

# ぜひ減塩のきっかけづくりに！ 手軽に出来るグッズのご紹介

ためしてガッテンで紹介された  
減塩モニタ・・・  
使用方法は簡単です！



- 早朝尿(夜間尿)全量をカップに採取  
ボタンを押すと15秒で測定表示
- 尿量と尿塩分濃度を測定し、1日摂取  
塩分量を演算・デジタル表示(例 10.6g)
- 15回分のデータを保存



私も使って見ました♪  
前日の塩分量がわかり  
減塩のきっかけに  
おすすめグッズですよ



保健生協で貸出しできます・・・  
3台ありますよ♪  
下記までご連絡下さい



尿で塩分量がわかりま  
す

試験紙ペーパー  
2枚入り 300円



塩と上手におつきあい  
すこしお

ワンフッシュで 約 0.1cc  
醤油のかけすぎ防止にこれ！！  
ちょっとかけスプレー  
1個 350円

<お問い合わせ> 松江保健生協 健康づくり委員会  
(0852)27-3774(地域担当課)