

健康チャレンジ challenge!

10

じょう
か条

まいにち
あなたは毎日
いくつできている？

第4条

減塩
だしを活かして
うまみ
たっぷり

第2条

毎食野菜
毎食から
食べよう

第1条

朝ごはん
食べて
今日も
スタート

第5条

**プラス
10分**
からだを
動かそう

第3条

バランス
よく
食べよう

第10条

早起き早寝
ぐっすり睡眠

第9条

笑顔であいさつ
楽しい
おしゃべり

第7条

測って
確認
自分の
健康

第6条

筋力アップ
無理なく
楽しく
筋肉ピクピク
骨コツコツ

第8条

正しくお口の
手入れをしよう

けんこう　こころ　からだ　ゆめ
健康な心と体でああなたの夢をかなえよう