
□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□

□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□ □□

Image

Image



□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

Image

あなたの塩分チェックシート

毎ては食べるものに○をつけ、
周りに色で塩分量を判断してください。

	1食	2食	3食	4食
めん類、スープなど	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
つゆ類、揚げ物など	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
漬物、お漬物などの塩辛い食品	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
菓子の類、お菓子類、和菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
パン、お菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
うどん、ラーメンなどの麺類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
めん類、お漬物、お菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
しょう油、めん類、お漬物、お菓子類	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
うどん、ラーメンなどの汁を飲めますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
食品の包装の成分表示を確認しますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
夕食や朝食の塩分量を確認しますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
食卓の塩分量を減らすために工夫をしますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上
食卓の塩分量を減らすために工夫をしますか?	1食1食以上	1食1食以上	1食1食以上	2食1食以上

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

Source URL: https://www.pro.novartis.com/jp-ja/products/entresto/high_blood_pressure