

汁を残して塩eco



©宮城県・沼沼保健所

宮城県は塩分摂取量**全国ワースト1位！***
めん類の汁を残すと、最大**4g**程度の減塩に！

*H28国民健康・栄養調査結果
(男性の食塩摂取量)



ラーメン1杯
(汁を全部飲む)
食塩摂取量
5~7g



汁を半分残す
食塩摂取量
3~4g



汁を全部残す
食塩摂取量
2~3g