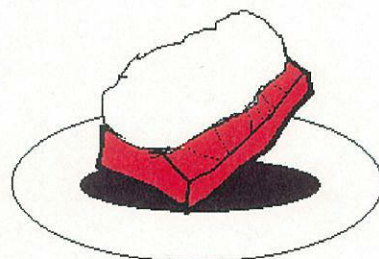


にぎりずしの醤油はどうしてる？

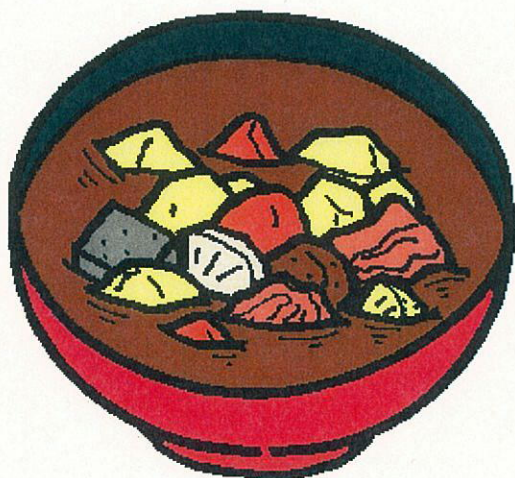
- ネタ半分に醤油をつけると、すし5個で0.5gの塩分をとることになります。
- ご飯に醤油をつけると、すし5個で1.0gの塩分をとることになります。

醤油のつけ方しだいで
これだけの減塩ができます



作成：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

味噌汁を上手に食べましょう！



- 味噌汁は、一日一杯を目安にしましょう。
- 味噌汁は具たくさんのものがお勧めです。
- 具たくさん味噌汁は減塩ばかりではなく、ビタミン・ミネラルを多く摂ることができます。

作成：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム