

HEALTHY LIFE

—Support Book—

高校生のための健康ガイドブック



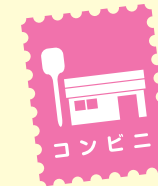
生活リズム



朝食と夜食



肥満とやせ



コンビニ



スポーツ

みんなで
生活を見直して
もっと健康な
毎日を送ろう！

編集：ヘルsteam菜良
(畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良女子大学)
監修：近畿大学農学部食品栄養学科 講師 郡 俊之
漫画：京都精華大学ストーリーマンガコース 大西 七奈
発行：奈良県健康福祉部 健康づくり推進課
〒630-8501 奈良市登大路町30番地
TEL 0742-27-8662

平成24年3月発行

