「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

12月

vol.114 2020年11月16日発行

食から考えるプラスチック削減

パルシステム東京のホームページでも公開

新型コロナウィルスの感染拡大により、容器包装や使い捨てマスクなどが増加し、プラスチック汚染を深刻なものにしています。少しでも減らせるよう考えてみませんか?

プラスチック包装の課題・問題点

テイクアウトやデリバリーの需要増加で、プラスチックごみ(以下プラごみ)の急増が報道されています。プラスチックは軽くて丈夫で加工しやすいことなどから、袋やトレー、カップなどに使われていますが、以下のような問題点もあります。

① 資源の枯渇：プラ原料となる石油の大量消費

② 廃棄物の増加：汚れがつきやすく再利用が難しい

③ 地球温暖化：焼却処理でCO_2やダイオキシンを排出

④ 海洋汚染：プラスチックが細かく砕け、マイクロプラスチックになって海に流れる

特に近年ではマイクロプラスチックを魚やカメなどの海洋生物が誤飲するニュースも報道され、生態系への影響も懸念されています。さらに海洋のみならず大気中にも及び、人間が吸い込んでしまう可能性も指摘されています。

世界や日本の取り組み

これらの問題を受け、世界各国でプラスチックの使用削減に向けた取り組みが進んでいます。

EU	2030年までに使い捨てプラを段階的にゼロにする「プラスチック戦略(2018年)」を発表
インド	2022年までに使い捨てプラを全廃
台湾	2030年までに使い捨てプラを段階的に使用禁止
日本	2035年までに使用済プラを100%リユース・リサイクルなど

日本の使用済プラの国内での再生利用はわずか約9%(2017年)。ほとんどを熱処理と輸出に頼っています。国として抜本的な改革が望まれます。

パルシステムは台所からプラ削減

パルシステムでは生協ならではのしくみを活かしながら長年にわたり3R(右図参照)を通じた環境負荷の低減に取り組んでいます。

また、2017年にプラスチック排出総量を削減する計画をたて、2019年度末までに120商品で計72.5tのプラ削減を実現しました。

Reduce(リデュース) ～プラスチック削減を実現した商品～

■トレーレス化
トレーを廃止した商品

産直米の焼きおにぎり
組合員の声を受けトレーレス化

■包材軽量化
包材のサイズダウンや軽量化

産直米のクリーミードリア
トレー容器を変更し縦に重ねてパック
包材を大幅削減

■植物由来原料化
環境負荷の低い材質への切り替え

さばのみぞれ煮・味噌煮(骨とり)
包材の一部を植物由来原料へ変更

■再生原料化
環境負荷を低減できる材質へ

使えるカレー中辛・甘口
包材の一部に再生PET使用

パルシステムの Reuse(リユース)・Recycle(リサイクル)

お届けした商品のうち、特定の容器・包装は毎週回収し、資源循環と廃棄物の削減に取り組んでいます。リユース・リサイクル商品に表示している「Rマーク」が目印です。回収にご協力ください。

詳しくは パルシステム　リユース 検索

要望に応えて、ついに「紙ストロー化」!

「キャロっとさん にんじんくだものジュース 200㎖」、「飲む国産野菜!(1日分)」が、組合員の声を受け、11月4回からついに「紙ストロー化」を実現!
苦労やプラ削減への想いなど、パルシステム連合会の担当者に聞きました。

紙ストロー化実現に向けての課題は、飲んだ時にふやけない強度と、紙特有の匂いの軽減でした。検討を重ね少しずつ改善しながら、この度ようやく完成!年間3.9t(※1)のプラ削減を実現できます。使用する素材にもこだわり、FSC認証(※2)を取得した紙を使用しています。
さらに長年愛されている「キャロっとさん」は原料の人参が産直100%になります。これに満足せず、小さなことでも進化できるような商品開発に取り組んでいきます。

(※1)2019年度の注文数量から算出
(※2)適切に管理された森林に由来する商品を認証する国際的な制度

プラスチックを減らすため、今日から始めよう!

