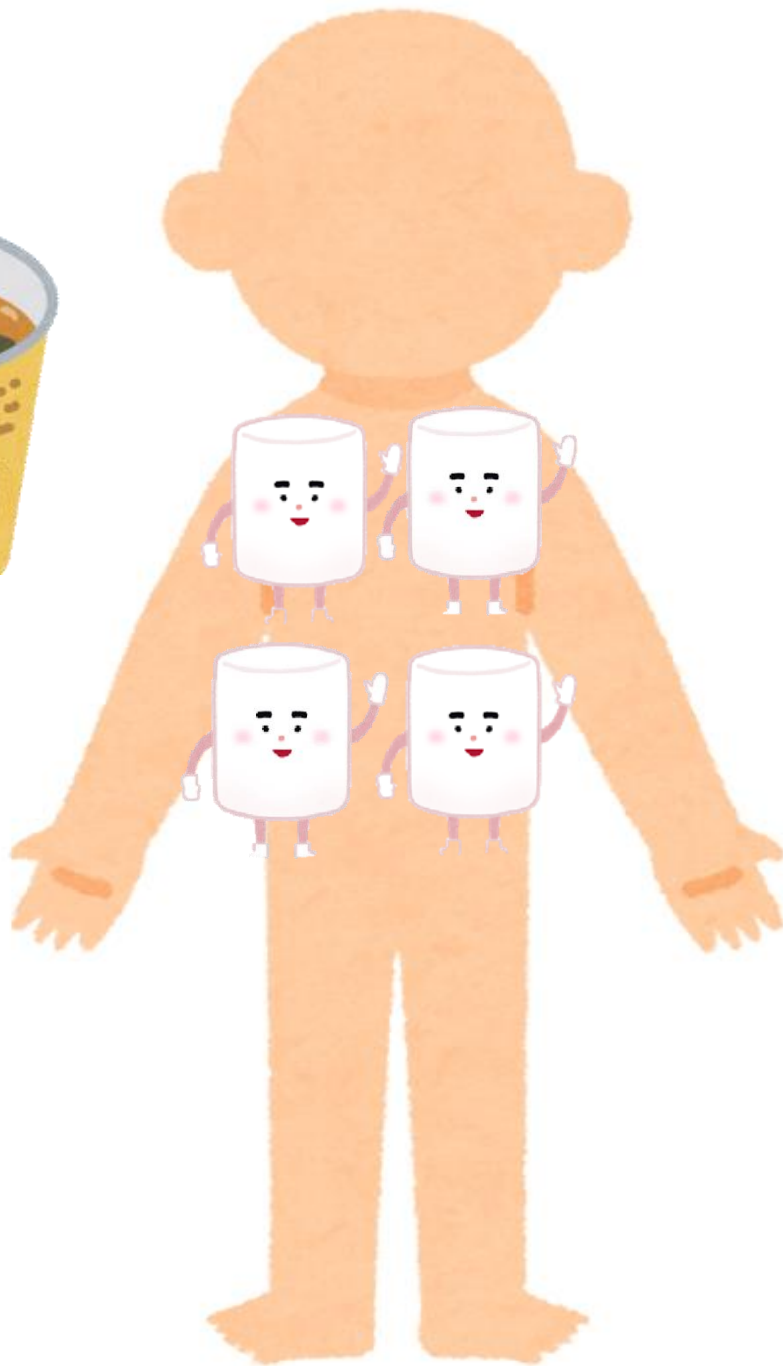


**塩分とカリウムの
働きを見てみよう！**

塩分が多い食べ物



ナトリウム君



さいぼう



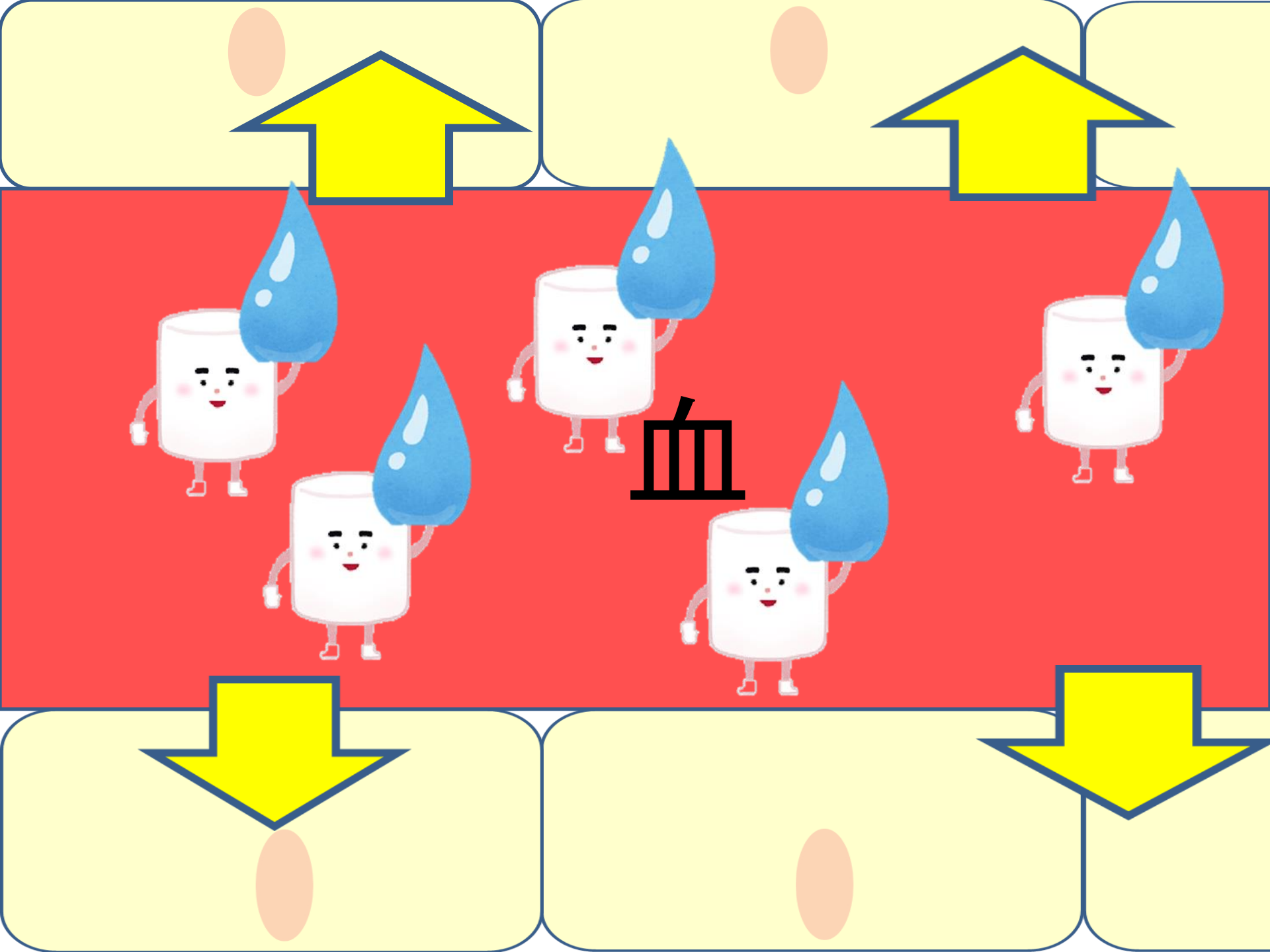
血

