

食塩摂取量あと3グラム (1日あたり)減らしたいのです

塩分摂りすぎ注意報 発令中!!

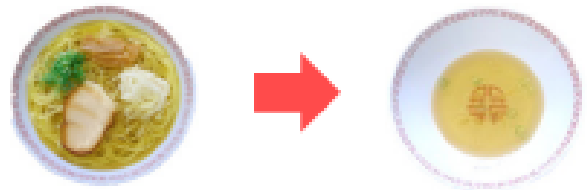
まずは
これからトライ
してみよう

麺類の汁は残す!

-2.5g

※ラーメンの場合

汁を全部飲むと食塩相当量5.4gですが、汁を半分残すと3.9gとなり、約2.5g減塩になります。



お弁当に付いている
しょうゆは半分残す!

-0.3g

※1パック、こいくちしょうゆ5gとして算出



第3次みやぎ21健康プラン目標値: 男性7.5g未満 女性6.5g未満

健康チャレンジウィーク参加中!!

事業所名:

宮城県仙南保健所