

～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、  
血管が弱くなったり、  
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

