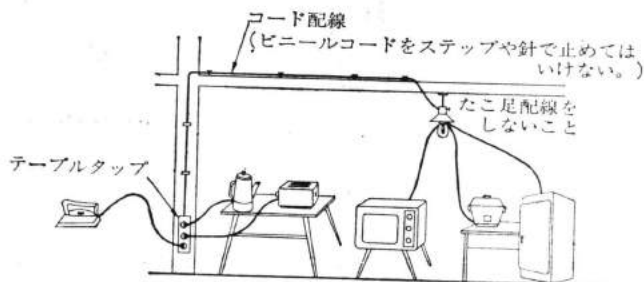
$$\underset{\text{ワット}}{W} \times \underset{\text{時間}}{\text{時計}} = \underset{\text{ワット時}}{Wh}$$

1kWhは1,000 whです

15図



16図



17図 危険な使い方(たこ足配線とコード配線)

湿気に強く熱には弱い



キャブタイヤケーブル

自家給水や農業用モーターなど水気の多い所に使われる

熱に強く湿気に弱い



袋打コード

電灯・アイロン・電熱器・電気がま・電気こたつ・電気アンカ・電気スタンドなどに



丸型ビニルコード

電気せんたく機・電気冷蔵庫・電気脱水機などに



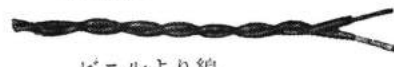
丸打コード

同上



平型ビニルコード

ラジオ・テレビ・ミキサー・けい光スタンドなどに



ビニルより線

呼鈴などに使われる弱い線

(弱電用だから 100ボルトの電灯用に使えません。)

(注) ①ビニルコードを移動用に使用する場合、ラジオ、テレビ、扇風機などで、熱として利用するものには使えない。

②ビニルコードを一般家庭の配線に使うことは法令で禁止されている。

18図 コードの種類と使いわけ

分岐回路は、普通1回路で1.5キロワットまでしか使えない。コンセントは普通10アンペア(1.0キロワット)以上流してはいけない。同時に使うときは器具の容量を合計して超過させないよう、注意が必要である。

(3) 電気料金の計算方法

表14 電気料金の見方

電気料金単価表(電気税込)

料 金 種 別		単 位	早 料 収 金
従量電燈(A ₂)	最低料金 (14キロワット時まで)	1カ月につき	187円20銭
	最低超過分 電力量料金	1キロワット 時につき	11円60銭

電気料金のもとも方

(使用電力量-14キロワット時)×11円60銭+

187円20銭(円未満切捨て)

ただし、免税点(44キロワット時)超過の場合の計算方法

従量電燈料金早見表(電気税込)

使用電力量 (キロワット時)	電気料金 (早収料金)	使用電力量 (キロワット時)	電気料金 (早収料金)	使用電力量 (キロワット時)	電気料金 (早収料金)
14まで	175円	80	952円	103	1,219円
15	185	81	964	104	1,231
20	239	82	976	105	1,242
25	293	83	987	106	1,254
30	347	84	999	107	1,266
35	430	85	1,010	108	1,277
40	488	86	1,022	109	1,289
45	546	87	1,034	110	1,300
50	604	88	1,045	111	1,312
55	662	89	1,057	112	1,324

60	720	90	1,068	113	1,335
65	778	91	1,080	114	1,347
70	836	92	1,092	115	1,358
71	848	93	1,103	116	1,370
72	860	94	1,115	117	1,382
73	871	95	1,126	118	1,393
74	883	96	1,138	119	1,405
75	894	97	1,150	120	1,416
76	906	98	1,161	121	1,428
77	918	99	1,173	122	1,440
78	929	100	1,184	123	1,451
79	941	101	1,196	124	1,463
		102	1,208	125	1,474

(注) 使用電力量44キロワット時までは電気税が免除されている。

5.2.3 燃料の種類と使い方

家庭用燃料は主に炊事用、暖房用、風呂用として用いられる。

表15 各種燃料

種類	特徴	使用上の注意	備考
電 気	①熱効率がよい。 ②調節は自由 ③衛生的で便利 ④費用は高くつく。	①点滅を手まめにする。 ②余熱をじゅうぶん利用する。 ③かける物の底は平たくヒーターに密着するのがよい。 ④必ずコンセントから使用する。	スイッチの切りかえのついた器具をえらぶこと。
都 市 ガ ス プロパンガス	①対流で伝わるので焼物にはむかない。 ②清潔で調節は自由 ③費用はあまり高くない。 ④不完全燃焼すると有毒	①物をのせ、コックをひねりマッチをする。 ②空気孔の調節に注意 ③器具はいつも掃除すること。 ④炎の調節は手まめにする。 ⑤使用後は元栓をしめる。	プロパンガスは空気の所要量が多いから特定の器具を用いボンベの取り付けも安全な場所を選ぶこと。
石 油	①火力調節は自由 ②移動できる。 ③熱量が大きい。 ④費用はやすい。	①ふきこぼれないよう注意 ②器具の掃除をよくして完全燃焼させる。 ③よい白灯油を用いる。 ④保管に注意する。	
そ の 他	木炭、コークス、煉炭、まきなどで熱効率がひくい。		

5.2.4 水

① 飲料水 不純物がないこと。あやしいときは近くの保健所で水質検査をしてもらうとよい。

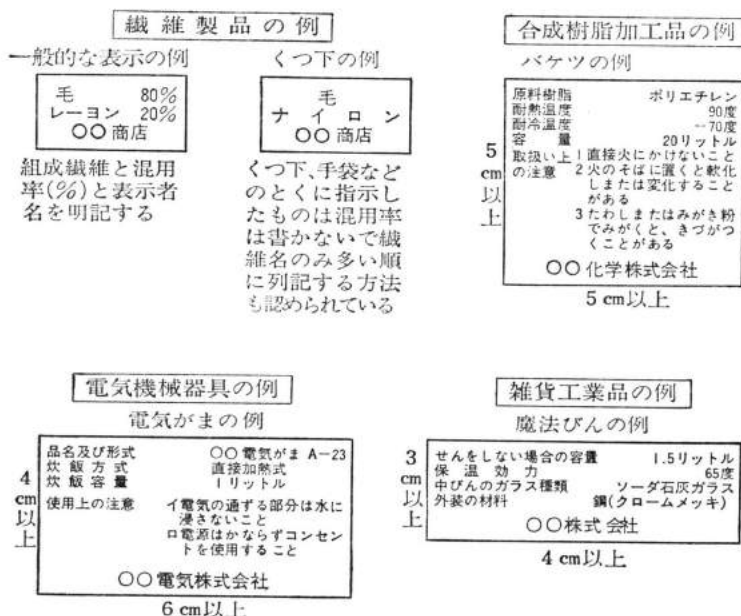
② 節水 台所の洗いのもの水、洗たくのすすぎ水、庭のまき水、物を冷やす水などは考えてむだのないように、またせんのパッキングはゆるんでいたら取りかえること。

第6章 買物の仕方

6.1 商品知識

よい買物をするためには、正しい商品知識が必要である。したがって宣伝や広告ばかりにまどわされず、公認の品質表示マークや品質保証票について、ふだんから知識を持つ必要がある。商品の品質を表示するラベルやマークには、国家規格、団体規格、国際規格のものなどがあり、またその中でも、強制表示のものと任意表示のものがある。

わが国では、昭和37年に家庭用品品質表示法が制定され、繊維製品、合成樹脂加工品、電気機械器具、雑貨工業品について、安全・品質・性能・特徴など表示するよう定められた。



19図 品質表示法にもとづく表示の例

6.1.1 公認のマーク



ジスマーク

工業標準化法にもとづき品質・寸法・性能などについて、日本工業規格で定められた一定の条件に合格したしるしとして通産省が許可したマークで、昭和24年から施行されているが、特に日用品の主なるものは、衣料品、電気器具、文房具、台所用品、裁縫用品、工作用品など200種以上に及んでいる。



ジャスマーク

農林物資規格法にもとづき、昭和37年7月より農林水産物と加工食料品の品質や処理方法などにつき、農林大臣の登録をうけた検査機関が日本農林規格にもとづいて検査し合格した証票である。加工食料品については昭和42年6月より正確な内容の明示とわかりやすい製造年月日を表示することになっている。



ハム、ソーセージなど食肉加工品の例

赤地に金色の  ……ハム、ベーコン（豚肉のみ使用）

オレンジ地に茶色の  ……プレスハム、ソーセージ（畜肉と10%以下の魚肉使用）

水色地に紺色の  ……混合製品（畜肉と魚肉の混合）

白色の  ……魚肉、ハム、ソーセージ

甲種



乙種

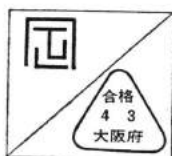


型式認可マーク

電気用品取締法により国が定めた試験や検査に合格し通商産業大臣から型式の認可をうけた製品につけられたマークで強制表示である。

甲種は配線器具と家庭で使うほとんどの電化器具など229品目

乙種は電球、電気楽器、ラジオ受信機など84品目



はかりのマーク

計量法により取引証明用には検定に合格した検査証と都道府県の定期的検査済票がなければ使えないことになっている（強制表示）。（家庭用はかりはこの限りでない。）



高圧ガスによる災害を防止するため、高圧ガス取締法により、保安面から都道府県知事の検査をうけて合格したマークで、家庭用プロパンガス容器につけなければならない（強制表示）。

その他強制表示には薬事法によるくすりの表示や食品衛生法によるかん詰の表示（調理篇参照）などがある。



特殊栄養食品のマーク

品名ごとの許す基準により、ビタミン、カルシウム、ミネラル、アミノ酸などの栄養素を添加し厚生省の許可をうけている品のマーク。添加された栄養素の量も記入されている。



ウールマーク

国際羊毛事務局（IWS）の定める品質基準に合格した羊毛最終製品につけられるマークで世界94カ国に登録されている。新毛（new wool）を使った純羊毛製品に限られ紡績中に混入された飛びこみ他種繊維の混入率は0.3%以内とする。

その他、デザインのすぐれた商品（ミシン、テープレコーダー、ステレオ、ラジオ、陶磁器、し器など508種）に対し、通産省意匠審議会が認可したグッドデザインマークや、絹製品につけられるシルクマークもあり、さらに45年4月より、冷凍食品にも認定証のマークがつけられることになっている（繊維製品の取り扱いに関する表示記号は、洗たくと被服整理編第1章を参考）。

6.2 商店の選択

商店には、小売店、スーパーマーケット、百貨店、チェーンストア、小売市場、通信販売、露店、行商などがあるが、むだな時間と労力を使わないで、よい品物を安く買うことがたいせつである。毎日使う食料品などは、どこの店のなにがよいかということは、平素から研究しておく。家具や衣類などは、買う機会が少ないので、時間がかかってもよくしらべ、気に入ったものを信用できる誠実な店で買うのがよい。

6.3 買い入れと支払いの方法

- ①品物によって、大量に買い入れると安くなって有利であるが、そのためにくさらせたり、必要以上に使ったりすることがあるので注意する。
- ②季節の果物、野菜、魚はしゅんが安くて味もよく栄養価も高いので、しゅんを買うこと。
- ③安売りは品質がよくてやすいときもあるが（季節はずれ、問屋の資金ぐり、しみなど）、品が悪かったり、だきあわせがあったりするから注意する。
- ④安くても量目が不足していることがある。はかりを備え、正確な量目のものを求める習慣をやしなう。
- ⑤月賦買いは、一度に支払うことができないときに便利であるが、現金より高いし、買いすぎやすいので注意する。掛け買いも同様である。

第7章 家計簿のつけ方

7.1 家庭経済について

家庭経済とは、日日入ってきた金銭で、家族が生活するのに必要な物を買って暮すことである。昔は「^い入るをはか^いって出^いずるを制す」といって、家庭の生活は粗衣粗食に甘んじて節約し、少しでも貯蓄するのがりっぱな家庭経済の運営と思われていた。しかし家庭生活は物を費やすだけでなく、りっぱに明日への労働力を再生産するいいのである以上、家族の健康や労力、子どもの成長に必要なものを消費することをもとにして、必要な最低の金銭は勤労によって得るように、努力することがたてまえでなければならない。

