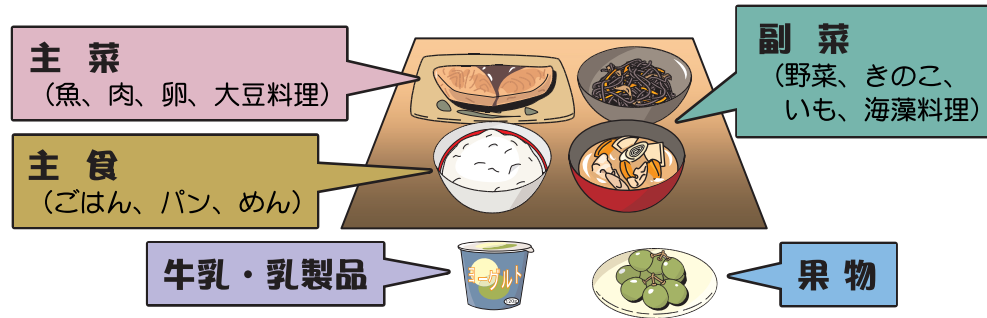




こころを元気にする食事



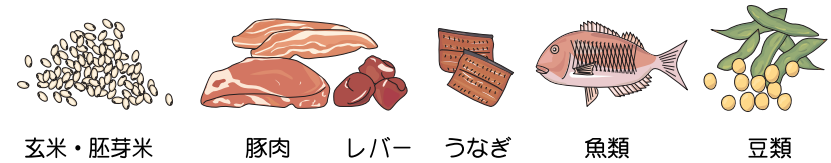
主食、主菜、副菜をそろえ、3食きちんと食べましょう。
バランスのよい食事の基本です。



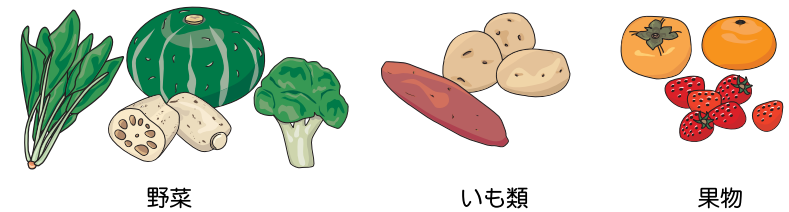
神経を静めるには
カルシウムには、イライラなどの興奮を抑える働きがあります。



疲労を回復するためには
ビタミンB1には、疲労物質を分解する働きがあります。



抵抗力を高めるには
ビタミンCは、からだの抵抗力を高めるホルモンをつくります。



やってみませんか？ いしがわ健康学講座

食生活や運動、休養など、健康づくりに役立つ
正しい知識をパソコンでクイズ形式で学べます

いしがわ健康学講座 ←カチッ

「いしがわ健康学講座 e-learning」を **選択**

いしがわ健康バランスガイド 食事編・身体活動編

健康づくりには、食事や運動のバランスが大切
具体的な実践方法を知りましょう

いしがわ健康バランスガイド ←カチッ

「いしがわ健康バランスガイド」を **選択**