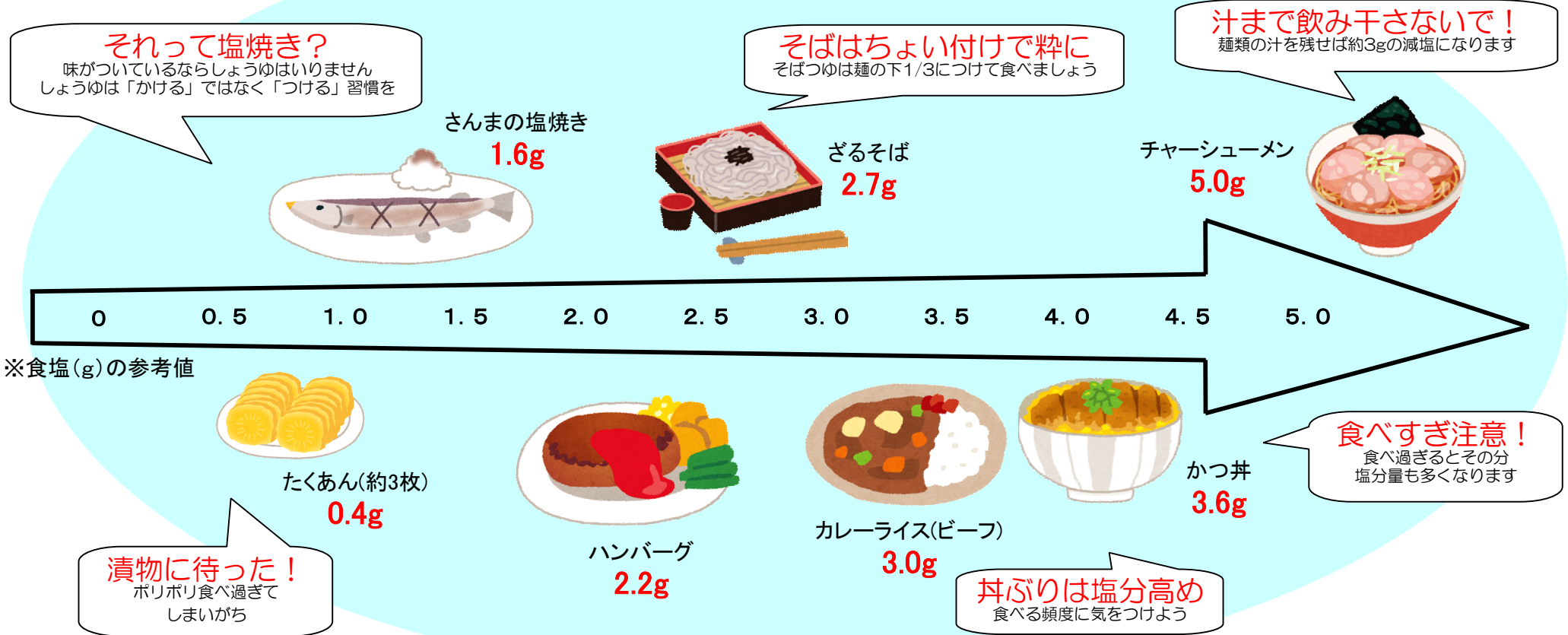


今日からあなたも減塩生活！

塩分摂取目標量：男性8g未満 女性7g未満

～社員食堂・外食でできる減塩方法～



食塩摂取量が多い食生活では**高血圧**や**胃がん**などの様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。食事の選び方や日々の習慣を見直しましょう！