

か

か  
噛むことで

つながる健康  
けんこう

だいじ  
大事だよ



き

きん  
筋トレで

きん  
にくちよきん  
筋肉貯金を

ふ  
増やそうよ



く

くすり

薬より

さんど

三度の食事

みなお

見直そう



け

健康な  
けんこうな  
一番の  
いちばんの

からだか  
たからもの  
宝物



こ

ころ  
転ばぬ先の  
げんき  
元氣アップ  
たいそう  
体操