7.2 家庭の収入と支出

7.2.1 家庭の収入

家庭の収入にはいろいろな分け方がある。

- { 勤労所得（給料、賃金、利潤など）
- { 財産所得（預金利子、土地貸家代、株式配当）
- { 経常収入（一定期間内に繰り返しはいる収入）
- { 臨時収入（臨時にはいる収入）
- { 実収入
- { 実収入外収入（預金引出し、借入金など）

家庭の収入は勤労所得であって、しかも経常収入であり、また、実収入であることが望ましい。しかし社会の変動につれて、家庭の経済生活も大きく影響を受けるので、昔からいわれている危険分散主義を、財産運営面ばかりでなく、収入面にも適用して、財産所得や臨時的な収入の方法も考え、また同じ勤労所得でも、家族が同一系統の仕事ばかりに集中しないようにとりはからうことが、安全への道であろう。

7.2.2 家庭の支出

家庭の支出も、職業、家族構成、地域社会と時代によっていろいろな形をとるが、だいたい次のように分類できる。

表16 家庭生活の支出の内訳

支出	実支出	消費支出	第1生活費（食物費，被服費，住居光熱費）
			第2生活費（保健衛生費，教育費，交際費，公課費，交通費）
			第3生活費（文化生活をするための費用）
	非消費支出	税金，社会保険	
	実支出外支出……貯金，保険掛け金，返済金，月賦代，掛け買い代		
翌月へのくりこし			

7.3 家計簿

7.3.1 家計簿の意義

物価の値上がりが続くと、家計のやりくりは骨の折れる仕事である。家計簿はありあまる金銭で十分な予算生活をする人のためにあるのではなく、赤字になやむ人こそ、よりつけなければならないのである。すなわち家計簿の効用は、①たいせつな記録となる。②たとえ赤字つづきでも、何にどれだけ使ったかよくわかる。③反省の手がかりになる。④次の支出の参考になりまた予算の資料にもなる。⑤物価のうつりかわりや支払いのしょうこになる。⑥家族の信頼をうけ教育上にもよい。⑦財産の状態を知ることができる。したがってまだ予算がたっていないなくても、日々の支出は忠実に記しておくことが望ましい。

7.3.2 家計簿の種類

家計簿はつける目的や記入のし方によって、いろいろな形のものがある。

(1) 大福帳式のもの

日々の収支を順次記入するだけで、合計すれば収支の全額はわかるが、何にどれだけ使ったかはわからない。

(2) 分類式のもの

支出を費目別に分類して、費目ごとに合計し、総収入総支出を照らしあわせる方法で、家庭の収支の状態がよくわかり、ほとんどの市販の家計簿はこれである。費目のわけ方は各家庭によって異なるが、一般には表16にしたがって13～16費目程度にとどめる。

(3) 予算式のもの

収入の範囲で費目ごとに予算をたて、それを実行するのをたてまえとしたもので、新生活のスタート、あるいは特別の目的を持った経済状態の家庭には、赤字を防ぐ最良の様式である。家族の大きな協力と、主婦のすぐれた家庭管理能力と意志

力を必要とする。

(4) 特殊家計簿

現物収入の多い農家や、特に栄養に気配りをしなければならない家庭に向いている。

7.3.3 記帳のし方

家計簿は市販のものも多くあるが、自分で作ってもよい。簡単でわかりやすく費目はあまり多すぎないようにし、記帳

表17 予算式の記入方法

○月副食物費

予算額 1日 550円

本月分 16,500円

日	当日割当額	支払額	差引
1	550	600	-50
2	500	480	20
3	570	530	40
4	590	650	-60

表18 毎日の記帳の例

月 日(曜日)			月 日(曜日)			月 日(曜日)		
今日より家計簿をつけはじめる 前月よりのくりこし 880円			故郷へ送金と手紙をかく 電気代ひき出し (925)			編物完成 ○○さんへとどける 内職代		
給料	収入	61,300円	残高	18,012円	収入	円	残高	7,857円
収入	61,300円		残高	18,012円	収入	円	残高	7,857円
摘要	費目	金額	摘要	費目	金額	摘要	費目	金額
所得 税	税	500	花子の手袋	被	500	あじ(1尾)	副	60
健保(1400)年金(1600)	〃	3,050	送金(送料共)	特	5,090	大根(1本)	〃	50
親 睦 会	職	600	雑 誌	修	200	もやし(10)揚(20)	〃	30
掃除機月賦	住	2,300	子供小づか(太郎 800 い 花子 500)	教	1,300	塩	〃	20
石油(2カン)	〃	590	電気代(銀行払い)	住	925	つけ物用ぬか	〃	15
定期代	交	870	水道代	〃	250	みかん	し	150
主人小づかい	職	5,000	太郎給食代	外	800	うどん(2玉)	主	30
ひき肉(200g)	副	160	歯みがき粉	保	120	新聞代	修	650
玉葱(30)人じん(20)	〃	50	浴用石けん(6コ)	〃	210	時計バンド	被	500
ケチャップ	〃	48	牛乳代(60本)	副	1,380	電車賃	交	140
積立定期予金	貯	1,000	豚肉(200g)	〃	160	結婚祝い	際	2,000
○○銀行へ	〃	30,000	キャベツ	〃	60			
			じゃが芋	〃	40			
			メリケン粉(500g)	〃	45			
計		44,168	計		11,080	計		3,645

費目分け 1税金2主食3副食・調味料等4し好品5給食・外食等6住居光熱7被服8保健衛生9教育
10修養娯楽11交際12職業13交通14特別

表19 集計表のつけ方

月 分 予 算 決 算 表

収支	収 入	(収入)貯蓄など(支出)		支 出																残 高
費目	月給・ボーナス・ 内職・年金・配当 ・家賃収入など	(引 出)預貯金・信託(預 入) (保険金)生 命 保 険(保険料) (借 入)借 金 な ど(返 済)		1. 税 金	2. 主 食	3. 副食・調味料等	4. し 好 品	5. 給食・外食等	6. 住居光熱	7 被 服	8. 保健衛生	9. 教 育	10.修養娯楽	11. 交 際	12. 職 業	13. 交 通	14. 特 別	合 計	前月から繰越	
子算 日付	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	880円	
給料 6/300		31,000	3,550			258			2,890						5,600	870		13,168	18,012	
		925				1,685		800	1,175	500	330	1,300	200				5,090	11,080	7,857	
内職代 950					30	175	150			500			650	2,000		140		3,645	5,162	
小計	62,250	925	31,000	3,550	30	2,118	150	800	4,065	1,000	330	1,300	850	2,000	5,600	1,010	5,090	27,893		
小計																				
合計																				
差額																				

〔註〕

- ① 予算をたてたらそれぞれの予算欄に記入して、月末収支決算表の最後の差額欄に超過であれば(－)で記す。
- ② 費目は略号を用いたが番号でもよい。
- ③ 交通費・特別費を加えたが車を持つ家庭は車費としてもよい。
- ④ 日記帳には現金の支出のとおり克明に記入する。たとえ実支出外支出(貯金)であっても、その日の手持現金とあわす上から支出欄に入れる。したがって引き出しは収入欄に記入する。
- ⑤ 10日ごとの小計を赤字で記入(この表では紙面のつごうで5欄)し、月末には三つの小計を合計して合計欄に入れる。年間の欄に転記する。
- ⑥ 生活費は合計から税金をひいたものである。
- ⑦ 貯金は預入れ(右欄)から引き出し(左欄)を差引いた金額が1カ月の貯金高である。したがって引き出しが多ければ(－)になる。
(貯蓄増強中央委員会発行の「あかるい生活の家計簿」を用い、つけ方はやや変更したものである。)

件数の多い食物費などは「^{まかないちよう}賄帳」として別のものを作ると、わかりやすく、また紙数の節約にもなる。

(注意すべきこと)

①文字は横書きとし、行間の下線につけてかき、参考文はやや小さくするか()

でかこむ。〔例〕 もやし(200g)

豚 肉 100g

②買物にはメモ用紙を持ってゆくか、レシートを保管して、その日のうちに記帳をすませること。

③つけつづける意志力を持つ。

7.3.4 買物メモ

買物かごに鉛筆とともにくくりつけていき、そのつど記入しておくか、またはレシートを保管しておいて、帰宅後品名を記入して日記帳に転記する。ホームヘルパーなど他家の買物を依頼されたばあいは、下のような表に整理して、残金と共に差出す。

表20 買物メモの一例

日 付			
品 物 予 定	買った品物	金 額	備 考
キャベツ	キャベツ1	55円	
牛 肉 200g	@100円×200	200	
みそ(赤)	@30円×100g	30	
切 手	@15円×10	150	
の り			チュウブなし
たわし(サラシ)	1コ	70	
	お菜 200g	120	特価日で安い
1000円預り		625	残金 375円

第8章 事故の措置

8.1 事故の種類と予防

8.1.1 火災

表21 火災原因調べ (43年)

順位	発火源	件数	順位	火発源	件数
1	たばこ	7,060	7	マッチ、ライター	2,177
2	たき火	4,886	8	ふろ、かまど	1,996
3	火あそび	4,314	9	その他の電気	1,692
4	こんろ	3,143	10	こたつ	1,356
5	ストーブ	2,419	その他		22,419
6	煙とつ、煙道	2,192	総数		53,654

(自治省消防庁調べ・火災年報より)

台所、ふろ、暖房具の取り扱いをよく注意し、寝前にはガスの元栓、コンセント、スイッチをもう一度点検し、さらに洗面所、ふろ、台所の流しなどバケツいっぱいの水はかならずくんでおくなど、

心のしめくりがたいせつである。また消火器も家庭に1～2個はそなえつけておかなければならない。

8.1.2 消火器の種類

表22

種類	内容	適応火災と特徴	放射距離と時間
泡消火器	内筒の硫酸アルミと外筒の重曹を混合して泡を放出する。	A, B火災に向く。年1回取替えが必要(窒息冷却消火)	6～7 m 約10秒
粉末消火器	重曹粉末を炭酸ガス圧力で放出する。	B, C火災用(窒息消化)取替えの必要はない。	3～7 m 約15秒
A, B, C粉末消火器 (現在この型が多く用いられている)	リン酸アムモニウム粉末を炭酸ガス圧力で放出する。	A, B, C火災用(脱水炭化・炎・熱抑制消火) A火災の時は再燃延焼防止になる。	3～6 m

泡消火器



粉末消火器



A B C粉末消火器



(注)① A 火災……一般火災 消火器に白の○印
 B 火災……油 火 災 〃 黄の○印
 C 火災……電気火災 〃 青の○印

がついているから購入時に注意する。

家庭用ではABCの4型 { 長さ43cm程度がよい。
 重さ3kg

②備えつけの場所は火災の発生しやすい所より、家族の手のとどきやすい場所の方がよい。

8.1.3 盗 難

戸じまりを厳重にし、災害に備えて近隣との間に防犯ベルをつけておくとよい。錠前にはシリンダー錠、電子錠などの比較的完全なものがある。シリンダー錠の歯の不規則なものほどよい。また入口のドアには用心鎖を付けたりマジック鏡をとり付ける。

8.1.4 薬品類の保管

有毒なもの、引火しやすい薬品類は、場所に注意し、特に子どものいる家庭では、手の届かぬ所に保管して、品名を明示する。

8.2 事故の措置

非常呼び出し、電話その他は応接編を参照のこと。

非常持ち出し品は、貴重品、生活必需品をまとめ、消火器の使い方も熟練しておくこと。

第9章 寮などの集団生活の特徴と家事的事務処理

9.1 家庭生活と集団生活

寮（事業場の独身寮）は遠く家庭を離れて就職している独身者の集団生活の場である。一日の勤労で心身ともに疲労して帰るいいの場でもあり、また明日への労働力の再生産の場でもある。しかし家庭のように、肉身在りあって互いにいたわりあいはげましあいながら各自の向上をめざしているのとちがって、あくまで寮は同一目的を持った同世代の青年層の集まりである。形は家庭的であっても、家族でないということと、経済行為をともにしないということが根本的に異なっている。

