

～やってみよう～

減塩(塩分を減らす)にチャレンジ



塩分について学ぼう

塩は体の中で作ることができないため、必ずとらないといけないもの。体の中の水分の量を調整したり、体のいろんな働きを維持するためには大切なもの。

しかし、塩をとりすぎると・・・



体の中の水分量が
増えて……

血圧が高くなったり、
血管が弱くなって、
心臓や脳の病気になり
やすくなったり、腎臓
の働きが悪くなる

