

市販のおやつ選び方&おすすめ市販のおやつ集

調味料同様、納得できるもの、信頼できるものを探しましょう。

◆市販のおやつ選び3つのポイント

- 1 お菓子の裏を見て添加物、トランス脂肪酸の少ない物を。
- 2 できるだけ材料が国産のもの。
- 3 大抵がお値段通り。できるだけ質の良い物を買きましょう。

市販のおやつには、表示義務のない箇所で、
遺伝子組み換え食品が使われていることがとても多いです。
市販のものを買うときは、厳選して選びたいですね。

裏をチラッと見て、何が含まれているかを確認しましょう。

添加物のひとつひとつ全てを理解できなくても大丈夫です。「これは多いなあ。」

「これは食べてほしくないなあ」という感性を大切に今いる場所、買い物できる場所での
ベストおやつを探していただけたらと思います。 ^^

また、市販のおやつを買う前に考えたいことをまとめました。

ちょっとしたシンキングタイムによって変えられることは多いと思います。

ぜひ買う前にちょっと考えてみて下さいね。 ^^

市販のおやつを買う前に考えたい3つのこと。

①その買い物は本当に必要なものでしょうか。

いつも買っている方、ついつい色々揃えている方、
どのくらいの量が本当に必要か考えてみましょう。

②手作りすることはできないか、お芋やおにぎりで補うことは可能か。

外出時にはおにぎりをひとつふたつ持ち歩く習慣にしましょう。
これだけでも小さな子どもにとってはもちろん大人にとっても安心なおやつとなります。

③「わたしが食べてほしいおやつ」とは何か。少し考えてみましょう。

どんなおやつが浮かびましたか? 毎日理想通り! は難しくても、減らしたり、質を上げたり、
叶えていけることがあるはずです。検討してみましょうー! ^^

遺伝子組み換え食品が含まれていないものを日常食べたいという観点に重きを置いて、コンビニやどんな場所でも比較的手に入れやすいものが含まれるようにセレクトしました。

以下おすすめ市販おやつのご紹介となります。

これが確実に絶対であるというわけではありませんのでご注意ください！

- ・ **赤ちゃんせんべい** とうふ工房いしかわの心シリーズ (材料は、うるち米、てんさい糖、食塩のみ)
(質のよい赤ちゃんせんべいは赤ちゃん過ぎてても食べられます！)
- ・ **有機ドライフルーツ**
- ・ **100%はちみつの飴**
(はちみつだけでできている飴です。)
- ・ **甘栗**
- ・ **メイシーちゃんシリーズ**

下のふたつは 100 円ショップなどでも手に入ります。

困ったときの選択肢として、お役立て下さい♪



© LC 2007



その他・・・煮干し、おやつ昆布、するめ、干し芋もおすすりめです！

ジュースも【100%・有機・ストレート・国産】がベストです。