

# 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！