したがって一定の規律の中であって、各自の権利と義務が存在する。寮母はこの特質をよく把握して、寮の管理運営にあたらなければならない。

9.2 寮母の仕事と事務分担のし方

9.2.1 寮母の仕事の内容

寮母は寮監のもとであって、寮生の自主的な活動を助けつつ、寮生活が円滑に行なわれるように心を配って、寮の管理運営にあたらなければならない。

①人的管理

寮生の実態把握、補導、世話とそれにとまなう事務および共同生活に必要な注意や指導をする。

②物的管理

建物、設備、備品の管理とそれにとまなう事務（寮生名簿、備品台帳と修理補修の申込等）

③寮生との連絡

郵便物、書留、電報、伝言、配達された荷物などを届ける。以上の仕事が目課となっている。

(1)朝の仕事

① 寮生の出勤状況観察把握（欠勤している寮生の理由や出勤の意欲、健康状態の機微を推察しなければならない。）② 病欠者は容態により看病し、または受診させる。③ 理由の判明しない欠勤者に対しては、適当に相手を傷つけないよう、相談にのってやらなければならない。④ 欠勤者の実情を事業場または寮監に報告する。

(2) 寮生出勤直後の仕事

① 直後の状況点検（火の元及び施設の様子）、② 共同場所の清掃と環境整理。

③、什器具や備品の状況点検と整備

(3) 昼間の仕事

① 外来者の応待、面会者は名前を記入し、必要に応じて寮生との連絡をとる。

② 郵便物の整理 ③ 関係官庁や事業場との連絡及び事務処理 ④ 病人の看病と

病人食の世話 ⑤ 新聞ラジオ電話料金集計と支払いその他の事務

(4) 帰寮後の仕事

① 寮生の留守中の出来事連絡(前述) ② 必要に応じて身の上相談やはなし相手にもなってあげる。③ 事務日誌記録、消燈、巡廻など

(5) その他

寮費徴集及び明細，給食人員予定数を確認して炊事係へ報告 入退寮者の世話と手続き，起床ベル，特に早朝起床をたのまれた場合は起こしてあげる。以上の事など寮監と自治会との話しあいでも各自分担をきめ，仕事の計画をたてる。

9.3 郵便物の出し方，受け方

表23

通常郵便料金

種類	内 容	重 量	料 金
第1種	定型郵便物	25gまで	20円
		50gまで	25
	定型外郵便物	50gまで	40
		50gをこえ 500gまで	15円増
		50gまでごとに	
		1kgまで	250
	簡易書簡	2kgまで	700
		3kgまで	1,200
		4kgまで	1,700
	料金割引 定型		20
第2種	(市内特別)定型外	25gまで	16
		50gまで	20
		50gまで	32
		100gまで	44
第2種	通常はがき		10
	往復はがき		20
	小包はがき		10

小包郵便料金

重 量		2 kg まで	4 kg まで	6 kg まで	
あて地					
第 1 地 帯	市内	180円	240円	300円	
	その他	250	350	450	
第 2 地 帯		350	450	550	
第 3 地 帯		450	550	650	
書籍小包(全国均一)					
重量	250 g まで	500 g まで	1 kg まで	1.5kg まで	2 kg まで
	80円	110	140	140	200
重量は 6 kg まで(速達は 4 kg まで) 容積は 長さ、幅、厚さの合計が 1.5 m (市内とは同一郵便区又は同一市町村内のみ) まで(速達は 1 m まで) ただし長さ、幅、厚さの合計が 1 m 以上のものは、上記料金の 5 割増					

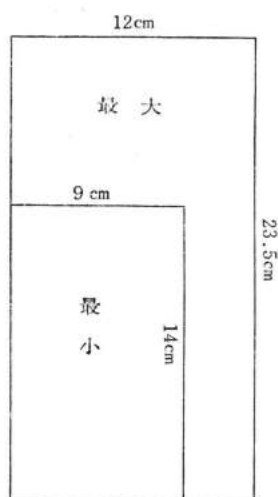
電報……電話電報の打ち方になれる。電文はあまり簡略にしすぎてまちがいの起こらぬように注意する。

郵便物……書留、速達、その他の郵便物の出し方になれる。

表24 特殊取扱料金

種類	区別	段階	料金	種類	区別	段階	料金
書留	現金	損害要償額 5,000 円まで	100円	速達	通常郵便物	200gまで	70円
		5,000 円をこえ 5,000 円までごとに	10円増			1 kgまで	100円
	現金以外 (損害要償額100万円まで)	5,000 円をこえ 5,000 円までごとに	2 円増			4 kgまで	200円
					小包郵便物	2 kgまで	100円
留	簡易書留		60円			4 kgまで	160円

定型郵便物



21図

9.4 緊急な場合に対する処置

- ①火災 110番，非常ベル，消火器の取扱い，非常持出し物の避難
- ②急病人 119番と応急処置，または病院へ連絡する。場合により事業場と家庭へ連絡をとる。
- ③盗難 寮監に報告後適切な処置をとる。

9.5 寮母の心得

- ①誠実明朗を旨とし，身のまわりは清潔に。
- ②個人的感情を出してはならない。
- ③特定の人と親しくしたり，金品のやりとりをしてはならない。
- ④公私混同してはならない。

(参考1)

- (1)寮は寮生の安息と共に修練の場であるから，寮の趣旨をじゅうぶんに理解させて，心身の向上と，寮生的人格と教養の向上を目的として自治を行うこと。
- (2)寮生活の秩序維持と相互扶助につとめしめ，特に礼儀と公德心を養い素直にして明朗な寮風をつくること。
- (3)寮生にはよく寮生活の本質を認識せしめ，自由と放漫とをはきちがえることなく常に権利に伴う義務を自覚させること。

(某社「独身寮寮母心得」より)

(参考2)

寮 母 の 日 課

(某社の実例)

業 務 時 刻	業 務 内 容	場 所	備 考
5.30	就業 掃除		
6.00	二直 早出寮生の起床を促す。		
6.15	早出寮生出寮を確認	玄関	
7.00～7.30	8時出勤者の起床 出寮の確認	玄関	欠勤者確認
7.30～8.00	休けい(食事時間)	寮母室	
8.00～8.20	9時出勤者の起床 出寮の確認		欠勤者確認
8.20～9.00	掃 除 出寮後の見廻り	玄関 屋内	ドアの施錠確認
9.00～10.00	便所掃除	一、二階4ヶ所	
10.00～12.00	出張(寮生又は係長の依頼により銀行、市役所、 郵便局、市場など) ない時は日頃行届かぬ場所(物品庫、読書室、棚、 客室)掃除 又は寮生のつくろい 花壇の手入など		
12.00～12.30	休けい(食事時間)		
12.30～2.00	営繕 外来者(日通、ガラス屋、電気製品の修理) 応待		
2.00～3.00	郵便物配達		
3.00～3.30	4時出勤者起床出寮確認	玄関	昼夜勤
3.30～4.30	帳簿整理(日誌連絡メモなど) 屋外水まき 見廻り	屋外	塵払い掃除
4.30～6.00	寮生帰寮の確認 連絡事項の伝達 戸締 見廻り	廊下のガラス戸 屋内	
6.00～6.30	休けい(食事時間)		
6.30～7.00	入 浴		用事があれば入浴 は後にまわす。
7.00～10.00	寮生に伝達事項の報告		

掃除と器具の手入れ編

第1章 掃 除 の 計 画

掃除の目的は、いうまでもなく室内を整理整頓された清潔な状態に保って、衛生的で能率的な生活が営めるように住まいをととのえることである。ゆきとどいた掃除は、家の中に不要でむだなものを取り捨て、また住まいそのものを長持ちさせるだけでなく、生活に必要な品物の寿命を長くすることができる。しかしいくら気持のよい生活ができるからといっても、むだな掃除で労力を浪費することは意味がない。そこで合理的な掃除法が行なわれるように計画をたてなければならないことになる。

掃除の計画は、その住まいのいろいろな条件や、そこに住んでいる家族の状態によって影響を受ける。その住まいの広さ、様式、環境、建築年月によって、そのよごれかたは同じではない。また家族も、人数、年齢、性別、職業、生活態度、生活程度によって、住まいのよごれる状態はかわってくる。したがって、掃除の計画は、各戸それぞれ異なってくるはずである。

1.1 掃除予定表の作成

住まいも、すみからすみまで毎日掃除することは不可能な場合が多い。そんなときには、毎日掃除をする部分、週間に何回かする部分、月1回すればよい部分、年間に1～2回する掃除というように、きちんと計画をたて、一部分は非常にきれいだが、他の部分はごみが山のようにになっている、ということのないようにしなければならない。

1.1.1 毎日の掃除

家族が共同に住まう部分、たとえば、茶の間とか居間のようなへやとか、台所や玄関、廊下などは、よごれかたがはげしいから毎日掃除をしなければならない。幼い子どものある家では、子どもべやなども、日に何回も掃除をしなくてはならない場合も起こる。その家の状態に適したように、掃除の時間や回数などをきめるのがよい。便所などでも、便所の数や、家族の使用状態で、毎日掃除しなくてもよい場合もある。

また、家族の生活の状態、生活習慣を考えに入れた計画をたてることが重要である。

1.1.2 週間の掃除

家族があまり使わず、毎日掃除をしなくてもよい客間とか客用便所、書斎、庭、戸棚、押入れ、風呂場などは、適当に月、火、水、木、金曜にそれぞれわりあて、毎日の掃除に加えて行なう。

1.1.3 月間の掃除

月1回すればよい掃除を、第1土曜、第2土曜というように、各土曜に割りあて毎日の掃除に加えておこなう。週間の掃除は住まいや家族の状態によって非常に影響をうけるものであるが、この毎月1回すればよい掃除は、床のワックスみがき、家具のワックスみがき、金属みがき、ガラスみがき、物置掃除のように、どこの家でもしなければならない掃除である。ゆえに、土曜がくればその掃除をする、というようにきめておくのがよい。床のワックスみがきをする部分の少ない家では、畳の洗剤ふきをするとか、ガラスの多い家では1月に家のガラス戸の半分をしておく、というように考えて計画をたてるのがよい。

1.1.4 年間の掃除

春の大掃除、暮のすすはらいなど年に1～2回は、ふだん掃除の行きとどかない床下とか畳の下の掃除、天井のすすはらい、家具のうしろのごみの掃除、といの掃除、トタン屋根のペンキ塗りかえなどをするように計画する。

表1

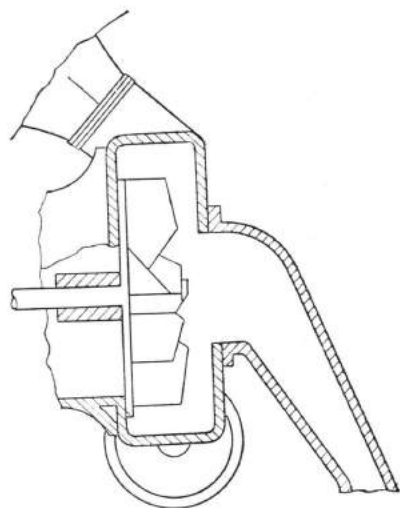
毎 日 掃 除 (家族の生活のリズムに 合せて時間はきめる)		居間・食事室・台所 玄関・勝手口・廊下・洗面所 寝室・子ども室・便所・等
	月	応接間・浴室
週 間 の 掃 除 (毎日掃除に加えて 行なう)	火	書斎
	水	客間(予備室)・浴室
	木	外まわり・客用便所
	金	納戸・浴室
月 間 の 掃 除 (毎日掃除に加えて 行なう)	第一土曜	ガラスみがき
	第二土曜	床ワックスみがき
	第三土曜	家具ワックスみがき
	第四土曜	金属みがき
	第五土曜	第五土曜のある月には物置掃除・廃品整理
年 間 の 掃 除	春	大掃除
	年 末	暮のすすはらい

第2章 掃 除 の 方 法 と 器 具

どんなにはりきっても、道具や方法が適当でなければ能率のよい掃除はできない。いろいろよい道具や薬品、洗剤等を使って、能率のよい掃除ができるように、正しい掃除法を修得したいものである。

