

NOUSOTCHU-YOBOU

— 脳卒中予防ビンゴ —

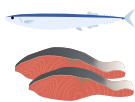
BINGO

減塩調味料を使う



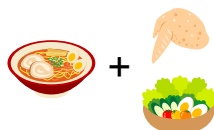
手軽に減塩できます

魚の頻度を増やす



刺身でもOK!
週の半分を目標に

麺とごはんを
組み合わせない



副菜や野菜を足しましょう

アルコールを控える



ノンアルコール飲料なども
活用しましょう

薄味を意識する



調味料を少しずつ
減らしてみましょう

汁物を具たくさんに



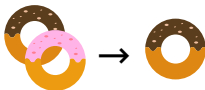
具たくさんにすることで
汁の量が減り、減塩に!

野菜をたくさん食べる



海藻やきのこ類でもOK
※腎機能の低下が
ある場合は注意

間食を控える



まずは量や頻度を
今の半分に

塩分の少ない調味料で
味付けする



カレー粉やレモンなどもOK