安心安全な食材選び in アメリカ

ショッピングリスト

全ての動物系食品	No Antibiotics	抗生物質なし
	No Hormones	ホルモン剤なし
肉、牛乳、バター、ヨーグルト等	◯Pasture raised	牧草地で飼育
	◎Grass-fed	牧草がエサ
牛乳の殺菌方法	△Ultra-Pasteurized	超高温殺菌
	△High Temperature-Pasteurized	高温殺菌
	◎Batch(Vat)-Pasteurized	低温殺菌
絞りたてに近い牛乳	No Homogenized	ノンホモ
	Cream Top	クリームトップ
卵	Pasture raised	牧草地で飼育
	cage free/Range free	柵がない
殻が殺菌された卵	Pasteurized	殺菌された
魚貝類	Wild caught (MSC認証があると理想)	天然
	Farm raised (ASC等の認証があると理想)	養殖
ハム・ベーコン・ソーセージ	No Nitrates	硝酸塩不使用
	No Nitrites	亜硝酸塩不使用
No GMO		遺伝子組み替えなし
可能であれば USDA Organic		米国農務省認定オーガニック
加工食品	△High fructose corn syrup △Corn syrup	ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、異性果糖
	△その他、ラベルを見て読めないもの等	
	✖特に気をつけたい着色料	アメリカではYellow No.5　日本では赤色2号,40号,102号、黄色4号,5号

Copyright @2021 Maiko Kataoka All Right Reserved.