

あさ

朝ごはんを食べると

た



たいたい

体内リズム

せいかつ

生活リズム

はいべん

排便リズム

えいよう

栄養バランスが整います。

ユウ



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→暮らし→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6年5月発行  
旭川市保健所健康推進課