

Healthy Life



# Healthy Life

ヘルシーライフ



健康的な食生活を応援する、原信・ナルスおすすめの商品



## スパイス&ハーブの香りで減塩



**ハーブの香りで満足♪**

エスビー  
マジックソルト  
オリジナル (80g)

マジックソルトのスパイスとハーブの香りで、塩分控えめに！

食塩摂取量の目標量/日(平均)		食塩相当量を比較すると(肉100g)	
<small>※厚生労働省 日本人の食生活摂取基準(2015年版)より</small>			
● 成人男性	● 成人女性	1.1g	0.7g
目標 8.0g未満	目標 7.0g未満	一般的なチキンソテー1食分	マジックソルトを使用したチキンソテー1食分
1食あたりの食塩摂取は、約2.3g		おおよそ36%オフ	
1人分の食塩相当量目安	主菜 1.5g以下		
	副菜 0.8g以下		

※エスビー食品調べ



ハートのミニトマトがキュート♡パーティー気分を盛り上げます！

### ごちそうカプレーゼ

1人分	食塩相当量	所要時間
約282kcal	約1.6g	約15分

作り方

- モッツアレラチーズは薄切りにする。
- アボカドは薄切りにしてレモン汁をふる。
- ミニトマトは斜め半分切る。片方を上下かえてハート形になるように合わせる(細長いタイプのミニトマトがおすすめです)。
- aを合わせる。
- 器に1・2・サーモン・生ハムを交互に盛り付けて3・パジルを飾り、4をかける。

材料(4人分)

- モッツアレラチーズ..... 1個
- アボカド..... 1個
- レモン汁..... 少々
- スモークサーモン..... 50g
- 生ハム..... 1パック
- ミニトマト..... 8個
- パジル..... 適量
- オリーブオイル 大さじ3
- a エスビー マジックソルトオリジナル..... 小さじ1

※パジルは一部店舗では取り扱いがございません。



J-オイルミルズ  
**AJINOMOTOオリーブオイル (200g)**

良質の原料を収穫できる農園を指定しました。空気に触れない新鮮輸入で搾りたてをお楽しみ頂けます。大さじ1杯(14g)当たり10gのオレイン酸を含みます。



パスコ  
**くるみブレッド(3枚入)**

カリフォルニア産の香ばしいくるみがたっぷり入った山型食パンです。イーストフード、乳化剤不使用。



森永  
**トリプルアタックドリンクヨーグルト**  
**トリプルアタックヨーグルト(各100g)**

塩・糖・脂の食事の多い方へ。3つの生活習慣サポートヨーグルト。



ヤマキ  
**徳一番花かつお(80g)**

香りが引き立つ遠赤外線加工法を採用。様々な料理にたっぷりご使用頂けるお徳用タイプです。



サントリー  
**ペプシスペシャル(490ml)**

難消化性デキストリン(食物繊維)の働きにより、食事から摂取した脂肪の吸収を抑えて排出を増加させ、食後の血中中性脂肪の上昇を穏やかにするので、食事を気兼ねなく楽しむことができる特保のココアです。



Asahi  
**ウェルチ800PET(各種)(800g)**

果実そのままを絞った、本格的な濃いおいしさが特徴の100%果汁飲料です。



NISSIN  
**oillio**  
“植物のチカラ”

日清オイリオ  
**日清ヘルシーオフ(900g)**

揚げもののカロリーが気になる方に。天ぷらなどの揚げ物の吸油量を最大20%抑制した初めての食用油です。



Nestle  
**ネスカフェ エクセラ ふわラテ ハーフ&ハーフ**  
**ネスカフェ エクセラ ふわラテ**  
**ネスカフェ エクセラ ふわラテ まったり深い味(各30本入)**

きめ細かい泡立ちが特長のふわラテ。カロリーと脂肪分は1/2なのに美味しさはそのまま。カロリーはたった16Kcal(ハーフ)。

※クーポン券は数に限りがございます。※一部店舗で品揃えのない商品がございます。