

よかったです!



# まるしお生活

## ～食生活をみなおそう～

まるしおチェック!! ～こんな生活していませんか??～

- ①栄養成分表示を見ることはない。
- ②何にでもすぐに醤油(刺身醤油)をかける。
- ③海の加工食品(干物・魚肉練り製品など)をたくさん食べる。
- ④お惣菜やお弁当をよく利用する。
- ⑤麺類(ラーメンやうどん)とご飯(チャーハンや丼)の組み合わせをよく食べる。

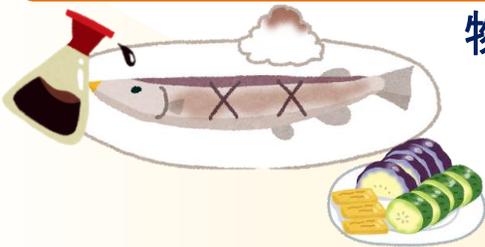
チェックがついた人!!  
食生活を見直してみませんか?

まるしお特製カレンダーを使って  
まるしお生活にチャレンジ! カレンダーをみてね

### ワンポイントアドバイス

#### 醤油の量を減らすには...

醤油をかける前に、まずは一口食べてみる



物足りないと思ったら...

◇ 最小限のかけ醤油 or つけ醤油

◇ 醤油に混ぜる+αのひと工夫

夏みかん、レモン、かぼす、すだち、  
だいたい、酢、オリーブオイル、マヨネーズ



醤油は両面たっぷりを片面半分へ

