

ママが変わると家族も変わる!!

食べ物半分

食べ方半分

食の安心安全はだれもが食べられる

食費はそのまま

私たちの生活提案「ママチエ」では、思わず

エエッ!それってホント!?

と、声が出ちゃうような目からウロコの新常識をご紹介します。

ママチエとは

ママのための知恵袋と変わることの大切さ(チェンジ)をかけた私たちの生活提案です。



食費に対する大きな勘違い!?

安心安全な食べ物は理想だけど、少し値段が高いから、
つつい特売品に手を出してしまう...
そんなあなたに朗報です!

Point 1 栄養のムダは食費のムダ! 上手な買い方とは?

「今日は何が安いのかな? 特売は何かかな?」
安い物や特売品を探して買う...それってホントにお得な買い方でしょうか? せっかく特売品を買っても、カロリーやたんぱく質などの栄養が過剰になっていては、食費が無駄な上にメタボも心配。

大切なのは栄養! 必要な分だけ買えば、食費も栄養もムダにはなりません。



Point 2 買い物上手・献立上手 買い物は、栄養の単価を考えて

特売品を買っても、栄養を余分に摂取し、また、栄養不足のままの食事では、健康を損なうことにつながります。旬の野菜や堆肥で育てた有機野菜、手をかけて育てたお肉等はビタミン、ミネラル等の栄養が多いと言われています。

見た目の安さだけでなく、食材の価格と、含まれる栄養素の量、つまり**栄養の単価を考えて食材を選びましょう。**

さらに、食費の約4割を占める**たんぱく質の選び方**が、食費の決め手となります。ママチエでは、そんなコツもお伝えしていきます。

Point 3 食べたものが家族の体になる

長く続いた不況で、食費が削られていく中、栄養の過不足による不健康が心配されています。一方で安い食品が氾濫、農薬や添加物等の化学合成物質が多用されて、私たちの体の中に取り込まれる...そんな不安が続いています。

今、日本では約5割の人がガンにかかり、3割も人がガンで亡くなっているという現状です。

安心安全な食べ物こそ、命と健康を守り、また、私たちの家計を守る大きな味方となるのです。

栄養の単価を考えてお買い物をする事で、いつもの食費のまま、**安心安全な食生活**を実現できます!

ではいったい何から始めればいいのか? ...この続きは35号(10月5週)の「ママチエ」で!