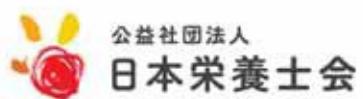


公益社団法人 日本栄養士会

栄養ワンダー・オンライン 2022 投稿マニュアル

2022.7.14更新分



栄養の日・栄養週間 2022のテーマ

栄養と環境 － 地球を元気に、未来を笑顔に－

2021年12月、SDGsの達成に向けて「東京栄養サミット2021」が開催されました。

今、世界の関心事は持続可能なよりよい世界であり、
そのために、世界中の栄養不良を撲滅させることが宣言されています。

2022年、管理栄養士・栄養士は「栄養と環境」について考えます。

日本栄養士会は、栄養・食生活の営み、
生産、畜産、加工、保存、配達、流通、料理、食事、廃棄のなかで、
食・栄養の専門職としての環境問題への対応を推進します。

2022年度「栄養の日・栄養週間」では、
全国の管理栄養士・栄養士とその職能をもって、
地球を元気に、未来の笑顔の実現を目指します。

管理栄養士・栄養士でなければできない、
エビデンスにもとづいた情報提供をしていきます。

栄養の専門職が一丸となりできること、
今こそ世界に、「栄養のチカラ」を届けるよう、国民との接点を発信します。

「栄養の日・栄養週間 2022」では、これらを宣言するとともに、管理栄養士・栄養士の活動の場で国民運動として活動していきます。

2022年の発信するメッセージ

- 自分のために、地球のために -

サステナブルに食べよう

「サステナブルに食べる」って何？

自然に健康になれる持続可能な食環境づくりのために、環境に優しく・自分の健康に貢献する食生活を送ること。そのためには、「栄養・健康面」と「環境面」を両輪とした食の活動・情報発信・レシピの提案などが必要です。

-自分のために-

栄養・健康面

一人ひとりの生活の質を保ち豊かな生活を送るため、健康寿命の更なる延伸に繋がる食生活の取り組み

<取り組み例>

- ・バランスのよい食事をとる。
- ・減塩食品や調味料を使う。
- ・減塩レシピを提案する。
- ・適正エネルギーの指導を行う。
- ・揚げ物を控える。

…etc

-地球のために-

環境面

食と環境は密接に関係している背景から、食の持続可能性や地球環境に配慮された食生活の取り組み

<取り組み例>

- ・廃棄ゼロ食堂の取り組み。
- ・残り野菜のレシピ。
- ・地産地消のイベント紹介。
- ・自家栽培野菜を使ったレシピ。
- ・大豆ミートのアレンジレシピ。

…etc



あなたの取り組みをぜひ紹介してください！

「栄養ワンダー・オンライン 2022」は みんなが参加するための企画です！

誰もが参加できるテーマとして簡単な投稿の2つのテーマ、そして「サステナブルに食べる」をテーマにしたレシピ投稿を2テーマと4つのテーマを用意しました！

好きなテーマに参加してください。**投稿回数や参加テーマ数に制限はありません。**より多くの管理栄養士・栄養士、皆さんのご参加お待ちしています！

* 投稿前に、お申し込みフォームまたは登録内容確認画面（お申し込み後にURLがメール送信されます）で、投稿されるテーマを選択ください。

誰もが参加できるテーマ

みんなの活動をSNSで投稿！

管理栄養士・栄養士としての皆さんの普段の活動をSNSに投稿していただくだけの参加方法です。

みんなで一緒に「栄養と環境」の大切さを発信しながらろう！



Instagramとツイッターで参加可能！

テーマ① バッジ写真投稿

指定のハッシュタグと「栄養の日オリジナルバッジ」を身に着けた写真を投稿してください！

⇒投稿のためのルールは7ページをご覧ください



テーマ② サステナブルな活動の投稿

指定のハッシュタグと皆さんの活動における「サステナブル」な取り組みを投稿してください！

⇒投稿のためのルールは10ページをご覧ください



「栄養ワンダー・オンライン 2022」は みんなが参加するための企画です！

* 投稿前に、お申し込みフォームまたは登録内容確認画面（お申し込み後にURLがメール送信されます）で、投稿されるテーマを選択ください。

管理栄養士・栄養士さんならではのテーマ

SNSで管理栄養士・栄養士ならではのレシピ投稿

管理栄養士・栄養士ならではのレシピを栄養の日特設Webサイトへ掲載します。また、一般投票を実施し、優秀者を栄養の日に発表予定！



インスタグラム
で参加可能！

テーマ③ サステナブルに食べるための 管理栄養士・栄養士のレシピ投稿

環境に配慮したレシピ（献立）を投稿

⇒投稿のためのルールは13ページをご覧ください



テーマ④ タイアップレシピ投稿

協賛企業の提供商品を使い環境に配慮したレシピ（献立）を投稿

⇒投稿のためのルールは20ページをご覧ください



目 次

投稿時のチェックシートや注意事項なども記載していますので、
ぜひ、プリントアウトしてご確認ください。

テーマ ① バッジ写真投稿 P7～9

テーマ ② サステナブルな活動の投稿 P10～12

**テーマ ③ サステナブルに食べるための管
理栄養士・栄養士のレシピ投稿** P13～19

テーマ ④ タイアップレシピ投稿 P20～31

投稿時の注意事項（必ずご一読ください） P32～33

投稿時に注意すべき表現 P34

付録（投稿へのロゴの入れ方） P35～37

付録（SNSアカウントの作り方） P38～39

投稿テーマ① バッジ写真投稿

の投稿マニュアル

投稿テーマ① バッジ写真投稿

申し込みのあった方に配布した栄養の日特製バッジを付けて活動している写真と指定のハッシュタグをご自分のインスタグラムアカウントもしくはツイッターアカウントに投稿してください。

ぜひみなさんの活動の姿を投稿してくださいね！

バッジの写真だけでもOKですよ！



※人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。投稿される前に権利者への許諾確認をお願いします。

そして！

投稿は栄養の日に発表するメッセージに採用されます！

皆さんから投稿していただいた写真をあつめて、「栄養と環境」の大しさを伝えるメッセージ作品を作ります！

投稿の手順

Step 01 写真を撮ろう！



「栄養の日オリジナルバッジ」を付けて活動中の皆さんの写真を撮影してください。



ご自身の写真でなくとも、例えば、活動中の机の上でバッジの写真を撮っていた大いにOKですよ！

Step 02 投稿しよう！

写真とコメントと指定のハッシュタグをご自分のInstagramアカウントもしくはツイッターアカウントに投稿してください。

- ・アカウントの公開設定は、は2022年9月30日（金）まで「公開」にしてください。
- ・アカウントを持っていない場合は、新しくアカウントを作ってください。
⇒アカウントの作り方 P.38~39

◆コメントについて（任意）

サステナブルな活動で誰に何をしたかなどを記載してください

◆指定のハッシュタグ（必須）

以下の3つの項目を必ず投稿文章に入れてください

【職場や活動場所】1つ以上

（例） #病院 #健診センター #介護保険施設 #保育所 #幼稚園 #社員食堂 #保健所 #小学校 #給食センター #栄養士養成施設 #薬局 #スポーツ施設 など

