pal-system tokyo newsletter [waiwai]

# わいわい

7
2019
July
機　関　誌

「ジャパン SDGsアワード」
第1回 受賞

巻頭特集

## 簡単に作れる 力尽きランチ

「どこへ行くときも趣味のロードバイクで!
出雲大社まで旅したこともあるんですよ」
— 上野 竜太郎さん（三鷹センター）

06 特集2／
蚊の用心
08 今月のキーワード／
地球温暖化

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

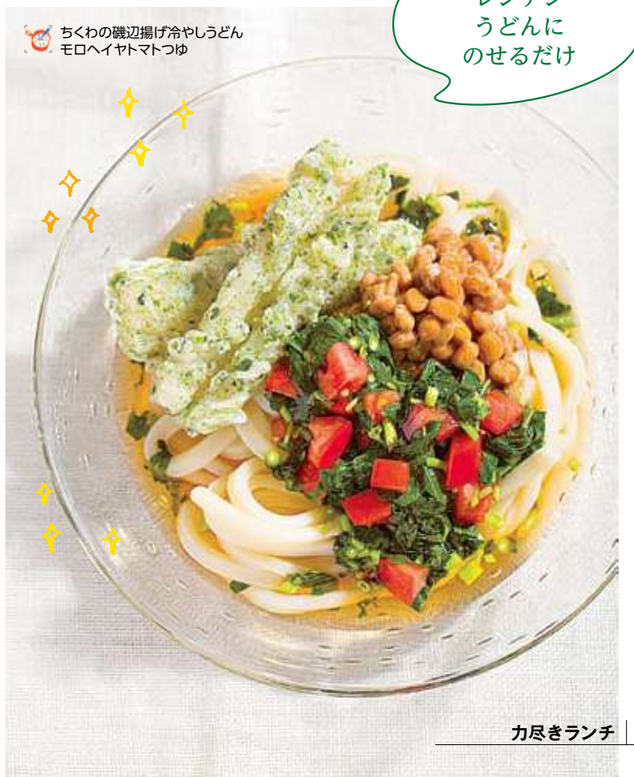
力尽きた親も 夏休み中の小学生も簡単に作れる

# 力尽きランチ

給食のない日が続く夏休み。
仕事終わりの夕方6時。
誰にだって力尽きちゃうときがありますよね？
そんなあなたに贈る、
その名も「力尽きランチ」♪
簡単すぎるレシピは、
昼夜を問わず活躍します。
ぜひお試しあれ！

炊飯器でシンガポール風
チキンライス

pal*system




このページの調理写真のレシピは「だいどこログ」を検索



# 小4だって 作れちゃうランチ

子どもは長期の休み。でも私は仕事…。そんな日は
「ちょっとの用意であとはのせるだけ」のランチを、自分で作ってもらいましょう！

## レンチン★のっけうどん

### ねぎとろユッケうどん

1. 冷凍うどんを表示どおり電子レンジでチン（お皿が熱くなるので注意！）
2. ざるに移し冷水でよく洗い、水をきり、お皿に盛る
3. ねぎとろをのせ、たまごをのせる（全卵でも卵黄だけでもOK）。
   刻みねぎやごまなどをお好みで

冷蔵庫にセット！

【用 意】
しょうゆ大さじ1、みりん・砂糖各小さじ1、おろしにんにく少々を混ぜあわせ、最後にごま油を加えて混ぜたタレに、ねぎとろ（約80g）をあわせておく

**バリエ1** ツナねぎマヨうどん
うどん+ツナ缶+刻みねぎと海苔をたっぷり、マヨネーズとポン酢をかけて

**バリエ2** さんまのてりマヨうどん
うどん+さんま蒲焼缶+マヨネーズ
+刻みねぎ

あると便利

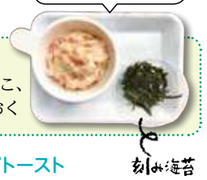
pal
さんま蒲焼缶
100g（固形量80g）×3／473円

## 自己流★のせのせトースト

### たらポテサラダトースト

1. 食パンにマヨネーズをぬる
2. たらポテサラダをのせる
3. トースターで約4分焼いて、
   刻み海苔をかける

冷蔵庫にセット！




【用 意】
『産直じゃがいものサラダ』、たらこ、好みの野菜（各適量）をあわせておく

**バリエ1** ツナクリームチーズトースト
食パン+ツナ缶のクリームチーズあえ

**バリエ2** カニかまチーズトースト
食パン+マヨネーズ+カニかま
+溶けるチーズ

あると便利

pal
産直じゃがいものサラダ
150g×2／322円

# 大勢来たときのホットプレートランチ

友だち親子や親戚などが来たときは、ホットプレートでセルフランチ。
用意はするので、あとは各自でお願いします！

自分トッピングが盛り上がります

## セルフでどうぞ★餃子の皮ピザ

バジルトッピングもおいしい

### 餃子の皮＋ピザソース
- ベーコン+チーズ(+コーン)
- ツナ+チーズ(+コーン)
- しらす+チーズ
- コーン+チーズ

### 餃子の皮＋マヨネーズ
- たらこ+チーズ+刻みねぎ
- しらす+コーン+チーズ+刻みねぎ
- レトルト焼き鳥+チーズ+刻みねぎ
- コンビーフ+刻みねぎ
- キムチ+チーズ

### 餃子の皮＋クリームチーズ
- スモークサーモン(後のせ)
- たらこ
- レトルト焼き鳥+あらびきこしょう

## デザートも★餃子の皮パイ

- 産直小豆ゆであずき(+バター or クリームチーズ)
- りんごジャム(+バター or あずき)
- バナナ(+チョコ or あずき)

焼いたバナナをのせてもおいしい

＼あると便利／

pal 産直小豆ゆであずき
180g×2／298円

pal 漁師がつくった釜あげしらす
25g×3／298円

## 力尽きレシピで日々を乗りきろう

レシピ監修：犬飼つな

料理は好きだけどしんどい、あるいは好きじゃないけど家族や節約のために仕方なく料理している…。そんなみなさま、お疲れさまです。

手間をかけるだけが愛ではありません。罪悪感を感じる必要もありません。手を抜くことは、力尽きそうな忙しい日々を生き抜くための工夫です。「疲れているけど台所に立った」、それだけで表彰ものですよ！ 冷凍食品や便利アイテムなどを活用して、自由に楽チンに料理しましょう。

