

塩分とりすぎ注意報 発令中！！

男性はあと2g 女性はあと1g 減塩が必要！！

仙南地区働き盛り世代の塩分摂取量



☆「血圧が高い」☆「夜間頻尿」☆「むくみが気になる」☆

塩分のとりすぎが原因の可能性があります。
思い当たる方は、減塩にチャレンジしてみませんか？

食べ方を少し変えれば減塩に！

1

麺類の汁は半分残す **-2g**

2

しょうゆは味をみてからかける
☆しょうゆ1かけ減らせば...

-0.5g



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