



あけまして



う

お餅の食べ過ぎ要注意！

め

下処理忘れずに！



塩分制限と水分管理で体重増
加を抑えましょう。



と

くに加工食品（食品添加物）
に含まれるリンは要注意！



ござります

リンの多い食品は控えましょう。



適度なリフレッシュ！