もっと力尽きレシピが知りたい方は、こちら！

『力尽きレシピ』
犬飼つな著　光文社刊

力尽きて、何もできないときは

## パルシステムのレンチン商品

パルシステム東京商品開発チームが主婦目線でつくりました！

pal 組合員が開発協力しました

**スタミナライスバーガー（産直米・産直豚肉）**
2個260g／462円
手軽で腹もちがよく、産直原料にこだわったおいしさ。においを気にせず食べられる、ハーブにんにく使用。



2019年6月14日現在　栄養監修／村上安曇（管理栄養士）　P3〜5レシピ撮影／会田かおり　イラスト／伊藤美穂　価格はすべて標準価格（税込）

## 炊飯器★一発勝負プレート

### シーフードピラフ＋きのこのポン酢あえ（4人分）

夜ごはんにも活躍しそう！

Ⓐ 米……2合（といでおく）
顆粒コンソメ……大さじ1
おろしにんにく……少々

Ⓑ 冷凍シーフードミックス…1袋
（流水でしっかり洗って水気をきる）
冷凍コーン……大さじ3
冷凍ほうれん草……ひとつかみ

Ⓒ しめじ……1/2袋
まいたけ……1袋

**1.** Aを炊飯器のお釜に入れて2合の目盛りまで水を加え、Bをのせる

**2.** クッキングシートを広げて、ほぐしたCをのせ、キャンディ包みにする
**3.** 1.の上に2.をのせ、炊飯する

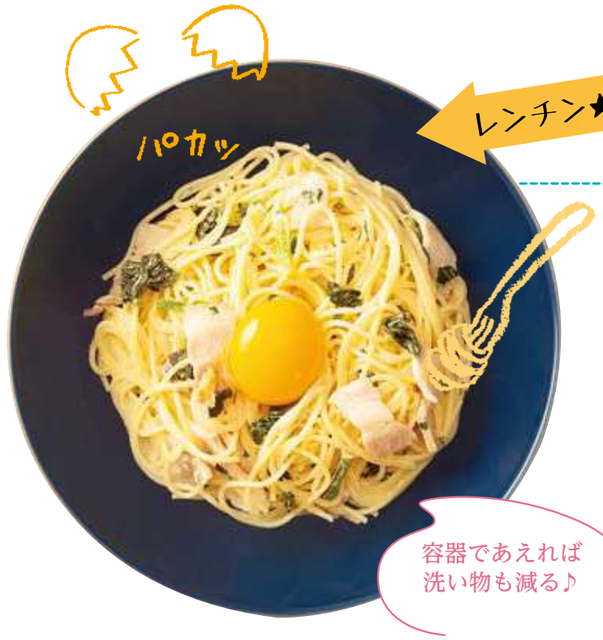
**4.** 炊けたら2.を取り出す。ピラフにバター（大さじ1）を加えて混ぜながら溶かし、塩・こしょうで味を調節する
**5.** 2.にポン酢とお好みで柚子こしょうを加え、あえる。ピラフとお皿に盛り、お好みで野菜をそえる

シーフードをウインナーに、ほうれん草をミックスベジタブルにするなどアレンジ自在！

# 火も包丁も使いたくないランチ

便利食材フル活用で、火も包丁も使わないランチが完成！
暑いとき、だるいときでもこれならラクしておうちごはんができますよ♪

## レンチン★あえ技パスタ




容器であえれば洗い物も減る♪

### あえるだけカルボナーラ

**1.** パスタ（約80g）、『パラパラカットベーコン』と冷凍ほうれん草（各適量）をスパゲティ用レンジ容器に入れ、表示どおりの水を加え、レンジでチン
**2.** お湯をしっかりきり、容器の中で牛乳（大さじ3）、マヨネーズ（大さじ1）、粉チーズ（大さじ1）を加えてよーく混ぜる
**3.** お皿にうつし、卵黄をのせて、お好みでこしょうをふる

**バリエ1** 鮭のレモンクリームパスタ
パスタ+冷凍ほうれん草をチン、鮭フレーク、牛乳（大さじ3）、マヨネーズ（大さじ1）を加えて混ぜ、レモン汁とこしょうをかける

**バリエ2** ベーコンと大葉のさっぱりパスタ
パスタ+パラパラカットベーコン+かつおぶしをチン、ポン酢とレモン汁であえ、青じそをちらす

＼あると便利／

パラパラカットベーコン
徳用（冷凍）
270g／797円

# たかが蚊とあなどるなかれ 蚊の用心

暑さとともにやってくる蚊。
刺されるとかゆいだけでなく、
伝染病の原因になることも。
刺される前にできることはないでしょうか。
まずは、左のクイズに答えてみましょう！

## クイズ！ 蚊が好きな場所ど〜こだ？

## 蚊ってなぜ刺すの？

蚊の主食は花のミツや草の汁などで、動物の血ではありません。血を吸うのはメスだけで、産卵期に吸血します。

産卵に必要なタンパク質を得るために、動物の血液を求めるメスたち。体温や二酸化炭素などをたよりに動物を探します。

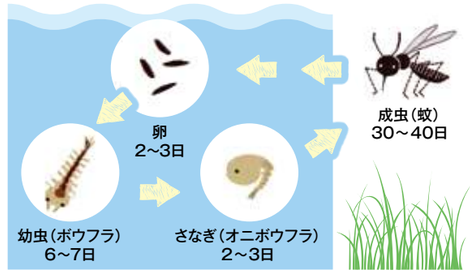
## 蚊が運んでくる怖い病気

蚊が怖いのは、伝染病にかかった人を蚊が刺し、その蚊が別の人を刺すと伝染病がうつるためです。マラリア、日本脳炎、デング熱など、死にいたる病気に感染することも。

今までは海外の話と思われていましたが、海外渡航者の増加や温暖化により、日本でも感染者が出ています。

日本でよく見られる吸血性の蚊

## ヒトスジシマカの一生

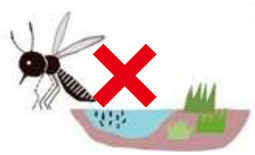



↑この時期に攻略↑
蚊を減らすには、成虫を駆除するよりも卵や幼虫の対策をするほうが効果的

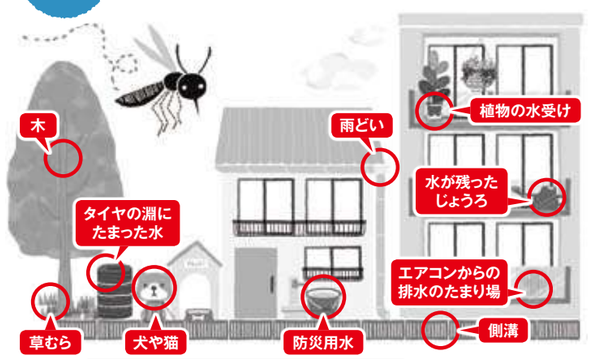
## 蚊を増やさないためには…

# 水場をつくらない！

水が少しでもあれば、蚊は卵を産みます。草むらなど、陰になり温度が上がりすぎないところも生活しやすい居場所になります。
家のまわりには不要なものを置かず、清掃を心がけましょう。



