pal-system tokyo newsletter [waiwai]

わいわい

12
2019
December
機　関　誌

「ジャパン SDGsアワード」
第1回 受賞

巻頭特集

ストック食品 食べ片づけ術

06 特集2／
めざせ 写真映え笑顔☆
08 今月のキーワード／
二日酔い

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

「子どもと関わることが大好きで、
学童保育の指導員の経歴もある一児の父です」
― 大澤 碧生さん（池尻センター）

簡単アイデアで　在庫も気分もすっきり

ストック食品 食べ片づけ術

年末を迎えるこの時期、大掃除のことを考えながらキッチンをのぞくと…。
出てくる出てくる、つい買いだめてしまったストック食品。でも大丈夫!
整理してどんどん食べていきましょう。まずはぜーんぶ出してみてください。
今日から使えるレシピやアイデア、教えます!

まずは出してチェック!

パウチ

乾物

缶詰

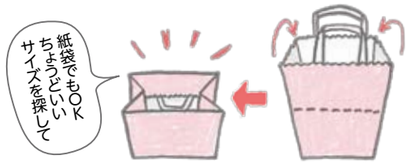
pal*system

まずは在庫の整理から

右ページで出したストック食品を３種類くらいに分けて、カゴや紙袋などに仕分ける。賞味期限の短いものは手前へ（賞味期限短いコーナーを作ってもgood）。
見えるところに出して、どんどん使いましょう！

見える・取り出しやすい！ 整理の基本

1.ぜんぶ出す　2.分ける　3.収納する



**賞味期限が短いものを前、
新しく買ったものは後ろに入れていく
ルールをつくって!**

［ パウチ ］　［ 乾 物 ］　［ 缶 詰 ］

毎日の献立にどんどん使う

整理したストック食品は、好みの大きさの仕分け箱をストック上限とし、入らないものは賞味期限の短いものからどんどん使っていきましょう！　眠っていた食品が新メニューになる新鮮アイデアをご紹介。ぜひお試しください。

料理写真は、すべて「だいどこログ」でレシピ検索できます。　だいどこログ　（＋レシピ名）

混ぜるだけでスピード副菜!

ドライパックのパウチ

パウチの中でもドライパック商品は、
蒸してあるのでそのまま使えて便利!
惣菜サラダや生野菜と合わせれば、
火を使わずにすぐに1品が完成のお助け食品です。

開けたら混ぜるだけ! のドライパック商品

組み合わせて
アレンジ自在

ひじきドライパック
（パウチ）

産直大豆ドライパック
（パウチ）

スイートコーン
ドライパック（パウチ）

左のドライパックと下のおすすめ食品は、何個でも組み合わせ自由。混ぜるだけですぐに副菜が完成です!　まとまりにくければドレッシングやマヨネーズを足して。ドライパックはかさ増ししたい時の便利食材です。

どれと何種、組み合わせても1品完成!

惣菜
- 『サラダベースごぼう』
- 『産直じゃがいものサラダ』
- 『10品目の具だくさんサラダ』
- ハム、『サラダフレーク』など

ひじきドライパック
＋
10品目の
具だくさんサラダ

具だくさんのデリ風サラダ

缶詰
- 『ツナフレーク缶』
- 『鶏ささみほぐし肉水煮缶』

生野菜
- きゅうり
- トマト
- レタス
- 玉ねぎ
- カラーピーマンなど

大豆とひじきのごまおかかあえ

異国風アレンジで 乾物おかず

NEW

乾 物

調理法がワンパターンになりがちな乾物ですが、
意外にも異国風アレンジが合います。
アレンジで新鮮、でもしっかり味わいのある
乾物おかず、ぜひお試しあれ！

切干大根

煮物などに活躍する
切干大根は、お好み野菜と
調味料で変身できる
便利な食材です

切干大根（千葉県産）

もどしてから調味料で変身

切干大根 異国風

- **タイ風**
  ナンプラー+すし酢+レモン汁であえる
- **ペペロンチーノ風**
  オリーブオイル+にんにくスライス+唐辛子で炒める
- **焼きそば風**
  中濃ソース+和風だしで炒める
- **カレー風味**
  『使えるカレー』で炒める
- **ナムル風**
  ごま油+鶏ガラスープの素+
  おろしにんにくであえる

切干大根とほうれん草のナムル

トマトで煮ればイタリア風

切干大根とベーコンのトマト煮

乾しいたけ

お煮しめ用に買って、
ずっとしまいこんでいた
乾燥しいたけ。
のっけアレンジで消費！

岩手県産乾しいたけ

もどしたしいたけのカサに入れて加熱

つめて変身 しいたけカップ

しいたけのカサにお好みの食材を詰め、焼いたり蒸したり加熱調理。しいたけのジワリとしみだす味わいとマッチ！

- ◆ シュレッドチーズ
- ◆ ツナ+マヨネーズ
- ◆ ねぎみそ

焼

- ◆ えびしんじょすりみ
- ◆ ひき肉だね

蒸

もどした汁は、スープや雑炊などに

ひき肉を詰めてドイツ風

どんこの洋風肉詰め

緑豆春雨

スープや鍋に
活躍する緑豆春雨は、
あえたり炒めたりで
マンネリ解消

茹でずに使える緑豆春雨

もどしてから、あえて・炒めて

緑豆春雨 新鮮アレンジ

- **中華炒め**
  豚肉、ピーマンなどをオイスターソースで
- **カレー炒め**
  ベーコン、玉ねぎなど
- **中華あえ**
  きゅうり、ささみなどをごま油、酢、砂糖で
- **ナンプラーあえ**
  きゅうり、えび、レモン汁など
- **甘酢あえ**
  きゅうり、ハムなど

