

塩

は減らせられる！

血圧 10 ± 5 もさがる

国民の

1g



2g



4g



6g



食べずに残す



目標

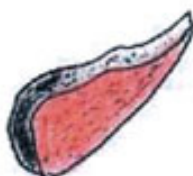
1日

6g

にとどめる

8

度胸



脳 呆 疚 呆 疚 呆 疚



10g

国民の現実

なりたくなりー

塩へらすのは=利尿剤(降圧剤)飲むこと...と同じダァ