【指定ハッシュタグ】

以下は投稿テキストの最後に記載してください。

#サステナブルに食べよう #栄養の日2022

#栄養ワンダーバッジ #日本栄養士会

【メンション】

Instagramの場合 @the_japan_dietetic_association

ツイッターの場合 @Nutas_byJDA

投稿文章の例

今週は栄養の日、サステナブルに食べることをみんなで考えます。
#クリニック #サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #栄養ワンダーバッジ #日本栄養士会
@the_japan_dietetic_association



投稿のイメージ

投稿期間 6月20日～8月7日の間または栄養ワンダー実施日に投稿お願いします

投稿URLを入力いただくフォームを、別途ご連絡させていただきます。

投稿テーマ② サステナブルな活動の投稿

の投稿マニュアル

投稿テーマ② サステナブルな活動の投稿

栄養の日・栄養週間を契機に、SNSでみなさんの**管理栄養士・栄養士として活動先で行われている「サステナブルな活動」**について発表（投稿）してください！

サステナブルな活動例

- ・ふだんの栄養指導における「健康的な食生活」のための指導 減塩、エネルギー不足・過多など
- ・提供する食事において環境負荷をへらす活動 フードロス削減、地産地消など
- ・栄養指導におけるエコロジーな取り組み デジタル化、リサイクル原料の使用など

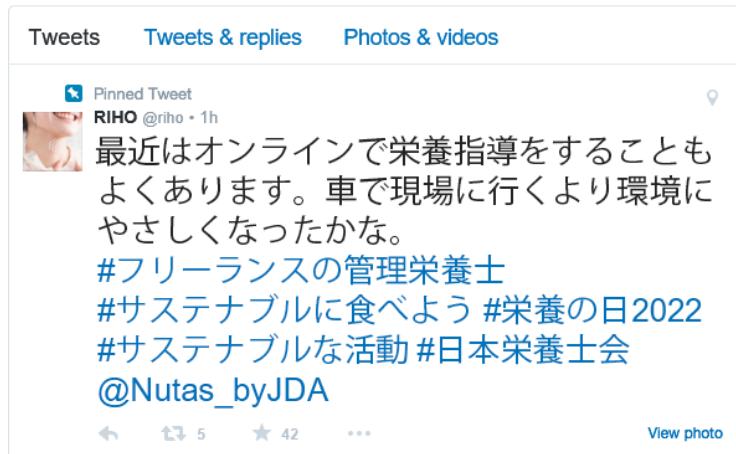
ご注意

管理栄養士・栄養士としての活動の中での「サステナブルな活動」を投稿してください

【投稿イメージ】

活動の写真とともに投稿

Twitterは文章だけでもOKですよ！



*人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。
投稿される前に権利者への許諾確認をお願いします。

そして！

投稿は栄養の日に発表するメッセージに採用されます！

皆さんから投稿していただいた写真をあつめて、「栄養と環境」の大
事さを伝えるメッセージ作品を作ります！

投稿の手順

Step
01

活動の写真を撮ろう！



ふだんの活動の現場の写真を撮影ください。机の上の写真でもOK。人が映ってなくても大丈夫です！

Step
02

投稿しよう！

写真とコメントと指定のハッシュタグをご自分のInstagramアカウントもしくはTwitterアカウントに投稿してください。

- ・アカウントの公開設定は、**は2022年9月30日（金）まで「公開」にしてください。**
- ・アカウントを持っていない場合は新しくアカウントを作成してください。
⇒アカウントの作り方 P.38~39

◆コメント（必須）

サステナブルな活動で誰に何をしたかを記載ください

◆指定のハッシュタグ（必須）

以下の3つの項目を**必ず**投稿文章に入れてください

【職場や活動場所】1つ以上

（例） #病院 #健診センター #介護保険施設
#保育所 #幼稚園 #社員食堂 #保健所 #小学校
#給食センター #栄養士養成施設 #薬局
#スポーツ施設 など

【指定ハッシュタグ】

以下は投稿テキストの最後に記載してください。

#サステナブルに食べよう #栄養の日2022
#サステナブルな活動 #日本栄養士会

【メンション】

Instagramの場合 @the_japan_dietetic_association
ツイッターの場合 @Nutas_byJDA

◆任意のハッシュタグ

投稿期間 6月20日～8月7日の間または栄養ワンダー実施日に投稿お願いします
投稿URLを入力いただくフォームを、別途ご連絡させていただきます。

投稿文章の例

最近はオンラインで栄養指導をすることもよくあります。車で現場に行くより環境にやさしくなったかな。 #フリー管理栄養士
#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #サステナブルな活動 #日本栄養士会
@the_japan_dietetic_association

投稿のイメージ

Tweets Tweets & replies Photos & videos

Pinned Tweet
RIHO @riho • 1h
最近はオンラインで栄養指導をすることもよくあります。車で現場に行くより環境にやさしくなったかな。
#フリー管理栄養士
#サステナブルに食べよう #栄養の日2022
#サステナブルな活動 #日本栄養士会
@Nutas_byJDA

View photo

**投稿テーマ③ サステナブルに食べるための
管理栄養士・栄養士のレシピ**

の投稿マニュアル

- 自分のために、地球のために -

サステナブルに食べよう

「サステナブルに食べる」って何？

自然に健康になれる持続可能な食環境づくりのために、環境に優しく・自分の健康に貢献する食生活を送ること。そのためには、「栄養・健康面」と「環境面」を両輪とした食の活動・情報発信・レシピの提案などが必要です。

「サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ」とは？

カラダと地球両方にとって、サステナブルな取り組みであること
みんなのカラダにとってサステナブルとは、ひとのカラダの栄養状態を維持するためのレシピ・献立。
地球にとってサステナブルとは、環境を維持するためのレシピ・献立。

栄養バランス
みんなにとってのサステナブル



環境への負荷
地球にとってサステナブル

サステナブルに食べるための 管理栄養士・栄養士のレシピ

今年は「サステナブルに食べる」をテーマとしたレシピ投稿を募集します。みんなにとってのサステナブル＆地球にとってのサステナブルなレシピ（献立）を投稿ください！

カラダと地球にとってサステナブルな工夫が入った「レシピ」とその1品と一緒に食べるとバランスのいい「献立」考えて投稿してください。

完成イメージ

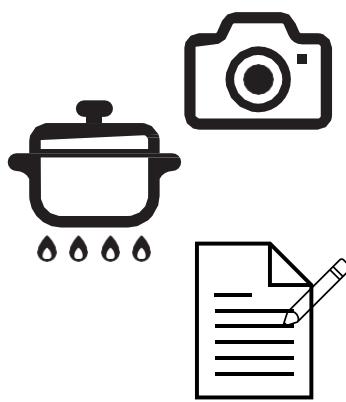


ステップ

Step 01 投稿レシピ・献立考案



Step 02 画像撮影
投稿文章作成



Step 03 SNSへ投稿

投稿URLを入力いただくフォームを、別途ご連絡させていただきます。



Step 01

投稿内容の考案

サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ は以下の2点が含まれる
投稿内容の作成をお願いします。