ごま油で炒めて韓国風

トマトと春雨のスープおひたし

ポーク春雨チャプチェ

※本特集内の料理写真のレシピは「だいどこログ（+レシピ名）」で検索してご覧ください。

メイン料理もすぐ完成！

缶 詰

あけてすぐ使えるパルシステムのおさかな缶は、
野菜やチーズなどと合わせて焼くだけで、
メインをはれる一品に。
時短料理のつよーい味方になります。

玉ねぎにのせて
マヨネーズをかけて
オーブンで焼くだけ

さんま蒲焼缶

さんま缶の甘辛マヨ焼き

トマトと煮て
シュレッドチーズを
かけるだけ

は～い、さばみそ（缶）

さばみそトマトチーズ

ストック食品で おやつも簡単

眠っているストック食品で、おやつにもチャレンジ！
定番のゆであずきはもちろん、お麸が意外と甘味に合います。

『小町麸』は卵液にひたして焼けばパンプディング風に。砂糖をまぶして焼けばラスクにも！

お麸プディング

小町麸

『仙台麸』は卵液にひたせばフレンチトースト風に。肉の代わりに肉じゃがや卵とじ丼にもなる、お役立ち食品です。

仙台麸
（あぶら麸）

仙台麸のカラメルソテー

そのまま使える『産直小豆ゆであずき』は、バニラアイスにそえたり、トーストにのせたり、お餅と合わせたり。超！使えるおやつの味方。

すぐおやつが簡単！

産直小豆
ゆであずき

『わいわい』編集スタッフWが 食べ片づけに挑戦しました

出してみるとザクザク出てくるストック食品！ 適当に上から入れてたので、賞味期限の短いものが底のほうに埋まっている（そして賞味期限切れのもの多数…）。在庫があるのに何個も買っている食品が多いことにも驚きました。

私はまず、2日に1回ストック食品をかならず使うことを決意。乾物の在庫が多く、整理した箱に入りきらなかったものを別袋に分け、そこから使っていきました。「今日の副菜は切干大根！」と決めたら、それを軸にメインを決めるなど、献立作りにも役立ちました。買い物がへり、ちょっとした節約にも！

ストック食品　活用法いろいろ

防災食としてローリングストック

日持ちする、そのまま食べられることが多いストック食材は、そのまま防災食としても活躍！
日常的に食べまわしながら、古いものからどんどん使っていくローリングストックに活用してください。

詳細は『わいわい』
2018年3月号「失敗しない備蓄」で▶

フードドライブ

ストック食品の多くは、必要な人に家庭で眠っている食品を届ける活動（フードドライブ）に寄付することができます。フードバンクと呼ばれる食料支援団体や、地域の福祉団体などが取り組んでいます。検索サイトで、地域のフードドライブを調べてみましょう。

フードドライブ （＋お住まいの行政区名）　検 索

取材は2019年11月15日現在

\ フェイスストレッチングでいい顔作ろう！ /

めざせ

写真映え笑顔★

「笑ったつもりの笑顔がなんだかこわい…」、
写真にうつった自分の表情にドキッとすること、ありませんか？　でも大丈夫。
日ごろのフェイスストレッチングと、撮影前のちょっとしたコツを紹介します。

キレイ写真のコツあれこれ

キレイにうつる秘訣は、自分の顔をよく知ること。
そして撮られる瞬間のキメ角度を身につけたらカンペキです。
鏡の前で試してみましょう。

明るい白系統の服でうつろう

明るい白系統の色は、顔や肌の色を明るく見せます。ただ、白といってもいろいろな種類があります。自分に似合うタイプの白を探してみましょう。

ホワイト
目鼻立ちがクッキリした人に

イエロー系の白
肌色が黄味がかった人向け

ピンク系の白
頬の赤みが薄い人向け

※印刷の都合上、濃い目の色づかいで再現しています。

撮られる瞬間は笑顔で「ウィ!」

その瞬間に、目、頬、口元の表情筋を目一杯動かしましょう。頬をしっかりと上げるのがポイント。

「チーズ！」より
「ウィ！」と言うほうが
口角が広がりすぎず
キレイ！

「私のキメ角度は右？左？」

人の顔には左右差があります。鏡を見て、ゆっくりと自分の顔を左右に振って、自分のベストの角度を探しましょう。わからなかったら、まわりの人に聞いてみましょう。

キラキラ笑顔で楽しい思い出たくさん残そう☆

自分が思うほど、使ってはいないお顔の筋肉。でも正しく鍛えることで筋肉が柔軟になり、表情が豊かになっていきます。明るい笑顔は自分だけでなく、まわりも幸せな気分にしてくれます。すてきな笑顔で新年を迎えましょう。

監修　浅野真紀さん
フェイスストレッチング協会認定講師
バルシステム東京組合員・きらきライフ委員会所属

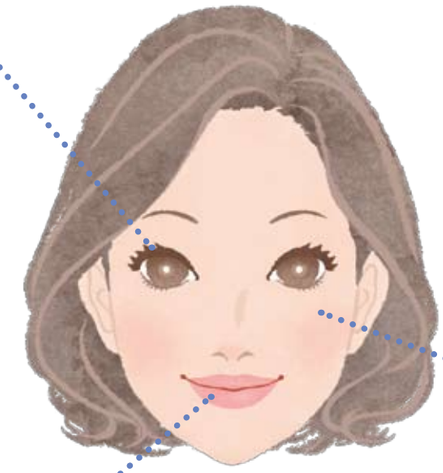
フェイスストレッチングとは?

