

「あしかが健康かるた」読み札と絵札の作成者

文字	読み札	読み札作成者	絵札作成者
あ	あまい菓子 食べ続けると よくないよ	織姫地区 生活習慣改善推進員	小倉 飛鳥
い	いいね おりひめ 階段のぼって 健脚に		中山 貴登(けやき小4年)
う	うまい あまい とちおとめ たべてもっと美しく		服部 千佳
え	塩分の とりすぎは 血圧上昇 要注意	助戸地区 生活習慣改善推進員	小暮 彦輝(桜小3年)
お	お味噌汁 元気の源 具だくさん		高橋 侑也(東山小1年)
か	噛むことで つながる健康 大事だよ		岩崎 りみ(東山小1年)
き	筋トレで 筋肉貯金を 増やそうよ	毛野地区 生活習慣改善推進員	松川 ひより(毛野小5年)
く	薬より 三度の食事 見直そう		飯塚 空矢(毛野小5年)
け	健康な からだが 一番の 宝物		長島 陽愛(毛野小1年)
こ	転ばぬ先の 元気アップ体操	富田地区 生活習慣改善推進員	茂呂 はな乃(富田小3年)
さ	寒い日も 太陽あびて 骨元気		茂呂 一徹(富田小1年)
し	しなやかな 血管保つ 減塩習慣	北郷地区 生活習慣改善推進員	大橋 幸代
す	すっぱさは 減塩の強〜い味方		福田 結衣(北郷小2年)
せ	背比べ 孫に負けじと 背筋伸ばす		古澤 暖(北中2年)
そ	そっと見て 健診結果の数字に「ほっ！」	名草地区 生活習慣改善推進員	浦野 愛里(名草小6年)
た	楽しみは 食事と運動 ある暮らし		五十嵐 心那(名草小6年)
ち	ちょっと待て! その一口が 体に悪い		吉井 清華(名草小6年)
つ	つゆをのこして 2グラムの減塩	三重地区 生活習慣改善推進員	吉田 麻代
て	手洗い うがい ばい菌退治		小林 夏穂(三重小3年)
と	トマトを食べて あしかが美人	山前地区 生活習慣改善推進員	井上 敦博(山前小1年)
な	なんでも食べる歯 8020		大竹 悠陽(山前小2年)
に	乳製品 毎日食べて 骨元気		津久井 美子
ぬ	ぬるねばは 食品界の スーパーマン	三和地区 生活習慣改善推進員	長尾 咲利(坂西北小3年)
ね	ねり製品 結構 塩分多いよね		小林 靖
の	のんびりと 食事をしよう よく噛んで	葉鹿地区 生活習慣改善推進員	正田 杏(葉鹿小3年)
は	はみがきは1本1本でいいいに		小山 莉亜(葉鹿小3年)
ひ	陽をあびて 丈夫な身体と心をつくろう		小此木 望来(葉鹿小3年)
ふ	不平を言わずに にこにこ元気	小俣地区 生活習慣改善推進員	大川 幸子
へ	ヘルシー料理で 健康に		佐藤 暖風(小俣小4年)
ほ	ほかほかの ごはんを食べて 学校へ		大川 一夫
ま	毎日の 血圧測定 元気のしるし	矢場川地区 生活習慣改善推進員	白石 繁馬
み	みんなで減塩 健康家族		小野里 泰希(梁田小2年)
む	無理せずに 毎日歩こう すこしずつ		新井 歌純(矢場川小2年)
め	めきめきと 元気いっぱい 足利市民	山辺地区 生活習慣改善推進員	井本 羽奏(山辺小3年)
も	もりもりと小魚食べて 骨丈夫		土谷 萌葉(山辺小2年)
や	やっぱりネ 毎日運動 効果あり		嶋田 由紀
ゆ	夕食は カロリー控えめ 時刻も早め	御厨地区 生活習慣改善推進員	野口 結愛(御厨小1年)
よ	よし 今日歩くぞ 元気に8000歩		嶋田 大輝(御厨小4年)
ら	ライトアップ フラワーパークで 心を癒す		北林 そら(御厨小5年)
り	両手いっぱい 1日350gの野菜	筑波地区 生活習慣改善推進員	山口 洋子
る	るんると 歩いて元気 続けよう		恩田 凧彩(筑波小4年)
れ	レンジでチン♪野菜をたっぷり食べる魔法	久野地区 生活習慣改善推進員	宮坂 ルビー(久野小2年)
ろ	ろれつが回らなくなったら キケン 脳卒中		稲毛 應介(久野小2年)
わ	若者の定期健診 足利の未来	梁田地区 生活習慣改善推進員	関口 暖人(梁田小5年)
を	をしやー! メタボから脱出だ		大山 心路(梁田小4年)
ん	ントコショ! ドッコイショ! 四肢踏み足腰鍛えましょう!		柴崎 和子