1. 食べる人にとって「サステナブル」なレシピ・献立
例、栄養バランスが取れている 減塩 などのポイント
2. 地球環境にとって「サステナブル」なポイントがあるレシピ・献立
例、フードロス対策、地産地消

⇒ 投稿文章は次のページを参考に制作してください

投稿には以下の内容が必須項目となります

①共通導入文言 ※下記ハッシュタグとメンションを記載

#サステナブルに食べるための管理栄養士のレシピ or #サステナブルに食べるための栄養士のレシピ
#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #日本栄養士会
@the_japan_dietetic_association

②このようなレシピ・献立にした理由（サステナブルなポイント）

③レシピ名

④材料（投稿するレシピの材料を人数分掲載）

⑤作り方

⑥おおよそエネルギー量（1品の1人前） ※下記ハッシュタグから選んで記載

#100kcal以下 #おおよそ200kcal #おおよそ300kcal #おおよそ400kcal #おおよそ500kcal
#おおよそ600kcal #おおよそ700kcal #おおよそ800kcal #おおよそ900kcal #1000kcal以上
※10の位は四捨五入とします（250kcal は # おおよそ 300kcal）

⑦1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名）

⑧管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント

⑨サステナブルなポイントのハッシュタグ ※下記ハッシュタグから選んで記載、複数可
#減塩のコツ #エネルギーアップのコツ #エネルギーダウンのコツ #サステナブル食材
#冷めても美味しい #食品ロス削減 #残り物アレンジ #食材使い切り #低成本 #エコロジー
#地産地消 #旬産旬消

任意項目として、余力のある方は、栄養価の記載にもチャレンジしてみてください。

※栄養価は下記栄養素について計算結果を記載し、桁や単位を正確に入力ください。

たんぱく質、食物繊維（総量）、カルシウム、鉄、ビタミン A（レチノール活性当量）、
ビタミン D、ビタミン E（α-トコフェロール量）、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C

投稿文章サンプル

下記順番に必須項目については全て記載してください。*緑文字部分を皆様の内容に書き換えて使用してください。
あらかじめ「メモ帳」などのアプリで投稿文章を作成しておき、SNSへはコピー＆ペーストをするのがおすすめです。
また、下記の文章をコピーして、文章を書き替えることで投稿分をスムーズに作成することができます。

#サステナブルに食べるための管理栄養士のレシピ
#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #日本栄養士会
@the_japan_dietetic_association

【このような料理にした理由（サステナブルなポイント）】

いつもは捨てがちな端野菜をたっぷり使ったサステナブルなチャーハン！保存のきく塩鮭は旨味が抜けないようお酒やみりんで塩抜きし、素材の味や大葉の香りで調味料を使わなくても美味しくいただける減塩の工夫を入れました。体にも地球にも優しい食生活を取り入れていきましょう。

【レシピ名】

焼鮭と端っこ野菜のさっぱりしそチャーハン

【材料（1人分）】

- ・塩鮭 切り身1切れ (50g)
- ☆水 50cc /酒・みりん 各小さじ1
- ・人参の皮・ヘタなど 約20g
- ・黄パブリカ ヘタなど 約10g
- ・ブロッコリー茎 約30g
- ・大根葉 約10g
- ・ご飯 茶碗1杯分 (約150g)
- ・ごま油 小さじ1杯
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・大葉 1枚

【作り方】

1. バットに☆を入れ、塩鮭を3時間程度漬けて塩抜きをしておく。
2. 人参の皮・ヘタ、黄パブリカ、ブロッコリー茎、大根葉はよく水洗いし、みじん切りにしておく。
3. 塩抜きをした鮭をグリルやフライパンなどで焼き、骨をとってほぐしておく。
4. フライパンにごま油を熱し、2を入れて炒める。火が通ってきたところで、ご飯と3を入れてさらに炒める。香りづけにしょうゆをたらしたら火を止め、大葉を加えてサッと混ぜればできあがり。

【この1品のおおよそのエネルギー量】

#おおよそ400kcal

【管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント】

皮やヘタ、茎などの端っこ野菜には実は栄養があり体に嬉しい食材です。どんな野菜の端でも小さく切って入れてしまえば、子供もパクパク野菜食べててくれて栄養バランスがよくなるし、食材ロスも減らせて一石二鳥！また、塩鮭は少しでも地球環境のことを考えMSC認証のついた「サステナブルシーフード」を選ぶようにしています。大葉やニンニクなどの香りのよい香味野菜を使えば、減塩の物足りなさをカバーしてくれて満足度もアップします。豆腐や餃子のタレに、汁物にも応用できるので、ぜひお試しください！私のために、地球のために、サステナブルな食生活をできることから取り組んでいきます♪

【その他の献立メニュー】

- ・焼鮭と端っこ野菜のさっぱりしそチャーハン・焼き餃子 食べるラー油添え・丸ごとオクラの昆布和え・ゆず香るワカタマスープ

#減塩のコツ #食品ロス削減 #持続可能な水産物 #MSC認証 #端っこ野菜

①導入文言 *必須項目

② このような料理にした理由
(サステナブルなポイント)
*必須項目

③レシピ名
*必須項目

④材料（1品に対する材料、
人数分を記載）
*必須項目

⑤作り方
*必須項目

⑥おおよそのエネルギー量
*必須項目
*10の位は四捨五入して表記してください
450Kcal ⇒ おおよそ
500kcal

⑦ 管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント
*必須項目

⑧ 1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名） *必須項目

⑨サステナブルなポイントのハッシュタグ *必須項目 とほか任意のハッシュタグ

Step 02 素材作成

投稿写真は下記を撮影してください（スマートフォンのカメラで十分です）

(必須) レシピのある料理の写真 1枚以上

必須写真 レシピの写真



(任意) 1食分の献立写真

任意写真 献立写真（写真がない場合テキストでOK）



*写真加工が可能な方は「栄養の日のロゴ」を入れてもOKです ⇒ ロゴの入れ方 P.31 ロゴのダウンロード

Step 03 SNSへ投稿

皆さんの使用している SNSアカウント（Instagram）へ投稿してください。

アカウントの公開設定は、は2022年9月30日（金）まで「公開」にしてください。

アカウントを持っていない場合は新しくアカウントを作ってください。

⇒アカウントの作り方 P.38

チェックポイント

投稿したら必ず下記チェックポイントを確認してチェックしてください

□ 導入文言に必要なハッシュタグ4つが含まれているか

#サステナブルに食べるための管理栄養士のレシピ **または** #サステナブルに食べるための栄養士のレシピ
#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #日本栄養士会

