

ドレッシング・調味料について

添加物

悪玉菌優勢の腸内環境となる。

調味料の選び方

〇〇風調味料というのは避けよう！

味噌

原材料 大豆・米(麴)・麦・塩

避けたい味噌の原材料

醸造調味料、砂糖、アミノ酸調味料、酒精など

醤油

原材料 大豆、小麦、塩

避けたい醤油の原材料

脱脂加工大豆、ブドウ糖化糖液、カラメル色素、グルタミン酸ナトリウム、酸味料、増粘多糖類など

酢

米酢、梅酢、黒酢

甘味

はちみつ、メープルシロップ、アガベロシロップ、黒砂糖、てんさい糖、きび砂糖

ドレッシング

手作りドレッシング > 市販のオイルドレッシング > 市販のノンオイルドレッシング

塩・酢・しょうゆ・オイルなどを組み合わせて作ってみてもいいと思います！

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	