

おいしくて、体にうれしい食べもの

海苔の 栄養とおいしさ!

海苔は、海で育つ「海藻」の一種を乾燥させて作られます。
さまざまな栄養がたっぷり詰まっていて、
別名「海の緑黄色野菜」と呼ばれています。



海苔の栄養パワー!

1日の目安は、焼き海苔で2～3枚（全型）程度です。

ビタミン・ミネラル
が豊富!



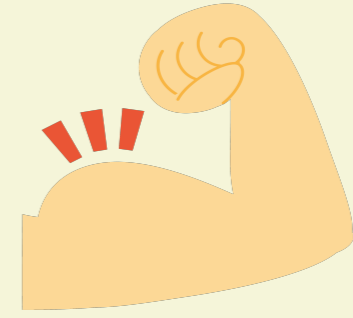
様々な栄養素が含まれて
います。

食物繊維が豊富!



海苔の1/3は食物繊維で
できています。

たんぱく質がとれる!



30～40%もの良質な
たんぱく質を含み、大豆に
匹敵するたんぱく食品です。

海苔がおいしいひみつ!

1 香りがいい!

焼くとふわっと
広がるいい香りが
食欲をそそります。



2 パリッと食感!

パリパリの食感が
楽しくて、やみつき
になります。



3 旨みがたっぷり!

(昆布 グルタミン酸) (鰹節 イノシン酸)
(干し椎茸 グアニル酸) (えび アデニル酸)
という旨みの三大成分がすべて含まれています。
これらがすべて含まれている天然食品は海苔以外にはありません。



いろいろな食べ方で楽しもう!

おにぎりに!



のり巻きに!



味噌汁やスープに!



おやつにそのまま!



料理のトッピングに!



海苔を食べて、元気いっぱいの毎日を過ごそう!