□ 導入文言に日本栄養士会のSNSアカウントへのメンションが含まれているか

@the_japan_dietetic_association

□ 投稿の文章に下記内容が含まれているか

- ① 共通導入文言（決まったハッシュタグ）
- ② このようなレシピ・献立にした理由（サステナブルなポイント）
- ③ レシピ名
- ④ 材料（1品に対する材料、人数分を記載）
- ⑤ 作り方
- ⑥ おおよそのエネルギー量
- ⑦ 管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント
- ⑧ 1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名）
- ⑨ サステナブルなポイントのハッシュタグ

□ NGな表現を使用していないか

⇒ 投稿時に注意すべき表現 P.34

□ 投稿されるレシピはテーマに即しているか

1. 食べる人にとって「サステナブル」なレシピ・献立か
例、栄養バランスが取れている 減塩などのポイント
2. 地球環境にとって「サステナブル」なポイントがあるか
例、フードロス対策、地産地消

□ アカウントは非公開になっていないか

アカウント > 設定 > プライバシー設定



投稿テーマ④ サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ（企業タイアップ）

の投稿マニュアル

協賛企業用の「サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ」の投稿 内容は下記の観点で作成をお願いします。

01. 協賛企業の商品を使用し、管理栄養士・栄養士の工夫をこめて考案した「サステナブルなポイント」を含んだレシピ（1品）と、その1品と一緒に食べるとバランスのいい献立
02. このような料理にした理由（サステナブルなポイント）

完成イメージ

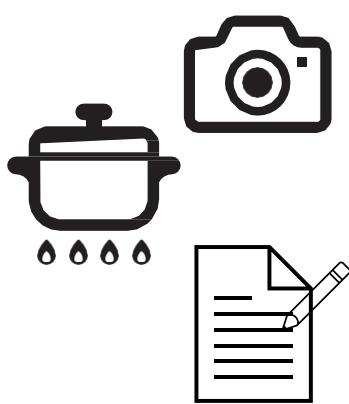


ステップ

Step 01 投稿レシピ・
献立考案

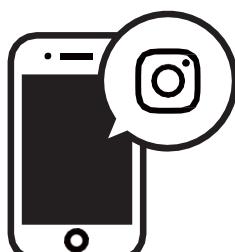


Step 02 画像撮影
投稿文章作成



Step 03 SNSへ投稿

投稿URLを入力いただくフォームを、
別途ご連絡させていただきます。



Step 01

投稿内容の考案

サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ(企業タイアップ) は
以下の3点が含まれる投稿内容の作成をお願いします。

1. 食べる人にとって「サステナブル」なレシピ・献立
例、栄養バランスが取れている 減塩 などのポイント
2. 地球環境にとって「サステナブル」なポイントがあるレシピ・献立
例、フードロス対策、地産地消
3. 協賛企業商品

⇒ 投稿文章は次のページを参考に制作してください

投稿には以下の内容が必須項目となります。

①共通導入文言 ※下記ハッシュタグとメンションを記載

#サステナブルに食べるための管理栄養士のレシピ or #サステナブルに食べるための栄養士のレシピ
#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #日本栄養士会
@the_japan_dietetic_association

②このようなレシピ・献立にした理由（サステナブルなポイント）

③レシピ名

④材料（投稿するレシピの材料を人数分掲載）

⑤作り方

⑥おおよそエネルギー量（1品の1人前） ※下記ハッシュタグから選んで記載

#100kcal以下 #おおよそ200kcal #おおよそ300kcal #おおよそ400kcal #おおよそ500kcal
#おおよそ600kcal #おおよそ700kcal #おおよそ800kcal #おおよそ900kcal #1000kcal以上
※10の位は四捨五入とします（250kcalは#おおよそ300kcal）

⑦1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名）

⑧管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント

⑨サステナブルなポイントのハッシュタグ ※下記ハッシュタグから選んで記載、複数可
#減塩のコツ #エネルギーアップのコツ #エネルギーダウンのコツ #サステナブル食材
#冷めても美味しい #食品ロス削減 #残り物アレンジ #食材使い切り #低成本 #エコロジー
#地産地消 #旬産旬消

⑩協賛企業様ハッシュタグ

P.24に記載の「ハッシュタグ、タグ付けのルール」をご確認ください。

任意項目として、余力のある方は、栄養価の記載にもチャレンジしてみてください。

※栄養価は下記栄養素について計算結果を記載し、桁や単位を正確に入力ください。

たんぱく質、食物繊維（総量）、カルシウム、鉄、ビタミン A（レチノール活性当量）、
ビタミン D、ビタミン E（α-トコフェロール量）、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C

投稿文章サンプル

下記順番に必須項目については全て記載してください。*緑文字部分を皆様の内容に書き換えて使用してください。
あらかじめ「メモ帳」などのアプリで投稿文章を作成しておき、SNSへはコピー＆ペーストをするのがおすすめです。
また、下記の文章をコピーして、文章を書き替えることで投稿分をスムーズに作成することができます。

#サステナブルに食べるための管理栄養士のレシピ

#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #日本栄養士会

@the_japan_dietetic_association

①導入文言 *必須項目

【このような料理にした理由（サステナブルなポイント）】

年々食べる量が減ってきてるのは、実は野菜だけではありません。果物もそのうちの一つ。
果物は、日持ちが短く、吟味して選んだつもりでも酸っぱくて食べられなかつた、など日々の
生活に取り入れるのは、少し難しい面も。生で食べにくい果物こそ！捨てずに、料理で活用して
みてください。

②このような料理にした理由
(サステナブルなポイント)
*必須項目

【レシピ名】

キウイ効果でお肉柔らか♪鶏肉のソテーキウイソースかけ

③レシピ名
*必須項目

【材料（1人分）】

鶏もも肉（皮付き）100g×2枚

④材料
*必須項目

キウイフルーツ1個

おろしにんにく少々

醤油大さじ1

みりん大さじ1

酒大さじ2

塩・こしょう少々

サラダ油適量

【作り方】

①キウイフルーツはみじん切りにする。大きめの袋にみじん切りのキウイフルーツと他の調味料をすべて入れる。

⑤作り方
*必須項目

②鶏肉はフォークか包丁で数力所穴を開け、①のつけダレに30分程度つけておく。

(今回は子供が食べやすいように、一口大に切ってから漬け込みました)

③フライパンにサラダ油を引いて熱し、鶏肉だけを取り出して、焼く。

(つけダレがソースになりますので、必ず取っておいてください！)

④蓋をしながら中まで火を通し、皿にもる。フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、つけダレを入れて、煮詰める。

