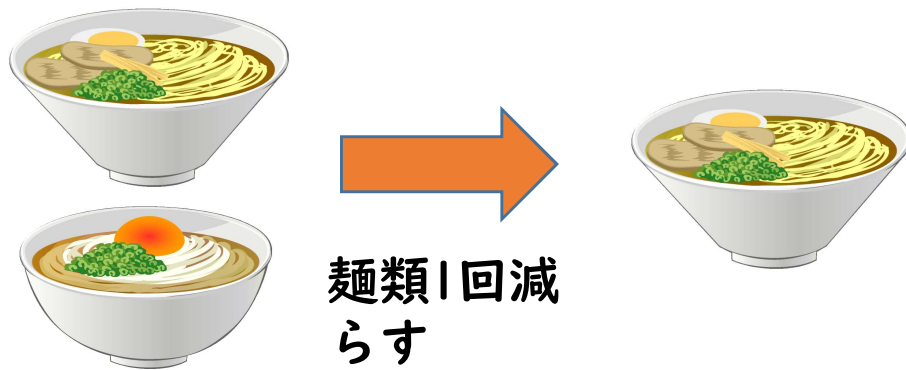


# すぐにできる！ 味を変えずに、減塩する方法

## ①回数を減らす

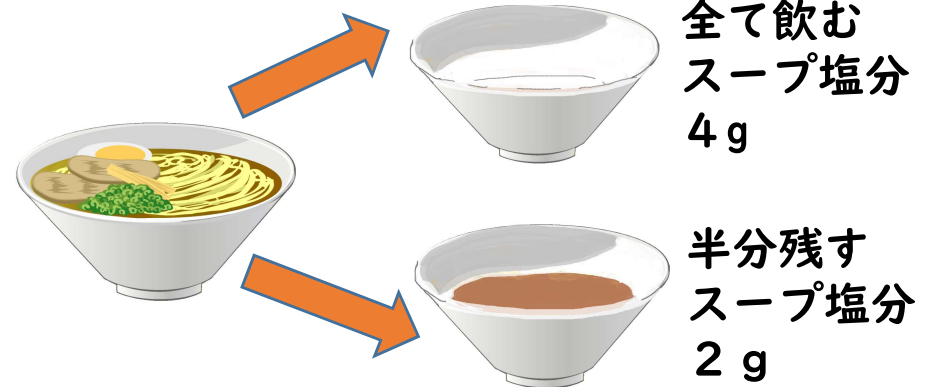
例えば ラーメン1食塩分約6.0gと  
うどん1食塩分約5.0g 食べていた場合



・一週間のうち、麺類2回を1回に減らせば、塩分5g程度減らすことができます。

## ②スープの量を減らす

例えば ラーメン1食のスープの塩分  
約4.0g だった場合



ラーメン1杯の食べ方で、スープ半分残すだけでも、塩分2g程度減らすことができます。