答え




防災用水やペットの給水はこまめに水の交換を



草むらや水場の近く

## 蚊が多いところに行くときは…

# しっかり準備を！

屋外のレジャーや海外に行くときは、服装などに気をつけて蚊に刺されないようしっかり対策をしましょう。

### 虫除け剤は成分をチェック！

効果や濃度が高いものがよいとはかぎりません。キャンプのときだけ効き目の強いものを使うなど、上手に使い分けましょう。

- 黒など濃い色に集まるので、薄い色の衣服を着る。
- 長袖・長ズボン着用
- サンダルは×
- 汗の匂いに集まるのでこまめに汗をふく。
- 早めに着替える

### 虫除け剤に含まれる主成分の特徴

| | 成分 | 効果 | 匂い | 効く虫 | その他 |
|---|---|---|---|---|---|
| 化学物質 | ディート | 強 | 多 | 蚊　ハエ　ノミ<br>イエダニ　マダニ<br>アブ　ナンキンムシ<br>ツツガムシ | 6カ月未満の乳児には使用不可。<br>12歳未満は使用制限あり |
| 化学物質 | イカリジン | 強 | 少 | 蚊　ブヨ<br>アブ　マダニ | 年齢制限なし |
| 天然 | ユーカリなどのハーブ | 弱 | 好み次第 | ユーカリは主に蚊。<br>ハーブの種類により<br>ほかの虫を招く場合も | 種類により<br>アレルギーが<br>出る場合も |

※虫除け剤は、使用上の注意をよく読んで使用しましょう

## 虫除け剤のタイプで使い分けを

**ミストタイプ**
肌や衣類に使うときに

**エアゾールタイプ**
広範囲に広がるので、吸い込まないように要注意。洋服や帽子などに

**ジェルタイプ シールタイプ**
飛び散らないので、子どもにも

## 刺されたら…

患部を冷やす、かゆみ止めの市販薬を塗るなどして、かかないことが大事です。治りにくい場合や発熱、じんましんなどがみられたら受診をしましょう。

たかが蚊と油断しないで！
### 重症化することも

蚊に刺されるとかゆくなったり、赤く腫れたりするのは、蚊の唾液へのアレルギー反応です。アレルギーなので、反応には個体差があり、患部だけの症状にとどまらず、発熱、全身のじんましん、下痢など、全身症状につながることもあります。

また、蚊が媒介する伝染病もあります。「たかが蚊」と油断せず、おかしいと思ったらすぐ皮膚科や小児科を受診してください。

清益（きよます） 功浩（たかひろ） 先生
医師。小児科、免疫、アレルギーが専門

## あの噂ホント？

### 猛暑で、蚊は少なくなった？

35度を超えると飛び回らなくなるだけで、木陰にはいます。むしろ、産卵期間が長くなっているといえるので要注意。

### O型の人は刺されやすい？

そのようなデータもありますが、理由は不明です。ほかの要因もあるので、一概にはいえません。

### 足裏を消毒すると刺されない？

蚊は汗の匂いが大好き。足裏は汗腺が多いため、より引き寄せる部位といえます。足裏だけではなく、汗をすぐ拭きとるなど清潔にすることが効果的です。



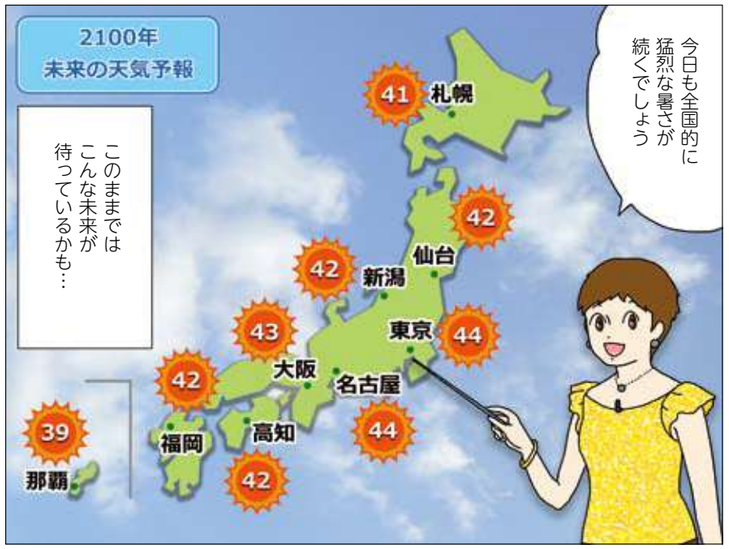
取材は2019年6月14日現在　参考：厚生労働省ホームページ、東京都福祉保健局ホームページなど

# 地球温暖化で40℃超えがあたりまえに?!

今月のキーワード

**地球温暖化**

- 気候変動を引き起こし、社会や生活環境、生態系などに大きく影響
- 世界に広がる「脱炭素化」への取り組み
- 私たち一人ひとりも$CO_2$を減らす協力を




漫画／小犬丸伸子

## “まったなし”の地球温暖化

強力な台風や大雨、熱波など、世界各地で相次ぐ異常気象。日本でも非常に強い台風の上陸や集中豪雨による土砂災害など、自然災害が多発しています。これらの気象現象が頻発する背景には、$CO_2$排出などによる地球温暖化（以下、温暖化）があるといわれています。