顔の表情を作る『表情筋』は約30種類。しかしふだんは約20～30%しか使われていません。使わなければ衰えてしまう表情筋を、理論に沿って正しく鍛えるエクササイズです。解剖学、美容形成外科、皮膚科学などの医学的根拠に基づいて確立され、手術後や事故後のリハビリにも使われています。

写真うつりのよい顔を作るポイント

写真を撮る機会が多いクリスマスや年末年始に向けて、お顔の準備も始めてみては。
日ごろから続ければ、いつも生き生きとした表情がキープできます。

目ヂカラをつけよう
「目は口ほどにものを言う」、
視線がキマれば魅力的な表情に



口元をかわいく☆
しまりのある口元を作り
キュートな笑顔に

笑顔の決め手は頬!
頬がきれいに上がると
顔が立体的に見えます

Lesson は心も身体もリラックスした状態で

Lesson 目ヂカラ・スイッチオン

息をスゥーっと吸うと眉が上がり、目が見開き、目ヂカラアップ。元気な目元に。日ごろから心掛けると上まぶたの動きがよくなっていきます。

Lesson 笑顔磨きレッスン

最初のうちは
正しい形に
なっているか
鏡でチェックを！

細めのストローなどを前歯で軽くくわえて、頬の筋肉を上げた笑顔で10秒キープ。この感覚を筋肉に覚えさせましょう。

Lesson オエ・オエ体操

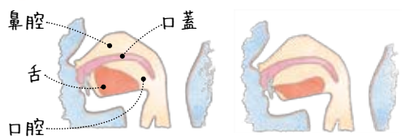
「オ・エ・オ・エ」と繰り返し言うと口のまわりと頬の筋肉が動き、頬を上げる力がつき、口元を引き締める効果があります。

Lesson カミカミ矯正法

ものを食べるときに左右どちらか、片側だけを使い続ける噛みぐせは、顔のゆがみにつながることも。
三度三度の食事で、ふだん噛んでいない側も意識的に使ってみましょう。左右バランスの取れたきれいな頬になっていきます。

正しい舌の位置でしまりのある口元に

○ 舌先が上あごにつく　✕ 舌先が下の歯につく



舌や唇、頬、口のまわりの筋力がつきます。ぜひ習慣に

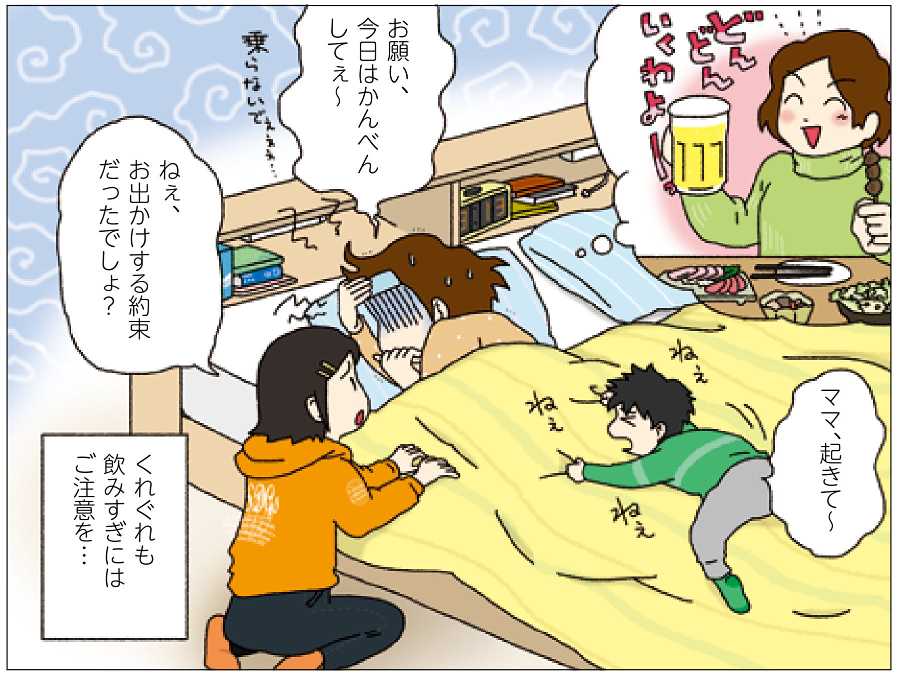
参考サイト:フェイスストレッチング協会公式ウェブサイト(Face Stretching Official Website)
http://www.face-stretching.com/
参考書籍:『フェイスストレッチング』(立石かずこ監修・双葉社スーパームック)　イラスト:藤田美穂

「二日酔い」ってどうしてなるの？

今月のキーワード

二日酔い

- ●身体の処理能力を超えたアルコールを飲んだため
- ●空腹のまま飲まずに、食べながらゆっくり飲むことを心がけて
- ●安全に飲める量を知って、セーブする



漫画／小犬丸伸子

ビール500mℓの分解に5時間

酒を飲んだ翌日に、頭痛や吐き気、胃のもたれなど、さまざまな体調不良が起こる「二日酔い」。その原因は、身体の処理能力を超える量のアルコールを飲んだこと、つまり「飲みすぎ」です。

一般にアルコール分解にかかる時間は、ビール500mℓ（中びん1本）で5時間程度。肝臓で分解しきれず、身体に残ったアルコールやアルコール代謝物、低血糖や脱水症状などの身体の不調が重なり、不快な二日酔いの症状を引き起こします。

「アルコール処理能力は個人差が大きく、一般に女性や高齢者は弱く、顔が赤くなる人はアルコールが分解しにくい体質のため、健康を害しやすく注意が必要です」と、アルコール医療などの専門機関の久里浜医療センター・樋口進院長は指摘します。

まずは自分の適量を知って

飲み方の工夫（P9参照）も大事ですが、自分が安全に飲める量を把握して、量をセーブすることが大切です。

また酒に強い人でも休肝日をもうけて身体を休めたり、体調が悪い日は酒を控えるなど心がけたいもの。

パルシステムでもおいしいお酒をたくさん扱っていますが、節度をもって飲みすぎず、楽しくお酒とつき合いましょう。

都市伝説?!　酒にまつわる「ウソ・ホント」

●お酒を飲む前に牛乳を飲むと、胃に膜ができてアルコールの吸収を防ぐ→△

根拠がなく効果は不明だが、空腹で飲むより身体にやさしく、飲む量も減らしやすい側面もある。

●チャンポンすると悪酔いする→×

混ぜて飲むこと自体は問題なし。ただ、酒の種類が変わると、おいしく感じて結果的に飲みすぎてしまうから。

●迎え酒は二日酔いをさます→×

二日酔いはアルコール依存症の軽い禁断症状の表れともいわれ、迎え酒は翌日に禁断症状で気分が悪くなったのをアルコールでごまかしているだけ。『迎え酒=アルコール依存症の初期症状』と考えて、絶対やめるように！