ラーメンやポテトチップス
を食べたあと、

どうしますか？



塩分をとり
すぎると、
水やお茶が
ほしくなる

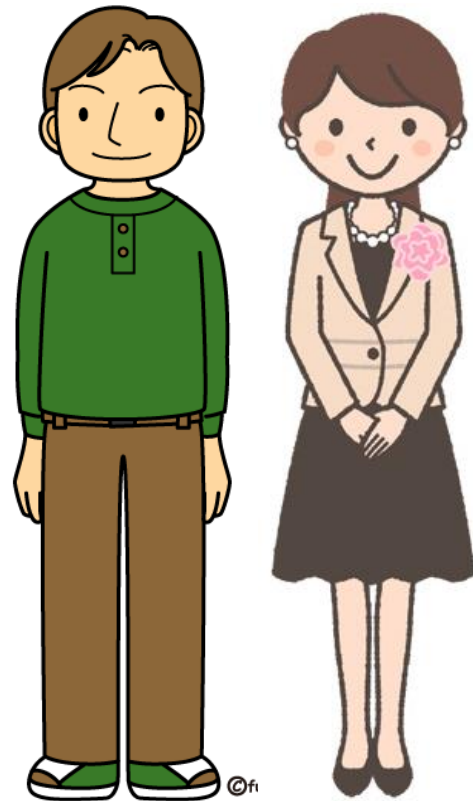
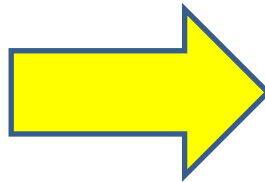