2.1 電気掃除機

動力によってごみを集めて掃除するのが電気掃除機である。形式は、タンク型、^{たろ}樽型、^{たて}箱型、^{たて}堅型といろいろの種類があるが、原理はどの形式のものでもだいたい同じである。すなわち、モーターに直結した遠心ファンをケースの中におさめ、その回転によって真空を生じさせ、これの吸引力によってごみの混じった空気を吸い込んで、フィルターを通して清浄な空気だけを外に逃がす構造である。附属品として、吸塵管、ブラシ類があるが本体、吸塵管ともプラスチックで作られているものが多い。



掃除機のファン
及びその外郭

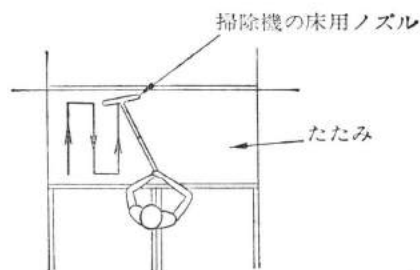
1 図

2.1.1 電気掃除機の使い方

掃除機も、使いかたがよくなれば完全な効果を期待することはむずかしい。

(1) 畳 床用の吸い込み口をつけ、畳の目にそって図のように吸い込み口を動かす。同じ部分を2度掃除しないように順序よく左から右方へと進んでいくのがよい。1畳ずつ掃除し、畳の合わせ目は、隙間用の吸い込み口で吸い取る。

(2) 板床 広い洋間などでは、無計画に吸い込み口を動かしたただけでは、部屋を平均して美しく掃除することはむずかしい。まず、へやを掃除機の吸い込み口をうごかせる幅、すなわち1.5mぐらいにわけて考え、1.5mのところ、吸い込み口を鋸の歯のような形にジグザグに左から右へ動かしてごみを



たたみの目にそって
ノズルを動かす。
たたみの中心部に立
って手だけ動かす。

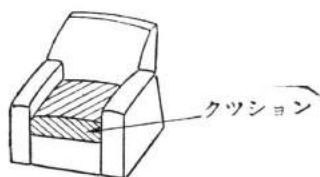
2 図

吸い取り、次に1歩さがって右から左へとジグザグに吸い込み口を動かして、その部分のごみをとる。このように吸い込み口を動かしつつ後へとさがって、まず1.5mの幅のところだけのごみをとる。次々とこのようにして掃除をし、全体にゆきわたるようにすればよい。

(3) 天井、壁 床用の吸い込み口を使ってごみを吸い取る。砂壁、土壁には掃除機を使ってはならない。

(4) カーテン、なげし 丸ブラシの吸い込み口を使って掃除する。

(5) 額の裏、家具の裏側、押入れ 隙間用の吸い込み口を使ってごみをとるか、適当に曲がり管を使ってじゅうぶんごみが吸い取れるようにくふうする。



クッションの下の掃除を忘れない。クッションのとれない椅子は、太線の部分を隙間用ノズルでごみをとる。



4図

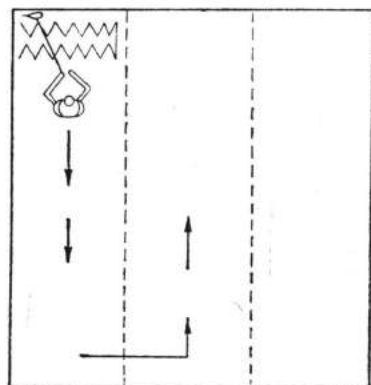
などを吸いこまないように。

③火のついたたばこなどを吸い込むのも危険。

④使用後は特殊な形式のもののほかは必ず集塵袋をからにしておくこと。袋はよくブラシをかけてじゅうぶん塵をとっておかないと、吸い込みがにぶくなる。集めたごみは、霧吹きなどで湿り気を与えた新聞紙の上にあげ、たたんでゴムバンドなどでとめてから捨てないと、ごみが家の中に舞いもどる心配がある。

⑤掃除機のモーターは特殊であるから注油の心配はない。機体についた移動用の車

ノズルをのこぎりの歯のような形に動かしながら後へすする



1.5m位の幅を仮定して、その間を清掃していく

3図

(6) 椅子 布の部分は、ブラシのような吸い込み口でブラシをかける要領でごみを取り、ひじと座、背もたれと座との合わせ目は隙間用の吸い込み口を用いてこまかい合わせ目のごみをじゅうぶんとる。座のクッションの下のごみをとることを忘れてはならない。

2.1.2 掃除機取り扱い上の注意

①本体を移動させるのに、コードや吸塵管^{じん}を引っぱってはならない。

②水や先のとがったピン、ガラスの破片な

の軸の部分だけに、注油すればよい。

2.2 和室の掃除

2.2.1 掃除の用具

ぞうきんの2～3枚もあれば家を美しくすることができると言うのはまちがいである。よい道具があれば楽に能率のよい掃除ができる。

(1) ほうき 座敷ほうきは長い柄のものを扱い、腰を曲げないように使うと疲労が少ない。ほうきの草が折れないように、ほうきの先を10cm ぐらい出したカバーをかぶせて使うとごみも舞い上らず一挙両得である。月



5 図

1 回ぐらいは洗剤洗いして陰干しにし、ほうきのくせのつかないように管理する。

(2) はたき 障子の棧や家具の上などに落ちた微細な塵埃を、はたきではらい落す掃除はわが国の伝統的な掃除法である。しかし、別表2に見られるとおり、微細なごみは、ひとたび舞い上がると容易に落ちてこないものもある。理想的な掃除法としては、できるだけごみを舞い上げないで除去するということであるので、できればはたき掃除は行ないたくない掃除法である。しかし、そうはいつでもわが国の住まいの現状では、置家具などが多くて、はたきによらなければ簡単に掃除ができないということもあり、全く用いないということもできない。

最近、ポリエチレンを羽毛状のはたきにつくったものや、羊毛のはたきなどがあ

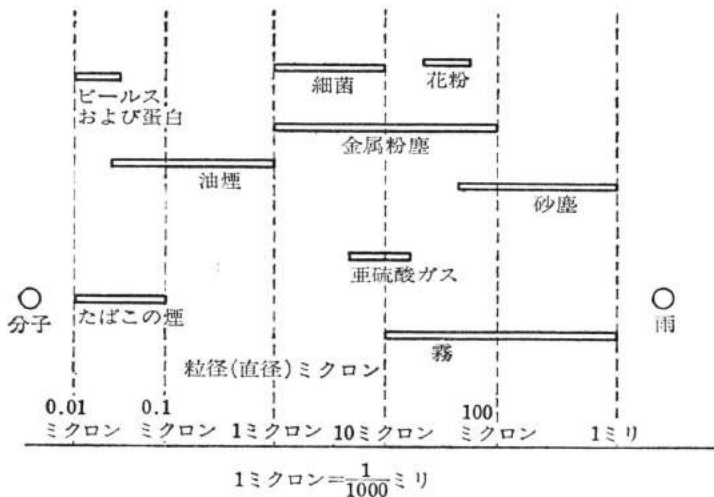


表2

ほこりの落下速度	
ほこりの粒径	落下速度
1 mm	1 秒
100ミクロン	3 秒
10 "	6 分
1 "	9 時間
0.3 "	以下 落下せず

6 図

り、前者はポリエチレンの静電気による微細な塵埃の吸着の性質を応用する方法で掃除をする用具であり、後者も微細な塵埃を取り除くのに効果のある用具であって、両者ともに、平面をかるくなでることで、塵埃を取り除くことのできる良い掃除道具である。

要するに、はたき自身から微細な塵埃を出さない材料でつくられたはたきを用いるのがはたき掃除の弊害を少なくするコツといえよう。

(3) ちり取り 掃き出しのできない2階とかその他の部分に、ちり取りを使うが、風が吹いても飛び散らないようなちり取りがよい。しかも腰をかがめずにごみのとれる長い柄のちり取りなどは労力消費の節減のために有効である。

(4) ぞうきん 破れた下着などをさしこにしてつくったぞうきんは、繊維のくずを室内に散らすようなものであるのが好ましくない。おしぼりタオルなどの白いもめの吸水性のあるものをぞうきんとして用いるのが理想的である。また数多く用意しておくことも忘れてはならない。使用後は洗剤洗いしておく、破れるまでまっ白な気持ちのよいぞうきんを使うことができる。バケツも使用後は洗剤洗いをしてかわかしておく。



長柄ふたつきちり取り

7 図

2.2.2 床の掃除

和室の床は畳や白木の廊下などである。

(1) 畳床 畳は、掃除機で掃除をするとじゅうぶんにごみを吸い取るので理想的である。毎日ほうきで掃くよりも、週1回掃除機を使ったほうがごみがよくとれるといわれているくらいである。

ほうきで掃く場合は畳の目にそって掃き、畳の合わせ目にほうきの先がはいるようにして掃除する。ほうきの先を静かに動かして、ごみを舞い上げないような掃き方がよい。風のひどいときなどは、窓を締めたままよく水でさらした茶がらをまいて掃くのもよいが、近頃市販されている手動掃除機（カーペット・スイーパー）を使うと簡単に掃除ができる。

畳はときどき住まいの洗剤ぶきをするのがよい。その場合は晴天の朝行なうのがよい。たべこぼしなどが畳の目に入ってよごれが目だつときには、ぬれぞうきんにクレンザーをつけてこすればきれいになる。インクは^{しゅう}蓼酸液（蓼酸茶さじ1杯を湯のみ茶

碗1杯の熱湯にとかした液)を歯ブラシにつけてこすり、ぞうきんでぬれぶきをする。

チューインガムは、氷片をのせてかためてから取り除き、後、四塩化炭素でふくとよい。蠟ろうは新聞紙をのせて熱いアイロンをあて、紙に蠟を吸いとらせる。

(2) 白木床 ぬれぶきをすると汚水を木にしみこませるので黒くきたなくなってくる。新しい床は白木用ワックスを塗ってつやぶきをし、日常はからぶきあるいは生かわきぶきをする。よごれは住まいの洗剤ぶきをするか、クレンザーを併用してふくとさらに美しくすることができるが、それでもきれいににならない場合は、蓚酸ぶき(茶さじ3杯の蓚酸を湯のみ茶碗1杯の熱湯にとかしたもの)をするとよい。清ぶき(ま水でふく)してかわいた後に白木用ワックスでつや出しをする。

ワックスは固型のもの、液状のものがあるが、そのいずれでもよごれを除いた床にうすく塗り、乾いてからからぶきをしてつや出しをする。必ず白木用ワックスの白色のものをを用いる。

2.2.3 壁の掃除

和室の壁には、しっくい壁、砂壁、土壁(じゅらく壁)、あづま壁(繊維壁)などの種類があり、それぞれ手入れ法は異なる。

(1) しっくい壁 一般的な壁である。天井近くはほこりがよくつくので、乾いたタオルなどでからぶきをする。鉛筆その他のよごれは、消しゴムでこするとよい。クレヨン、スチールウールとか、ごく目のこまかなサンドペーパーで軽くこすっておとすとよい。油じみとか雨じみのよごれは、四塩化炭素に $\frac{1}{4}$ の住まいの洗剤をまぜ、霧でよごれた部分に吹きつけ、その上から蒸しタオルでトントンとたたいてよごれを壁の内部に追いこむようにすると、かなりよくよごれをおとすことができる。

あまりよごれのひどいものは、ビニールペンキなどを塗ると美しくなるし、その上によごれがついた場合には、洗剤ぶきや水ぶきができるので便利である。

(2) 砂壁・土壁 このような壁は、さわると落ちてくるので、できるだけさわらないようにする。ほこりは、羽根ばたきで軽くはらう程度とし、けっして掃除機などを使ってはならない。

(3) あづま壁 これは繊維壁などと同種類の壁で



あるが、はたきなら軽くかけるようにする。よごれは、軽く消しゴムでこすっておとすとよい。

2.2.4 柱の掃除

白木の柱が手あかや日やけで赤黒く変化したのはいかにも見ぐるしい。住まいの洗剤で絞ったぞうきんにクレンザーなどをもみこみ、それでふくと楽にきれいにすることができる。清ぶきした後、白木用ワックスでつや出しをしておけば、よごれのつくのも少なく、光沢が出て美しくなる。

