

慢性疾患の方～塩分量に注意～

①缶詰やカップ麺は、ソース（汁）を残す

汁は
残す



塩分量が多くなりがち。
汁気が多い場合は残し、
できるだけ野菜や果物を摂る。

積極的に
摂る



②食事での困りごとは早めに相談を

主治医や医療機関、市・保健所の管理栄養士に相談を。