●飲んだ後にサウナや入浴、運動をするとアルコールが抜ける→×

大量に汗をかいても身体から出ていくアルコールはほんの少しで、かえって脱水症状になるおそれが。心臓に負担がかかったり、血圧も急に高まり危険。酔いがさめるまでサウナや入浴は控えて。

●白ワインより赤ワインのほうが二日酔いになりやすい→○

色のついた酒のほうが、二日酔いになりやすい物質（製造過程の副産物や添加物など）が多く含まれているため。

●薬とお酒をいっしょに飲むと、効き目が変わることがある→○

薬と酒が互いに作用を強め合って薬が効きすぎてしまったり、重大な副作用を起こすことも。薬の服用中に酒を飲む場合は主治医などに相談を。

取材は2019年11月15日現在

楽しく健康にお酒を飲むために

当然ですが、絶対にダメ!

- **●飲酒後の車や自転車の運転**
  飲酒した運転手の車に同乗した人も罰せられます
- **●一気飲み**
- **●他人への無理強い**

飲みすぎは生活習慣病の危険大!

飲みすぎは、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因にも。下の表の酒量を限度に、それ以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めることを知っておきましょう。

参考：厚生労働省 健康日本21（第2次）

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（mℓ）の具体例
（1日あたりの純アルコール量：男性40g以上・女性20g以上）

種類	ビール	日本酒	ワイン	ウイスキー
度数	5%	15%	14%	42%
男性	500mℓ（中びん）2本 1000mℓ	2合 360mℓ	ボトル1/2本 約370mℓ	ダブル2杯 120mℓ
女性	500mℓ（中びん）1本 500mℓ	1合 180mℓ	ボトル1/4本 約180mℓ	ダブル1杯 60mℓ

※酒の量やアルコール度数はおおよそです

純アルコール量（エタノール量）
＝［アルコール度数÷100］×飲んだ量（mℓ）×0.8

悪酔い・二日酔いしにくい飲み方の工夫

●空腹で飲むのはNG！
アルコールがすぐに吸収されて、悪酔いや二日酔いの原因に。必ず食べてから飲む習慣づけを。

●食事とともにゆっくり飲む
食べ物はアルコールの吸収をゆるやかにして、分解を促進します。飲む量を抑える効果も。

●濃い酒は薄めて。水分はたっぷりと
濃い酒を飲むとアルコールの血中濃度が上がりやすく、悪酔いしたり、身体にも悪影響が。水分を多くとると、飲むアルコール量が減らせて、アルコールによる脱水症状も防げます。

それでも二日酔いになってしまったら…？

水分を多く補給し、果物やフルーツジュースで果糖をとり、身体を休めましょう。

監修：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター院長 樋口 進
参考サイト：公益社団法人 アルコール健康医学協会

インフォメーション

9/26　第6回定例理事会開催

今回の理事会では、議決事項はありませんでした。

10/1　これからの地域福祉、地域コミュニティを考えるフォーラム

これまで別々にすすめてきた「福祉」と「地域コミュニティ」の取り組み。社会の大きな変化により、誰もがくらしやすい地域の実現には両方を視野においた政策が必要になりました。「（仮称）福祉・地域コミュニティ政策」（案）策定委員会が設置され、新たな政策づくりの論議が始まっています。

この日のフォーラムは、東京大学大学院 教育学研究科の牧野篤教授の基調講演からスタート。「少子高齢化を悲観的にとらえず、学びと対話のある地域づくりを」「地域活性化のカギは定年後の男性」と話し、具体例を紹介しました。

続いて、地域で市民活動を実践する3団体が、活動を地域に広げる工夫を発表しました。その後、講演と報告を踏まえ、委員会がまとめた政策案の骨子について意見交換。「生協らしさが感じられる」「地域共生社会は、地域の人が動かなければ先にすすまない」など、さまざまな意見が出されました。

今年度中に新しい政策が報告できるよう、議論を深めていきます。

「お互いを認め合い、いろんな形の小さな社会がたくさんできるといい！」と話す牧野氏（東京都生協連会館にて）

10/17　2019年度市民活動助成基金伝達式が行われました

市民の草の根活動を資金面で応援する市民活動助成基金。2019年度は15団体に総額480万4,225円の助成が決定しました。

「人と人のつながりが希薄になるなか、コミュニティの構築を目的とした団体の応募が目立った」と運営委員長の西村陽子理事が報告。難民の居場所づくりを行う団体、子どもの貧困に取り組む団体、LGBT当事者にシェルターを提供する団体など15団体が、助成事業を紹介しました。

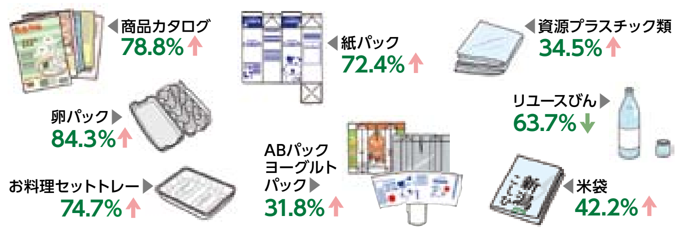
運営委員会ではつながりを深めるための団体訪問を始めています。

助成団体の一覧はホームページで
パルシステム東京 市民活動助成基金　検索

パルシステム東京 9月 data

総事業高 62億6,873万円
組合員数：51万213人　予算比100.5%　予算達成

リユース・リサイクル回収率　＊回収率は2019年4月〜9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。

▲きのこ汁などの産地の食材を使った昼食も好評

▶▼多様性に富んだ田んぼの生きものたち

農薬や化学肥料を減らした田んぼには、微生物や虫など、多様な生きものがいっぱい。生きものたちは、安全でおいしい米作りにかかせない存在です

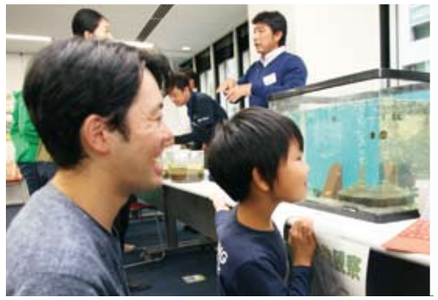
▼水田や水路に棲むメダカやフナなどの生きものも展示され、子どもたちに大人気!

