



始良市適塩マスコット
てきえもん



てきしお
毎月17日は適塩の日



※野菜に含まれる
カリウムにはナトリウムの
排泄を促す働きがあります。

まずは**1皿**(70g)から始めよう

1日**350g**をめざそう！

そうだ！野菜を食べよう！



生野菜
(70g)



汁物
(70g)



ゆで野菜
(70g)



焼き野菜
(70g)



常備菜
(70g)