

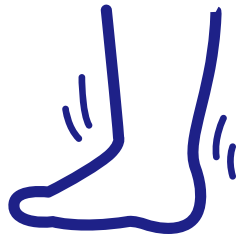
お塩、減らせていますか？

今の食塩摂取量を調べて

あと何g減らしたら良いかがわかります



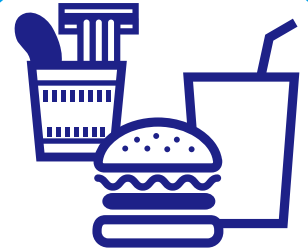
野菜不足



むくみがち



血圧



外食が多い