

すこしおチャレンジ

まずはマイナス1gから

今回のテーマは「**まずはマイナス1gから**」

1カ月間減塩に取り組み、一日塩分摂取量**マイナス1g**を目指しましょう！

★やることは2つだけ★

①尿チェックで自分の塩分摂取量を確認

チャレンジ開始時と終了時に尿チェックを行い塩分摂取量を確認します。

②1カ月間減塩に取り組む

自分で取り組む項目を選び、チャレンジ用紙でチェックしながら1カ月間減塩に取り組みます。

<参加について>

- ・グループエントリーです。
1グループ2名以上からエントリーできます。
- ・チャレンジ期間：10月～12月の間の1カ月間
- ・チャレンジ用紙提出締切：12月末

★エントリー時に参加賞として、**ちょっとかけスプレーをプレゼント♪**
スプレーを使って醤油を使う量を減らしましょう！



↓参加を希望される方は下記までご連絡ください。↓

<申込・問い合わせ先>

北医療生活協同組合 事務局（担当：森川・阿部）

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2F

TEL：052-914-4554 FAX：052-918-0235

「すこしお」ってなに？

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」は「おいしく、たのしく」減塩にとりくんでもらうことを目指しています。「すこしお」を通して塩と上手にお付き合いしていきましょう。

