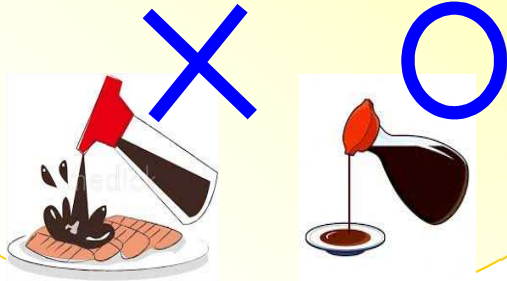


かける？つける？

しょうゆやソースは、
「かける」ではなく
「つける」にしましょう。



その魚は塩焼き？

味がついているなら
しょうゆはいりません。
味を見て、足りないよ
うなら少しずつつける
習慣を。



その調味料 STOP!

味を見てから
使っていますか？

味のアクセントに

塩味の代わりに、
酸味や辛味，香味を
効かせると，減塩に
つながります。