高血压

高血圧になることが あります！



こども



おとな

高血圧は色々な病気を 引き起こします！



脳



心ぞう

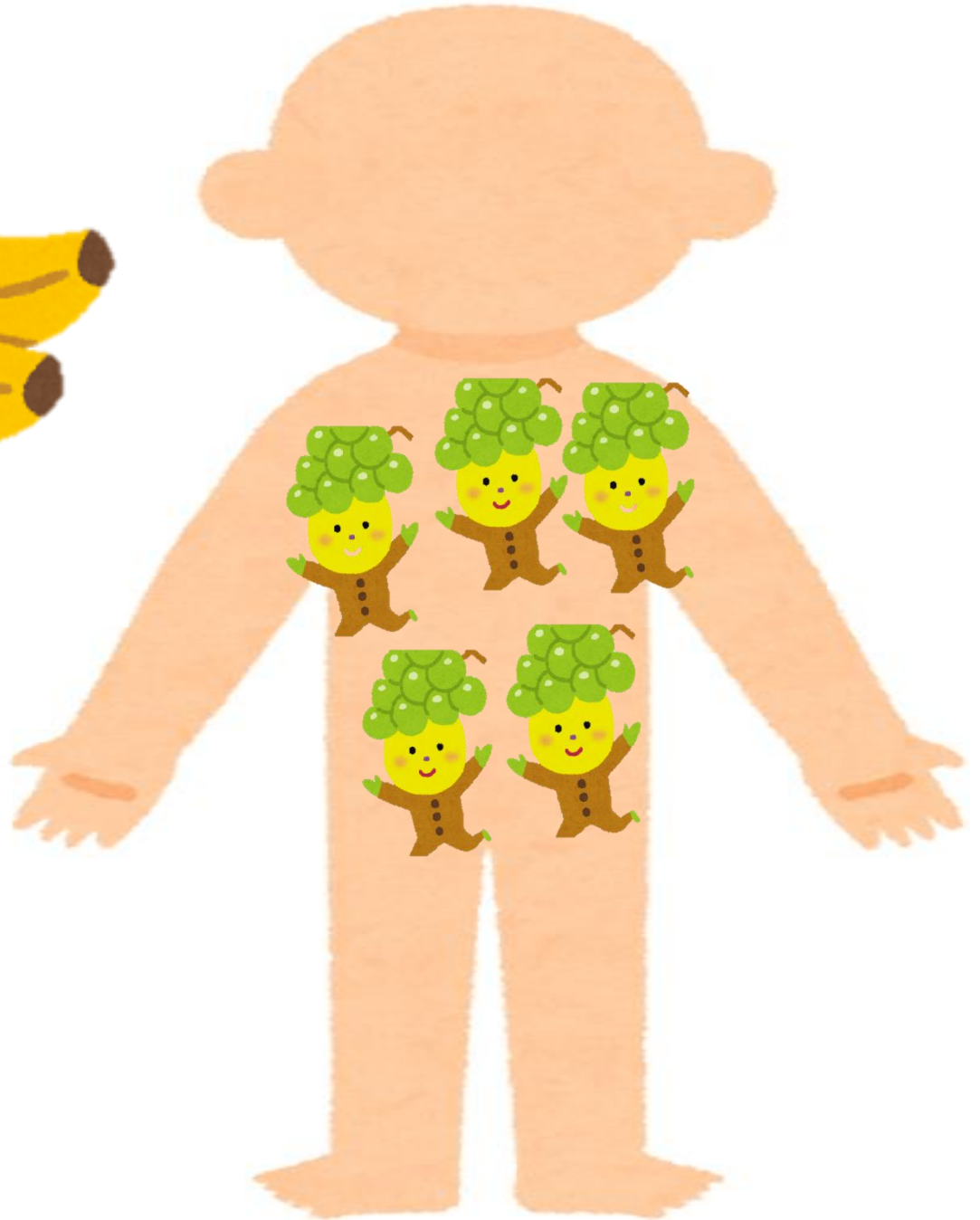
高血圧を防いでくれる
栄養素があります！



カリウム君



カリウム君



さいぼう

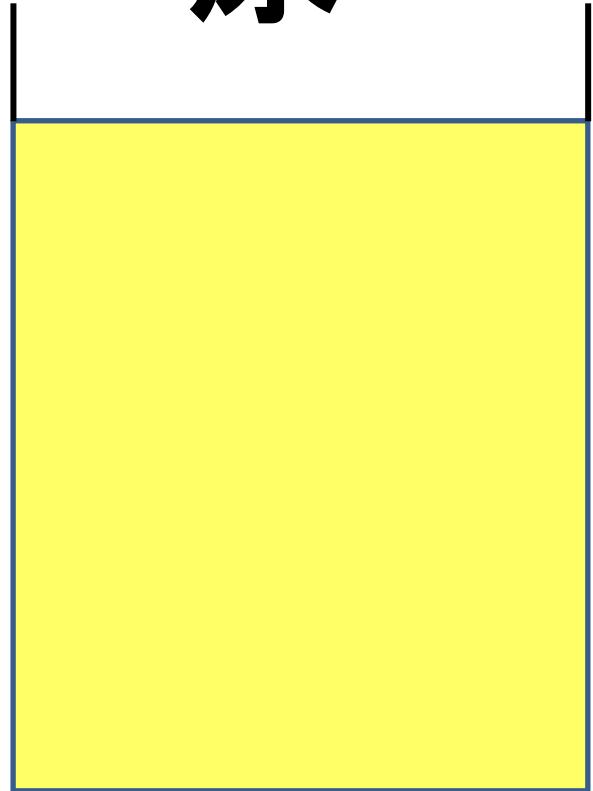


血





尿



けっかん

果物をとりましょう！

