

し 民
市民の

さいだい

20歳代では2人に1人、

ふたり

ひとり

さいだい

30歳代では

さんにん

ひとり

3人に1人が

ちょうしょく

ぬ

朝食抜き!?



朝食を食べないと…

午前中、からだは動いても
頭はボンヤリということに
なりがちです。朝食を食べて、
脳とからだをしっかり目覚めさ
せ、元気に1日をスタートさせ
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7年5月発行
旭川市健康保健部健康推進課