

知っていますか話題の調味料！



1 透明な醤油



先日、美容室の雑誌で透明な醤油の記事を
見て即、購入。

感想・・・不思議～風味はしっかり醤油！
真っ先にチャーハンを作りました。
ごはんの白、卵の黄色、肉の茶色、
など食材の色がきれいに残り、それは美味
しそうにできました！これは煮物にもっ
てこいのような気がします。

少し前にコーヒーやミルクティーなどが透明になっていましたが、醤油の透明
化は料理の幅が広がり見た目が変わる画期的なことだと思いました。

2 ビーズ状になった調味料

年末に SNS に登載されるや
いなや、瞬時に話題&売り切れ
になった「映え」る調味料ですね。
タピオカの影響なのですかねえ？



こころもカラダも、原点は栄養

生涯健康に過ごすためには食事が重要な要素になります。多くの食材を美味しく
食べることが一番ですが、ポイントをおさえるだけでも大きく違ってきます。

・少量でも重要なビタミンとミネラル

ストレスを感じた時に大量に失われるのがビタミン B 群と C です。そしてイラ
イラが続くときはミネラル（特にカルシウム）不足のサインです。

・脳活にはたんぱく質（特に牛乳）

不足により睡眠障害が起こりやすくなり、こころの安定が失われたりします。

・朝食をしっかりと食べて

米の炭水化物、果物の糖類などでエネルギーをしっかりと確保しないと、脳が
活発に働きません。