

# しょくえん き 食塩、気にしてる？

塩分を摂りすぎることによる高血圧などのさまざまな健康リスクが問題視されています。



どんなことから  
始めたらいいの？

- 買い物をするときは**
- 栄養成分表示を確認
- 減塩商品を買ってみるなど

- 料理をするときは**
- 汁物は  
『具だくさん』に
- だしのうま味や  
酸味をプラスなど



旭川市の食育  
ホームページは  
こちら→



スマホで  
今すぐ確認！



旭川の食育  
Instagram  
食育イベントや  
健康情報などを  
投稿しています！



SYOKUIKU.ASAHIKAWA

あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和8年1月発行  
旭川市健康保健部健康推進課