2.2.5 障子の掃除

障子のさんのほこりは、はたきで除去するよりほかには方法がないが、ひきてのまわりは手あかでよごれやすいので、ときどきは洗剤ぶきをするのがよい。障子の張りかえのときに、さんを水洗いすることは、建具の木部をくるわす原因となるのでよくない。張りかえのとき古い紙をはがすには紙のさんについている部分に水を刷毛とかスポンジでつけ、しばらく置いてから障子のすその方に竹などをあてがい、それに紙をまきつけて上方にまくり上げていけば、簡単に紙をはがすことができる。紙をはいだ後のさんを水ぶきして、のりやよごれをとる。障子紙を障子の幅の寸法に裁ちおとし、その上に軽く霧を吹いて、しょうふのりをつけたさんにまず上両端をおさえ、下両端をおさえつけて紙を固定した後、さんの部分をかわいた刷毛でなでて紙をはりつける。紙は障子の下端から張りつけていくのがよい。紙を張り終わったら、霧をかるく吹いてかわかせば、しわがなくよく張れるものである。

2.3 洋室の掃除

洋室にはいろいろの新しい材料が使われているので、その掃除法も科学的に誤りのないものにしなければ、住まいの寿命を縮めることにもなりかねないので注意がかんじんである。

2.3.1 掃除の用具

洋室だからといって、特別の掃除器具を特に取り揃えなければならないということはない。じゅうたんを楽に掃除するためには、じゅうたん用の電気掃除機を使えばよいし、床などのワックスのつや出しには、フローアポリッシャーという電気床みがき機を使うことも非常に便利である。板床などの清掃用にモップの類を用いるのもよく、便利なものをみつけて利用するのがよい。家具の手入れ、特に椅子のちりをはらうのにブラシなどを用意しておくこともよい。タイル床のためにはサランのタワシとか、

水洗便所の掃除のためには柄つきブラシなどを用意すれば便利であろう。

清掃用の薬品や用剤にもいろいろあるが、それは各部の掃除の項で説明する。

ほうきやはたき、ぞうきんの類は、和室の掃除に用いるものを用いてもよいのであるが、板の間が多いからといって、特別にブラシほうきのように高価なものを購入しても、必ずしも期待どおりの効果が上がるとは限らない。

近頃普及している手動掃除機（カーペット・スイーパー）は、洋間のじゅうたん敷きの床に適した掃除器具である。

手動掃除機（カーペット・スイーパー）とは、金属製の集塵箱の間に回転するブラシをとりつけ、その本体を床の上で前後に動かすことで、ほこりを舞い上げずに吸いこむ掃除器具である。電気をつわかないのでコードなどのじゃま物がなく、軽く動かすことができ、非常に使いやすい能率的な道具である。たたみの床にも利用でき、ちり取りなどでごみを集める手間もかからず、効果的なものである。磨耗したブラシも交換できる。

帯電モップ、スピンドル油のモップなどが、近頃賃貸し方式で各家庭で利用されるようになっている。帯電モップは、帯電剤をしみこませたモップとか雑巾で、微細な塵埃を静電気ではく着して清掃する方式であり、スピンドル油をしみこませたものは、その粘着力によって塵埃を吸着させて掃除する掃除具である。ともに、濡れ拭きのように汚れた水を床に浸み込ませないで、床の汚れを除去できるので理想的な掃除具であるといえる。汚れたものは3日、あるいは1週に1回、オールパーパス洗剤で汚れをおとすようにする。

2.3.2 床の掃除

洋間の床には各種あって、それぞれ性質の異なるものであるから、その科学的な取扱法を誤らないように注意しなければならない。

(1) 板床—オイルステインワックス仕上げ 油性の固型あるいは液状のワックスをよごれを除いた床にいちようにうすく塗り、ワックスがかわいてからつや出しをかwait布で行なう。ワックスみがきは、すでに光沢の出ている床では月1回ぐらい行なえばよい。日常はからぶき、あるいは生かわきのぞうきんでふき、決してぬれぶきしてはならない。ワックスのつやが消えて、板が黒くよごれてくるからである。

(2) 板床—ニス仕上げ、クリヤラッカー仕上げともに透明塗料の仕上げである。

日常はからぶき、あるいは生乾きぶきあるいは帯電モップ拭きとし、月1回のワッ

クスミがきを油性ワックスで行なう。板床のよごれのとり方は、和室の白木床の場合と同じでよい。

(3) 化学合成床材 近代的な建物の色彩豊かな床材として普及している化学合成床材には、原料の種類によってかなり性質の異なるものがある。また張り上げられた床をみて、その床材を適確に判断することが難しい場合も多い。しかし、掃除が適当でないと、掃除したためにかえって床材をそこなうことにもなるので注意しなければならない。

表3 化学合成床材の特性と使用ワックス

種 類	色彩の鮮やかさ	模様 の豊富さ	弾 力 性	局 圧	耐 油 性	油性 ワックス	水性 (乳化性) ワックス
プラスチック	◎	◎	○	◎	◎	○	◎
ビニタイル	◎	◎	◎	○	◎	○	◎
リノリウム	○	○	◎	○	○	○	◎
ラバ(ゴム)タイル	◎	◎	◎	○	×	×	◎
アスタイル	◎	○	○	◎	×	×	◎

水性ワックスは板床には不適当

水性ワックスは板床には不適当
み、接着剤を損じてタイルを浮き上がらせる原因となる。浮き上がった部分に足などがひっかかり、タイルの破損やはく離をひきおこすので、水洗いなどの掃除法は、どのような場所であっても行なってはならない掃除法である。

また、アスファルト系やビニール系のタイルのなかには、熱や直射日光で軟化するものもあるので、熱いなべ等をじかに床に置いたり、カーテンを引き忘れていたりすることのないような注意も、建物を美しく保つには必要な心がけであろう。

日常の手入れ法は、週一回位、水性(乳化性)ワックスを塗って艶拭きをし、毎日から拭きとか、帯電モップなどで拭く。台所などで天ぷらの油がはねたような場合は、直ちに油を紙などでよく拭き取り、洗剤拭きをした上に水性ワックスを塗ってみておくようにする。あらかじめ油がはねることが予想される場合には、床を紙などで覆っておくのもよいであろう。

(4) ボード床 木くずなどからつくった合成板である。板床と同じように手入れすればよいが、水がしみるとよごれがつくので注意が必要である。

(5) 石床 鉄平石、なち黒、テラゾー(人造大理石)、大理石などの石床は、油性

化学合成床材の特長を示したものが表3である。清掃上特に注意しなければならない点は、アスファルト系やゴム系のタイルには、油性のワックスを絶対に用いてはならない点である。また、これ等のタイル類は接着剤(一種の糊)で床にくっつけてあるので、水洗いや洗剤洗いなどをすると、タイルの合せ目すなわち^{めじ}目地から水が浸み込み

のワックスみがきをすると、水でぬれたときのような濃い色と光沢が出る。玄関タタキのようなところも、よごれを水ぶきし、そのあとをワックスでみがいて、美しい光沢を保つようにする。総じて目地は酸に侵されやすいので、塩酸などで洗ったりしないように注意しなければならない。

(6) 人造石砥出し クリーム色やグレー、黒、白などのものがあるが、これもワックスみがきをすることで、美しい色と光沢を保つことができる。日常はから拭きのこと。

(7) モルタル床（コンクリート建物における） セメントと砂をまぜたもので仕上げた床は、掃くだけの手入れでよい。水を流して水洗いしてもよいが、水気はふき取っておかねばならない。コンクリートは防水してなければ水がしみ込んで、内部の鉄筋をさびさせ、建物をよわくするので水洗いはしたくない。美しくないが安いのが特色といえよう。

(8) レンガ、大谷石 共に美しい石であるが、土間などでは土できたなくなりやすい。ときどき洗剤洗いをし、水分はふき取っておく。

2.3.3 じゅうたんの手入れ

じゅうたんはできればじゅうたん用の掃除機でゴミを吸い取ってしまうのがよい。掃除機のない場合は、腰の強いほうきで掃く。手動の掃除機でも能率的に清掃できる。年に2回の大掃除のときに、さお竹2本を渡した上にじゅうたんを裏むきにしてさげ、ふとんはたたきで静かにゴミをはたき出し、浮き上がったゴミをほうきではきおとす。表に向けて同様のことをしたのち敷きこみ、温湯にアンモニア少々をたらした液でかたく絞ったぞうきん（タオルがよい）でふいて、浮き上がっているゴミをふきとる。

よごれのひどくならないうちに、じゅうたんの洗剤（じゅうたん用シャンプー剤）液をつくり泡立器でよく泡立てて、泡の部分だけを洗濯ブラシにとり、その泡でじゅうたんをこすり、かわいたタオルでふきとる。あとを熱い湯で固く絞ったぞうきんで軽くふくと簡単にきれいにすることができる。近頃、エヤゾル式のかん入りのカーペットシャンプーが市販されている。これの使用法は、吹きつけた洗剤の泡を洗たくブラシかあるいはサラシのたわしで軽くこすり、乾いたタオルで直ちに拭き取るようにする。手軽に清掃できるのが特長である。

また、場合によっては、揮発性のドライクリーニングの液で、じゅうたんの汚れた

部分を刷毛洗いし、乾いたタオルで拭き取るのもよい方法であるが、じゅうたんの種類によっては、裏側にゴムなどが塗ってある場合もあり、そのような種類の敷物には、ドライクリーニング液は用いないほうがよい。ゴムが損傷をうけるからである。

2.3.4 壁の手入れ

近ごろは洋間の壁に板壁が多く用いられるようになった。透明塗料の塗ってある場合は月1回ぐらいは、植物性家具の艶出しオイルのつやぶきをすると、光沢をいつまでも、保ちつつけることができる。ワックスでみがいてもよいが手間がかかるので、オイルのつやぶきんでふき、のち、からぶきをしてつやを出すのがよい。

杉とか檜の板張りで塗料の塗ってない場合は、ワックスでみがくほうがよい。ペンキ拭きをしてはならない。

ペンキの仕上げは、手あかなどのよごれが目だつものである。よごれは、住まいの洗剤で絞ったぞうきんでふいてとる。のち、清ぶきして、からぶきしておく。

- (1) 布張り壁 ごみを掃除機で吸い取ればよい。
- (2) 紙張り壁 布張り壁と同じ扱いでよいが、よごれはケシゴムで消せばよい。
- (3) しっくい壁 繊維壁は和室の場合に同じ。

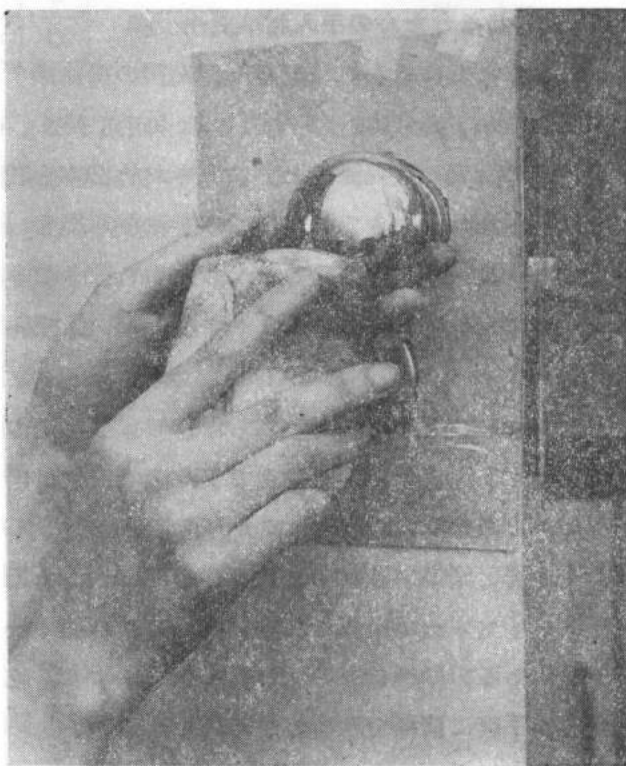
2.3.5 ブラインドの清掃

ロールブラインドは、はたきをかけておけばよい。ベネシャンブラインドは、日常は、はたきをかけておけばよいが、月1回は、中性洗剤ぶきを羽根一枚ずつ行なう。清ぶきをすることも忘れないようにしたい。

