



ぬちまーす活用術

和

保存

普段の料理使いプラスαをご紹介！

熱中対策や
足のつり、便秘も
改善します！



しモンや
ハチミツ等を
加えらるゝに
おいしいです！



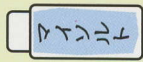
200mlの水に1g
(小さじ1/3)の
ぬちまーすを
入れます。
意外なおいしさです！

1 天然ミネラルドリンクとして



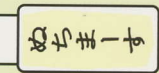
マグネシウムを多く
含むため、吸湿性が高くなっています。
初めてご使用になる方は、湿気に強い
ワンタッチ式キャップボトルのクッキングボトル
またはマイソルトがオススメです！

おでかけに便利♪



ぬちまーす携帯用
マイソルト

詰め替えてね♪



ぬちまーす
クッキングボトル

ぬちまーす袋タイプ
詰替え用

きちんと閉めてね！

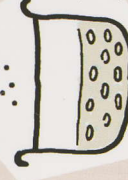
2 オイルとあわせて 2倍のおいしさ！

オリーブオイルと
ぬちまーすをあわせて、
パンやサラダと
ご一緒に♪



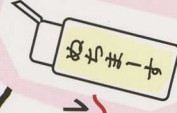
3 炊飯時に

米3合に対し3g
(小さじ2/3)を
入れます。
ふっくらつややかに
炊きあがります。



野菜の
吸収率UP!

最後まで
サラサラ♪



5 スープやおかゆに

深みのある味になります。
汁も濁らず、
あっさりコクのある
仕上がりになります。
おかゆに入れると、
食が進みます！

6 果物やスイーツに ふりかけて

りんご、すいか、アイスクリーム、
ケーキなどにふりかけると
甘味が引きしまり
ワンランク上の
味になります！



一人あたり
10～15g/1日の
摂取が目安です！

※食塩にすると約7.5g～11g
摂ったこととなります。

4 卵かけご飯に

卵の素材の味が
ぬちまーすによって
いぎてきます！
手軽に栄養満点の
朝ご飯をどうぞ♪



1袋 (250g)
袋タイプ大)で
お一人様、
約1ヶ月
ご使用できます！

ぬちまーすは一般的な塩よりも塩分が
約25%も低いです。しかも余分な塩分を
排出するカリウム等、ミネラル21種を
含む体にやさしい塩です。塩分が
気になる方にもおすすめです。

毎日のおいしい料理と
大切な家族の健康を
支えます！



7 マッサージ塩として

歯を磨いたあと、歯ブラシや
指にぬちまーすをつけ、
歯と歯茎をマッサージします。
歯の汚れも落ち、
歯茎の健康を保ちます。