



最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

量より質。少々値がはっても質の良いものを選ぶ。

食品の購入の際は無添加が好ましいが、添加物の内容を見て選ぶようにしています。

添加物の少ないもの、減農薬の農作物を購入。

産地、添加物には気を付けています。また最近、許す限り廃棄を減らすべく消費期限の近いものを購入するようにしています。子どもにも買い物の際、なぜそれを選ぶのか話しながら買っています。その点も、最近ネットショッピングが増えたので、こういった商品をどの観点で選び購入するかという生活に根付いた学びの機会が失われているかとも思います。

昔ながらの無添加調味料の購入。

食事は、出来る範囲で農薬や添加物を取り込まない様にしている。お風呂は、経皮吸収があるので塩素等の除去の為にセスキを入れたり、塩化マグネシウムや野草・ハーブを入れている。

出来るだけ、添加物のない食材を買っています。

なるべく農薬の少ない着色のない材料で料理をします。コープ助かってます。

食品を購入する、または口に入れる時は必ず表示を確認しています。商品のチラシに(生協)添加物の表示は少ないのでたぶん大丈夫だろうと思って購入しダメな時は人に食べてもらってます。携帯パソコンなど体調のため使用できません。困ってます。

出来る範囲で国産材料を原料にしたものを使う。味付け飲み直し調味料等をなるべく使わずそのものの味がおいしく感じられるように。生協さんにはすべてのものの原材料の産地記載をしてほしい。

季節の旬な食材を食べる。

野菜で多少傷があったり形が悪いと言われているものでも全く問題なく頂いています。

旬のもの、身近で取れたもの、生産されたものを買うようにしている。

なるべく添加物の少ないものを、原材料が何か見るようにしている。

できるだけ自然のもので暮らしたい。ハーブの活用など。

旬のものを取り入れ バランスよくを常に意識して食事をしています。

糖質脂質カロリーのバランス。旬の食べ物を取り入れる。階段昇降、体操。

生協に加入して40年、うちは肉、魚、卵、米、調味料は全て生協でしか買いません。

季節のもの、旬の魚などを買う。安いし美味しい。

なるべく国産のもの、添加物の少ないもの、地産地消。

農薬など化学物質の使用が少ないものを購入するように。