

# 減塩生活してみませんか？

あてはまる人は、

**塩分**を摂りすぎているかも…



- ✓インスタントやレトルトの食品を食べることが多い
- ✓めん類の汁は全部飲む
- ✓なんでも調味料をかける
- ✓料理の時の調味料は目分量
- ✓味の濃い食べ物が好き

塩分の摂りすぎは  
生活習慣病の原因に…

脳卒中

腎不全

心筋梗塞

**減塩**のためにやってみよう！

- ▷ 塩分の多いものは食べる頻度や回数に注意
- ▷ めん類の汁は飲み干さない
- ▷ 調味料は「かける」ではなく「つける」
- ▷ 調味料は計量して使いすぎに注意
- ▷ 減塩調味料やだしのうまみを活用する



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所