

血圧にいいコト その5

# めん類の汁を残す



汁を全部飲むと

塩分**5.1g**

(めん:0.3g+汁220cc:**4.8g**)



全部残した時

1/3飲んだ時

1/2飲んだ時



3.2g減

0.3g+**1.6g**



2.1g減

0.3g+**2.7g**



1.6g減

0.3g+**3.2g**

汁を残すと