



こんにちは!! ガンピーです♡ さ.ぞ.ぞ.ぞ.が... 「これ、て体に悪いよわ〜の分かるはしるけど」
 とからと見ればから食べたい物、こまりまよわね。味や色.臭いなど見からに危険なもの
 もの、大体.見ため通りな事ハツ.い.ぞ.ぞ. 本当は完全無添加生活を推奨したイベントは
 ぞ.ぞ.が... - 気に変えよ.は難い. 何をどう変えれば...のか.分からは.事.あ.と.死.ます!!
 ぞ.ぞ. 今回は調味料を選ぶ目安を紹介したいと見.ま. 題して...

パレタイにそ.わ.ない
内容と.あ.な.せ.い

「調味料は何を目安に買えばいいの? 無添加生活入門 その①」

1) 醤油

- a. 原材料がシンプルなもの (大豆.小麦.塩...)
 - b. 脱脂加工大豆ではないもの
 - c. 出来ただけ木樽仕込みのものを
 - d. カラメル色素.アミノ酸等が使われていない
無添加なものを
- ※ あ.あ.め.品 正金醤油 天然醸造醤油 (濃口.淡口) など



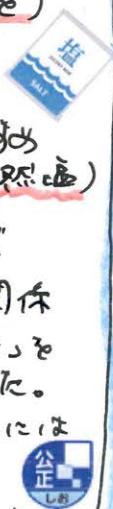
2) 砂糖

- a. 精製糖(白糖)は控えて
無精製の物を選びましょう!!
 - b. 人工甘味料(アスパルテーム.サッカリン.スチロ
ロースなど)は避けましょう。
 - c. ゼロカロリー.ノンシュガーもXバツ
- ※ あ.あ.め.品 こ.に.り.の.味.同.相.合 自然の味
鹿児島県産の粗製糖はど
※ 砂糖と標る甘みは本来控えた方がベ
> ともあられます。本みりんはどぞ甘味
を代用するのモ.一.の.方.法.ぞ.ぞ.



3) 塩

- a. 精製塩は控えて (白.塩を)
 - b. ミネラル分の多いものを選ぶ
 - c. 天日塩.または半粒塩がおすすめ
(天然塩)
 - d. 「公正マーク」が付いた塩を選ぶ
- ※ 2010年4月食用塩の製造・販売に関係
する事業者と「食用塩公正取引協議会」を
設立し.新T.P.P.表示ルールを作り出した。
このルールに沿って表示をした商品は
公正マークがついてます。
- ※ あ.あ.め.品 沖縄県産栗園の塩はど



あとがき

1人前にも届かれました!! 今まで使っていた調味料を変えよ.て 本当は難しいぞ.よ.わ. 慣れ親れた家庭の味ぞ.ぞ.も.の.わ.
 良く分かります。私もぞ.ぞ. (こ.こ.) ま.ず.は.ほ.ん.と.少.し.あ.っ.と.べ.い.の.ぞ. 味を薄くして行.こ.み.と.下.さ.し.い. そ.れ.か.ら.ツ.直.番.に.調.味.料
 を変えて行きましょ.う. ま.ず.は.醬.油.か.ら... 次は砂糖.て.感.じ.ぞ... ぞ.う.あ.る.と.口.が.慣.れ.て.来.て.家.庭.の.味.が.変.わ.る.
 る.と.気.付.き.に.く.い.と.見.ま.す. 食べ.る.事.で.ス.ト.レ.ス.を.感.じ.て.は.い.ら.い.と. 家族.の.健.康.も.守.り.行.きた.い. 主婦.の.大.き.な
 課題ぞ.ぞ.よ.わ. 小.さ.な.うち. (子.供.も.あ.る.) の.食.事.が.大.切.な.事.を.こ.こ.真.痛.感.あ.る.事.ハ.ツ.い.ぞ.ぞ. (反省) ぞ.は.又.次.号.ぞ.

Instagram (@gumpy_kokumoru_souko) からもお.話.し.ま.す. ち.が.い.い.ま.す.

店長日記



兵庫県豊岡市日高町岡分寺 228-1 ガンピー穀物倉庫 TEL 0796(42)5195