**（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）なかったりすると塩（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。