



Kubota ×



日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY
食経営管理学的研究室

麺類が大好きな
あなたへ

今日からできる!
減塩テクニック



楽健ちゃん





日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY

食経営管理学的研究室



中華麺 美味しいよね！
つついスープまで飲んじゃうよ～。



美味しいですよね！
でも食塩の摂りすぎかも…



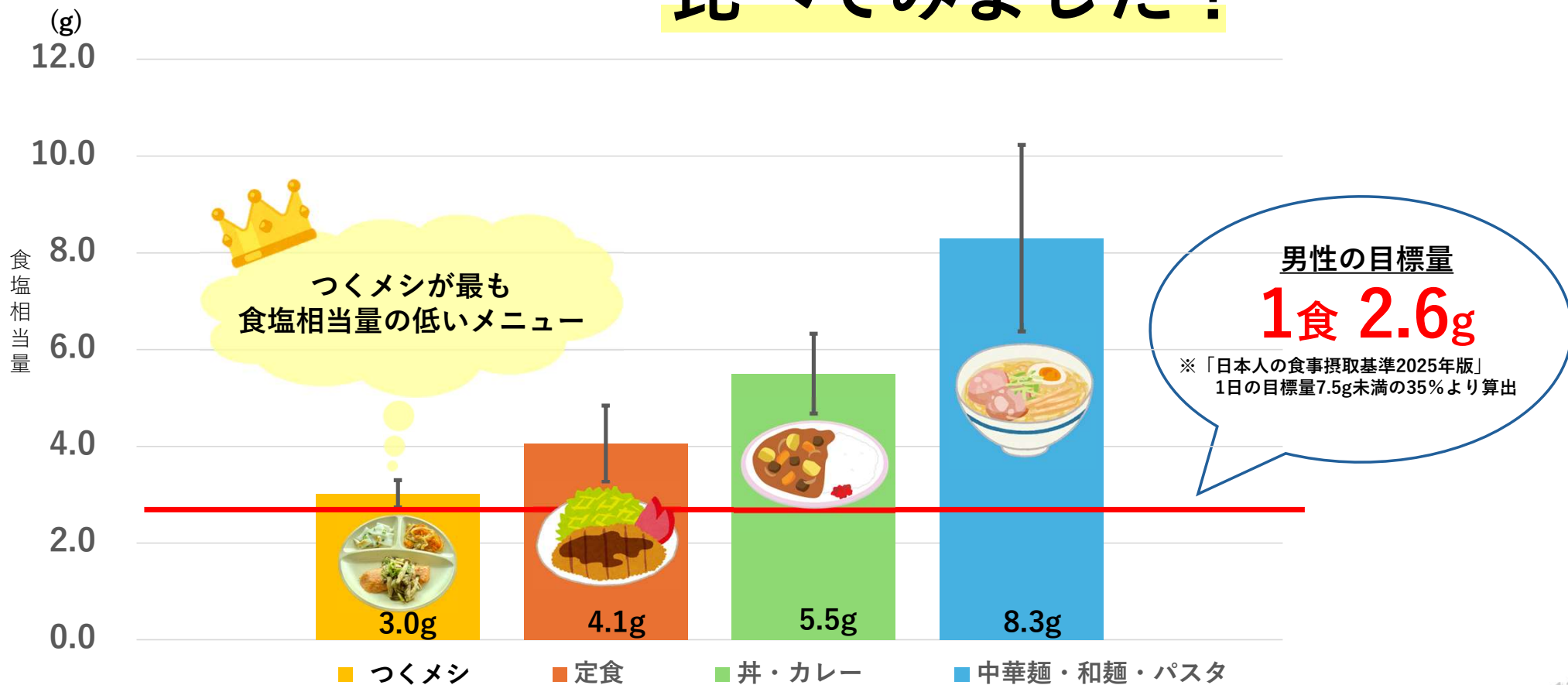


食堂の料理の食塩相当量を

比べてみました！



日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY
