



良塩(よしお)くん

うすあ人

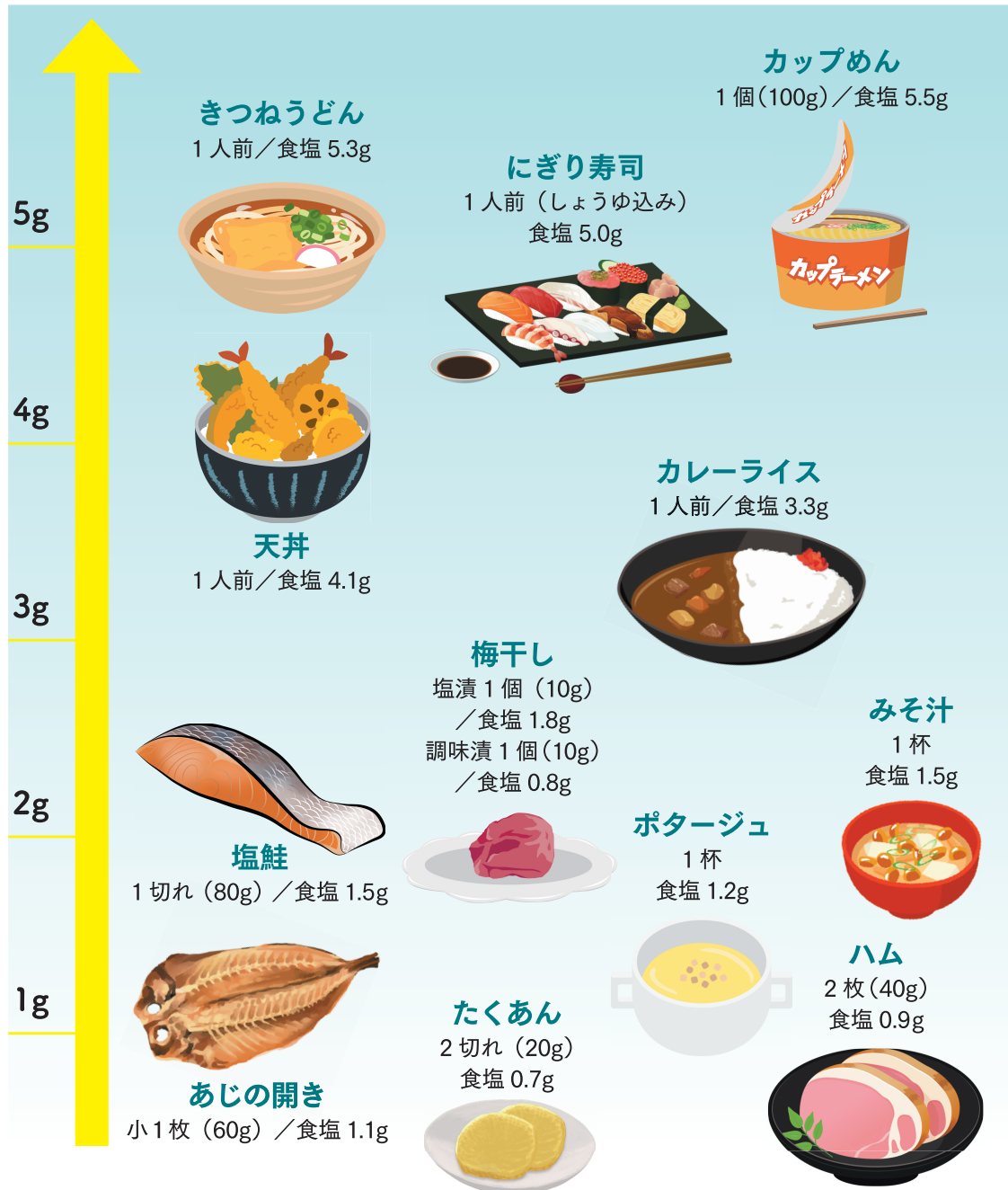
カリ菜ちゃん

ミルクン

ベジタ

フルフル

食塩の多い食品・料理にご注意



ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える食塩を摂取しているので、減塩による健康障害は起こりません。また、夏に食塩摂取を増やすことは、通常は必要ありませんが、汗を大量にかいた場合は例外となります。