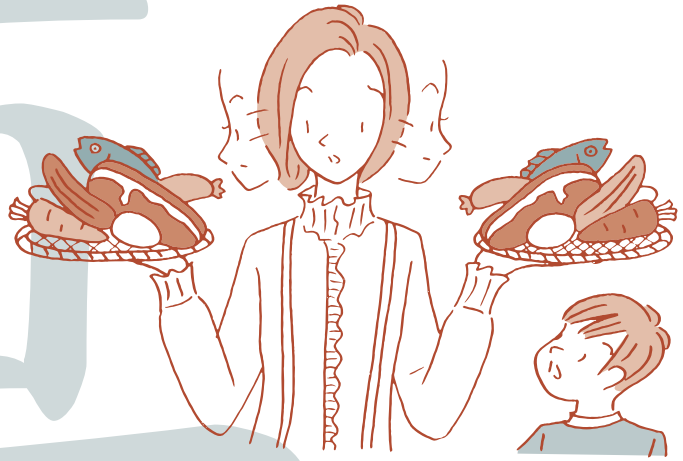


ちがいがわかる。

振り返ってみると、今年は「食の安全」を脅かすニュースが、たくさん続きました。何を食べさせたらいいのか判らない。お母様方の間では、そんな声さえも聞かれました。「真に安全な食品を見分けて、自分を守る」。食育の大切なテーマのひとつである「選食力」をつけることが、ますます重要な意味を持つ時代になってきたのです。



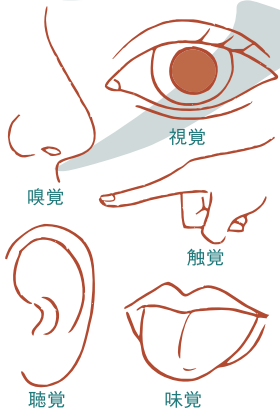
**本物じゃないって、
どんなこと？**

ニュースになったものは極端な例としても、私たちの回りには、紛らわしい商品、不安な食品があふれています。健康をうたいながら合成添加物だらけの飲み物。効率化だけをめざして、抗生物質などの成長促進剤を投与されて育てられたお肉。色や形をきれいにさせるため、不自然になっ

てしまった野菜。私たちの身体をつくる食品が、どんどん自然から遠ざかっていく。そんな事実ひとつひとつも、食品を真剣に選ぶ大切さが見えてきます。私たちが本当に安心して、美味しく食べられるもの。そして、未来を担う子供たちに自信を持って食べさせるられるもの。そうした視点から本物を見分ける力を、日々養っていくことが必要な時代です。

シュガーレディの「真」。

シュガーレディの基本方針は、「疑わしきものは使わない」。農薬や化学肥料を使わず育てた有機農産物、履歴や飼料も確かな「シュガーマーケット」、化学合成添加物を排除した加工品など、健康に配慮した本物の味わいをお届けしています。さらに、おいし



良いものを選びとるには、どんな点に気を付けたらいいのでしょうか。身体に入るものですから、まずできるだけ自然であること。生鮮食品であつたら産地や色、香り、匂など、良いものを見分ける目安があります。そして、保存料や着色料などの合成添加物を使っていないもの。魚なら鮮度を第一に、肉なら飼育履歴が確かなものを選ぶようにしましょう。加工品では、原料のチェック

**五感を総動員して
良いものを。**

が大切。天然の原料を選んで使っているものなら安心です。見る、聞く、調べる・・・五感をフル稼働して、食品と向かい合うことが大切です。

**美味しさとの出逢いは
一生の財産。**

何が良いものかを知るには、良いものを実際に食べてみるのが早道です。自然であることを大切にした本物の食材に慣れると、そうでないものを食べたとき、舌が敏感に良し悪しを判断するようになります。じつくりと健康

に育てられたお肉の旨味、太陽をあびて育った野菜の甘味、天然原料だけを使った調味料のまろやかさ・・・味の違いや食感の差、安全性などについて、食卓を囲んで家族みんなで話し合ってみましょう。しっかりと身に着いた選食力は、子供たちの一生の財産になります。

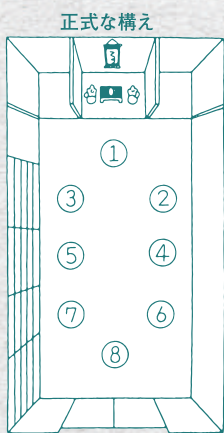


第四回 役立つ食事作法

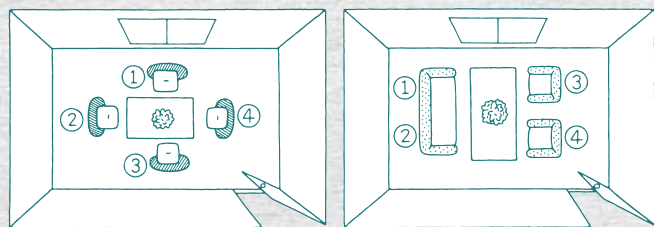
「上座と下座」

和室

和室では床の間を背にした席が最も上座、次は床の間を脇にする席です。また日本では一般的に向かって右が上位となります。



洋室



出入口から遠い席が上座。一人掛けと長椅子がある場合は長椅子が上座と考えます。

シュガーレディ
代表取締役会長 佐藤啓次郎