

ふと

太りすぎない

やせすぎない

エネルギーの過剰状態・不足状態が続くと、「肥満」や「やせ」となり、高血圧や糖尿病、低栄養による生活習慣病などの健康リスクが増加し、体に悪影響を与えます。

定期的に体重をはかり、適正体重を維持しましょう。

1日1回、体重を
量りましょう

1日3食を
心がけましょう

食事は量とバランス
を意識しましょう



甘いものや
お酒の飲み過ぎに
気をつけましょう

積極的に体を
動かしましょう



旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法)

旭川市役所トップページ→くらし→健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで
今すぐ確認!



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和4年11月発行
旭川市保健所保健指導課