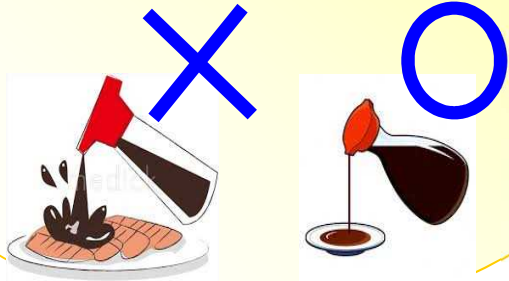


## かける？つける？

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。