産業革命以降、化石燃料の大量使用により、急速に温暖化が進行。地球の平均気温はこの100年間で約1℃上昇しています。

このまま気温が上がり続ければ、ますます極端な気象現象が増え、社会や生活環境、農漁業、自然の生態系などに深刻な影響を及ぼすと、専門家は警鐘を鳴らしています。

## まずはみんなで$CO_2$削減を

温暖化を食い止め、被害を最小限にするためにできることは何でしょうか？

今、世界では、$CO_2$削減のために化石燃料から脱却しようと（脱炭素化）、さまざまな取り組みが始まっています。また私たちも、家庭の電気をFIT電気（再生可能エネルギー）に切り替える、節電を心がけるなどの行動で、$CO_2$削減に協力ができます。

同時に、熱中症予防や大雨・洪水対策などの温暖化リスクへの備えも重要です。

温暖化をストップするために、みんなで協力していけるといいですね。

## 自然環境の変化にさらされる生産者

**野付漁業協同組合（北海道）**

**「温暖化の影響で海流や水温が変わり、鮭の回帰率が激減しています」**

水揚げされた鮭を手にする生産者

北海道の東端・野付半島でほたてや秋鮭漁を行う野付漁業協同組合は近年、秋鮭の不漁に悩まされています。「水揚げ量がピーク時の4分の1になり、放流した鮭の回帰率も激減。温暖化の影響で海流や水温が変わったためでは」と、同組合理事の内藤智明さん。水揚げされる魚種が以前と変わるなど、「海洋環境の明らかな変化を感じている」と言います。それでも、「自然が相手だからできることを精いっぱいやるだけ。組合員のみなさんに理解して、応援してもらえると励みになります」と、語ります。

## 地球温暖化がまねくリスク

これはほんの一例です

**気候**
- 真夏日が増える
- 豪雨の回数が増える
- 海面水温、海水面が上昇する

など

**生態系**
- 絶滅する動植物が増える
- 農作物への深刻な影響

など

**健康**
- 熱中症の増加
- 蚊による感染症の拡大

など



## 明るく、前向きに、化石燃料から卒業

国立環境研究所 地球環境研究センター副センター長
江守 正多（えもり せいた）氏

「地球の平均気温の上昇を産業革命以前から2℃より十分低く、できれば1.5℃に抑える」という目標（パリ協定）を実現するには、今世紀後半までに$CO_2$排出量を実質ゼロにして、「脱炭素化」することが必要です。それは現在、エネルギー供給の約8割を占める化石燃料を、再エネなどの$CO_2$を発生しないエネルギーに変えることで、実現が可能です。

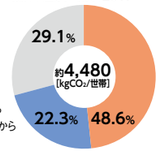
「そんなことムリなのでは?」と考える人も多いでしょう。でも、化石燃料よりも優れたエネルギーが安価で使えれば、人々は自然とそちらを使うようになるものです。

「脱炭素化」はイヤイヤ努力して実現できる目標ではありません。明るく、前向きに、化石燃料文明を卒業しましょう。

## 家庭の電気を見直すと$CO_2$が減らせます

1世帯が1年間に排出する$CO_2$は約4.4トン。その約半分が電気から発生したものです（発電時の$CO_2$量に換算）。

出典：
温室効果ガスインベントリオフィス
全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト
（https://www.jccca.org/）より




## 『省エネ』で減らせる

- **エアコン**
  冷房設定温度を1℃上げると ➡ 約10%の節電ができる

  参考:（株）ダイキン「エアコン節電情報」ウェブサイト（https://www.daikin.co.jp/setsuden/）より

- **『省エネ製品』への買い替え**
  家電製品の省エネ性能は年々、進んでいます。買い替え時は右のラベル表示などを参考に、省エネ製品を選んで。

  **統一省エネラベル**
  店頭の家電製品に表示。
  「星」の数が多いほど省エネ性能が高い

出典：経済産業省 資源エネルギー庁

**〈照明の場合〉**
白熱電球を電球形LEDランプに替えると ➡ 約85%の省エネで約40倍長持ち!

## 『再エネ』で減らせる

再生可能エネルギーは発電時に$CO_2$の排出が少ないので温暖化の防止に貢献できます。地球環境にやさしい電力です。パルシステムでんきでは、発電産地とともにFIT電気や再エネを推進しています。

パルシステムでんき
第2回発電産地交流会
（福島県・飯舘村にて）

詳しくは パルシステムでんき 検索
申込書・資料請求は６ケタ注文で **190772**

取材は2019年6月14日現在　参考文献：『家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬2017』経済産業省、『STOP THE 温暖化2017』環境省　参考サイト：COOL CHOICE（環境省）　※漫画は過去に『COOL CHOICE TV』内で公開していた動画に基づき作成しています（現在は掲載なし）

# インフォメーション

## 4/25 第26回定例理事会開催

**(1)パルシステム生活協同組合連合会への理事候補者理事会推薦決定の件**
6月24日に開催される「パルシステム生活協同組合連合会 第37回通常総会」での役員改選にあたり、理事候補者として4名を推薦することを議決しました。

**(2)パルシステム共済生活協同組合連合会への理事候補者理事会推薦決定の件**
6月24日に開催される「パルシステム共済生活協同組合連合会 第12回通常総会」での役員改選にあたり、理事候補者として1名を推薦することを議決しました。

**(3)東京都生活協同組合連合会への理事候補者理事会推薦決定の件**
6月25日に開催される「東京都生活協同組合連合会 第69回通常総会」での役員改選にあたり、理事候補者として2名を推薦することを議決しました。

**(4)株式会社うなかみの大地への役員（取締役候補）派遣決定の件**
5月31日に開催される「株式会社うなかみの大地 第20回定時株主総会」での役員改選にあたり、取締役候補として2名を派遣することを議決しました。

**(5)一般社団法人くらしサポート・ウィズへの役員（理事候補）推薦決定の件**
6月1日に開催される「一般社団法人くらしサポート・ウィズ 第3回定時社員総会」での役員改選にあたり、理事候補者として2名を推薦することを議決しました。

**(6)一般社団法人神奈川ゆめ社会福祉財団への役員（理事候補）派遣決定の件**
6月21日に開催される「一般社団法人神奈川ゆめ社会福祉財団 2019年度定時評議員会」での役員改選にあたり、理事候補者として1名を推薦することを議決しました。

## 4/19 ミャンマーから介護技能実習生 第1期6名が来日

パルシステム東京に着任した2名も挨拶

「一般社団法人国際介護人材育成事業団」が準備を進めていたミャンマーからの介護技能実習生第1期生が、日本語研修、介護講習を経て、パルシステムグループに6名、着任しました。介護人材の不足解消とアジア地域の介護レベル向上をめざし、協力への第一歩をスタートします。

