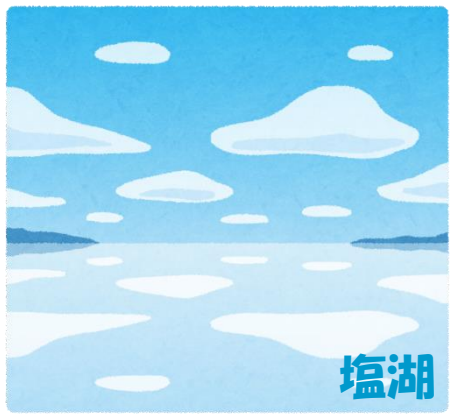
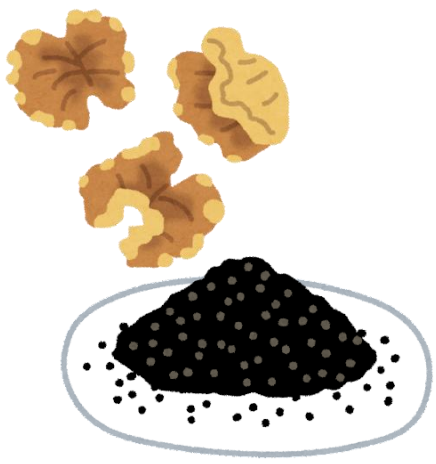
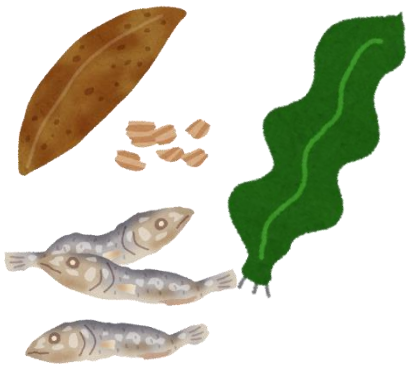
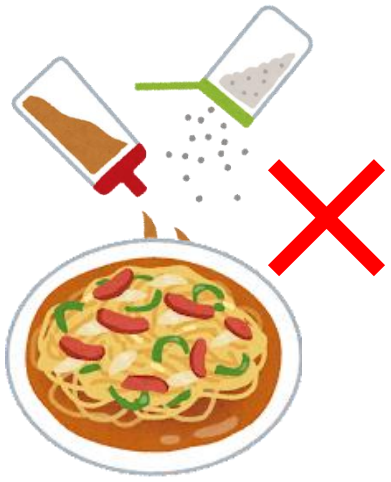
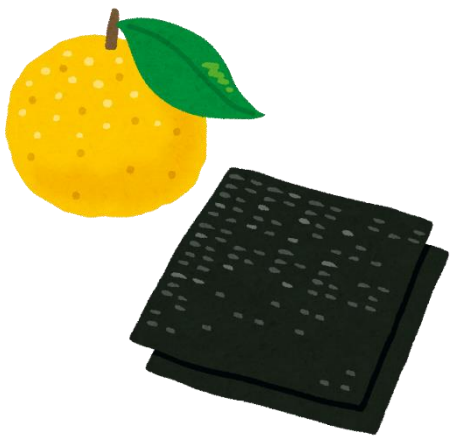
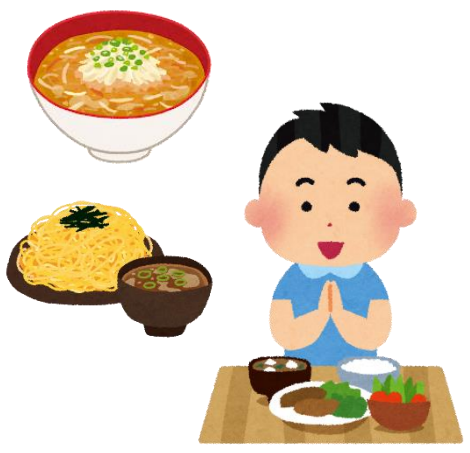
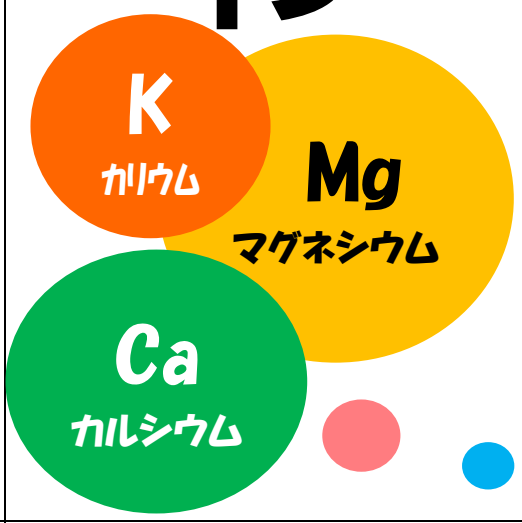
あ 	い 	う 10日間の辛抱	え 
お 	か 成分無調整	き 	く
け 	こ 	さ 	し
す 	せ 	そ 	た 

