今日からかるしお生活始めよう！
やさしくおいしく減塩！
塩味にたよりすぎないで！
野菜・きのこ・海そうをたっぷりとろう
みそ汁やスープは1日1杯まで！
調味料をはかることを習慣に！
減塩の商品を取り入れてみよう！

おいしく食べて、健康に！ ～「だし」を学ぼう！味わおう！～
からだづくりに大切な、おいしい食事
おいしい食事にかかせない「だし」
おだしーず
ひろがるおいしさのハーモニー
20,000人の子どもたちにかるしお。式献立の給食を提供しました！
かるしお・クイズ これらのたべものには、どれくらいの食塩がふくまれているかな？