

# 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。

砂糖たっぷり、骨はスカスカ

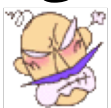


冷たい飲み物、胃腸を冷やす

胃腸が冷えれば、ひ弱な子供



夜ふかしし過ぎはキシるもと。



まるごと小魚、骨・脳育む



豆・胡麻・海草、忘れずに

ご飯に雑穀ちよっぴり混ぜて

毎朝食べれば、根っから丈夫



早寝早起き、笑顔の秘訣

