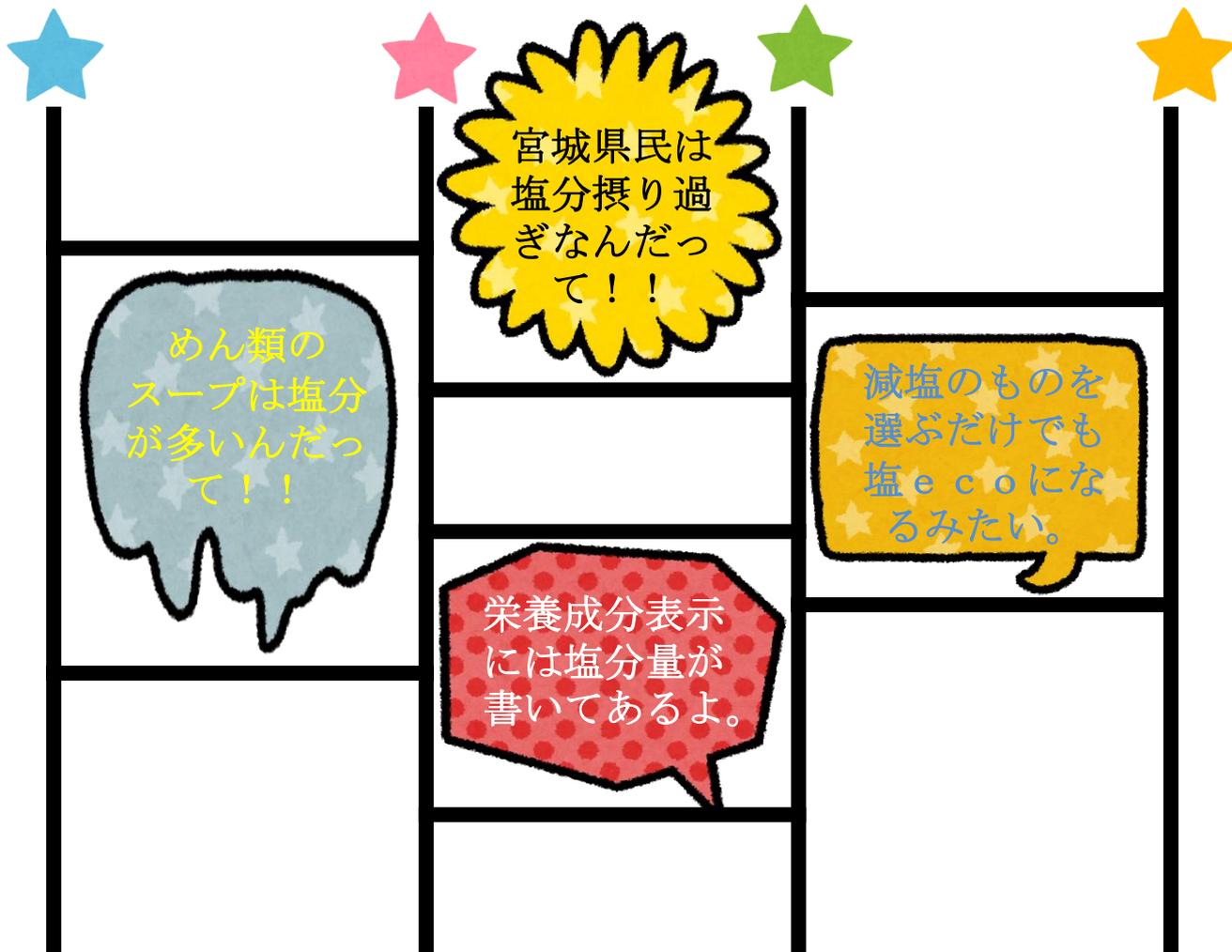


# 今日から **塩<sup>エコ</sup>eco** にチャレンジ！

## 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。



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