

2025.11月の健康情報

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。

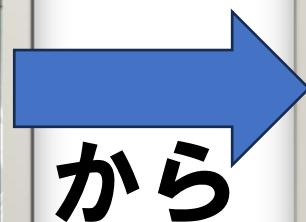
「醤油はかけない。でも、味は楽しむ。」
そんな食べ方、ちょっと気にならないですか？



「かける」→「添える」減塩習慣

かける

～家族の健康を守る、ちょっとした工夫～



から

添える



ほうれん草の醤油和え



味つけした炒め物

お豆腐に直接醤油をかける代わりに、横に添えた
おかずの味で楽しむ。

例えば、ほうれん草の醤油和えや味付け炒めを、お豆腐と
一緒の器に盛って食べてみてください。
そんなひと工夫が、自然と減塩につながります。

減塩は
「我慢」ではなく
「工夫」ですね。

