自己免疫力を高めよう

睡　眠

Q：長生きできると
いわれている
睡眠時間は？

A: 7時間

運　動

身近な習慣の中で
身体を動かしましょう！

笑　う

イライラより、
口角を上げて
スマイル♡

ストレスを
ためない

体温を上げる

★朝食を食べよう！

★身体をあたためる
食材をとり入れよう

バランスの
良い食事

栄養素の働きは「ワンチーム」

★いろいろな食材を食べていますか？

★食卓にはさまざまな色が
並んでいますか？