⑤とろみが付いたら、盛り付けた鶏肉の上にかけて完成！

⑥おおよそのエネルギー量
*必須項目
*10の位は四捨五入して表記してください
450Kcal ⇒ おおよそ500kcal

【おおよそのエネルギー量】

#おおよそ300kcal

⑦管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント
*必須項目

【管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント】

今回ゼスプリさんのグリーンキウイを使用しました♪生の果物としても、もちろん美味しいキウイフルーツ。実はこのキウイフルーツには、たんぱく質分解酵素「アクチニジン」が含まれていること、ご存知でしたか？そのため、キウイは「料理」に使うにも最適な果物の一つです。今回のように肉料理に利用することで、冷めても肉が柔らかく、お弁当のおかずにもおすすめ。果物は皮をむかないと食べ頃かどうかがわかりにくく、食品ロスへ繋がりやすい食材の一つです。「生のまま食べる」だけでなく「料理工夫」して食べることで、果物の栄養をちゃんと身体に取り入れることができ、かつ、食品ロスも減らせる！体と地球に優しい「サステナブル」を意識し、ワンランクアップした食事をぜひお試しください。

⑧1品を食べるときに想定される
バランスの良い献立（メニュー名）
*必須項目

【その他の献立メニュー】

・ご飯・大根の味噌汁・肉料理付け合せ：ベビーリーフ、きゅうり、ミニトマト・ひじきの煮物・牛乳

⑨サステナブルなポイントの
ハッシュタグ *必須項目
⑩協賛企業のハッシュタグ *
必須項目

#キウイ #減塩のコツ #食品ロス削減 #サステナブル食材 #果物からサステナブル
#冷めても美味しい #お弁当にオススメ #管理栄養士が作りました

重要

協賛企業ごとのハッシュタグ、タグ付けのルール
 インスタグラムにてタイアップ投稿の際に投稿画像に**タグ付け**
 および**指定ハッシュタグ記載**を必ず行なって投稿をお願いいた
 します。



株式会社 伊藤園 様

アカウント名 : [vegefruits_itoen](#)

投稿画像に上記アカウントのタグ付けを行なってください。また、ハッシュタグに下記を追加してください。

#1日分の野菜



ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社 様

アカウント名 : [zespri_jp](#)

投稿画像に上記アカウントのタグ付けを行なってください。また、ハッシュタグに下記を追加してください。

#キワイ



株式会社 林原 様

アカウント名 : [hayashibara.foods](#)

投稿画像に上記アカウントのタグ付けを行なってください。また、ハッシュタグに下記を追加してください。

#トレハロース

参考

タグ付けの方法

- 1.投稿時にキャプション記載エリアの下にある「タグ付けする」を選択



- 2.画像をタップ



- 3.アカウント名を記入して対象のアカウントを選択



- 4.完了をタップ、その後投稿すればタグ付けは完了です



Step 02 素材作成

投稿写真は下記を撮影してください（スマートフォンのカメラで十分です）

(必須) レシピのある料理の写真 1枚以上 (必須) 協賛企業の商品写真

必須写真 レシピの写真



必須写真 協賛企業の商品写真

他の材料と合わせて撮影してもOKです



(任意) 1食分の献立写真

任意写真 献立写真



*写真加工が可能な方は「栄養の日のロゴ」を入れてもOKです ⇒ ロゴの入れ方 P.31

ロゴのダウンロード

Step 03 SNSへ投稿

皆さんの使用している SNSアカウント (Instagram) へ投稿してください。

アカウントの公開設定は、は2022年9月30日（金）まで「公開」にしてください。

アカウントを持っていない場合は新しくアカウントを作ってください。

⇒アカウントの作り方 P.38

チェックポイント

投稿したら必ず下記チェックポイントを確認してチェックしてください

□ 導入文言に必要なハッシュタグ4つが含まれているか

#サステナブルに食べるための管理栄養士のレシピ **または** #サステナブルに食べるための栄養士のレシピ

#サステナブルに食べよう #栄養の日2022 #日本栄養士会

□ 導入文言に日本栄養士会のSNSアカウントへのメンションが含まれているか

@the_japan_dietetic_association

□ 投稿の文章に下記内容が含まれているか

- ① 共通導入文言（決まったハッシュタグ）
- ② このようなレシピ・献立にした理由（サステナブルなポイント）
- ③ レシピ名
- ④ 材料（1品に対する材料、人数分を記載）
- ⑤ 作り方
- ⑥ おおよそのエネルギー量
- ⑦ 管理栄養士・栄養士ならではの工夫のポイント
- ⑧ 1品を食べるときに想定されるバランスの良い献立（メニュー名）
- ⑨ サステナブルなポイントのハッシュタグ
- ⑩ 協賛企業指定のタグ付けと指定ハッシュタグ

□ 協賛企業のアカウントへのタグ付けができているか

⇒ タグ付け方法 P.24~25

□ NGな表現を使用していないか

⇒ 投稿時に注意すべき表現 P.34

□ 投稿されるレシピはテーマに即しているか

1. 食べる人にとって「サステナブル」なレシピ・献立か
例、栄養バランスが取れている 減塩 などのポイント
2. 地球環境にとって「サステナブル」なポイントがあるか
例、フードロス対策、地産地消

□ アカウントは非公開になっていないか

アカウント > 設定 > プライバシー設定



協賛企業様の協賛商品内容のご案内

協賛企業様からご提供いただく商品について



株式会社伊藤園 様

※ 商品の外装、提供数等は、変更となる場合があります。

「伊藤園オリジナルレンチンクッカー」
(にんじん、またはトマトイズれか1つ)
を合わせてお送りいたしますので、ご活用
ください。

※ 外装、仕様等は変更となる場合がありま
す。



商品名	1日分の野菜 紙パック 200ml
商品コンセプト	「栄養がバランスよくきっちり摂れる野菜飲料」
代表的な栄養素	ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、マグネシウム、カリウム
商品の特徴	<p>厚生労働省が推奨する1日分の野菜350gを使用した野菜100%飲料。 生の野菜350g分の主栄養素 「β-カロテン、ビタミンC、マグネシウム、カルシウム、カリウム」を摂取出来るよ うに独自算出して設計。</p> <p>※「令和元年国民健康・栄養調査報告」から生野菜350g分の栄養成分を算出した値を自社 基準としています。</p> <p>※同梱させていただきます「伊藤園オリジナルレンチンクッカー」を使用いただき た場合、投稿に「伊藤園オリジナルレンチンクッcker」を使用した旨の記載をいた だけますと幸いです。また、1人前に1本200ml 使用するレシピをご検討いただけ ますと幸いです。（任意）</p>
保管方法	直射日光や高温多湿を避けて保存してください。冷蔵保管しなくても品質上の問題 はありません。
消費期限	9ヶ月
提供数	24本
梱包サイズ	横340×奥行160×高さ125mm
配送方法	郵送
注目栄養素（1日分の野菜）】	重量100gあたり、エネルギー35.6kcal、たんぱく質1.1g、脂質0g、炭水化物8g、カルシウム67.5mg、鉄0.1～0.9mg、レチノール当量0μg、ビタミンD0μg、αトコフェロール0mg、ビタミンB1 0mg、ビタミンB2 0mg、ビタミンC 30～77mg、食物繊維総量0.35～1.5g、食塩相当量0～0.31g

