

NATURAL NUTS

松の実

かぼちゃの種

ひまわりの種

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B₁
0.09mg

ビタミンB₂
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B₁
0.10mg

ビタミンB₂
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B₁
2.0mg

ビタミンB₂
0.2mg

