

塩分を控えて、高血圧などの生活習慣病を防ごう

一、麺類とご飯類（カレー・丼ものは一緒に食べないように。

一、醤油・ソース・ドレッシングはかけ過ぎない。

一、漬け物は少なめに。

一、麺類の汁は残そう。

一、副菜（野菜のおかず）は2品以上食べよう。



©群馬県ぐんまちゃん

減塩じゃ！