

MY SIZE
マイサイズ
100kcal

健康は、計算できる。



なりたい自分を思い描いても、ついつい食べすぎてしまう。

健康診断の結果がイマイチだけど、食事管理まで頭がまわらない。

いざ始めてみても、結局、いつも挫折。

ごはんを抜いたり、1品ばかりを食べ続けたりする食事制限は、栄養が偏ってストレスもたまるだけ。

いつもの食事と同じように毎日おいしく食べられて、無理なく健康的にカロリーコントロールができれば、食の楽しみも、あなた自身も変わってゆくかもしれません。

マイサイズは、どれでも1人前100kcal。150kcalのマンナンごはんと合わせても、1食分250kcalです。

いつもの食生活に取り入れて、健康的な毎日に。おいしさといっしょに「続けられる自信」も味わえます。

マイサイズ5つのポイント

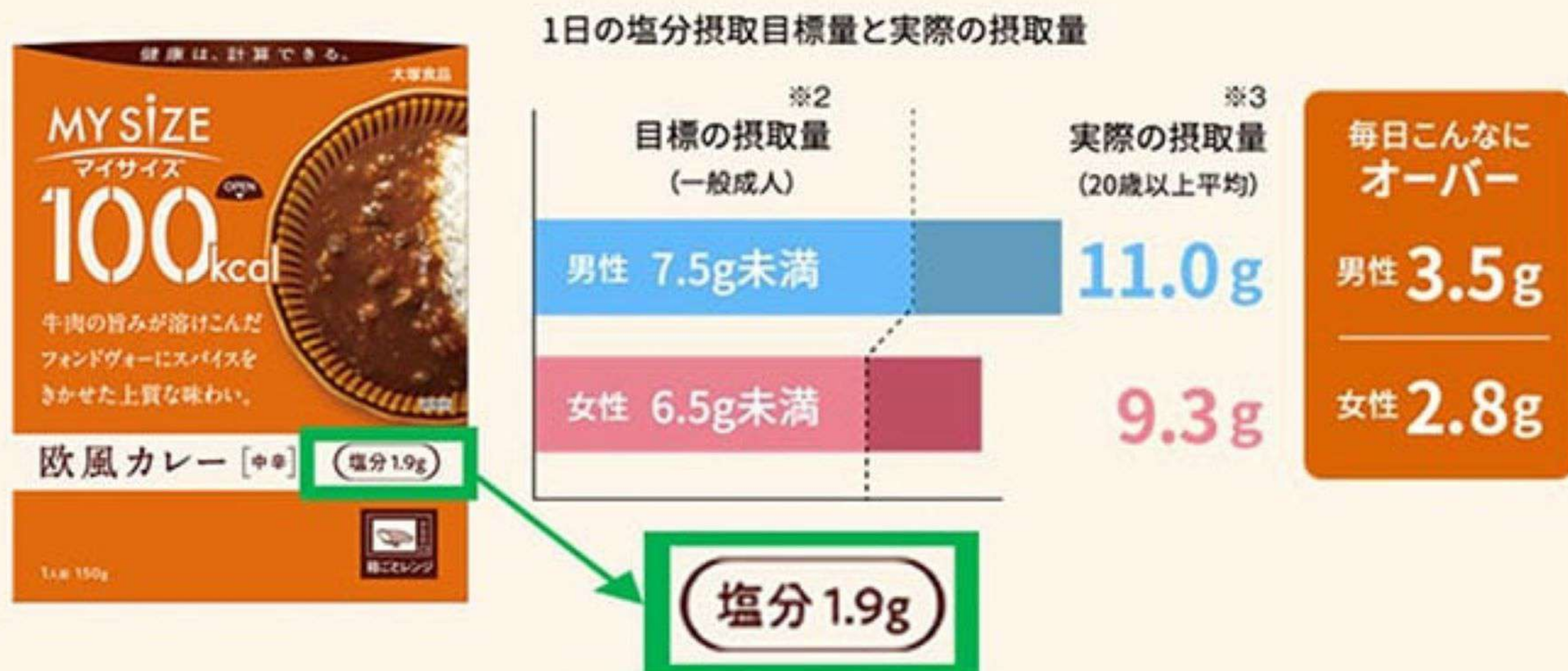
Point.1 簡単カロリー計算

忙しいなか、カラダを気づかう人にピッタリ
食事のサイズがひと目でわかるので、
簡単にカロリー計算できます。



Point.2 塩分コントロール

塩分量をわかりやすく表示
1人前、塩分2g以下の適塩設計。



Point.3 「濃厚さ、コク」にこだわった味作り