協賛企業様の協賛商品内容のご案内

協賛企業様からご提供いただく商品について



ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社 様

※ 商品の外装、提供数等は、変更となる場合があります。

商品名	ゼスプリ・グリーンキウイ/ ゼスプリ・サンゴールドキウイ
商品コンセプト	「美味しいで栄養が豊富なキウイフルーツのご提供を通して、生活者のみなさまの健康に貢献する」
代表的な栄養素	ビタミンC、食物繊維、カリウム、葉酸、ビタミンE、アクチニジン、ポリフェノール、有機酸
商品の特徴	<p>グリーンキウイは食物繊維が豊富で、サンゴールドキウイは1日に必要なビタミンCを1個で補うことができます。また、キウイフルーツには、ビタミンCやEに加え、カリウム、葉酸やポリフェノールなどを含んでいます。</p> <p>ゼスプリのキウイフルーツには、日常生活で積極的にとりいれたい10種の栄養素がぎっしり。栄養素のパワフルな組み合わせで、育ち盛りのお子様からシニアの方まで、幅広い世代の健康をサポートします！</p>
保管方法	1~5度での冷蔵・保冷ボックスで保管してください。
消費期限	食べごろをお送りしますので到着から2~3日以内に消費してください
提供数（予定）	グリーンキウイ：15個/ケース ゴールドキウイ：15個/ケース
梱包サイズ	横300×奥行480×高さ65mm
配送方法	ヤマト（クール宅急便）
注目栄養素（ゼスプリ・グリーンキウイ/ゼスプリ・サンゴールドキウイ）	<p><ゼスプリ・グリーンキウイ> 重量100gあたり、エネルギー53.0kcal、たんぱく質0.8g、脂質0.6g、炭水化物13.3g、カルシウム27.0mg、鉄0.2mg、レチノール活性当量2.0μg、ビタミンD0μg、αトコフェロール1.1mg、ビタミンB1 1.02mg、ビタミンB2 0.06mg、ビタミンC 88mg、食物繊維総量2.3g、食塩相当量0g</p> <p><ゼスプリ・サンゴールドキウイ> 重量100gあたり、エネルギー54.0kcal、たんぱく質0.9g、脂質0.3g、炭水化物15.6g、カルシウム14.0mg、鉄0.19mg、レチノール活性当量2.0μg、ビタミンD0μg、αトコフェロール1.1mg、ビタミンB1 1.02mg、ビタミンB2 0.04mg、ビタミンC 152.0mg、食物繊維総量1.1g、食塩相当量0g</p>

協賛企業様の協賛商品内容のご案内

協賛企業様からご提供いただく商品について



株式会社林原 様

※ 商品の外装、提供数等は、変更となる場合があります。

商品名	トレハ
商品コンセプト	「食事からしっかり美味しく栄養をとってもらいたい」
代表的な栄養素	炭水化物（糖質）
商品の特徴	<p>トレハは砂糖と同じ二糖類の糖質です。エネルギーは1gあたり4kcalで、甘さは砂糖の約半分です。糖質ではありますが、インスリンの分泌性が低い糖質で、血糖値の上昇をゆるやかにする働きもあります。血糖値について気にしすぎて、糖質を控えて劣化してしまいやくなった料理などに安心してお使いいただけます。</p> <p>主食では、お米を炊くときに加えると、出来立てのやわらかさを長持ちさせます。</p> <p>主菜では、肉や魚に加熱前にトレハをまぶすことで、加熱によるパサつきや臭みを防ぐことができます。副菜では、野菜を茹でるときに加えることで、調理時の退色を抑え彩りを保ちます。</p> <p>さらに柔らかく調理するため加水に頼りがちな介護食も、トレハを使うことでエネルギーをしっかり摂りつつ、介護食に必要とされる離水抑制効果も期待できます。</p>
保管方法	直射日光・高温多湿を避け、常温で保存して下さい。
消費期限	36ヶ月
提供数	500g（1袋）
梱包サイズ	横280×奥行195×高さ23mm
配送方法	ネコポス ※ポストに投函されます。
注目栄養素（トレハ）	<p>重量100gあたり、エネルギー361kcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化90.2g、カルシウム0mg、鉄0mg、レチノール当量0μg、ビタミンD0μg、αトコフェロール0mg、ビタミンB1 0mg、ビタミンB2 0mg、ビタミンC 0mg、食物繊維総量0g、食塩相当量0g</p>

注意事項

趣旨へのご理解と撮影のご協力

1. 「栄養の日・栄養週間2022」の企画趣旨に則ってご協力ををお願いします。
2. SNSへの投稿については、申込フォームに登録いただいたご自身のアカウントで投稿をお願いします。
3. 調理過程及び撮影時においては衛生管理の徹底をお願いします。
4. 配膳（箸の位置や主食、主菜副菜などの配置や向き）及び食材の扱いなど、基本的な食事のマナーや栄養の観点は取り入れていただくようにお願いいたします。
5. 人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。投稿される前に権利者への許諾確認をお願いします。

正確な情報を発信するためのご留意事項

1. SNSへの投稿の内容等に関する責任は、投稿を行った参加登録者にあります。参加登録者は、投稿指針を遵守するとともに、科学に立脚しない、エピデンスに基づかない内容の投稿には最新の注意を心掛けることが求められます。
2. 投稿指針に照らし疑義のある投稿又は内容の適切性に疑問のある投稿を本会が覚知したときは、投稿をした参加登録者に疑義もしくは疑問を照会し、必要に応じて、投稿の修正や削除を勧告することがあります。投稿指針に反する投稿又は不適切な内容の投稿のあった参加登録者に対しては、投稿の取り消しを依頼するとともに、参加登録を抹消することがあります。

日本栄養士会、参加登録者双方の免責事項へのご理解

1. 「栄養ワンダー・オンライン 2022」として制作していただく投稿の写真およびテキストは、日本栄養士会および協賛企業のWebサイト等にて投稿者の許可なく二次利用を行うことがありますので、あらかじめご了承ください。
2. 投稿に対してネガティブな反応や指摘があっても、記事の削除や指摘者の発言の削除などをむやみには行わないようにお願いします。個別のメッセージへの対応などにおいては、参加登録者の責任および判断のもとで真摯に対応していただけますようにお願い申し上げます。
3. 「栄養の日・栄養週間 2022」を推進するにあたり、日本栄養士会会員としての投稿になりますことを何卒ご理解の上、ご協力いただけましたら幸いです。

SNSへの投稿指針と留意事項

以下の諸点にのっとって投稿してください。

1. 「栄養ワンダー・オンライン 2022」の定義に則った活動または食事と献立を紹介すること
2. 投稿マニュアルが指定する必須項目およびハッシュタグを全て掲載すること
3. レシピを投稿する際、日本栄養士会監修の「サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ」投稿であることをロゴマークおよび文言にて可能な範囲で明示すること

栄養の日ロゴの使用許諾の条件

栄養の日のロゴは以下の各号を満たす者に対してのみ使用を許諾します。

1. 参加登録をしていること
2. 以下の諸点に同意すること
 - ①インスタグラムへの投稿指針を理解しこれを遵守すること
 - ②投稿指針に則った投稿（投稿内容を、「栄養ワンダー・オンライン 2022」の企画推進を直接目的として他の媒体に投稿若しくは掲載することを含む。）にのみ使用すること
3. 上記各号の一つに反したときは使用許諾の取り消しを受け、栄養の日のロゴを抹消、除去等することに同意すること