## 4/24 「原発事故被害者救済署名」を国会に

市民団体代表から議員に手渡された署名用紙

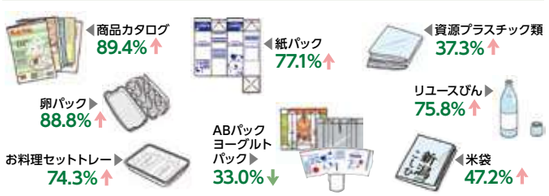
パルシステム東京も協力した「原発事故被害者の救済を求める署名」は、全国で9万6,518筆に。衆議院議員会館での集会では、避難者の厳しい生活や除染土の再利用問題などが報告されました。

署名を受けとった各党国会議員たちは、「国に伝えて改善させていく」と話しました。

## パルシステム東京 4月データ

**総事業高 61億5,881万円**
組合員数：50万701人　予算比101.1%　予算達成

**リユース・リサイクル回収率** ＊回収率は2019年4月の回収量／供給量



わいわい
# REPORT

バルシステム東京のイベントを
わいわい編集部が現場レポート。

**茶畑で茶摘み体験**
旬を迎える新芽の、やわらかい先端部分を優しくつみとります。そのあと、製茶工場を見学し、お茶のいい香りに包まれました

▲粟ヶ岳に描かれた「茶」の文字は掛川のシンボル

▼吉田港では(株)スルガフードサービスの増田さんに、しらす漁について聞きました

**お茶の淹れ方教室**

◀プロに淹れていただいたお茶は格別! おいしい淹れ方も学びました

▶吉田港でいただいた釜揚げしらすを、バスの中でみんなで試食

5/6 静岡で茶摘み体験と産地交流

## 世界農業遺産の茶畑へ 初夏の静岡を満喫しました

大型連休の最終日。バルシステム東京初めての、静岡での産地交流企画が開催されました。

東京駅から新幹線とバスで移動。楽しい遠足気分で出発し、まずは吉田港で、しらす漁について学習しました。

そして、待ちに待った茶畑へ。緑鮮やかな風景に「わあ! きれい」の声が。ほとんどの参加者が初めての茶摘みを楽しみました。掛川は、「茶草場農法」で、2013年に世界農業遺産に登録されました。茶草場農法とは、刈り取ったススキやササなどを有機肥料として茶畑の畝間に敷く伝統的な農法で、おいしい茶葉を作りながら、生物多様性の保全をめざしています。

「産地で話を聞くと、商品に愛着がわきますね」と参加者。静岡の魅力を満喫した一日でした。

**(株)山英の山崎元郷さん(右)と、農事組合法人「中山茶業組合」の鈴木将弘さん(左)**

食用にできるお茶を作ろうと、徹底した管理ができる工場を新設。山英の製茶工場は、茶業界としては唯一、食品安全管理システム「HACCP」普及推進モデル事業所として事業委託を受けました。

「健康においしいお茶は、飲むだけでなく、ぜひ食べてほしいですね」(山崎さん)

**企画に参加するには**
ワークショップや講座などさまざまな企画を開催しています。週刊『WITH YOU』、エリアニュース、バルシステム東京ホームページなどで募集します。お見逃しなく!



5/17 ※WEB版では非公開としています。

### 野菜の赤ちゃんこんにちは! 小金井市の地場野菜の畑見学会

エリアの登録組合員に地場野菜を届けている、加藤農園で野菜畑の見学会。今年は雨が少なく、気温も不安定で、野菜の生育が遅れていることなどを聞き、小松菜の収穫を体験。「野菜作りのたいへんさがよくわかった」「カタログの野菜を見る目が変わると思う」などの感想が聞かれました。

(加藤ファーム委員会)

5/4

### 原発事故から8年、代官山春花祭で被災動物の現状を訴える

犬猫殺処分ゼロをめざすHGA48の創設者、山路徹さんを囲み、被災動物や殺処分についてのトークショーを開催。別会場では、吉沢正巳さんが代表の浪江町「希望の牧場」の被ばく牛、太田康介さんの河原猫の写真展、福島被災動物を応援する「バジル」の路上ライブ、フリマなども開催。

(渋谷連絡会)

4/21

### 今夜のメニューはたけのこづくし! いなぎめぐみの里山でたけのこ掘り

34組115名の親子が、里山の北側斜面に広がる孟宗竹の林で、たけのこ掘りに挑戦。春先の寒さで生育は遅れ気味でしたが、頭を出したたけのこの周囲を小さなシャベルで掘っていきます。最後にエイッと鍬を振り下ろし、たけのこを収穫! 大きなお釜でゆで上げて、持ち帰りました。

(パルシステム東京)

4/25

### 「米と魚」で しっかり和食生活しませんか?

「ごはん+だし」は脂肪のおいしさに匹敵するなど、ごはん中心の和食のよさやパルシステムの米や魚の特長を紹介後、人気の『さばのみぞれ煮』がメインの献立を試食。「和食になじみのない人は難しく考えず、調理済み食品などを上手に活用して」と、講師のPLA岡谷さんはアドバイス。

(パルシステム東京)

5/15

### お気に入りのガラス容器で 多肉植物を育ててみませんか?

人材バンクの尾路紀恵さんを講師に、多肉植物を水耕栽培で楽しむ方法を学びました。水耕栽培でも根は必要な水しか吸収しないなど、多肉植物の特性を聞き実践に。ポットから取り出して根っこの土を洗い落とし、根っこを少し残して切ったら、ガラス容器で育つ多肉植物が完成!

