

# 今週の+1

(4/29~5/5)

## 塩分の多い、 インスタント食品を控える

1日の食塩摂取目標量は7g以下です。

裏の栄養成分表示を見てみましょう。

「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康  
に役立つワンポイント  
がわかります！



しまね健康寿命延伸プロジェクト