

塩分とりすぎ？

缶詰の魚って
けっこう
しょっぱいなあ

カップラーメンと
一緒に食べると
塩分とりすぎだよな

ぜいたくは
言え
ないけど
...

2,3日なら
がまんかな？

確かに非常食の中には
塩分が多いもの
があるので
注意が必要ですな

災害時は
ストレスで血圧が
上がりやすいので
高血圧が心配な人は
減塩タイプの
非常食を用意するの
もひとつの手です

減塩なんて
あるんだー

逆にパンの缶詰や
ビスケットなど
甘いもの
ばかりだと夏は
塩分が足りなくなる
おそれもあります

あー熱中症
かー！

備蓄してるもの
もう少し
見直して
みようね

食べてみて
よかったや