▲環境保全型農業に取り組む3つの産地が参加

地域で有機農業に取り組むJAささかみ（新潟県）、中山間地域で棚田米を栽培するファームみなもと（同）、コウノトリと共生する米作りを行うJAたじま（兵庫県）が参加。取り組みを発表した後、産地ごとに交流しました

◀▼3種類の新米コシヒカリを食べ比べました

「どのお米もおいしいね」と、笑顔の子どもたち



10/14 産直ごはんの日　『親子de米フェスタ』

「こんなに生きものがいるんだね!」命あふれる田んぼのお米に感謝

生産者とともに新米を味わう人気のファミリー企画。「田んぼの生きものとの共生」をテーマに、3産地と家族づれ10組29名が参加し、環境や生きものを大切にする米作りへの理解を深めました。

会場では、さまざまな田んぼの生きものを紹介。産地から運んだ田んぼの土に水を入れてしばらくおくと、ミジンコやイトミミズが元気に動き回り始めます。

土の中の生きもの探しに目をキラキラさせる子どもたち。「田んぼにはこんなに生きものがいるんですね」と、大人からも笑顔がこぼれました。

昼食は、各産地の新米コシヒカリを食べ比べ。命あふれる田んぼで育ったお米を、感謝の気持ちで味わいました。

JAたじま　濵田裕治郎さん

コウノトリが棲む、豊かな自然を育む「コウノトリ育む農法」を実践しています。農薬に頼らない米作りでは、カエルやクモ、トンボなどの生きものたちは、害虫を食べてくれる大事なパートナー。「お米を育ててくれるのは、生きものたち。ぼくら生産者はその恩恵を受けて、支えられています」と、感謝の思いをこめます。

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！

9/28

作り手に会おう!工場に行こう!ツアー 群馬県で野菜収穫&手づくり体験

『糖しぼり大根』を作るグリンリーフ㈱の工場見学と、その原料を栽培する㈱野菜くらぶの畑で小松菜などを収穫。こんにゃく芋をこねて、こんにゃくづくりにも挑戦。「生産者の土や野菜へのこだわりを知ることができ、買い支えたいと思った」「商品づくりへの思いが伝わった」と感動の一日に!

（パルシステム東京）

10/2

広がるキャッシュレス社会 見えないお金とのつきあい方

増税とともに始まったキャッシュレス決済の推進。戸惑う人も多いなか、人気経済ジャーナリスト荻原博子さんの講演会が開かれました。ポイント還元に踊らされずいつもの利用範囲で選べばよいこと、老後の資金繰りについての目安など、今後の生活に役立つ話がいっぱいの内容でした。

（東京都消費者月間実行委員会）

9/21〜22

よってかんかね? えちご上越 黄金色のじゅうたんを刈り取ったよ!

パルシステム東京のコア産直提携産地、新潟県上越市で稲刈りと味噌づくりを体験。黄金色に頭を垂れた稲穂を刈り取り、はさがけや虫取りも楽しみました。地元産の大豆、米麹を使った味噌づくりにも挑戦。生産者との交流を通して「産地への愛着がわいた。またぜひ来たい」の声が。

（パルシステム東京）

10/1

あなたのごみの行方 ご存じですか? &生ごみ堆肥化講習会&交流会

多摩地域の約400万人分のごみが最終処分される日の出処分場周辺で、25年にわたり環境調査を行ってきた日の出エコチーム委員会。周辺で起きていること、それが都民にもたらす影響を学び、何ができるかを考えました。生ごみ堆肥化講習後の交流では、ごみ削減の活発な意見交換も。

（日の出エコチーム委員会）

10/23

前川喜平さん講演会「憲法と教育」 子どもたちに平和な未来を手渡そう

ミニ演奏会の後、元文部科学事務次官の前川喜平さんが憲法、教育、平和について講演。「学習権は、憲法で保障された人間らしく生きるための権利」「現状の教育制度などが、学習権を脅かしている」と指摘。夜間中学の重要性や、多文化共生社会での柔軟な教育の必要性を訴えました。

（たま東エリア5委員会）

10/16

3種類の手ごねパンに挑戦! ふっくらと焼き上がりました

㈱パルブレッドの平田耕一さんを講師に、手ごねパン作りに挑戦。「腰を入れ、しっかりと上下に大きく伸ばして」のアドバイスに、力をこめてこねると、ふっくらつやつやの生地に。クリーム、小豆あん、ウインナーを包んで成形し、焼き上げて完成! 焼きたてのおいしさに笑顔が弾けました。

（すぎなみ委員会）

PickUp

10/19

WWFジャパン×SDGs　日本の生物多様性プロジェクト

“水田・水路の生物多様性と農業の共生”

～写真で見る地球の危機！ 変わりゆく自然環境を考えよう～

環境保全団体WWFジャパンを招き、田んぼの生物と農業の共生について学びました。

日本の原風景である田んぼは、長い歴史のなかで多様な生きものたちを育んできました。「しかし今、そんな生きものたちに大きな危機が迫っています。環境省の『レッドリスト』によれば、日本の淡水魚の42％が絶滅の危機にあり、二次自然である、田んぼに棲む魚が多く含まれています」と並木崇さんは話します。

