

NATURAL NUTS



ナチュラルナッツシリーズは、油で揚げず、食塩不使用で食べやすく焙煎しています。そのままでも、料理やお菓子の材料としてもお使いいただけます。

松の実

中国産の食用松の実である朝鮮五葉松の種子を、日本で加工しています。油で揚げず、食塩不使用で食べやすく焙煎しました。食物繊維、鉄、亜鉛、ビタミンEを豊富に含みます。

1袋：35gあたりの栄養素

食物繊維 3.3g	鉄 2.1mg	亜鉛 2.1mg	ビタミンE 1.6mg
カルシウム 7mg	カリウム 164mg	ビタミンB ₁ 0.09mg	ビタミンB ₂ 0.02mg



かぼちゃの種

中国産のペポかぼちゃの種の種子を、日本で加工しています。油で揚げず、食塩不使用で食べやすく焙煎しました。食物繊維、鉄、亜鉛を豊富に含みます。

1袋：60gあたりの栄養素

食物繊維 6.1g	鉄 6.4mg	亜鉛 3.8mg	ビタミンE 0.7mg
カルシウム 29mg	カリウム 380mg	ビタミンB ₁ 0.10mg	ビタミンB ₂ 0.04mg



ひまわりの種

ブルガリア産のひまわりの種を、日本で加工しています。油で揚げず、食塩不使用で食べやすく焙煎しました。食物繊維、鉄、亜鉛、ビタミンB₁、ビタミンEを豊富に含みます。

1袋：110gあたりの栄養素

食物繊維 8.3g	鉄 4.7mg	亜鉛 6.8mg	ビタミンE 47.4mg
カルシウム 156mg	カリウム 718mg	ビタミンB ₁ 2.0mg	ビタミンB ₂ 0.2mg