食経営管理学的研究室



※2024年3月1日～5月31日
筑波工場提供メニューの平均値（夕・夜食、小鉢含む）





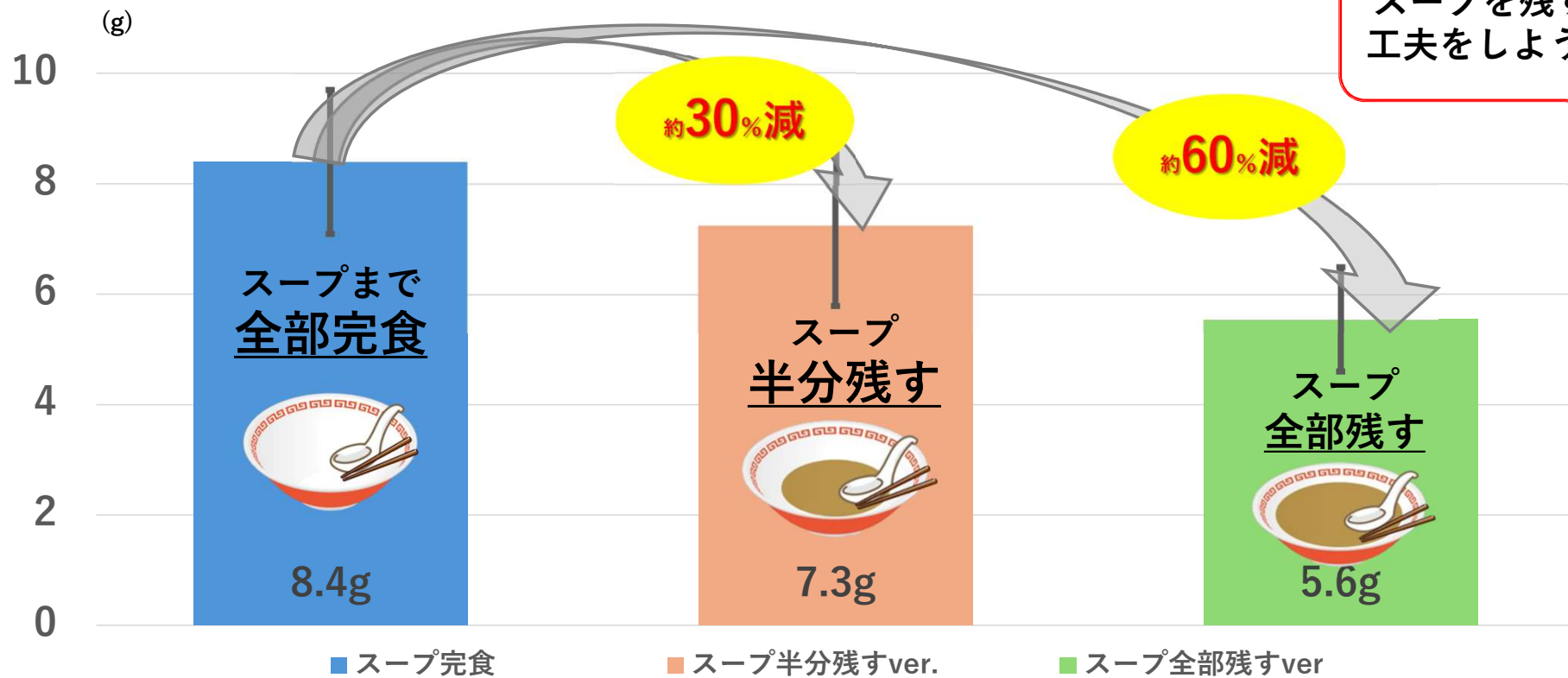
今日からできる！

中華麺の減塩テクニック



日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY
食経営管理学的研究室

食塩相当量



スープを残す工夫をしよう!



※ 割合は、レシピ上のスープの塩分量より算出
資料提供：株式会社グリーンハウス





つくメシは、
スマートミール®の基準内で
提供しています！(3.5g未満)



主食・主菜・副菜



塩分ひかえめ



野菜たっぷり



やっぱり

つくメシがいいね!!!

