

塩分を控えて、高血圧などの生活習慣病を防ごう

一、かけ醤油は、だし醤油やポン酢・減塩醤油に。

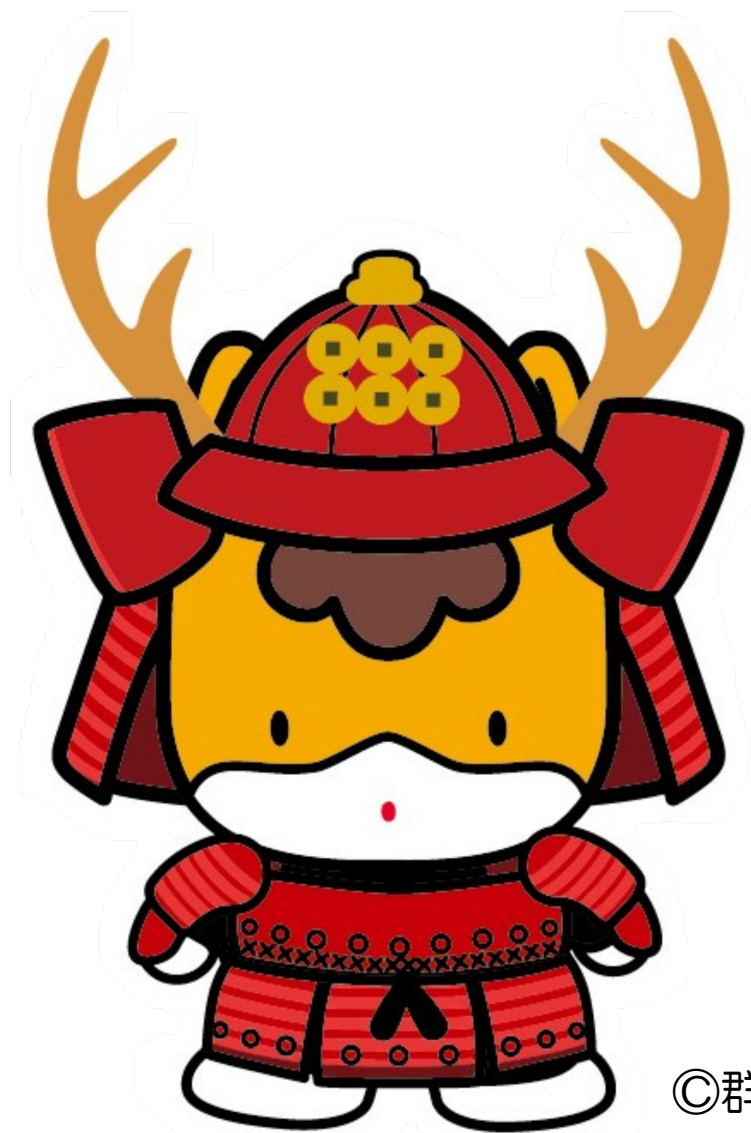
一、麺類とご飯類（カレー・丼もの）は、一緒に提供しない。

一、調味料は控えめに。

一、汁ものは具たくさんに。

一、ハムなど加工品や練り製品は量と回数に注意。

一、だし、香辛料、にんにく・生姜・レモン・酢などを上手に利用し減塩の工夫を。



©群馬県ぐんまちゃん

減塩じゃ！