

市販のレトルトスープ、カップ麺に加えるだけ！

手軽にパッと食物繊維をとろう！



食物繊維で**血糖上昇の抑制**になります



スープ用糸寒天

味噌汁やレトルトのスープなどに加えるだけで、簡単に食物繊維をとることができます。

スーパー、ドラッグストア
キュアファーマで購入できます。



味噌汁に
加えるだけ

加えるだけでボリュームもアップ！



冷凍きざみオクラ

自然解凍で利用でき、カップ麺に入ると色どりもよく、食物繊維がプラスされます。お湯を入れる前に加えると冷凍のままでもOKです。

凍ったままのオクラを
入れて湯を注ぐだけ



オクラのネバネバで
汁にとろみがつき
美味しくいただけます。