「田んぼの生きものの危機と聞けば、農薬のことが頭に浮かぶと思いますが、『水田や水路のあり方』も重要です」と並木さん。

近年、国内では水田面積が減少し、残った水田でも生産性を上げるための整備が行われてきました。「土の水路を、コンクリートに改修するなど、人を助ける近代的な農法が、淡水魚や両生類のすみかを奪うことになりました」

WWFジャパンの取り組む『水田・水路の生物多様性と農業の共生プロジェクト』は、生産者の安全や作業負担の軽減を実現しつつ、生態系を守るモデルづくりをめざしています。

「農業人口の減少や高齢化が深刻ななかで、難しい取り組みではあります。みなさんの『環境に配慮したお米が食べたい』という声が、活動の力になります」と締めくくりました。

「九州北西部の水田地帯がプロジェクトの舞台。現地では行政や生産者と対話を深め、子どもたちとは生きもの観察会などを行っています」（写真はWWFジャパンの並木崇さん）

お魚カードを使い、魚が棲める環境を考えるワークショップも。多様な生物がつながり合って生きていることを実感（写真中央はWWFジャパンの松浦麻子さん・新宿本部にて）

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

苦手な私が試してみました「にんじんの塩スープ」

墨田区　かーたん

10月号「野菜をおいしくするスープ」の「にんじんの塩スープ」に驚きました。子どものころから人参だけは嫌いで、すすんで食べたくない食材でした。なのに、人参だけ！　のスープの写真のシンプルさに驚きました。驚きついでに興味が湧いて、家族を驚かせるべく作ってみました。

そうしたら意外にも、とてもおいしくできあがりました。人参の皮の香りが嫌いだったのに、いっしょに蒸し煮にして取り出してスープにすると、甘みとうまみが感じられて嫌いな香りがせず、とても不思議。

好きな人参のレシピが、ひとつレパートリーに加わりました。家族からも「よかったね」と言われました。

メリット・デメリットを学び正しく評価することが大切

練馬区　涼子

10月号キーワード「食の安全」の記事を読んで、「国産なら安心は神話に？」のひとことにとても考えさせられました。

農林水産省への届け出が必要であるゲノム編集食品が、抜け穴の多い表示制度をくぐり抜け、流通し販売されることにとても不安を覚えます。

それと同時に自然のままに育った動植物が安全で、人為操作が加わった食品は危険であると断定し、思い込むことの恐ろしさも理解しました。そのうえで、ゲノム編集食品のメリットとデメリットを正しく評価することが、私たち消費者にとっても利益になると知るべきであることも教えられました。

双葉地方広域消防本部の活動（明日へそして前へ75）を読んで

小平市　髙木 直子

「携帯に家族への遺書を残し、決死の覚悟で原発に向かいました」という言葉が、グッと胸に迫りました。救援もなく、危険ななかでの救急搬送、消防士のみなさまには感謝と尊敬です。

こういった真実の報道は埋もれさせてはいけないと思いました。

焼くだけの魚シリーズは食卓の救世主

江東区　れいママ

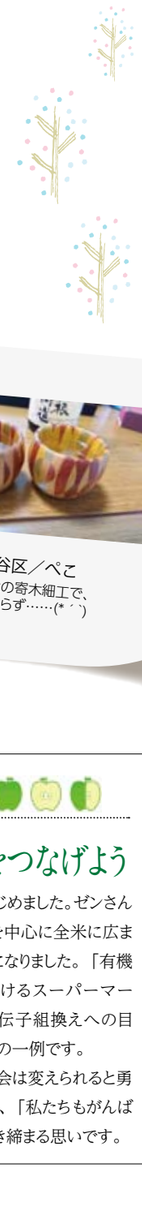
ちびっ子二人を育てるフルタイム勤務のシングルマザーの私にとって、いかに効率よく家事をこなすかが死活問題！　かといって栄養バランスは妥協できない。

救世主はパルシステムの焼くだけの魚シリーズ。塩麹漬け、一夜干しなど味も豊富で子どもも大好きです。登場すると必ず買う尾頭（おかしら）付きは食育にもなってうれしいです。簡単な副菜と具だくさんみそ汁を添えれば罪悪感なし！　時間と心の余裕をありがとう～。

どんぐりころころお池から出てきたのは…？

調布市　さえママ

保育園からの帰り道、4歳の娘が、『どんぐりころころ』を熱唱していたのですが、「♪どじょうが出てきてこんにちは～」の歌詞を、「♪おじょうが出てきてこんにちは～」と歌ってる!!　お、お嬢!?!?　と、思わず笑ってしまいました。



ソーシャルTALK No.57

2019年度　パルシステム東京市民活動助成基金　助成団体

フードバンク八王子えがお

困ったときはおたがいさま

お金がないため部活や進学をあきらめたり、友だちや家族と楽しい経験ができない子どもたち。病気で仕事ができなくなったけれど非正規雇用のため失業保険もなく、収入が途絶えてしまった人。年金の削減、通院費用の増加、介護の負担も増えて食費を削る高齢者。友人や親せきとのつき合いもさけて孤立してしまう子どもや高齢者。

誰もが、いつ、こういう状況になってしまうかわからないのが今の日本の状況ではないでしょうか？

「いただきものですが」「家では食べきれないので」「これおいしいからどうぞ」…。フードドライブには、そんな温かい気持ちも届きます。私たちも「少しほっとしてくださいね」と願って、食品をお届けしています。福祉行政の充実を切に願いながら。

（事務局長　三浦すみえ）

八王子センターで実施したフードドライブ

「えがお子ども応援プロジェクト」は、夏休みなど給食がないときに、子どものいる家庭に食品を届ける取り組み。この夏は60件を超える家庭に届けた。写真は食品をセットしている様子