2.3.6 ドアの掃除

ドアの板の部分には透明、不透明塗料の仕上げのもの、いずれも板壁の手入れと同様でよい。

ドアには真ちゅうのノブがついている場合は、これを週1回みが



いていつも光らせておかねばならない。その場合、ドアの木部に金属みがき液がついてよごれないように、厚紙などで当て紙をつくり、セロテープでまわりをとめてからみがくのがよい。ガラスのノブなどは、洗剤ぶきをすればよい。

2.3.7 天井の掃除

布張り以外の天井は、掃除機でほこりをとるのがよい。掃除機のない場合は、ほうきにネル、あるいはタオルでつくった袋をかぶせ、それで掃くようにこすってちりをとる。

布張りのものは、羽根ばたきでちりをとる。照明器具の上がわ、内がわも、ついでに羽根ばたきでごみをとるか、かわいた布でからぶきをするとうよい。ひどくよごれないうちに、てまめにちりをとっていけば、ぬれぶきや、はずして水洗いなどする必要はない。

2.4 ガラスみがき

透明ガラスがよごれると、光線のとおりがわるくなる。ガラスはひどくよごれないうちに手まめにみがくのが、常に美しくしておくコツといえることができる。

(1) 住いの洗剤ぶきをし、清ぶきして、からぶきをする。ひどくよごれたガラスはこの方法がよい。この場合、アルカリ性の石けんはくもりがなかなか取れないので使用しない方がよい。

(2) 液体のガラスみがき液を、ガラス面 30cm^2 にひと吹きぐらいの割合で吹きつけ、からぶきをするだけでよい。ガラスは1回みがくだけですむ。能率を上げるにはこの方法がよい。

台所の型ガラスとか、すりガラスが油でよごれているのは、アンモニアを含む住まい



10図 液体ガラスみがき液でのガラスみがき

の洗剤の原液をぬりつけ、10分ほどおいて後、洗剤拭きとする方がよい。それでもなおらない場合は、スチールウールを併用する。あとは、清拭きをしておけばよい。

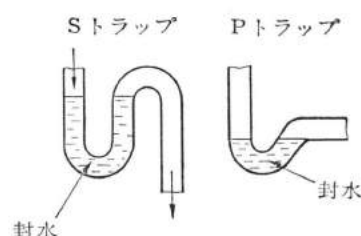
2.5 台所の掃除

台所は一家の健康のもとをつくる場所である。その清潔は、衛生的な食生活のためにぜひ実行されなければならないが、残念ながら、わが国では不潔な台所が多すぎるようである。よごれをためない掃除法を実行し、悪臭や害虫から解放された快適な台所とするよう努力したい。

2.5.1 流しの掃除法

流しには、ステンレススチール、トタン、銅などの金属板のほかに、タイル、人造石砥出しなどの種類がある。そのいずれも、1日の炊事が終わったときに、洗剤をまいてスポンジで掃除をすると不潔なものがたまらなくてよい。すのこが敷いてある場合はそれも洗剤でタワシ洗いをし、流しの中のごみ容器もごみをふたつきのバケツなどにあけて洗剤洗いをしておく。排水孔のところにあるバスケット金物も洗剤洗いすることを忘れないようにする。

流しの排水管には、トラップがつけられていることが望ましい。これは、下水管からの虫や悪臭が台所内に出てくるのを防ぐことができる装置である。排水管には絶対に油を流しこまないようにする。寒い时节には、油が管のまわりにかたまってつき、管が詰ったり、いやなにおいの原因となるからである。金属板の流しでは、ゆで汁などの熱湯を流すと金属が伸びてい



11図

2.5.2 調理台の清掃法

調理台の材料には、ステンレススチール、トタン、銅などの金属板のほかに、タイル、人造石砥出し、メラニン樹脂板などのものがある。まれには木材のものもある。よごれをつけないように、毎日洗剤ぶきをするが、それでも油のあかがすみのほうにたまってきたなくなる。週1回くらいはアンモニアを含む住まいの洗剤の原液をぬりつけ、10分後に洗剤拭きをするときれいになる。

タイルなどでは、物をおとしたり、熱い物をじかにおくと、うわぐすりにひびがはいり、そこからよごれがしみ込んでみにくいすじが目立つようになるから気をつけね

ばならない。メラニ樹脂板や木のものでは、きずがつきやすいので、できるだけクレンザーぶきはしない。また、焼け焦げがつくのも注意しなければならぬ点である。銅板張りのものは、塩で緑青^{ろくしょう}がつくし、きたないしみが出やすいので、注意してよくふき、ときどきクレンザーみがきの必要がある。金属板のものには、直接熱いものをじかに置かないように注意する。

2.5.3 レンジの清掃法

レンジの受け皿は、1日の炊事のあとに洗剤洗いをするが、煮こぼれが焼きついてとれにくいときには、クレンザーをスチールウールにつけてこすると簡単にとることができる。受け皿に煮こぼれが焼きつかないようにするには、ホイルデ（スマット）を敷いて使用するのがよい。ホーローの受け皿についた落ちないしみは、次亜塩素酸ソーダ液で漂白するときれいになる。

火床にも煮こぼれがつくので、週1回ぐらいは洗剤の中で孔を下に向けてたわし洗いをする。ま水でゆすいでふいてから上向けるようにする。火の出る孔はつまらないように、先のとがったものでよく掃除しておくのがよい。

2.5.4 食器の取り扱い方

食器には陶磁器・漆器・ガラス器・金属食器・プラスチック等、かなりの種類があり、それぞれの特性は異なるものであるので注意深く取り扱わなければならない。

陶磁器 陶器は肉が厚くやわらかな触感があり、磁器は白くうす手で繊細な図柄をいれたものが多い。前者のほうがもろく、油や醤油など入れたままにしておくと、内部にしみこんでしみをつくる場合があるので注意を要する。ともに日常使用後は、洗剤の温湯洗いとすれば、汚れがつくことはない。新しく使用する場合には、水から煮立てるのがよい。糸ぞこが滑らかでない場合には、紙やすりなどでこすって平らにする。金、銀、後絵の模様のあるものは、クレンザーなどでこすってはならない。また、熱の急激な変化や衝撃には非常に弱く、簡単に破損するので注意を要する。

漆器 おわんや盆など、古い伝統に育てられた格調たかい風格のある食器である。高級品は木の素地に、漆を塗り重ねて金銀の蒔絵などをほどこしてある。

使用後はながく水につけておくのは禁物で洗剤の微温湯洗いとし、のりけのないやわらかなふきんでふく。完全に水気を拭いてから1枚ずつ和紙につつま、木箱などにおさめて乾燥している棚などにしまう。落したりぶつけたりしないよう取り扱いには十分気をつけると共に、漆器の表面にきずをつけないようにする。へちまやタワシな

どでクレンザー洗いをすることは絶対にしてはならない。

ガラス器 ガラス食器にもいろいろな種類があるが、使用後は洗剤の微温湯洗いとし、ふきんを敷いた上にさかさにして並べ、自然に水気がきれるようにすれば、曇りのない美しいガラス器を使うことができる。カットグラスのような、ガラスの厚みに差のあるものは、洗う湯と、ゆすぐ湯との温度差がないように注意しないと、破損するようなこともある。

一般的に言ってガラス器は熱の変化に弱く、衝撃に対してももろいので、熱い湯を注いだり、コップなどを重ねてしまうようなことはしないほうがよい。

近頃耐熱ガラスが出回っていて、耐熱強化されているが、急激な温度差にはもろいのでいきなり強火にかけたり、ぬれたふきんの上に熱いなべなどを置いたりするのは、破損の原因となる。また、熱いなべや容器に、つめたい水などを入れるのも禁物で、取り扱いには十分に気をつけなければならない。

ガラス器も曇りやきずのないのが美しいのであるから、クレンザーやナイロンタワシなど、きずをつけるような材料で強くこすることは避けなければならない。

表4 プラスチックの特性と用途

種 類		特 長	用 途
熱 可 塑 性 樹 脂	ス チ ロ ール	透明、不透明のものあり、かたく脆い、芳香族、酸によわい。	
	ポ リ エ チ レ ン	不透明、やわらか、蠟のような触感	ポリバケツ、たらい等
	ポ リ カ ー ボ ネ ー ト	透明、やわらか	哺乳瓶
	ポ リ プ ロ ピ レ ン	半透明、やわらか	密閉容器 浴槽に使われている。
	ビ ニ ー ル	硬性のものはパイプ、軟性のものは布等	スリッパ、バッグ
	ナ イ ロ ン	透明、弾力にとむ。	哺乳瓶
	ア ク リ ル	透明（非常に透明度が高い。） 成型がむづかしいのと価格が高いため家庭用品にはあまり使われない。	建材に多く使われる。
熱 硬 化 性 樹 脂	ユ リ ヤ	不透明、不良品にはホルマリンの出るものあり、吸水性あり、絵づけができる。	食器、おわん、茶わん等
	メ ラ ミ ン	不透明	食器
	ポ リ エ ス テ ル	ガラス繊維で強化し、建材として使われる。 鉄よりもかたく、アルミより軽いといわれている樹脂	ポリの屋根板 ポリバス 家具

プラスチック 色彩豊かで軽く、いろいろな形のプラスチックの食器や台所用具は、近代的な家庭の台所にはなくてはならないものになっている。しかし、一口にプラスチックといっても、熱によって軟化するものもあれば、硬化するものもあり、落せば陶器のように破損するものなど、いろいろな種類があるので、その取扱いは慎

重でなければならない。

熱によって軟化する熱可塑性プラスチックには、スチロール、ポリエチレン、ビニール、ポリプロピレン、ポリカーボネート、ナイロン等があり、熱によって硬化するものには、ユリヤ樹脂、メラミン樹脂、弗素樹脂（ベークライト）等がある。一見同じようでも、熱で侵かされるもの、硬くなるものと、全く反対の性質があるのが樹脂であるので、その取り扱いには十分注意しなければならない。

また、色彩も美しく、滑らかな表面であっても、汚れがたまりやすいので、使用後は洗剤洗いとする。クレンザーやナイロンタワシの使用を禁じ、洗剤でおちない汚れは次亜塩素酸ソーダ液で漂白するのがよい。

2.5.5 電気冷蔵庫の清掃法

電気冷蔵庫も、食品の収納のしかたさえ適当であれば、においのつくはずはない。いやなにおいは脱臭剤などでとらず、正しいしまい方と手入れで解決してほしい。食品はすべて、空気の流通しない状態、すなわち air tight（エア・タイト）にしてから収めることと、必ずよごれているものは洗って、水気をふいてから収める点を励行することである。

月1回は中の物を全部出して、内部を中性洗剤で絞ったタオルでふき、清ぶきをする。外部は週1回は中性洗剤ぶきしたいし、ハンドルのまわりは、毎日ふくくらいにしなければ不潔になりやすい。

気化室（製氷室）は、近ごろでは自然霜とりの装置のついているものが多いが、古い型ではそれが無いのが普通である。その場合は、電気をとめて、製氷皿に温湯を入れて置けば、自然に霜がとれる。霜のとれたのちは、かわいたタオルでじゅうぶん水気をとってから機械を動かせばよい。この際注意してほしいことは、霜をとかすために製氷皿に入れる湯の温度はあまり熱くないのをを用いることである。熱湯などを使うと、製氷室の塗料をはがすのでいけない。製氷室の下についている水受けの皿も、忘れずに洗剤洗いをしなければならない。

氷の冷蔵庫も食品はエア・タイトにして収めるのがよい。内部はトタン張りの場合、あまりふくと、亜鉛メッキをいためるのでよくないが、底の部分はどうしても食べ物の汁などがこぼれたりして、塩気がつくので中性洗剤ぶきをしなければならない。氷は必ず洗ってから収め、排水管もよく水を流して洗う。氷がのせてあるすこの部分は、週1回は必ず洗剤洗いをするのがよい。

