

適正体重を維持しよう



量とバランスを意識して
なるべく3食を
心がけましょう

体も動かして



甘い物や
お酒の飲み過ぎに
気をつけましょう



旭川市の食育ホームページはこちら



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8年11月発行
旭川市健幸保健部健康推進課