

を	解	の		に	が	健		決	だ	な	で	い	ど		た	ら	こ	を	
大	で	を	食	あ	高	康	資	す	。	い	い	る	の	私	ら	れ	と	考	私
切	き	食	事	る	い	に	料	る	そ	ら	る	甘	母	ら	て	だ	え	が	
に	る	べ	に	と	。	留	で	の	れ	し	。	党	は	、	い	。	て	毎	
し	が	て	は	考	私	意	は	に	な	い	効	。	、	支	る	私	バ	日	
て	、	気	、	え	と	し	、	と	ら	が	い	健	障	障	。	た	ラ	の	
い	や	持	体	る	同	た	栄	、	バ	、	て	康	が	が	ち	の	食		
き	は	ち	を	人	じ	食	養	私	ラ	飲	い	に	出	ス	の	ス	事		
た	り	を	作	が	よ	生	バ	は	ン	ん	る	よ	て	の	よ	の	で		
い	私	満	る	多	う	活	ラ	心	ス	で	の	く	し	か	い	大			
と	は	た	だ	い	に	を	ン	の	の	い	か	な	ま	ど	、	切			
考	、	す	け	の	、	大	ス	中	よ	と	う	い	う	食	毎	に			
え	健	面	で	だ	健	切	の	で	い	安	か	こ	。	事	日	食			
る	康	も	な	ろ	康	に	と	思	食	心	は	と	食	代	食	内			
。	を	あ	く	う	の	す	れ	う	事	で	よ	は	事	わ	事	容			
	考	る	、	。	基	る	た	。	を	き	く	理	。	り	を	を			
	え	こ	好		本	人	食		撮	る	わ	解		に	心	が			
	た	と	き		は	の	生		れ	そ	か	し		す	け	健			
	食	は	な		食	割	活		ば	う	ら	て		る	る	康			
	事	理	も		事	合	や		解			ん		ほ					