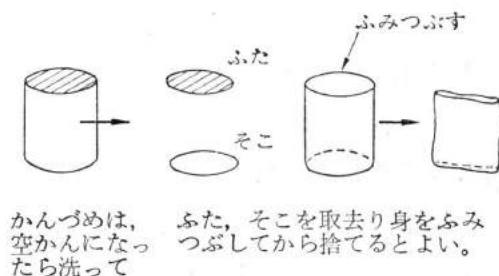
2.5.6 換気扇の清掃法

換気扇には油とごみのよごれがひどくつくので、月2回ぐらいはアンモニアを含む住まいの洗剤の原液をぬりつけ、そののち熱い湯で絞ったタオルなどでふいて掃除する。とりはずしのできるものは、はずして洗剤液の中で洗うとよい。こまかな羽根の部分は、たぬき毛の歯ブラシを利用してよごれをおとす。よごれのおちた後、熱い湯で絞ったタオルでよく清ぶきをする。

2.5.7 台所のごみの処理

食品から出るなまごみは、流しのすみに置いたごみ容器で水気をきり、のちふたつきのポリバケツあるいはほうろくびきの容器にため、毎日捨てるようにする。この場合、ふたつきバケツの内側にポリエチレンの袋を入れておいて、その中にごみを捨てると、容器を洗う手間がはぶける。ポリエチレンの袋を使わない場合は、ごみを捨てたのち、必ず洗剤洗いをすることを忘れないこと。ポリバケツなどは、洗剤洗いをしてもよごれがおちない。そのときには、次亜塩素酸ソーダで、ふきんとかハンカチを漂白するときに、そのポリバケツの中で中すると、バケツのよごれまでおちるので一挙両得である。容器は必ずふたつきのものを使えば、害虫をよびよせることもなくなり、衛生的である。近ごろでは流し

のすみの容器でもふたつきのものができているが、ふたのない場合は、夜必ずふたつき容器へごみをあけて、後を洗剤洗いをしておくことである。いうまでもないが、ポリエチレン袋にごみがいっぱいになって、その袋



12図

のまま捨てる場合は、口をきっちりとくくって、ごみがちらないようにしなければならぬ。

台所に出る空かんや空びんの処理についても、特別の注意が必要である。それは、空かんなどに食品がついたまま箱などにためられ、雨水がたまって、虫がわくようなことがよくあるからである。空かん、空びんは必ず洗剤洗いし、なにもついていないようにタワシでよく洗ってから捨てることである。空かんの場合は、上、下のふたの部分を切り取ってしまい、かんの身の部分（筒状の部分）をふみつけてつぶしてすてると、場所もとらずにきれいにたくわえておくことができよう。

2.6 浴室、便所の掃除

浴室も便所も近ごろではいろいろの種類があるので手入れ法もいちようでない。ともに清潔を第一としなければならない部分であるので、その手入れ法はまちがえないようにする。

2.6.1 浴室の清掃

浴槽の材料の種類、燃料の種類、洗い場の材料によって、その手入れ法もいちようではない。

(1) 木製風呂 長柄のタワシで内部をよく洗う。外側とかふたも石けんがとんだりして白いよごれがつくので、タワシで洗う。上がり湯の部分もタワシをかけないと、水あかできたなくなるので洗うことを忘れてはならない。水は年中、はりっぱなしのほうで、木が腐らないのでよいが、水をぬいた場合はたまった水がないようにぞうきんでふき取っておくのがよい。

かまの部分は、タオルなどを指にまきつけて洗っておかないと、湯あかのヌルヌルしたものがたまるので、忘れてはならない手入れ法である。銅がまでは、竹とかポリエチレンなどをもすと釜をいためるので注意が必要である。煉炭もいけない。

(2) タイル風呂 使用後はブラシ洗いをする。目地の白セメントによごれがついた場合は、住まいの洗剤をタワシにつけて洗う。浴槽の中の水をおとした後は、タオルなどでよく水気をふいておかないと、寒い時期に凍って、タイルのうわ薬をはがし、タイルを見ぐるしくする原因となる。

(3) 鉄製風呂 長州風呂などでは、使用後タワシで洗うことは他の浴そうとかわりがない。注意せねばならないことは、クレンザーや酸類で洗うとさびが出ることである。それは鉄の地肌があらわれ、それが酸化するのが理由である。水を流した後は、水気はふいておく。

(4) ポリバス ポリエチレンの浴槽が、かなり使われるようになった。使用後は住まいの洗剤をスポンジにつけて洗っておかなければならない。よごれがつくのが欠点であるから。

(5) ほうろう製洋風呂 使用後は、1人ずつ使った水を流してしまう様式であるが、スポンジに石けんをつけて、浴槽の内側を洗って水をよく流しておかなければならない。

(6) 洗い場のタイル床は 住まいの洗剤のタワシ洗いをする。よごれのひどいもの

は、クレンザーと住まいの洗剤とを混ぜたものでタワシ洗いするとよい。塩酸とかトイレットクレンザーを用いると楽に白くすることができるが、白セメントをいため、タイルをはがす原因となるので用いない方がよい。次亜塩素酸ソーダは、タイルを楽に白くすることのできる薬で、これは用いてもよい。木製のすのこ板は使用後必ずタワシ洗いし、すのこの下の部分にも丁寧にタワシをかける。

2.6.2 便所の清掃

水洗式の場合は、洋風、和風ともに柄つきブラシで内部をよく洗うことを忘れないようにする。便器の陶器の部分は水ぶきでよいが、ときどきは、洗剤ぶきとする。洋風便器の場合、尿がこぼれないため、床には敷物でも敷くことができるので、便所だからといって特別のふき掃除の必要はない。和風便器の場合は、床に尿がこぼれるので、やはりかたく絞ったぞうきんでぬれぶきしなければならない。

くみ取り便所のせともの内部は、よごれがみえたら塩酸ですぐふきとるようにする。ふだんは紙をしめしてそれでふき、すててしまうのがよい。

手洗器もよくよごれるものである。クレンザーなどで洗って、いつもまっ白にしておかなければならない。手洗器のまわりの壁も、よごれをふきとるように注意する。

2.6.3 消毒薬品

家庭用の消毒薬品としては、石炭酸水、クレゾール水、逆性石けんがある。石炭酸水は3%のものを買うのがよく、クレゾール液は、やはり3%であるが、原液を買い、洗面器いっぱいの水にたらし、水が白く濁る程度のものを用いる。ともに、たんつば、便池、便所、便器の消毒に用いる。手の消毒にも用いてよい。逆性石けんは、添付してあるコップの目盛りにしたがってうすめ、手、陶器、コップ、布類の消毒に使うのがよい。ただし、これは石けんが残っていると効果がないので注意が必要である。

第3章 家具, 器物の手入れ

3.1 家具取り扱い上の注意および手入れ法

家具を取り扱うときに注意する点は次のとおりである。

(1) 直射日光に当てない。乾燥によりそったり、ひびわれしたり、塗料をいためたりする。

(2) 湿気の多いところに置かない。湿気で木がくうるので、ゆがんだり、塗料がいたんだりする。

(3) 衝撃を与えない。つぎ手が繊細にできているから、おとしたりぶつけたり、乱暴な取り扱いをさける。

(4) 熱いものをさける。熱いものを置くと、木の樹脂に影響して肌を荒らし、塗料を白変させる。ストーブなどにあたると、ゆがみ、ひびわれの原因をつくる。塗料も損じる。

(5) ごみをためない。木の凹部にゴミがすりこまれるようなことになるので、手まめに掃除して、ゴミをよせつけないようにする。

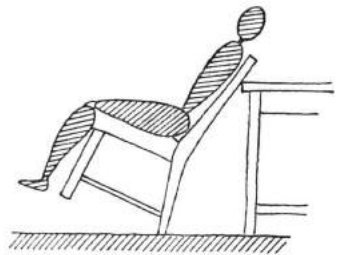
手入れ法としては、次のような点を励行する。

(1) テーブル ふだんはからぶきをすればよいが、月1回はオセダオイルのような液状つや出し油でつくった、つやぶきんでつや出し兼よごれとりを行なわなければ、いつまでも美しく使用することはむずかしい。熱で白変したものは、ニスの場合は吸水性のない布にアルコールを少量つけ、それで周囲からぼかすように塗料を白くなった部分にもってくるとなおすことができる。ラッカー塗りのものは白変しにくい^{はげ}が、白くなったものは、シンナーを刷毛で塗るとなおすことができる。

机の引出しなどの虫穴をみつけたら、殺虫液を注射するとよい。粉状の殺虫剤をすりこんでも殺すことができる。

白木の和家具は、家具のつや出しワックスでみがくのがよく、日常はからぶきをする。

(2) いす 木部は机と同じ手入れをする。布の部分は掃除機をかける。よごれのひどい布地は、じゅうたんと同じ手入れをするとよい。ビニールの布張りのものは、住



こういうことは、家具に衝撃を与えるのでよくない

13図

まいの洗剤ぶきをする。布目のように凹凸のあるものは、洗剤で刷毛洗いのほうがよい。

籐いすは、中性洗剤で刷毛洗いし、清洗してから日陰干しでかわかす。

(3) たんす 桐たんすはゆたんなどのカバーをかけておけば、なん年でも美しくしておくことができる。ぶつたくほみは脱脂綿を水でかたくしぼったものをくほみにあて、アイロンをのせるとある程度もとにもどすことができる。ひっかき傷は、との粉を水でとがしたものを筆につけ、その傷の部分にぬり、かわいてからからぶきするとよい。

古くなった桐たんすは専門家にたのむと、新品同様になるが、そのねうちもないのは、天然硅酸アルミを住まいの洗剤でこねてぬりつけ、ボロ布でふきとるとよごれがおちる。その上を、との粉にすす玉などで着色したものを水でどろどろにとかし、ぼろ布でぬりつけかわいたらよぶんのものをからぶきして取り除いてから、パラフィンをつけ、うづくりでみがき上げる。

桐たんすも表面洋風に塗料仕上げしたものは、机と同じに液状ワックスのつやぶきんでつや出しをするのがよい。

(4) 鏡台 化粧品のしみは、コールドクリームあるいは油でふきとり、後を住まいの洗剤ぶきするとよい。木部は液状ワックスのつやぶきをし、メラニン樹脂板の部分は、洗剤ぶきでよい。

(5) 本棚 年に1回ぐらいは本を全部出して、あとは、ワックスのつやぶきでも、洗剤ぶきでも適した方法で手入れをする。本をつめる場合は、あまりきつくつめすぎると本の表面をいためるし、ゆるくつめて本がたおれても本がいたむので、楽に出し入れできる程度につめる。本が一段にたりない場合は、ブックエンドなどでしっかりたおれないようなくふうが必要である。

3.2 金属製品の手入れ

金属は、酸や塩で変化するものが多い。手入れをよくして美しいものを使うようにする。



14図

(1) 金 柔らかな貴金属である。つや出しは赤棒をネルの布につけてみがくと、いちだんと美しくなる。

(2) 銀 洋食器に多い。硫化銀となって黒くなる。銀摩剤をネルの布につけてみがく。つや出しは赤棒でし、洗剤液で洗えるものは洗ってネルなどの柔らかな布でふく。

(3) アルミニウム 塩と酸によわい。煮物は入れっぱなしにしない。洗剤液で洗っていけばいつまでも美しい。つやのあるものは、ピカールなどのみがき液でみがくのがよい。クレンザーなどは用いない方がよい。

(4) アルマイト アルミニウムの表面を酸化させたものゆえ、アルカリ性のものを煮たり、クレンザーでみがいたりして、メッキをはがさないこと。洗剤洗いする。

(5) 鉄 かな気抜きは、タンニン酸のあるものを煮るのがよい。酸や、クレンザーなどでみがいてはならない。洗剤洗いすればよい。

(6) ステンレス・スチール さびない鋼である。手入れは洗剤洗いする。良質のクレンザーを使い、スポンジでみがくのもよい。

(7) ニッケル 酸で黄色のさびが出る。ピカールなどでみがく。

(8) クローム、錫 ピカールなどでみがく。

(9) 銅 熱をよくつたえるが、塩で^{ろくしょう}緑青がつくと緑青は、毒性があり、見ぐるしくもなるので、クレンザーなどでしっかりみがいておけばよい。

(10) ほうろう鉄器 ぶついたり、おとしたりすると、せとがはげる。からだきもいけない。せとがはげると、鉄がさびて、すぐ孔があくので困る。

3.3 暖房器具の手入れ

(1) 電気・ガスストーブ 電気ストーブは、反射板にほこりがつくとも率が変わる。金属みがき液を柔らかな布につけてよくみがいておく。

ガスストーブは、スケルトンをときどきはずし、火口を歯ブラシでこすってほこりをとる。反射板の手入れを忘れてはならない。

(2) 石油ストーブ 石油が少なくなると^{しん}芯をいためるので、常に石油がたっぷりはいっているかどうかをたしかめる。ストーブの器体は、ときどき中性洗剤で絞った布でふいてよごれをとる。清ぶきすることも忘れないようにする。石油ストーブをしまうときは、石油をすっかりあけ、鉄の部分を機械油をしめしたボロ布でふいておく。

