

すこしお小唄（まつのき小唄の替え歌で）



塩と上手におつきあい
すこしお

- ① 血圧けつあつ高いたかは塩しおのせい
すこしお生活せいかつしてみましよう
薄うすい薄うすいと愚痴ぐち言いわす
慣なれが肝心かんじん 身みのためよ
- ② ダイエットばかりじゃ能のうがない
すこしお生活せいかつ続つけたら
むくみすっきり 小顔こがおかも 美容びよう、健康けんこうに効きき目めあり
- ③ カツオに椎茸しじたけ コブいりこ 天然てんねんおだしの旨味うまみよい
ミルク使つかった乳和食にゅうわしき コクで薄味うすあじ 補おーぎなえる
- ④ シモンしもんや生姜しょうがや香辛料かうしんりょう
酸味さんみも使つかって食たべやすへ
旬しゅんの野菜やさいや食たべ物ものも 鮮度せんど良いうちすこしおで
- ⑤ ラーメン、うどんは塩しお多い
中身なかみは美味おいしくいただいて
汁じゆを残のこせばすこしおに 味噌汁みそじゆ、毎日まいにち具沢山ぐたくさん
- ⑥ 食品表示じゆんひんびょうじは裏うらを見て
ナトリウムの2.5倍にーてんごばいが塩しおの量りょう
ソーセージかまぼこ練り製品ねりせいひん 加工かこうの食品じゆんひん 塩しお隠かくれ
- ⑦ 醤油掛しょうゆかけけにはスプレーで 漬物つけものうまいが少おひしだけ
食たべ過すぎぜったい 塩分過多えんぶんかた 腹はら八分目はちぶめがちょうど良よい
- ⑧ 一日塩分いちにちえんぶん6グラム 子こどものうちからすこしおで
健康けんこう寿命じゆんめいを延のばしましよ