全集中 食の呼吸

壱ノ型　数多噛み
良く噛みくだいて食べるべし

弐ノ型　孤食断ち
食事の際には、一人で食べるべからず

参ノ型　百味飲食
様々なもの、美味なものを適量食すべし

肆ノ型　菜食健美
野菜を食す、これ健康な体を得るものなり

伍ノ型　間食の法式・嵩
間食は、一度に食す量を決めるべし

陸ノ型　間食の法式・刻
間食は、食す時間をきめるべし