


**-2**  
  
**おいしく減塩  
1日マイナス2g**

## 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から  
-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。

