

将来はどんな生活をしていると思いますか？男性も、女性も、自分らしい生き方をみつけて、やりたいこと、したいことをするためには、健康づくりは欠かせないものです。

主食・副菜・主菜・乳製品・果物を揃えバランスよく食べましょう

体重管理には、食事と運動です。

主食(ごはん・パン・麺など)・ 副菜(野菜・きのこ・芋など)・

主菜(肉・魚・豆製品・卵など)は毎食そろえましょう。

妊娠の1か月以上前から必要な栄養素「葉酸」を意識しましょう。

問い合わせ 府中市子育て世代包括支援センター みらい

Tel042-368-5333

答え

