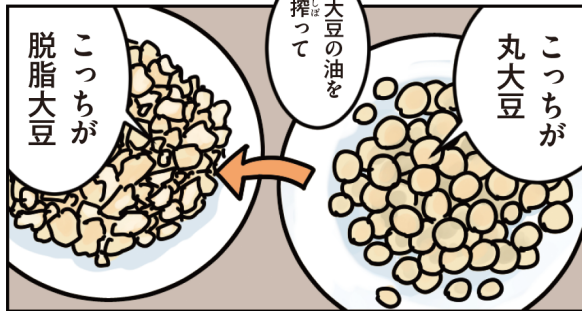


# スーパーから始めるおいしくて安心して体にいい食品の見分け方 教えます！

「いい醤油はうまみがすごい」



ココがポイント! ①

食品ごとに  
レコマ入り!  
イラストで  
楽しくわかる!

STEP 1  
原料欄をチェック!  
「大豆」「小麦」「塩」

ココがポイント! ③

分かっていた  
つもり  
食品表示  
がわかる!!



醤油の  
選び方

3STEP

STEP 2  
「丸大豆使用」  
を選ぶ

STEP 3  
「天然醸造」  
「木桶仕込み」  
は間違いない!!

☆有機野菜の  
「有機」って何?



112ページへ

☆国産牛と和牛の  
違いは?



210ページへ

『食の選び方大全』