しっかり食（た）べよう

朝（あさ）ごはん

例えば

- 身体が目覚める
- 排便が促される
- 体内リズムが整う

ことが期待できます

3食 しっかり食べて 無理なく
必要な栄養素量をとりましょう！

あさひかわ食の健康づくり応援の店　令和5年5月発行
旭川市保健所保健指導課

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！