

(やさしい日本語)

食事に気をつけて、体調を守りましょう。

食(た)べ物(もの)に 気(き)をつけて 体(からだ)を 守(まも)ってください

疲(つか)れたり 寝(ね)る 時間(じかん)が 少(すく)なかつたりすると 塩(しお)が たくさん 入(はい)った 食(た)べ物(もの)が 食(た)べたくなります。

塩(しお)が たくさん 入(はい)った 食(た)べ物(もの)を 食(た)べると 血圧(けつあつ)が 高(たか)くなります。血圧(けつあつ)が 高(たか)くなりすぎると 体(からだ)に 悪(わる)いです。

塩(しお)が 多(おおい) 食(た)べ物(もの)を たくさん 食(た)べないでください。

水(みず)を たくさん 飲(の)んでください。