



# 加工食品やインスタント食品 お惣菜をよく利用する

✓がついたあなた、今日から美(微)塩生活 始めましょう！



あなたの美(塩)生活をチェック！

- 濃い味が好きだ
- どんぶりものや麺類が好きでよく食べる
- ラーメンやうどんなど麺類のスープは半分以上飲む
- 料理を食べる前に、醤油や塩をかけてしまう
- ご飯のお供が大好きで常備している(佃煮、塩辛、たらこ、なめ味噌など)
- 食事の後は喉が渇く
- 栄養表示のナトリウム量と食塩量は同じであると思っている
- 食塩の摂り過ぎは体重に影響しないと思っている

おいしい！美容によい！健康によい！美(微)塩生活 始めよう！