

# うのき薬局 健康カフェ



## 「コリウス」便り

塩分  
6g



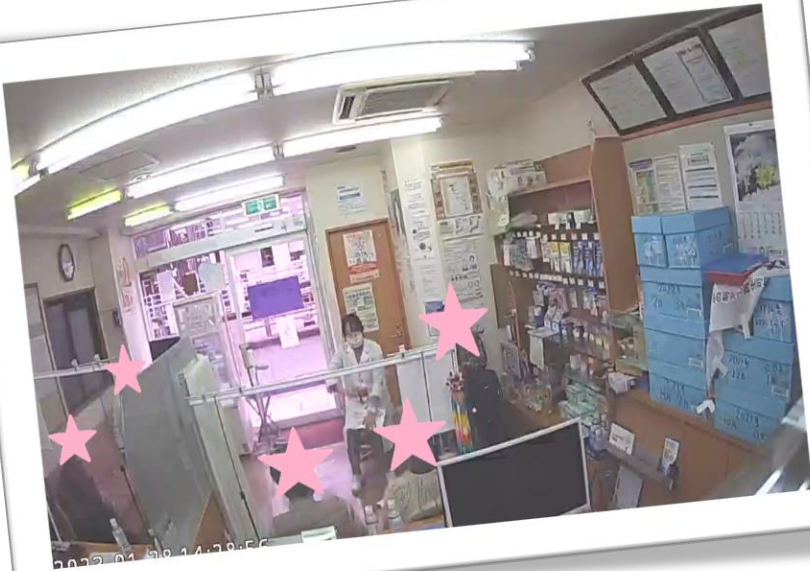
～あなたの塩分、減らしてみませんか？～

**1月28日(土)当日は、寒い日にもかかわらず、5名の方にご参加いただきました。**

**塩分は、塩だけではなく、他の調味料にも含まれています。食べ方や食品の選び方など、ちょっとした知識を持つことで、塩分を減らすことができます。**



**今回は、たくさんの方の参加もあり、和気藹々と有意義なお時間を過ごすことができました。「今日から、頑張ってみよう」とか、「勉強になった」などのご意見をいただきました。**



**※次回は、2月18日に開催予定です。**