(文京春日委員会)

5/21

### 身体の内側から健康に 消化を促すリフレ講座

リフレクソロジストの藤原さきさんを講師に、まずは講義からスタート。足裏の構造を学び、右足裏から自分でもんでいきます。もみ終わって両足を比べ、血行の差に驚きの声が。親指の下の土ふまずのあたりの胃腸のツボを押すと、おいしくごはんが食べられ、健康になることなどを知りました。

(笑顔の食育委員会)

PickUp

4/23

### オーダーメイドの防災を 「原子力防災」から

ほぼ全国が原発200キロ圏内に入る日本では、巨大地震と原発事故が同時に起きる「原発震災」と、隣り合わせなのが現実です。福島から自主避難を続ける母の苦悩などを記録したドキュメンタリー『カノンだより』(鎌仲ひとみ監督)上映後、i・くさのねプロジェクト代表の砂子啓子さんが「原発震災への備えを話しました。

砂子さんは震災後、半年間、子連れで仙台から実家の佐賀県に自主避難。その間の経験を踏まえて、「足りない情報や制度は自分で埋めることが大切」と話します。

正確な地震情報を得るために、ラジオやスマホアプリなどを活用する。屋内退避の場合は窓や換気扇を目張りし、子どもは外に出さない。外出を最小限にするため、日ごろから食料と水の備蓄を。避難する場合は、マスクや使い捨て雨ガッパ、ゴーグル、帽子を着用するなど、できるだけ被ばくしない工夫を紹介しました。

また、現在、原子力施設から5キロ圏内で行っている安定ヨウ素剤の事前配布を、全国に広げるべき、と話します。「放射性ヨウ素にさらされる前の24時間以内に飲めば、甲状腺がんの発生を予防できます。原発震災の可能性を考えれば、みんなが手元に持っておくことが必要です」

アルファ米を野菜ジュースでもどして、防災食の試食も。「ビタミン補給になるし、ケチャップライスみたいでおいしい」との感想が(主催 あだちエコ委員会/足立区ギャラクシティーで)

「いつも持ち歩いている」と、砂子さんが話す安定ヨウ素剤

# わいわいトーク

身のまわりのできごと、
家族のおもしろエピソード、
イラストや写真も大募集！採用の方に
**300ポイント**をさしあげます。

投稿は裏表紙の応募方法で
写真投稿は右のQRコードから

### ダイエットにもなるかな？さっそく試したい「緑茶ソーダ」

西東京市　サルのハミング

5月号特集の「お茶の楽しみ方あれこれ」のページに、「緑茶ソーダ」を見つけました。思いもしなかった組み合わせで驚きました。炭酸水が好きで日常的に飲むので、さっそく試してみたいと思います。ダイエット効果にも期待します。

### ナスのぬか漬け上手な漬け方を教えて！

江東区　トミー

息子がぬか漬けが好きで、昨年より、ぬか床と容器を買って始めました。

カブやキュウリ、ニンジンなどはうまく漬かるようになったのですが、ナスをうまく漬けることができません。どなたかコツを教えてください。

### 見て！見て！わが家の「ど根性ニンジン」

港区　かーくんママ

出産を機に、パルシステムに入った私。最初に泥つきニンジンを買いすぎ、気づけば葉っぱが…。「さすが新鮮なだけあるな」と感心して、食べられない上から1センチ部分を植えてみることに。

するとグングン成長し、今では30センチほどになりました。あまりの生命力に「ど根性ニンジン」と名付けてかわいがっています。いつか花も咲くかしら？とても楽しみです。

### 家族で大ファン　パルシステムのポテトチップス

江戸川区　あさちゃん♪

センターのイベントでいただいて帰ったパルシステムのポテトチップスが、主人に大好評でした。お芋の味がしっかりとして、とてもシンプルでおいしいとのこと。私は食べられなかったので、さっそく注文して食べてみると、本当においしかったです。

それからわが家のオヤツの定番になりました。添加物や怪しいものが入っていないと、こんなにもおいしい味になるんですね。ありがとうございます。

### マナーとエチケット第一にはまっています脳トレ麻雀

三鷹市　あきちゃん

テニス仲間と脳トレ麻雀を始めて数年が経ちました。経験者も初心者も、基礎点の数え方、役についての勉強をやり直しています。麻雀は「ツキ」だと思いますが、ツキが来ないときはじーっとがまんしている、しかし、ここぞというときは勝負に出る、その決断を迫られる、本当におもしろいゲームだと思います。体調が悪くてテニスをやめていた友人たちも参加。

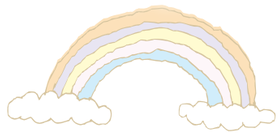
「マナーとエチケットを第一に楽しみましょう」と話しています。

### 季節が巡っても忘れず咲いてくれる花々に感謝

東村山市　ヤツガシラ

今、庭のジャスミンが花ざかりです。窓からいい香りが入ってきたり、また、玄関にさしておくと帰ってきたとき、幸せな気分です。

次はブラックベリー。アジサイもつぼみが出てきています。自然はちゃんと忘れずに咲いてくれます。感謝！



### 令和の時代を迎えても守りたい憲法9条

豊島区　人生の秋

世の中、天皇の代替わりで平成から令和だと何となく浮かれムード。その裏で、憲法9条を骨抜きにする憲法改正が画策されている。平成の時代に日本が戦争をせずに過ごせたのは、現憲法9条のおかげであることを肝に銘じ、万が一、憲法改正の国民投票が行われることになっても、9条を守るための1票を投じたい。

### 考えるのが楽しみ離乳食の工夫

板橋区　USAGI

手づかみ食べを始めた息子。『yumyum For Baby & Kids』の『おさかなボール』は、彩りもよく野菜が入っていて、たんぱく源がお魚とヘルシー。新発売されたころから、喜んで注文している。ところが最近、味や食感がいろいろわかるようになったのか、『おさかなボール』そのままだと食べなくなってしまった。

そこで、『裏ごしコーン』に片栗粉を混ぜたものを衣にして焼いてみたのだ。すると、最後まで手に持ち、おいしいと大事そうに食べてくれた。これから、ますます料理の工夫を考えるのが楽しみだ。

品川区／望夢（のぞむ）君
パルシステムの配達のお兄さんが大好きでいつも出迎えに行きます。

東村山市／こはこ

大田区／ふみ
野菜たっぷりロコモコ丼に最近ハマっています！

＊7・8月号の理事長通信は、休載させていただきます。

## おしえてあげたい 私のレシピ

今月の食材
**「わかめ」**

### ●わかめと厚揚げのさっと煮

江東区　はやはや

①厚揚げは一口大に切り、油抜きをする。 ②わかめは戻しておく。 ③熱したフライパンに油を敷かずに①の表面を焼き、取り出す。 ④同じフライパンにごま油を敷き、②を入れ、さっと炒め、③を加えたら、厚揚げが半分程かぶる水、めんつゆ、おろし生姜少々を入れて落しぶたをし、煮汁が少し残るくらいまで煮る。 ⑤仕上げに炒り白ごまをかける。

