

た

たの  
楽しみは

しょくじ  
食事と運動

ある暮らし



ち

ちよつと待<sup>ま</sup>て！

その一<sup>ひと</sup>口<sup>くち</sup>が  
体<sup>からだ</sup>に悪<sup>わる</sup>い



つ

つゆをのこして

2 グラムの減塩

げんえん



て

て  
あら  
手洗い

うが  
い

ばい  
いきん  
退治  
たい  
じ



と

トマトを食<sup>た</sup>べて

あしかが美<sup>び</sup>人<sup>じん</sup>

