



野菜・きのこ・海藻をしっかりとって  
余分な塩分を排出しましょう！  
1日350g摂ることを推奨しています。

ひ・み・つ  
うまさの秘密は  
「かるしお」にあり

国立循環器病研究センターが美味しい! と認めた  
減塩食品のみを「かるしお」認定しています。