### ●なんちゃって揚げ出し豆腐

北区　げんれい

パルシステムのもめん豆腐+わかめ+揚げ玉+めんつゆを鍋に入れ、火にかけるだけで、一品完成!! ねぎを入れてもおいしいです。

### ●わかめとえのきのポン酢あえ

調布市　ワカメちゃん

えのきをレンジでチンしたら熱いままのえのきと、戻したわかめを混ぜ合わせ、ポン酢をかけるだけ♪

**レシピ募集中！**

**「柿」**を使ったレシピを募集します。ステキなレシピは「わいわいトーク」ほかに採用させていただきます。

## 当選発表

**5月号クロスワードの正解は「しんちゃ」でした**

応募総数は792通でした。足立区の渡邊さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、稲城市の馬場さんをはじめ5名の方に、『1000ポイント』をさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。


ソーシャル TALK No.52

2018年度　パルシステム東京市民活動助成基金　助成団体

**NPO 法人　難病ネットワーク**

## 難病とともに生き、自ら学ぶ

難病をキーワードに、患者やその家族がさまざまな方々（病院・医師・研究者などの医療関係者、福祉関係、行政、企業、学校など）と関わりながら、患者自らがともに勉強し、ともに考え、充実した社会生活を送れる社会の実現をめざしています。

難病カフェ（ラ・フェルマータ）や医療講演会、勉強会、親睦会、病気の子どものお泊まり会を開催しています。また、外出することができない方や遠方の方も参加できるよう、インターネットを利用して、講演会に参加、仲間と語り、勉強できるようなシステムも利用しています。そして、各企業との連携のもと、最新の医療情報も発信しています。

ご興味のある方、相談など何かありましたら、電話やメールでお気軽にお問い合わせください。

（理事長　恒川信一）

難病カフェ（ラ・フェルマータ）での勉強会。「難病を元気にする！」～就労をテーマに難病を考える～　1月27日

詳しくはホームページをご覧ください
https://nponnet.org/

Facebookもやっています


▶パルシステム東京は、誰もが安心してくらしていける社会と地球環境をめざす市民活動を資金面で支援しています。1998 年からのべ 245 団体、総額約 9,631 万円を助成しています。

## エシカルでみんな笑顔

くらしを支える商品・事業の“向こう側”を
パルシステム東京組合員理事が紹介します

# 私って母親失格!?
# つらい日々を救った一冊の絵本

組合員理事　山口 寿美子さん

いじめ、虐待…子どもについてのつらいニュースが続くなか、三男一女を育てあげた山口さんが、今、一番関心があるのは子どもの居場所づくり。地域に子どもや子育てママたちが、“ありのまま”の自分を出して気楽に過ごせる場を作れればと話します。

「人はそれぞれです。子どもが苦手な母親もいるし、みんなで何かやろうというとき、いっしょに盛り上がれない子もいる。そういう人たちにとって、やすらげる居場所があるって、本当に助けになると思うんです」

自身の子育てでも、不登校やいじめ問題に向き合ったという山口さん。「元気に登下校する子どもたちの声を聞きながら、なんでうちの子は？　私の育て方が悪かった？　母親失格だと自分を責めました」

そんな毎日を救ったのは、一冊の絵本との出会いでした。「『こんにちは いぬ』という本です。飼い主の男の子に、“人の言うことを気にするな。おれはおれだ”と諭す犬の潔さに、思わず泣きました。うちの子のよさを一番知っているのは私。何があっても見守ろうと、腹をくくったら勇気が出ました」

山あり谷ありの子育て中も、地域での読み聞かせやパルシステム東京「くらしの本棚委員会」の委員長など、積極的に活動を続けてきた山口さん。「誰でも未知なことには不安が膨らみがち。でも、一歩踏み出してみると視野が広がります。そのときは失敗と思っても、きっと自分の糧になるはずですから」

### わたしのイチオシ

**ポークウインナー**

リン酸塩などの添加物に頼らず、産直主体の国産豚肉を一度も※冷凍せずに使ったウインナー。お肉の自然なうまみが出るポトフは、一年中わが家の定番です。お弁当のおかずにも重宝しています。

※豚脂は冷凍も使用

「子育て個育てワークショップ」は、さまざまな人たちの居場所に。写真は『地球の森のハートさがし』（ポプラ社刊）の、編集者の話を聞く企画（ポプラ社にて）。

山口さんの座右の書『こんにちは いぬ/ゆうたくんちのいばりいぬ』きたやまようこ作（あかね書房）

キリトリ

## おたよりカード

●クロスワードパズルの答
□□□

●今月のキーワード（P8参照）
□□□□□

●アンケートの回答

●氏名

●年代　歳代

●組合員番号

●あてはまるものに☑を入れてください
□コトコト
□きなり
□その他

広報室「わいわい7月号」

## わいわいアンケート

今月の『わいわい』で、印象に残った記事の番号を書いてください（複数回答可）。

❶力尽きランチ
❷蚊の用心
❸キーワード　「地球温暖化」
❹わいわいレポート
❺わいわいトーク
❻ソーシャルトーク　「NPO法人 難病ネットワーク」
❼シリーズ　明日へそして前へ
❽エシカルでみんな笑顔
❾メーカー直伝㊙アレンジレシピ

「わいわいトーク」への投稿、イラストなどを書いてください。組合員番号は必ずご記入ください。ご記入がないとプレゼントの抽選対象外となります。
＊基本的に、個別回答は行いません。
＊商品などの問い合わせは、カタログ最終面の「ひとことメール」か、パルシステム問合せセンター☎0120-868-014まで。

いただいたおたよりは、機関誌『わいわい』の「わいわいトーク」への掲載、および個人情報を削除した上で、パルシステム東京へのご意見として、利用・蓄積させていただきます。またプレゼントの当選発表のため、お名前を掲載することがあります。

シリーズ
## 明日へ そして前へ

72

# 組合員による支援活動、今も

組合員の復興支援活動を資金面で応援する「震災復興支援基金『パル未来花（ミライカ）基金』」

充実した支援活動がきっかけになり、新しい人と人のつながりもできています。2018年度のパル未来花基金を活用した助成グループのなかから、「はちみつ會（かい）」の活動を紹介します。