投稿期間について

2022年6月20日（月）～8月7日（水）または栄養ワンダー実施日（8月31日まで）にインスタグラム投稿をお願いいたします。

なお、7月25日（月）までに投稿いただいた内容が、表彰の対象となりますので、ぜひお早目の投稿をお願いいたします。

注意事項 ①

趣旨へのご理解と撮影のご協力

1. 「栄養の日・栄養週間2022」の企画趣旨に則ってご協力をお願いします。
2. SNSへの投稿については、申込フォームに登録いただいたご自身のアカウントで投稿をお願いします。
3. 調理過程及び撮影時においては衛生管理の徹底をお願いします。
4. 配膳（箸の位置や主食、主菜副菜などの配置や向き）及び食材の扱いなど、基本的な食事のマナーや栄養の観点は取り入れていただくようにお願いいたします。
5. 人物には肖像権、写真・イラストなどには著作権があります。投稿される前に権利者の許諾確認をお願いします。

正確な情報を発信するためのご留意事項

1. SNSへの投稿の内容等に関する責任は、投稿を行った参加登録者にあります。参加登録者は、投稿指針を遵守するとともに、科学に立脚しない、エピデンスに基づかない内容の投稿には最新の注意を心掛けることが求められます。
2. 投稿指針に照らし疑義のある投稿又は内容の適切性に疑問のある投稿を本会が覚知したときは、投稿をした参加登録者に疑義もしくは疑問を照会し、必要に応じて、投稿の修正や削除を勧告することがあります。投稿指針に反する投稿又は不適切な内容の投稿のあった参加登録者に対しては、投稿の取り消しを依頼するとともに、参加登録を抹消することがあります。

日本栄養士会、参加登録者双方の免責事項へのご理解

1. 「栄養ワンダー・オンライン 2022」として制作していただく投稿の写真およびテキストは、日本栄養士会および協賛企業のWebサイト等にて投稿者の許可なく二次利用を行うことがありますので、あらかじめご了承ください。
2. 投稿に対してネガティブな反応や指摘があつても、記事の削除や指摘者の発言の削除などをむやみには行わないようにお願いします。個別のメッセージへの対応などにおいては、参加登録者の責任および判断のもとで真摯に対応していただけますようにお願い申し上げます。
3. 「栄養の日・栄養週間 2022」を推進するにあたり、日本栄養士会会員としての投稿になりますことを何卒ご理解の上、ご協力いただけましたら幸いです。

注意事項 ②

SNSへの投稿指針と留意事項

以下の諸点にのっとって投稿してください。

1. 「栄養ワンダー・オンライン 2022」の定義に則った活動または食事と献立を紹介すること
2. 投稿マニュアルが指定する必須項目およびハッシュタグを全て掲載すること
3. レシピを投稿する際、日本栄養士会監修の「サステナブルに食べるための管理栄養士・栄養士のレシピ」投稿であることをロゴマークおよび文言にて可能な範囲で明示すること

栄養の日ロゴの使用許諾の条件

栄養の日のロゴは以下の各号を満たす者に対してのみ使用を許諾します。

1. 参加登録をしていること
2. 以下の諸点に同意すること
 - ①インスタグラムへの投稿指針を理解しこれを遵守すること
 - ②投稿指針に則った投稿（投稿内容を、「栄養ワンダー・オンライン 2022」の企画推進を直接目的として他の媒体に投稿若しくは掲載することを含む。）にのみ使用すること
3. 上記各号の一つに反したときは使用許諾の取り消しを受け、栄養の日のロゴを抹消、除去等することに同意すること

投稿期間について

2022年6月20日（月）～8月7日（水）または栄養ワンダー実施日（8月31日まで）にインスタグラム投稿をお願いいたします。

なお、7月25日（月）までに投稿いただいた内容が、表彰の対象となりますので、ぜひお早目の投稿をお願いいたします。

投稿時に注意すべき表現

レシピの投稿文章およびハッシュタグは、以下の項目に注意して記載してください。

①効果効能の記載に注意！

野菜、果物、調理品など明らかに食品と認識される物でも、効果効能（身体の変化）に関する表現は、健康増進法と景品表示法に注意する必要があります。

例えば、減塩みそを使用したレシピに対して、「血圧改善」「高血圧予防」「これで血圧が下がる」といった効果効能を記載した投稿はできません。

NG例

～の改善、～の予防、～を下げる、～を抑える、～アップ、～機能を高める、
～作用、～の解消、～回復、～の保護、～を活性化させる など

【参考】

- ・健康増進法第七章第四十三条（特別用途表示の許可）、第六十五条（誇大表示の禁止）
- ・「健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について」（消費者庁）
URL:https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/fair_labeling/pdf/160630premiums_9.pdf

②強調表示の記載に注意！

レシピで使用する特定の食品について「〇〇が豊富」「〇〇をたっぷりとれる」といった「栄養素が高い旨」を記載するときには、基準を確認する必要があります。
あいまいな場合は、「含む旨」にとどめた表現を使用してください。

注意	OK	言い換え例
高〇〇	〇〇源	〇〇は高たんぱくな食品です →〇〇はたんぱく質がとれる食品です
〇〇を多く含む	〇〇を含む	〇〇はビタミンCが豊富です →〇〇はビタミンCを含んでいます
〇〇が豊富	〇〇を供給できる	
〇〇がたっぷり	〇〇がとれる	

【参考】

- ・食品表示法第二章第七条（任意表示）
- ・栄養成分表示ハンドブック（東京都）
URL : https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/eiyouseibun_handbook.pdf

付録

- ・投稿へのロゴの入れ方
- ・SNSアカウントの作り方

・投稿へのロゴの入れ方

Step1

下記の登録内容確認画面（QRコード）よりログインし、栄養の日・栄養週間のロゴをダウンロードし保存します。



日本栄養士会

3種類（背景が透明なものの2種類・背景が白いものの1種類）ありますのでお好きなロゴをご使用ください。



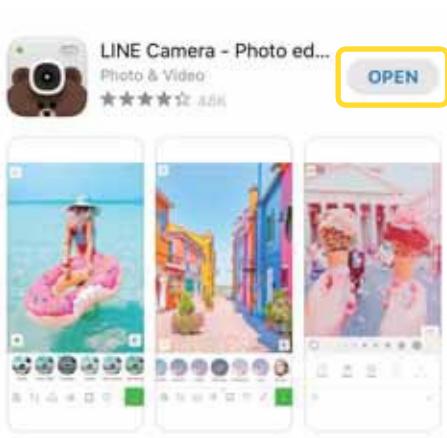
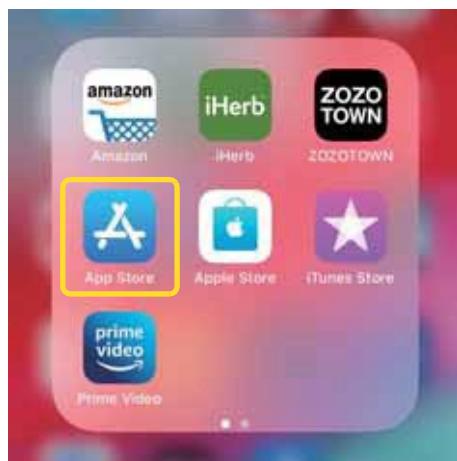
ロゴのダウンロード



Step 2

App store またはGoogle playからLINE Camera 等の画像編集アプリをインストール。
* Step3の説明は「LINE Camera」の場合の説明となります。

ストアを開いて
アプリをダウンロード!



