

男	ー	て		と	安		し	で	た	も	運	学		っ	塩				
性	プ	お	②	、	が	①	ま	き	。	の	動	校	今	て	い	五			
の	に	り	ラ	自	あ	人	し	る	だ	を	す	で	、	い	い	年			
一	含	、	ー	分	り	間	た	減	か	食	る	は	ぼ	る	ね	生			
日	ま	また	メ	の	ます	に	。	塩	ら	べ	と	運	く	事	プ	の			
あ	れ	ラ	ン	健	。	は		方	、	た	汗	動	は	業	ロ	時			
た	て	ー	一	康	食	、		法	中	く	を	部	六	な	ジ	に			
り	い	メ	杯	を	品	一		に	学	なる	た	に	年	の	ェ	、			
の	そ	ン	に	守	表	日		つ	生	の	く	入	生	か	ク	入			
塩	う	の	は	る	示	あ		い	に	で	さん	部	で	を	ト	善			
分	で	塩	塩	こ	を	た		て	な	は	か	し	来	調	と	町			
摂	す	分	分	と	見	り		、	っ	な	い	よ	年	べ	は	が			
取	。	の	が	に	る	の		調	も	い	て	う	は	ま	、	取			
量	こ	ほ	七	繋	習	食		べ	続	か	、	と	中	し	ど	組			
と	れ	と	グ	が	慣	塩		て	け	と	し	思	学	ょ	ん	ん			
ほ	は	ん	ラ	り	を	摂		み	る	考	よ	っ	生	っ	な	で			
ぼ	、	ど	ム	ま	つ	取		る	こ	え	ぱ	い	で		こ	い			
一	成	が	含	す	け	量		こ	と	ま	い	ます	す		と	る			
緒	人	ス	ま	。	る	の		と	が	し	い		中		を	減			
で			れ			目		に							行				

。

か	の	と	筋		ま	け	な		推	習	ま	に		で	す	て		が	す
り	ま	運	肉	さ	し	る	の	こ	奨	慣	す	排	④	す	°	お	③	け	°
ま	ま	動	の	ら	た	こ	で	の	し	病	°	出	野	°	食	り	ス	る	め
し	食	能	機	に	°	と	、	四	て	の	世	す	菜		べ	、	ナ	と	ん
た	べ	力	能	調		が	④	つ	い	予	界	る	や		る	一	ッ	、	類
°	る	が	調	べ		出	の	の	る	防	保	カ	果		時	度	ク	塩	の
	と	低	整	て		来	方	中	そ	を	健	リ	物		は	で	菓	分	汁
	効	下	を	み		る	法	で	う	目	機	ウ	に		、	食	子	摂	や
	率	す	行	る		減	が	、	で	的	関	ム	は		少	べ	に	取	ス
	良	る	う	と		塩	自	ぼ	す	と	の	と	、		量	き	は	を	ー
	く	こ	働	、		方	分	く		し	ガ	い	体		ず	る	塩	抑	プ
	摂	と	き	カ		法	に	は		て	イ	う	内		つ	と	分	え	を
	取	、	が	リ		で	と	野		カ	ド	成	の		食	高	が	る	飲
	で	野	あ	ウム		は	っ	菜		リ	ラ	分	余		べ	血	た	こ	ま
	き	菜	り	に		い	て	や		ウム	イ	が	分		る	圧	く	と	な
	こ	や	不	は		か	一	果		の	ン	含	な		と	に	さん	が	い
	と	果	足	心		と	番	物		摂	で	ま	塩		良	繫	含	で	よ
	が	物	す	臓		思	長	が		取	は	れ	分		い	が	ま	き	う
	分	生	る	や		い	続	好		を	生	い	外		う	り	ま	ま	に
								き			活					ま	れ	す	心

。