▶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260団体、総額約1億112万円を助成しています。

青りんご通信 4

パルシステム東京理事長　松野 玲子

アメリカ発「食の安全のムーブメント」をつなげよう

私のふるさと青森の代名詞はりんご！ 厳しい冬を乗り越えて咲く白い花も実も、大好きです。

『週刊WITH YOU』の講演会案内でお気づきの方もいると思いますが、12月上旬、ゼン・ハニーカットさんが来日します。

ゼンさんはアメリカに住む3人の男の子のママです。お子さんたちのアレルギーなど身体の不調で悩み、食の問題にいきつき、食べものに気をつけることで症状が改善したといいます。

その経験をもとに、ゼンさんは食の安全を訴える運動をはじめました。ゼンさんの運動は、ママたちを中心に全米に広まり、一大ムーブメントになりました。「有機食品コーナー」を設けるスーパーマーケットが増えたり、遺伝子組換えへの目が厳しくなったのもその一例です。

思いをつなげて社会は変えられると勇気づけられるとともに、「私たちもがんばらないと！」と身の引き締まる思いです。

リユースもエシカルも実は日本人の古くからの知恵

多摩市　さくら

2000年以降、大規模な自然災害が相次ぎ、生活様式の変化が求められています。リユースやエシカルなど、新しい言葉が多く使われるようになりましたが、このようなキーワードは目新しいものではなく、日本人が古くから知恵として引き継がれたものだと気づかされます。

東日本大震災のとき、役に立ったのは「七輪、井戸、ラジオ、石油ストーブ」、昭和10年～30年代の暮らしです。わが家は近所の井戸から水を汲み、母が七輪で湯を沸かしてくれました。寒かったので湯たんぽに湯を入れて寒さをしのぎました。

使い捨てではない生活。原子力に頼らないライフライン。大切なのは意識の変化だと思います。

足立区／あやめろ
コーすけくんとパシャリ！

町田市／Y.Y

世田谷区／ぺこ
箱根土産の寄木細工で、夫婦水入らず……(*´∀`)

*「コーすけ」はコープ共済のマスコットキャラクターです

おしえてあげたい 私のレシピ

今月の食材
「こだわり酵母パニーニ」

●アボカドサーモンサンド

品川区　かすみそう

スモークサーモンとアボカドをサンドし 塩・黒こしょうとオリーブオイルをかけるだけ。娘も大好きです。

●明太ポテサンド

世田谷区　ほしちゃん

パニーニにポテトサラダと明太子、とろけるチーズをのせてトースト。時間がないときもパクッと食べられてお腹にたまります。

●鶏ハムにジェノベーゼソース

目黒区　パルっ子ママ

ライ麦パニーニにハマってます！塩・こしょうして炊飯器保温で作った鶏ムネ肉ハムにジェノベーゼ。そして玉ねぎの甘酢漬けをはさんで、たまにはプチトマト！ ほんっと香ばしいパニーニと相性抜群で、買ったときにはいつもコレ☆

●クリチーあんサンド

立川市　こたママ

何をはさんでもおいしいですが、わたしはクリームチーズとあんこをサンドするのが一番好きです。

レシピ募集中！

「れんこん」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

10月号クロスワードの正解は「どんぐり」でした

応募総数は847通でした。世田谷区の田島さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、目黒区の小宮さんをはじめ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。

シリーズ

明日へ そして前へ

77

子どもの被ばくを不安に思う声に応えて

5年目を迎えた子どもの甲状腺検診。今年は115名が受診。ほぼ毎年、受診している子どももいました。

3.11以降、放射能による健康への影響を心配する親は、東京にもたくさんいます。検診を前に、福島県いわき市にある「たらちねクリニック」藤田操院長による、検診などについての学習会が開かれました。

学習会後、10月26・27日、11月16日と検診が行われた。「震災の年に生まれた息子。乳児に水道水を飲ませないようにと発表されたときには不安でした」と話す母親に、検診結果をていねいに説明する藤田医師（10月27日、新宿本部にて）

原発事故当時、東京の勤務医だった藤田医師は、事故後、一貫して福島と向き合い続けています。翌年には福島県阿武隈山麓にある病院へ。その後、福島の子どもたちの保養を受け入れる沖縄の病院、そして2017年に「たらちねクリニック」院長に着任しました。

クリニックの母体は、NPO法人「いわき放射能市民測定室たらちね」。事故後から、食べものなどに含まれる放射線量の測定を継続しています。

「事故直後はいくつかの食材にセシウムが出ましたが、現在はほとんどが検出下限値以下に。多くの人はもう大丈夫と思っています。しかし事故で被ばくしたことは事実。今後、子どもたちに影響が出る可能性がないとはいえません。子どもたちはそういうリスクを背負って暮らしていくのです」

さらに放射能が子どもに与える影響についても説明。「世界で数多くの核実験が行われた1960年以降、日本の小児ガン死亡率が実験前の2倍以上になりました。実験による慢性的な被ばくが、子どもたちにさまざまな影響を与えていたと推測されます」と、データを見せながら説明します。

「長期にわたる低線量被ばくによる健康被害は、わからないことのほうが多いものです。放射線量が下がったから安全と決めつけず、子どもたちを見守っていかなければいけません。福島でもほかの地域でも」と、甲状腺検診を持続する必要性を話します。

パルシステム東京は、今後も甲状腺検診を続けていきます。

講演会後には講師を囲んで意見交換。「子どもに、友だちのママは気にしていないのに…、と言われました」「応援したくて、福島県産を買っています」などの声が

「子どもは大人の数倍の速度で成長します。ガン細胞も同じです。だからこそ子どもの健康には注視が必要」と話す藤田医師（10月5日、新宿本部にて）

取材は2019年11月15日現在

エシカルでみんな笑顔

教員時代に忘れかけていた学ぶ楽しさに目覚めた

組合員理事　宮本 陽子さん

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

小学校教諭を定年退職して理事に。「新しい知識を得ること、学ぶことって、教えるよりも何十倍も面白いかも」と宮本さん。パルシステム東京の委員会に入ったのをきっかけに、さまざまな講演会や学習会に参加するように。「小学校では子どもたちに学習指導要領の範囲内を教えることで、手いっぱいでしたから。生協を通じて今、起きていることについて自分で学び、深く知ることの大切さに目が覚めた思いです」

