

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