子どもたちの足元を流れるのは、相模湾に通じる境川。暗渠（あんきょ）の入り口や護岸コンクリートのレトロな雰囲気が冒険心をかきたてる。子どもたちは、福島では体験しにくい沢遊びを夢中になって楽しんでいた（町田市立大地沢青少年センターにて）

助成グループの支援活動を通じて、被災者の気持ちに寄り添いながら復興に協力し、被災者の自立を応援することをめざす基金。2014年の設立以来、組合員が参加するのべ88グループが基金を活用し、支援活動に取り組んでいます。

年2回、福島の子どもたちに保養の機会を提供する「はちみつ會」もそのひとつ。5月3～6日には、「第13回 町田の森あそびツアー」を開催しました。

「以前はたくさんあった保養も今ではずいぶん減っています。一つの企画に応募者が集中するので、抽選に外れないかと心配でした」と話す福島市の参加者。また、いわき市から来た参加者は、「ふだんは話せない原発事故や放射能のことを、ここではいろいろ話して情報や思いを共有できます。保養の目的は子どものリフレッシュですが、私自身もリフレッシュ。親どうしも、ここでつながりを深められます」と笑います。

会では障がい児の参加枠を設置。参加の機会の少ない、障がいがある子どもの保養も受け入れています。「障がいがあると、限られた人間関係のなかだけで生活しがちです。ここで障がいがある年長者と過ごし、あんなお兄さんになりたいと話すようになる子も。子どもどうしもつながりをつくっています」と、会のメンバーで元養護学級教諭の男性は話します。

津波や原発事故で分断された人と人のつながり。コンサート開催や手作り品販売などに取り組むそのほかの助成グループも、新しいつながりをつくっています。

### 5月18日には、支援活動を聞く、“パル未来花カフェ”を開催

当日の詳しい内容は、パルシステム東京ホームページ パル未来花カフェ 検索 で紹介しています。

2018年度に助成を受けたグループが、ブース形式で活動を報告。復興住宅での新たなイベントを事務局としてバックアップするなど、それぞれ個性的な活動をアピールした。2019年度には14グループへの助成を決定

イベントの前半は講演会。フリーライターの吉田千亜さんが、原発の冷却作業に取り組んだ双葉町消防署員への取材活動などを報告（パルシステム東京新宿本部にて）

取材は2019年6月14日現在

2019年7月号
No.285

メーカー直伝
秘
アレンジレシピ

今号の味の決め手はコレ

## 『キャロっとさん』にんじんくだものジュース

素材本来のおいしさを生かしつつ、人参特有のくさみを抑えて飲みやすく仕上げました。人参と果汁の自然な甘みで、砂糖、香料は不使用。野菜ぎらいの子どもでもおいしく飲めます。

# 「キャロっとさんのケーキアイス」

『キャロっとさん』は2009年誕生以降、根強い人気を誇るロングセラー商品です。人気の理由はその飲みやすさ。人参果汁45%に果物果汁55%〈りんご、みかん（いずれも国産）、バナナ、レモン〉の100%ジュースで、人参の味がしっかりするのにフルーティーな味わい。野菜が苦手な子どももごくごく飲めます。

こだわりの人参は全体の70%を「産直人参」使用。現在、産直100%をめざし、取り組みを続けています。

カゴメ株式会社
藤原 誠さん

**材　料**（4人分）　全量カロリー 590kcal

『キャロっとさん』……200ml
『産直小麦のカステラ』……4切れ
＜飾り付け用＞
粉砂糖……適量
好みのフルーツ……適量

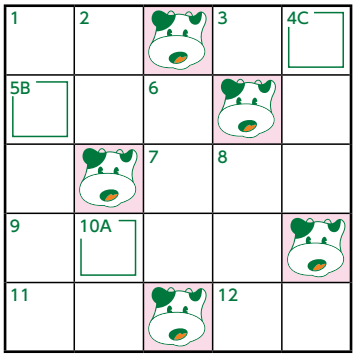
飾り付けは、お好みのフルーツやミントなどではなやかに。バニラアイスを添えるのもおすすめ！

**作り方**

1 カステラは一口大に切り、ラップを敷いたバットに並べる。
2 キャロっとさんを、カステラひとつずつにスプーンなどでかけ、十分にしみ込ませて、冷凍庫で2時間ほど凍らせる。
3 皿に盛り付けてフルーツなどをのせ、粉砂糖をかけてできあがり。

監修:村上安曇（管理栄養士）、撮影:中西多恵子、スタイリング:（有）クレア

## クロスワードパズル



答　A　B　C

**よこのキー**

1 〇〇も積もれば山となる
3 父の日、母の日に〇〇叩き券をプレゼント
5 田んぼに立つ、鳥などを追い払うための人形のこと
7 小魚を煮て干したもので、主にだしをとるときに使う
9 関東地方が〇〇〇〇して夏本番を迎えた
11 肌の〇〇が細かい
12 夏休みは川に魚〇〇に行く予定だ

**たてのキー**

1 夏の昼食は「〇〇〇〇〇ランチ」で手軽においしく！(P2参照)
2 ロングセラーの着せ替え人形『〇〇ちゃん』
4 少年よ〇〇〇を抱け
6 高齢者は「〇〇〇世代」とも呼ばれる
8 余計なことを言って〇〇〇を掘った
10 子どものころからの〇〇が叶う

## 応募方法

■スマホ

■パソコン
パルシステム東京　検索
トップページ左、web 版機関誌『わいわい』のバナーから
http://www.palsystem-tokyo.coop/

■おたよりカード
前ページ「おたよりカード」にご記入のうえ配送便へ

■締め切り日
8月2日（金）

ポイントプレゼント
クロスワードパズル両方同時に応募できます。

1000ポイントを抽選で5名にプレゼント！
8ページの今月のキーワードを、「おたよりカード」（15ページ）に書き込んで、ご応募ください。パルシステム東京ホームページでも受付可。

発行／生活協同組合パルシステム東京　発行日／2019年7月1日　通巻285号　編集／広報室　Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp　編集協力／企業組合　くりえ
住所／〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル　TEL 03（6233）7610　FAX 03（3232）2582　ホームページアドレス／http://www.palsystem-tokyo.coop/