最近、特に関心があるのは、プラスチックによる海洋汚染。さまざまな海洋生物から、プラスチックごみやマイクロプラスチックが発見され世界的な問題になっています。

「孫が通う大学の公開講座で、昨年、鎌倉の海岸に打ち上げられたクジラの赤ちゃんから、ビニール片が見つかったことを知りました。私の子どものころは外房の海で、海亀が泳いでいたんですよ。それほど豊かな自然があったのに、50年ほどでここまで環境が破壊されるとは…、衝撃でした」

プラスチック包材を避ける、ごみの分別など、今まで何気なくやってきたことへの意識がまったく変わったそうです。

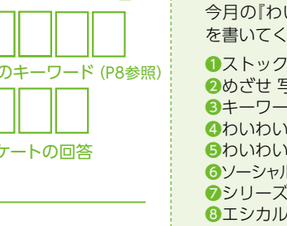
趣味は意外にもポリネシアンダンス。「映画『フラガール』で蒼井優ちゃんが踊った、激しい動きのダンスです。さすがにココナッツ・ブラはつけませんけど…（笑）」

今は体調不良でお休み中ですが、2年前にはフラダンス教室を営むお嬢さんと、お孫さんの3世代で舞台に。「年齢のことで、私がいちばん注目されちゃった。またやりたいわ」

パルシステム東京では、お台場でマイクロプラスチックの採取体験を実施

愛犬ショコラはペット用カタログ『Link Ring Love』のおやつが大好き。届けてくれるお兄さんもだーい好き♥

わだしのイチオシ



me・gu・ruシリーズ

ハンドソープ、ボディソープ、シャンプー、リンスなど…、使い心地がいいので愛用しています。ボトルのデザインもかわいらしく、淡い色調がバスルームにぴったり。

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12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ストック食品　食べ片づけ術
❷めざせ 写真映え笑顔☆
❸キーワード　「二日酔い」
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　「フードバンク八王子えがお」
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。

わいわい
2019年12月号 No.290
発行／生活協同組合パルシステム東京 発行日／2019年12月2日 通巻290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/

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

『信州望月高原の産直白菜キムチ』

長野県の契約圃場でとれた、キムチに合う産直白菜のみを使用。自家製のヤンニョムは、子どもにも食べやすく、白菜の甘みを生かす、やさしい辛み。マイルドで深いうまみを味わえるキムチです。

「白菜キムチの天ぷら」

『信州望月高原の産直白菜キムチ』は、標高1000m、長野県望月高原のグループ会社圃場にて栽培・収穫された甘くてうまみのある特別な白菜を使用しています。

キムチの味付けには、秘伝の「ヤンニョム」を使い、化学合成の添加物はもちろん不使用。味の決め手は、自社で作っているイワシの塩辛です。

原料にとことんこだわって作ったキムチは、ほかにはない自然なうまみを感じられる商品となっています。

有限会社 カナモト食品
一色威志（いっしきたけし）さん

材　料　(2〜3人分)　全量カロリー 417kcal

『信州望月高原の産直白菜キムチ』…… 100g
桜えび …… 5g
玉ねぎ …… 1/2個
小麦粉 …… 大さじ1
油 …… 適量
A
- 小麦粉 …… 大さじ6(約50g)
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 水 …… 70ml(大さじ5弱)

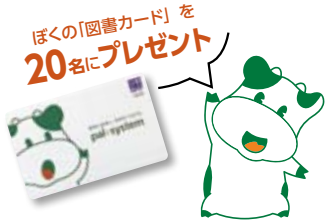
少し酸味が出てきたキムチでもおいしくできます。小麦粉の量はお好みで多少加減して。

作り方

1 玉ねぎはせん切りにする。軽く汁気をきったキムチをひと口大に切り、玉ねぎ・桜えびと合わせて小麦粉をまぶしておく。
2 Aの衣を作る。マヨネーズを入れたボウルに水を2〜3回に分けて加え、よく混ぜる。小麦粉を入れてさっくりと合わせる(ダマが残るくらいでOK)。
3 ②に①を入れて軽く混ぜ、スプーンなどで1個分をとり、約180℃の油で揚げる。

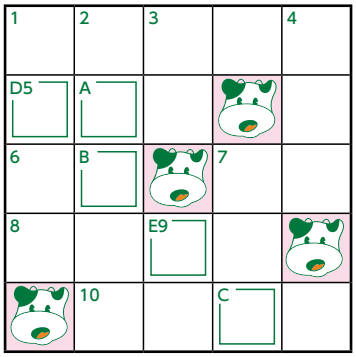
監修:村上安曇(管理栄養士)、撮影:中西多恵子、スタイリング:(有)クレア

クロスワードパズル



答

A	B	C	D	E



よこのキー
1 年末恒例の○○○○○。今年は戸棚もキレイにね(P2参照)
5 25日の朝は○○○元にプレゼントはあるかな?
6 ちくわやさつま揚げなどの「○○もの」。おでんの具にぴったり
7 内村さん、南原さんの「ウッチャン○○チャン」
8 うな丼についてくる、うなぎの内臓のお吸い物
10 忘年会は○○○○に気をつけよう(P8参照)

たてのキー
1 招待されて「○○○○いただき、ありがとう」と伝えた
2 「プレゼント」を和訳すると?
3 ド・レ・ミ・ファ・○・○・シ・ド〜♪
4 大人気!パルシステムの「3日分の○○○ごはんセット」
7 野手がボールをしっかりとって、○○○キャッチ!
9 歯が真っ黒になる『イカ○○のパスタ』

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
1月3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。