

今日から **塩^{エコ}eco** にチャレンジ！

塩ecoあみだくじ～今日のあなたにオススメの塩ecoは？～

塩ecoとは？：お塩の節約（eco）のことです。塩分の摂り過ぎは高血圧等の生活習慣病のリスクが増大します。



めん類の
スープは塩分
が多いんだっ
て！！



宮城県民は
塩分摂り過
ぎなんだっ
て！！



栄養成分表示
には塩分量が
書いてあるよ。



減塩のものを
選ぶだけでも
塩ecoにな
るみたい。



家の食事を
うす味に



めん類の汁
は残そう

栄養成分表示 1個（150g）当たり	
エネルギー	●kcal
たんぱく質	●.●g
脂質	●.●g
炭水化物	●.●g
食塩相当量	●.●g

栄養成分表示
を確認しよう



減塩商品を
活用しよう

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