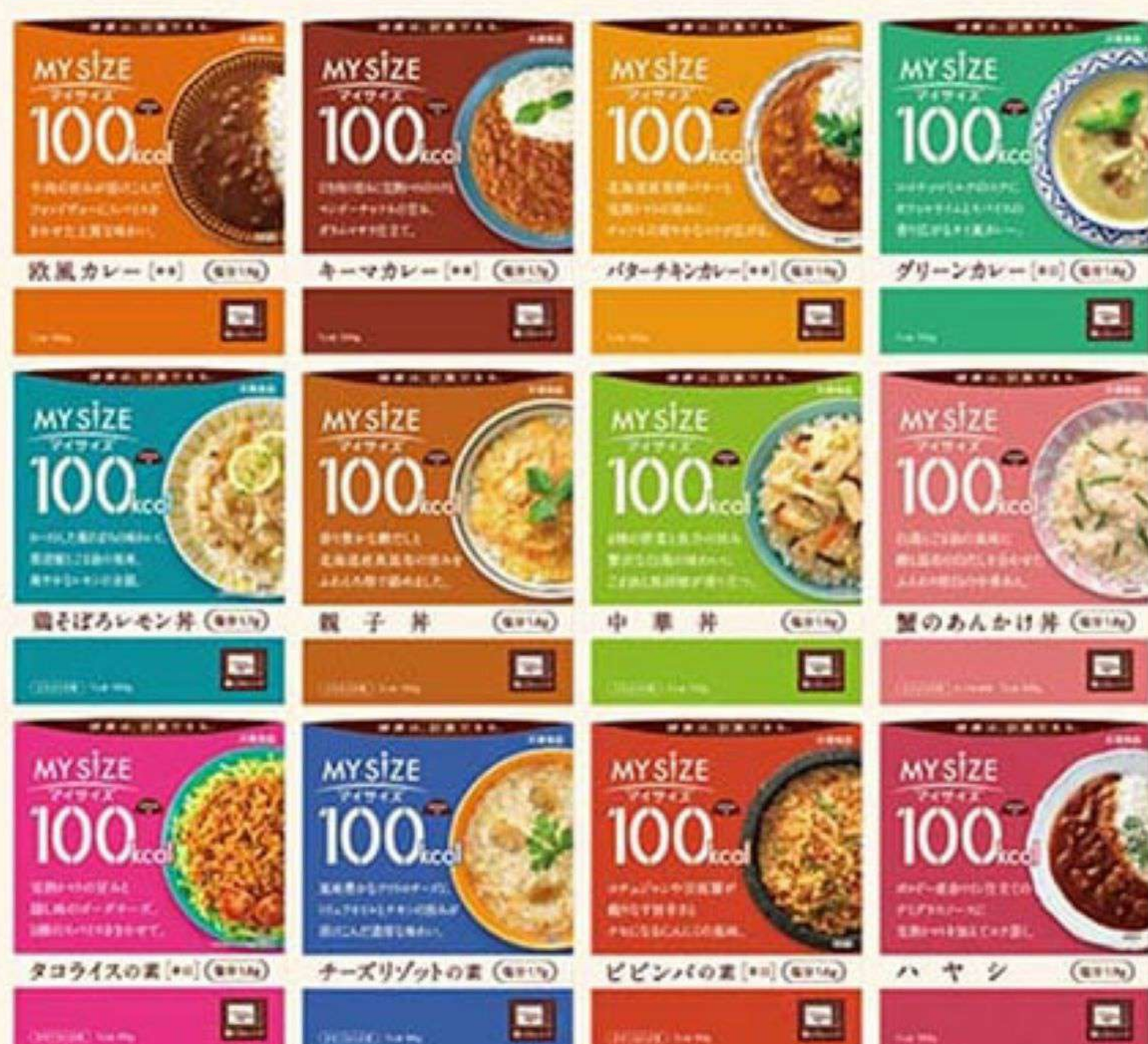
食材選びにこだわり、食材の旨みを重ねて、
よりしっかりとした“おいしさ”を実感していただける
「濃厚さ、コク」を追求して味作りをしました。



調理例

Point.4 充実のラインアップ

ラインアップが豊富だから、
その日の気分で味を選べます。
カロリーコントロールが、楽しく続けられます。



Point.5 簡単調理

箱ごとレンジで加熱できるので、調理が簡単。
「マンナンごはん」と一緒に食べると、
お皿いらずでお片づけも簡単です。

〔調理ステップ〕

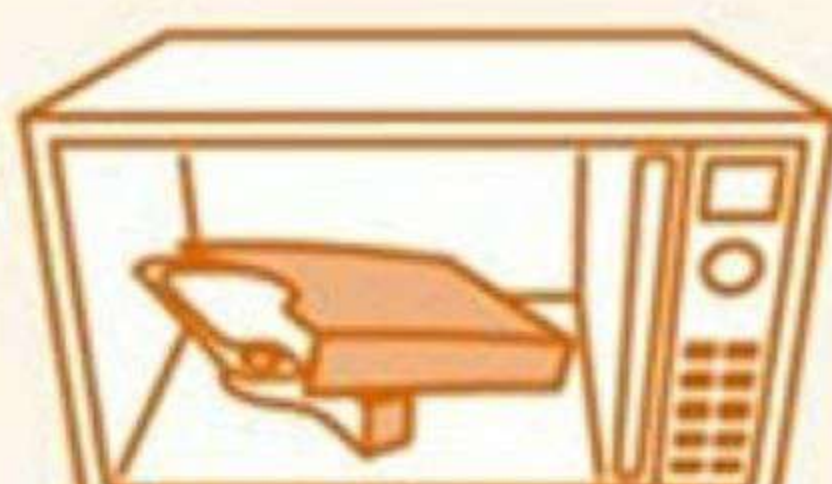
01

フタを開けて



02

箱ごと
レンジで加熱



03

「マンナンごはん」の
トレーに
マイサイズソースを
かけるだけ!



マイサイズは全品レンジOK

マイサイズで健康的な毎日に

カロリーや塩分が計算しやすく、
簡単に調理できるから、
生活の様々なシーンで活躍。

おいしくラインアップも充実しているマイサイズだから、
無理なく続けられます。



毎日の食卓に



忙しい日々の夜食に



在宅ワークのおともに



栄養管理が
必要なときに