

# 10月 2015



## 【まるしお生活のススメ】

- ①栄養成分表示を見て、塩分チェック！  
→チェックの仕方はポスター「塩分量クイズ」を確認
- ②できるだけ醤油をかけずに食べてみる！
- ③干物を食べる時は甘口・甘塩を選ぶ！
- ④お惣菜やお弁当についているパック調味料は使わないようにする！
- ⑤1日1回は主食・主菜・副菜のそろった食事をする！！

このような5つの習慣が1日のうちひとつでもできたらカレンダーに○でチェック！！

12月までチェックをしたら、  
もれなく「まるしおグッズ」  
プレゼント！！



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30 例 ○	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 体育の日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 ハロウィン

○がついた日を数えてみよう！ /31日

# 11月 2015



## 醤油の量を減らそう！

両面たっぷり



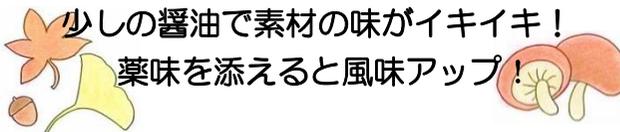
片面半分



やまおり

やまおり

少しの醤油で素材の味がイキイキ！  
薬味を添えると風味アップ！



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

○がついた日を数えてみよう！ /30日

# 12月 2015



私たちも応援しています！



山口県立大学栄養学科  
まるしおプロジェクトチーム

「まるしおグッズ」まであと少し！！



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 冬至	23 天皇誕生日	24 クリスマスイブ	25 クリスマス	26
27	28	29	30	31 大晦日	1 元旦	2

○がついた日を数えてみよう！ /31日

やまおり

のりしろ