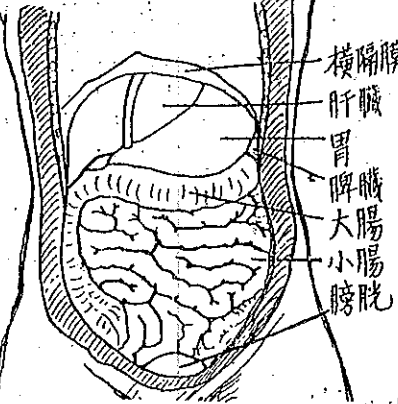


庭家女婦

胃腸の衛生

胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。



① 食物は急がずに良く噛みつぶしてから吞み下して、胃腸が消化しやすい様にしましょう。
② 酒、タバコ、辛(カラ)いもの、酸いものなど、刺戟のある食物は胃腸に良くありません。
③ 食事は適量に、腹八分が良く、多すぎると消化しきれずに胃腸を傷め、少すぎると營養に不足します。
④ 一定の時間を定めて食事をすること。食事の間は五時間毎

胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

⑤ 不潔なもの、新鮮でないもの、消化に悪い食物などを食べないこと。
⑥ 三度の食事以外には、オヤツ(點心)をやめて、なるべく胃腸を休ませる様にしましょう。
⑦ 食事の前後に、果物を食べると消化を助けます。
⑧ 飲食は過度に熱いものや冷いものは良くありません。
⑨ 睡眠は毎日充分にとつて、胃腸を休めさせよう。
⑩ 毎日、適度に運動することも消化を助けます。

眼の健康は仕事の能率に大へん影響します。殊に細い仕事には正確な視力が必要で、勿論あらゆる眼病は油断できません。とり目は本

眼の健康は仕事の能率に大へん影響します。殊に細い仕事には正確な視力が必要で、勿論あらゆる眼病は油断できません。とり目は本

眼の健康は仕事の能率に大へん影響します。殊に細い仕事には正確な視力が必要で、勿論あらゆる眼病は油断できません。とり目は本

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

豆腐乳の製法
豆腐乳は豆腐を醗酵させて製造した中国獨特の副食品で、臺灣でも一般家庭のお茶として、日々親しまれて居ります。その製法も先ず新

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。

胃腸の衛生
胃腸は食物を消化するに云ふ大切な役目を果たす器官です。消化とは、食物を良くこなしてから、養分を身体各部分に必要に応じて送ることですが、胃腸は更に、養分を吸収して余った食物のカスや、体内の不要な残物を排出する役目もします。この様に重要な器官ですから、私達は日頃から胃腸を大切にしなければなりません。