

I 摂りすぎに注意!

👉 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)