

# 健康のつみたて

ナトリウム

# Na

# Intake

# Saving

# Action

# in NARA

適塩行動は、  
高血圧症予防が期待できます

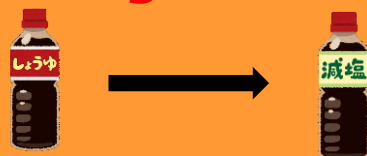
毎日2gの減塩  
つみたてが目標！！  
できそうなことから  
こつこつと

奈良県減塩キャラクター  
げんえもん



## 減塩商品の活用

→約 **1.0g** の減塩/1食



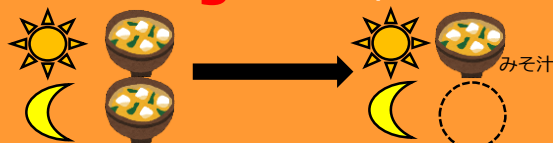
## 料理を変える

→約 **0.5g** の減塩/1食



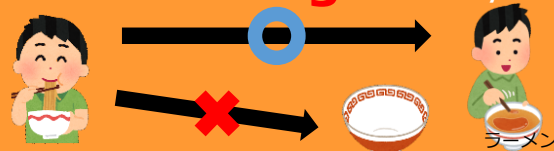
## 食べる頻度を変える

→約 **1.2g** の減塩/1日



## 食べ方を変える

→最大で約 **2.0g** の減塩/1食



あなたなら、  
どの**適塩行動**をつみたてますか？  
詳しくは中和保健所HPをチェック！



中和保健所