ち 	つ 	て 	と 塩と上手におつきあい すこしお
な 	に 	ぬ 	ね
の 	は 	ひ 	ふ 
へ 	ほ 	ま 毎月 17 日 の日	み

む 適塩♪適塩♪	め 	も 	や 栄養成分表示 品名　○×▲ 原材料名 熱量 タンパク質 炭水化物 食塩相当量 Mg. Ca. K…
ゆ 	よ 	ら 	り
る 	れ 	ろ 	わ 
を 	ん 		

あ

あっ！
入れすぎ厳禁
調味料は
計量スプーンで

い

いいね！
穴あきスプーンで
「すこしお」生活

う

薄味は
十日で慣れるよ
やってみない？

え

選ぶなら
ミネラル含む
あらしおを！

お

オーラルフレイル
予防
大人も子どもも
大事だよ

か

カリウム豊富な
乳和食（にゅうわしょく）
ムリなく
「すこしお」
できちゃうよ

き

基本の基！
塩分摂取量は
一日6グラム

く

クイズです！
医療福祉生協が
目標とする
一日の
塩分摂取量は？

答え：6グラム
※不正解の場合は絵札没収

け

減塩で
生活習慣
改善しよう

こ

香ばしさ
ごまやくるみも
上手に活用

さ

『さしすせそ』
上手につかって
「すこしお」を

し

塩を減らし
素材の味を
楽しもう

す

すこしお検定で
すこしおマスター
めざそう

せ

背負い投げ
塩への欲望
山の向こうへ

そ

そばはざるで
かけより塩を
減らせるよ

た

だしは友
強い味方だ
「すこしお」の

と

どんどん使おう
すこしお
ロゴマーク

て

丁寧に計ろう
計量スプーンで
減塩の近道だよ

つ

使ってみよう！
Ｍｙ（マイ）
すこしおカルテ

ち

地域まるごと
健康づくりは
「すこしお」から

ね

ネバネバ食材
体にやさしいけど
味付けに注意

ぬ

ぬかづけは
一日2~3切れで
我慢我慢

に

尿チェックで
塩分摂取量を
知ろう

な

ナトリウムを
排出しよう
カリウムで

ふ

負のスパイラル
わかっているけど
もう一振り

ひ

一回り
小さな食器で、
すこしおと
ダイエット
一挙両得！

は

ハム
ウインナー
かまぼこ
塩分高め要注意

の

飲んべぇさん！
満腹中枢の
マヒにご用心

み

味覚の発達は
子どもの時から

ま

毎月17日は
減塩の日

ほ

ホッと一息
飲むコーヒー
利尿作用で
塩分排出

へ

紅しょうが
トッピングで
大活躍も
漬物の仲間です

や 安い塩には 理由がある 買う前に 栄養成分表示を チェック！	**も** 元は海の水 防ごう 海洋汚染	**め** 目分量は やめよう！ 「すこしお」 めざすなら きちんと計量を！	**む** 無理はダメ！ ストレスに ならない 適塩から 始めよう
り 料理の工夫は 香り ダシ 香辛料	**ら** ラーメン つけ麺 ぼく減塩	**よ** 寄せ鍋で 注意したいのは 練り物と 締めの炭水化物	**ゆ** ゆずや海苔を つかって 香り豊かな 食卓を
わ ワンランク上の 「すこしお」 めざすには ミネラルを 学ぼう	**ろ** 老若男女 合言葉は 「す・こ・し・お♪」	**れ** レシピの調味料 必ず計量しよう あなたを すこしおに 導きます	**る** ルーのかわりに スパイスいっぱい 「すこしおカレー」は い・か・が♪
を ヲタクに なるのも 悪くない すこしおマスター めざしてみて！	**ん** ん～♪ すこしお生活で 意気揚揚		