

# 『うす味』をおすすめするワケ

長年（10～20年間）、塩分の多い食事を続ける人⇒高血圧になる

↓  
血管が傷つく!!!

高血圧は自覚症状がないが命にかかわる！

高血圧をそのままにしておくと

ある日突然！

血管が詰まる、脳の血管が破れる

心筋梗塞

脳卒中

※その他、塩分を摂りすぎると

- ①胃がん（胃粘膜を荒らす）
- ②骨粗しょう症（カルシウムの吸収を妨げる）
- ③糖尿病（塩分と同時に糖分もほしくなる）

などの様々な病気を引き起こすとも言われています。

気付いてください☆『うす味に慣れる』ことの大切さ♪

## ◆そこで豊後高だしを使ったおすすめみそ汁の作り方

【国産の原料を使用しています！】



良いところ

- ① 無添加
- ② 手軽
- ③ カルシウムが豊富  
（パックの中身を直接使えば）

二人分



水 300cc  
「豊後高だし」  
1パック

みそ 大さじ1

野菜 120g

塩分濃度 0.7%  
塩に換算  
すると一人分  
約 1.05g

※みその種類により食塩相当量は、若干異なります。