

# からだもこころも健やかに過ごす10のポイント

生涯健康支援10（子ども版）小学生～高校生対象

① 毎日大豆製品をとる



② 毎日魚をとる



③ 毎食野菜・毎日果物をとる  
食物せんいをよくとる



④ あまい飲みものやおかしをひかえる



⑤ あぶらものをひかえる



⑥ 塩分をひかえる



⑦ 口の中をきれいにたもつ



⑧ 十分な睡眠をとる  
ストレスをさける



⑨ 運動する



⑩ (受動) 喫煙しない  
お酒は飲まない

