

8

か	の	と	筋		ま	け	な	推	習	ま	に	で	す	て	お	③	が	す
り	ま	運	肉	の	し	る	の	奨	慣	す	排	す	。	お	り	ス	け	。
ま	ま	動	の	機	ら	こ	で	し	病	出	出	す	食	り	ス	ナ	け	め
し	食	能	能	能	に	と	、	し	の	す	世	す	べ	、	ナ	ツ	る	ん
た	べ	力	能	調	調	が	④	い	の	界	界	る	る	る	一	ク	ト	類
。	る	が	調	整	べ	出	の	防	予	保	カ	や	べ	度	で	ク	塩	の
	と	低	整	整	て	来	方	防	防	健	果	果	る	時	は	菓	分	汁
	効	下	整	整	み	る	法	を	を	機	物	物	は	は	度	子	摂	や
	率	す	行	行	る	減	が	目	目	関	ム	ム	、	、	少	に	取	ス
	良	る	う	行	と	塩	自	的	的	の	と	と	、	量	べき	は	を	ー
	く	こ	働	働	、	方	ぼ	と	と	ガ	い	体	、	量	る	塩	抑	プ
	摂	と	き	き	カ	法	分	し	し	イ	う	内	、	少	と	分	え	を
	取	、	が	が	リ	で	に	て	カ	ド	成	の	、	量	高	が	る	飲
	で	野	あ	あ	ウ	は	と	カ	リ	ラ	分	余	、	少	血	た	こ	ま
	き	菜	り	り	ム	な	つ	リ	ウ	イ	が	分	、	少	压	く	と	な
	る	や	、	、	に	い	て	ウ	ム	ン	が	分	、	少	に	さ	が	い
	こ	果	不	足	は	か	や	ド	の	で	ま	塩	、	少	繫	ん	で	よ
	と	物	足	足	心	と	果	ラ	摂	は	れ	分	、	少	が	含	き	う
	が	を	す	す	臓	思	物	イ	取	生	て	を	、	少	り	ま	ま	に
	分	生	る	る	や	い	続	活	を	外	い	外	、	少	ま	れ	す	心

。

