

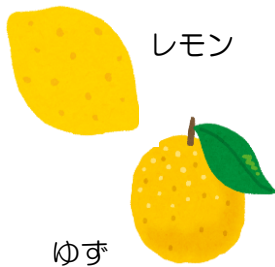
1日の食塩摂取の目標量が変わりました。

男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満



南魚沼市：減塩キーワード「坂戸山」

④ん味（酢、レモン汁など）で味付け

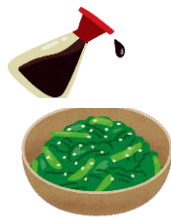


ゆず

さ



⑤うしても、かけなければいけないか考えよう



かけ醤油、かけソースは味を見てから

か

⑥ップ麺、インスタントラーメンのスープは残す



と

⑦く味、香りのいい食材を利用



ねぎ

こしょう



唐辛子



や

⑧いにち続けよう



ま