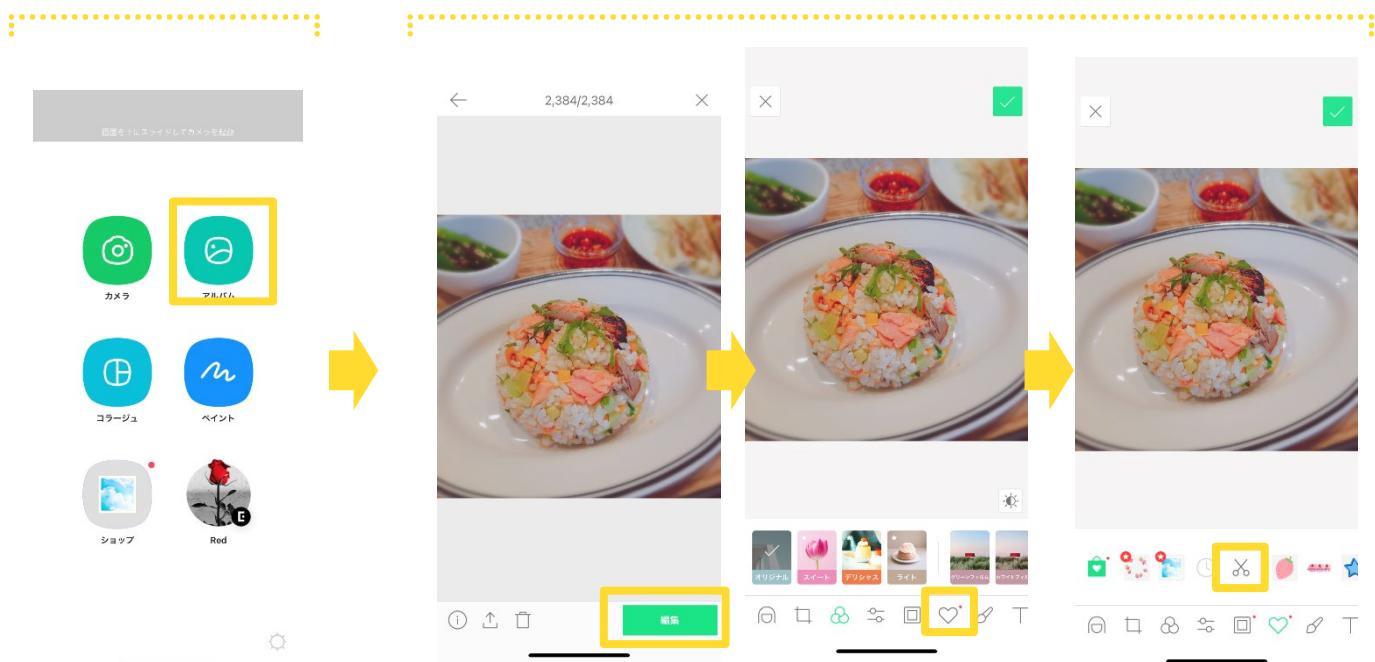
・投稿へのロゴの入れ方

Step 3

LINE Camera アプリの場合

アプリを起動させ、加工したい写真を選択

編集 ⇒ ハートマーク ⇒ ハサミマークの順にタッチしてください



「+マーク」をクリックして入れたいロゴの画像を選択し、大きさを整え「次へボタン」⇒「完了ボタン」をタッチしてください。あとはロゴの位置や大きさを調整すれば完成です



・インスタグラムアカウントの作り方

※インスタグラムのアプリケーションを利用するスマートフォンが必要です

- ①インスタグラムのアプリをダウンロードします



お使いのスマートフォンのアプリストアから「Instagram」と検索してインストールしてください

- ② 「新しいアカウントを作成」ボタンからメールアドレスもしくは電話番号での登録を選択し入力します
- ③ メールアドレスもしくは電話番号のSMSに認証コードが届きますので入力してください
- ④ 名前とパスワードを入力してください
- ⑤ 生年月日を入力してください
- ⑥ ユーザーネーム（アカウント名）を登録してください
- ⑦ 連絡先・フォロー等の登録

以上でアカウントの開設が完了です

・ツイッターアカウントの作り方



<https://twitter.com/signup/>

- ① <https://twitter.com/signup/> にアクセスします。
- ② [電話番号またはメールアドレスで登録] ボタンをクリックしてアカウントを作成しましょう。
- ③ [アカウントを作成] のポップアップが表示されます。案内にしたがって新規登録を進めてください。案内にしたがって、名前、電話番号、メールアドレスなどの情報を入力してください。
- ④ アカウント登録時にメールアドレスを入力した方には、メールアドレス認証のためにメールで手順を送ります。
- ⑤ アカウント登録時に電話番号を入力した場合は、コード付きのテキストメッセージがすぐに送信されるので、電話番号を認証できます。
- ⑥ 自分の情報を入力し、[次へ] をクリックします。
- ⑦ [環境をカスタマイズする] のポップアップで、ウェブサイト上でTwitterのコンテンツを閲覧した場所を追跡するかどうかにチェックマークを入れ、[次へ] をクリックします。
- ⑧ アクティビティに関する設定を行います

以上でアカウントの開設が完了です

更新履歴

2022.6.21更新分

P31 元「カロリーは4kcal」 → 訂正「エネルギーは1gあたり4kcal」

2022.6.27更新分

P28 (の右上と「商品の特徴」の2つ目の※以降の追記)

2022.6.28更新分

P12 タグの修正

【指定ハッシュタグ】

以下は投稿テキストの最後に記載してください。

#サステナブルに食べよう #栄養の日2022

#栄養ワンダーバッジ ⇒ #サステナブルな活動 #日本栄養士会

2022.7.14更新分

P29

<グリーンキウイ>の項目

レチノール当量2.0μg ⇒ レチノール活性当量2.0μg

αトコフェロール1.2mg ⇒ αトコフェロール1.1mg

食物繊維総量2.33g ⇒ 食物繊維総量2.3g

<サンゴールド>の項目

レチノール当量2.0μg ⇒ レチノール活性当量2.0μg

食物繊維総量1.14g ⇒ 食物繊維総量1.1g

◆商品の特徴の修正