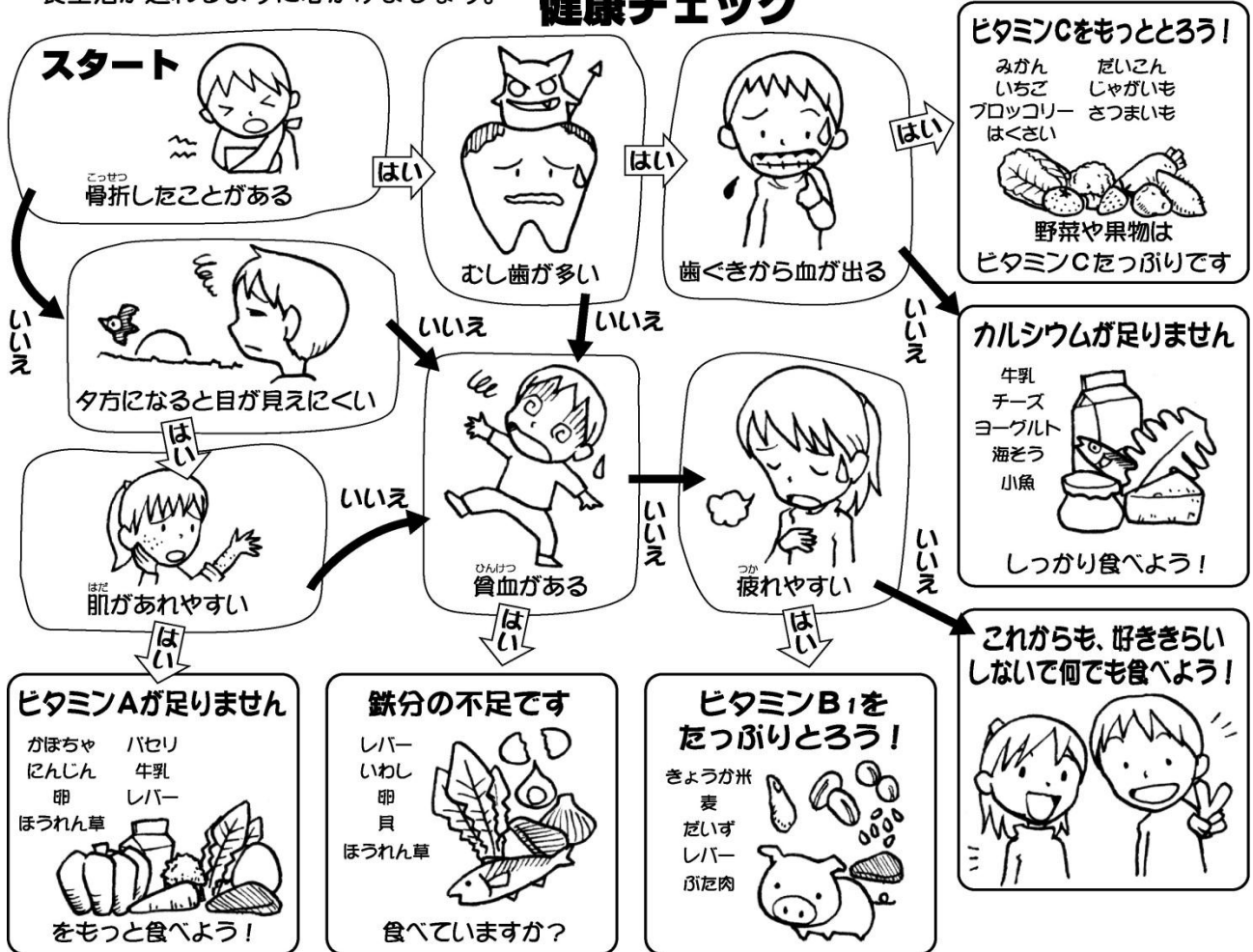


健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

健康チェック



からだの調子を整える食べ物を知ろう

野菜や果物を食べない人が増えています。嫌いだから、面倒だからと言わず、食べるようにしましょう！

〈からだの調子を
整えてくれる食べ物〉



〈食べないと…〉

