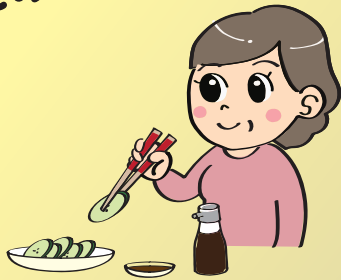
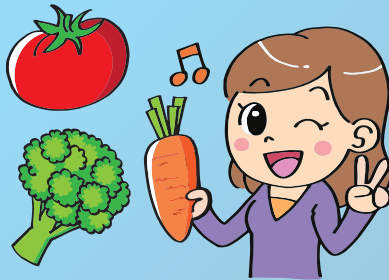


減塩のコツ

つけものは
控えめにしましょう



食材本来の風味を
生かしましょう



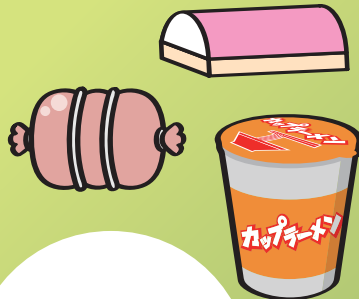
レモン、酢や
香辛料を上手に
利用しましょう



しょうゆ、ソースなどは、
かけるのではなく、
つけて食べましょう



加工品・
インスタント食品は
控えめにしましょう



目に見えない
塩分が
含まれています。

具だくさんの
みそ汁にしましょう

ふだんと同じ
味付けでも減塩に
つながります。

具だくさん!



めん類の汁は
残すようにしましょう



ラーメンや
うどんの汁を半分
残せば食塩摂取量を
約40%減らせます。

