라벨 읽기 / HEALTH NOTES

나트륨도 비교하며 고르기

같은 종류끼리 라벨을 펼쳐요.

Na

01 기준 맞추기

같은 양을 기준으로 비교해요.

02 함량 살피기

나트륨은 덜 짠 맛의 식품에도 들어 있을 수 있어요.

03 조금씩 바꾸기

소금 사용량은 단계적으로 줄여 보세요.

입맛만으로 함량을 판단하지 않아요.