

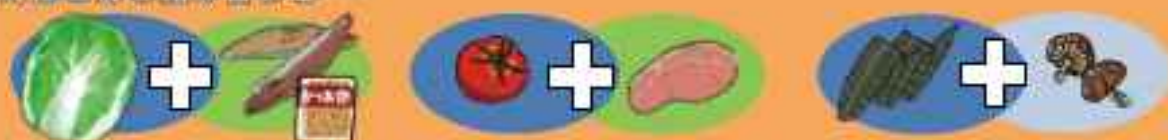
こんなにあるよ！  
**うま味を含む食品**

うま味物質のグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などはいろいろな食品に含まれています。



うま味物質は組み合わせることによって相乗効果が生まれ、より強くうま味を感じるができます。いろいろな食品を組み合わせ、おいしく食べましょう。

例えばこんな組み合わせ



みんなで実践!! “**適塩**合いことは”

- せ 鮮度のよい野菜や果物を味方に
- た たっぶりの具で汁物はおいしく
- が かけるよりつける調味料
- や 焼き目、薬味 ほのかな香りを楽しんで
- て 適量の食事で食塩量もちょうどよく
- き きのこやだしのうま味を感じて
- え(ん) 栄養成分表示を見て選ぼう

できることから  
始めよう!

