

## 健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

- 1 あなたの食塩摂取量はどうでしょうか？
- 2 高血圧予防においしく減塩するコツ
- 3 食べ方を工夫して Let's 減塩 ～夏Ver.～
- 4 使ってみよう「食事バランスガイド」①
- 5 使ってみよう「食事バランスガイド」②
- 6 使ってみよう「食事バランスガイド」③
- 7 骨粗しょう症を防ぐ食事の骨<sup>コツ</sup>

令和 5 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2023.12.26 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)