3.4 ラジオ、テレビの手入れ

箱は液体ワックスでつや出しをし、内側にたまったごみは、庭に出して掃除機の吹

き出し口でごみを吹き散らすとよい。

3.5 自動車の掃除

はねたどろを水で洗い流す。月1回ぐらいワックスみがきをする。内部のゴムのマットは洗剤洗いをするとよい。

表5 洗剤, みがき剤の種類, 使い方

材質	種 類	使用場所	使用洗剤・みがき剤	商 品 名	使 用 方 法	注 意 事 項
木	生地しあげ	縁がわ	住まいの洗剤	トップクリンクルー	ぬるま湯にとかしてつかう。	ふだんはからぶき。水ぶきはよくない。
		白木の床 〃 壁 〃 柱	白木用ワックス(白色)	美家剤ケントク, ジョンソンペーストワックス, シリコン入りつや出し	少量を, かわいた布につけてみがく。	使用前よくよこれをとる。ふだんは乾布ぶき帯電モップ拭き
			クレンザー		洗剤液でしぼったぞうきんにすりこんで, 用いる。ひどいよこれに使用	クレンザーは砂のこまかいものがよい。
	ステインワックスしあげ	板床, 柱, 建具まわり	色のついたワックス	ビューティーフロアー油性着色ワックス	かわいた布につけてみがく。	ふだんはからぶき。水ぶきはよくない。帯電モップ拭き
	ニスしあげ クリヤラッカーしあげ	家具, 建具	スプレー式つやだし剤	プレッジ	ふきつけて乾布ぶき。2か月に1回布につけてみがく。	ふだんはからぶき。水ぶきはよくない。
合成樹脂	合成床材(アスタイル, ビニタイル, プラスタイル, ラバタイルなど)	床	住まいの洗剤	トップクリン	水, ぬるま湯にとかしてよこれのひどい部分にだけ用いる。	ふだんはからぶき。水ぶきはよくない。
			乳化性ワックス(水性ワックス)	ブラボー	布につけてみがく。週1回	使用前よくよこれをとる。ふだんは乾布ぶき
			クレンザー		洗剤液でしぼったぞうきんにすりこみ使用(よこれのひどいときだけ。)	
	プラスチック製品	家具, 浴槽	次亜塩素酸ソーダ液	アロマ, オーヤラックス	洗剤でとれないよこれを漂白する。	スポンジで洗い, タワシ, クレンザー使用は不可。熱で軟化するものあり注意
			合成樹脂用洗剤	エネロ, ホルトン		
	合成レザー	いす	住まいの洗剤	プライ	布につけてふき, でこぼこのあるものは洗剤でブラシ洗いをする。	濃度はよこれによってかえる。
ガラス	すりガラス	ガラス窓	住まいの洗剤	トップクリン	水にとかしてつかう。よこれのひどいときは原液のまま使用する。	原液をぬりつけておいて後洗剤液拭きとする。
	透明ガラス型ガラス	ガラス窓	住まいの洗剤	〃	〃	少量のほうがはやくきれいになる。
			液状スプレー式ガラスみがき剤	ネオグラストー, ジョンソンクルーウィンドックス	30センチ角に一ふきの割合でガラスにふきつけたあと乾布でふく。	おおくふきつけると, かわきにくくなる。
			クレンザー	クレンザー	ぬれぞうきんにすりこんでふいたあと乾布でふく。	

動・植物 繊維	布地	布張りの いす	じゅうたん専用洗剤 エアゾル式じゅうた んシャンプー	プレストン 液状カーベッ トシャンプー	あわをせんとくブラシで すりつけ、かわいたタオ ルでふく。	よくあわだて てつかうスプ レー式のもの もある。
	じゅうた ん		ドライクリーニング 液 じゅうたん専用洗剤	カンクリン カーベットシ ャンプー	液をせんとくブラシにつ けてこすりかわいたタオ ルでふく。 スプレーであわをふきつ け、ブラシでこすり、か わいた布でふきとる。	じゅうたん裏に ゴムを張ったも のの洗剤にはド ライクリーニング 液は使用でき ない。
	畳		住まいの洗剤	マイベット、 ハイリビン	水、ぬるま湯にとかして つかう。あと、きよぶき からぶきをする。	晴天の朝にふ く。
	草・ わら 蓆	敷き物、 いす	住まいの洗剤	トップクリン など	ブラシ洗いをし、水洗い をする。	洗ったあとか げ干し
石 材	大理石、 鉄平石、 那智黒	床、壁	油性ワックス	リンレイワッ クス セントクワッ クス	布につけてふきこむ。よ ごれは水ぶきする。水の 流し洗いはいけなない。	ふだんはから ぶき 帯電モップ拭 き
	窯製タイ ル	ふつうの タイル	住まいの洗剤	トップクリン	目地は住まいの洗剤とク レンザーをまぜて、たわ しで洗う。	トイレットク レンザーでの 洗いすぎは禁 物
	クリンカ ータイル レンガ、 大谷石	床、壁	住まいの洗剤	トップクリン	水、ぬるま湯にとかして 洗う。 (人造石もおなじに扱う。)	あとで水けを よくふきと る。
土	しっくい 壁 プラスト ー	生地のま ま	消しゴム		よごれは消しゴムをつか い、ひどいときはビニル ペンキで上ぬりする。	ふだんはから ぶき
		オイル・ ビニルペ ンキしあ げ	住まいの洗剤	トップクリン	水、ぬるま湯にとかして つかう。	水性ペンキし あげのものは 水ぶきせず、 消しゴムで消 す。
金 属	金銀、ニッ ケル(スプ ーン)	金製品 銀製品	金みがき剤 銀みがき剤 泥状ガラスみがき剤	赤棒、シルボ 金銀みがき剤 グラストー	ネルか、やわらかなタオ ルなどにすりこんでふく。 洗えるものは、みがいた あと、ぬるま湯で洗剤洗 いする。	やわらかい布 でないと、き ずがつく。 クレンザーは ぜったいにつ かわないこと。
	しんちゅう アルミニ ウム すず ステンレ ス	取っ手 調理器具 菓子器類 調理器具	金属みがき剤	ピカール、リ ンレイシャイ ンラビ、グロ ハムシルバポ リッシュ	布にしみこませてふく。 洗えるものはみがいたあ と洗剤洗いする。水洗い できないものは布でじゅ うぶんふきこんでよごれ をとる。	みがき砂、ス チールウール は、ぜったい につかわない こと。
陶 器	便器	水洗便所	住まいの洗剤	トップクリン	水、ぬるま湯にとかして 洗う。よごれのつかない うちに洗うこと。	ブラシ洗い
		くみとり 便所	トイレ用洗剤 塩酸	サニボリー、 サニボン、ネ オトイレ	原液または粉末のまま使 用 ボロ布につけてふく。	ブラシ洗い 水洗便所には つかわない。

第4章 物のしまい方—整理整とん

物をしまうときには次のような注意をする。

①日常よく使うものは手近かに出し入れできるところにしまう。

②同じ仕事に使うものは同じ場所に。

③あき箱を利用し、内容物をはっきり書いて重ねて整理する。

④ポリエチレンの袋を利用

し、重ねて置いてよく見えるようにしてしまう。

⑤押入れには、こまかにたななどをつって、あまりいろいろな物が重ならないようにくふうする。

⑥トランク、たんす、こうりにつめたものは、手帳な

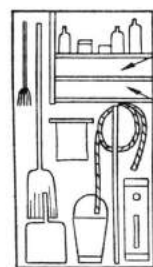
どにひかえておいて、簡単にわかるようにしておく。

⑦いらないものをためこまず、また買いこまないようにする。

⑧捨てじょうずになる。



使いやすくした押入の例



掃除道具

第5章 外まわりの掃除

5.1 給水と排水

水道のあるところでは給水は心配ないが、井戸で電動ポンプを使うところでは、冬、ポンプが凍らないような注意をする。井戸では、下水の水が井戸に落ちないように日ごろの注意が必要である。

どぶのあるところでは、週1回は必ず掃除をする。排水がわるくて水たまりなどのあるところでは、石油乳剤などをまいて、かの発生を防ぐ。

5.2 便所のまわりの清掃

「消毒薬」の項でのべたような消毒をする。汲み取り口の近くは土を掘って生石灰とか、殺虫剤をよくまぜておく。

5.3 屋根、といの清掃

トタン屋根は1年おきにペンキ塗りをする。といは落花とか落葉のあとは掃いて、毎年ペンキ塗りをする。

第6章 害虫の駆除

か、はえ、ごきぶり、のみなどの害虫は不潔なところに発生する。家のまわりに不潔なところをなくすのが、予防の第一歩である。しかし便所のようなところは清潔にはできない。ゆえに殺虫剤を活用して虫を殺さなければならない。殺虫剤には、粉剤、油剤、乳剤、エアゾール燻蒸剤などがあるが、いずれのものもよく虫を殺す。

第7章 庭の手入れ

7.1 草花の手入れ

草花をよく育てるには、草取りや水をやること、肥料をくれてやることが大切である。草取りをするときには、雑草とまちがえて草花をぬかないよう注意深くしなくてはならない。肥料には油粕の腐らせたものや、化学肥料があり、それらを適当にやる

のがよい。水は花や葉にかけないように、朝とか夕方根にかけるのがよい。

草花の種をまくときは、よくたがやして、油粕や草木灰をまぜた上にまき、適当に移植したり、間引いたりして育てる。

7.2 芝生の手入れ

芝生は月1回ぐらいいは芝刈りばさみでかりとる。雑草は毎日とってやる。肥料には、硫酸アンモニアを水にとかしたものを、2月に1回の割にかけてやればよい。

第8章 清掃職業の現状と働き方

現在では、ビル、学校、病院などの清掃を請け負っている会社が数社ある。小は10人以下のものから、大は数百人の従業員をもっているものまである。

平面掃除、立面掃除などいろいろの種類の掃除があり、婦人も多数働いている新しい職業の分野である。

第9章 建物の管理

9.1 総合管理

建物の中の気候が、予定されているような状態にあるかどうかを、寒暖計とか、メーターをよむことで気をつけ、汽関室と連絡をとる。

9.2 清掃管理

建物の各部がきれいになっているか、また物の整理整頓がよくいっているかについて、常時見まわり気をつける。

9.3 戸締り管理

戸締りが完全になされているかどうかを気をつけることは、盗難などの危険防止に役立つ。

9.4 防火管理

火災が発生しないように、火のあるところの見まわりは注意深くする。特にたばこの吸いがらには気をつける。

9.5 修繕管理

建物の故障、破損は注意深く見まわり、もし発見した場合には、早速営繕課などに

連絡して、なおすようにはこぶ。早期の発見と修理は、建物の寿命を長くするばかりでなく、危険を防ぐことにもなる。

第10章 業務用の掃除用具と薬品

専門的の清掃業のためには、電気掃除機も床みがき機も動力の強いものがある。また薬品も、立ち作業で仕事ができるような液状のワックスなどの石油かん入りのものがあるので、そのようなものを利用する。

広い部分を清掃するのであるから、その姿勢にはじゅうぶんに気をつけ、疲れないようにくふうする。床のみがき方も、家庭におけるのと同じ方法であるが、棒そうきんとか、床みがき機などを使って行なえば能率的である。

改訂 家事サービス 定価 670円

昭和40年5月1日 初版発行
昭和45年6月20日 改訂版発行
昭和49年9月20日 改訂3版発行

編集者 労働省婦人少年局

発行者 宮 部 高 志

印刷所 三朋印刷株式会社
東京都豊島区南長崎4の31の4

発 行 所

株式会社 斯 文 書 院

東京都新宿区戸山町30
電話 (202) 5671番(代)
振替東京 53229番



定価670円