

血圧にいいコト その7 汁物は具沢山にして汁の量を減らす

具少なめみそ汁



みそ 15g
塩分 1.8g

具沢山みそ汁



みそ 10g
塩分 1.2g

汁物は具沢山にして汁の量を減らしましょう