

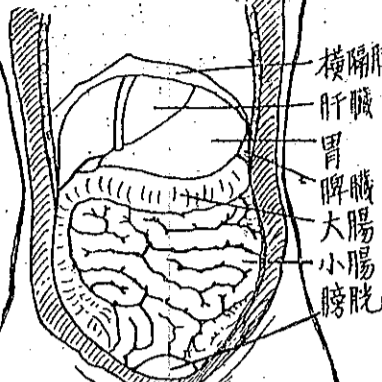


庭家女婦



胃腸の衛生

- ① 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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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。
- 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胃腸を傷め、少すぎると養分に不足します。
- 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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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。

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胃腸を傷め、少すぎると養分に不足します。

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

が良いと思ひます。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

眼病 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

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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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、養分を身体に送ることに必要に応じて送ることで、胃腸は更に、養分を吸収して、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。