

こども 養生訓



養生は小児期から始めることが大切です。丈夫な心身を育てるためには、どのようなことに気を付ければ良いのか、中医学の視点からまとめました。

砂糖さとうたっぷり、骨ほねはスカスカ

冷たい飲み物つめ の、胃腸いちようを冷やす

胃腸いちようが冷えれば、ひ弱よわな子供こども



夜よふかしし過ぎすはキきれしるもど。



まるごと小魚こざかな、骨ほね・脳のう育はぐくむ



豆まめ・胡麻ごま・海草かいそう、忘わすれずに

ご飯はんに雑穀ざっこくちよっぴり混まぜて

毎朝まいあさ食たべれば、根ねっから丈夫じょうぶ



早寝はやね早起はやおき、笑顔えがおの秘訣ひけつ