- ●エコバッグを自然素材のものにする。
- ●マイボトル・マイ箸・マイストローを持ち歩く。
- ●プラスチック製品は魅力的でも極力買わない、もらわない。
- ●パルシステムのエコ・パッケージマーク商品を選ぶ。

2017～19年にプラスチック容器包装の環境負荷低減に取り組んだ商品にマークを表示しています。

eco パッケージ

わたしたち一人ひとりがこの問題を意識し、行動していくことが大切です。できることから無理せず実践していきましょう。

キッチンから考える 55

Think from Kitchen

発行 2020年11月19日

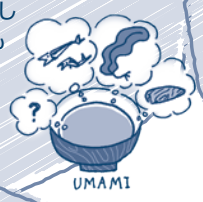
年末も間近の気ぜわしいこの時期。「ゆっくりだしをとってお料理を」とは思えないかもしれませんが、本格的なだしを手間なくとれるというなら話は別です。おせちづくりにも活用できる、簡単なだしのとり方をお伝えします。

だし生活を楽しむ

だし生活でいいことたくさん!

料理の味をおいしく引き立てる

だしの成分は「UMAMI」として、世界の有名シェフにも注目されています。豊かな香りとうまみが、素材の味を引きたてます。



塩分・脂質の摂り過ぎを抑える

だしをきかせた料理は、塩分や脂分が少なくても、十分おいしさを感じることができます。

添加物なしの元祖自然食品

かつお節や昆布など、だし素材はすべて干す、煮ていぶすなど、シンプルな加工法。安心して使えます。

子どもの味覚を育てる

幼いころ親しんだ味は、大人になっても忘れないものです。だしをきかせた味噌汁や料理で、日本の伝統の味を子どもたちに伝えていきたいですね。

ワンツースリーで本格派のだしをとる

お湯を注ぐだけで、簡単にだしがとれますよ。家庭料理なら、これで十分!

遠藤直子さん
(株)にんべん研究開発部

1 お湯とかつお節を用意する

味噌汁 3~4人分
- お湯600ml
- かつお節18g(軽く2つかみ)

2 容器にかつお節を入れて、お湯を注ぐ

3 ざるなどでこす

残っただしがらに最初の半量程度のお湯を注ぎ、しばらくおけば余すところなくだしがとれます。煮物などにどうぞ。

いろいろなだし大集合!

うちのみそ汁は、煮干しなの

かつお節以外にもだし素材はいろいろ。どんな料理にも合いますが、わが家流を探すのも楽しいですね。

	かつお節	昆布	乾しいたけ	煮干し
	【うまみ成分】イノシン酸	【うまみ成分】グルタミン酸	【うまみ成分】グアニル酸	【うまみ成分】イノシン酸
だしのとり方	沸騰後火を止めた湯にかつお節を入れ、1、2分おいて、ざるなどでこす。	水に30~60分漬け、3~5分加熱し、沸騰前に取り出す。	水に漬け、冷蔵庫で5時間以上おく。	30分ほど水に漬けて加熱。軽く沸騰させ10分ほど弱火で煮出す。
急ぐとき	右上「ワンツースリーで本格派のだしをとる」を参照	水から入れて沸騰直前で火を止め、そのまましばらくおく。	40~50℃のお湯に、1時間ほど漬ける	水から入れて沸騰させ、弱火で3分ほど煮出す。

合わせだしでおいしさ倍増!

それぞれ特徴があるだし。含まれるうまみ成分が違うため、ほかのだしと一緒に使うと、より複雑でまろやかなうまみを楽しめます。

昆布+かつお節
昆布+煮干し
かつお節+乾しいたけ など

かつお節を食べつくす!

かつお節は必須アミノ酸をすべて含む高たんぱく低脂肪の健康食品です。"だし"としてだけでなく"食品"としてもっと活用したいですね。

おかかごはん

朝ごはんに

けずり節+たまご

「沖縄の定番」かちゅー湯

スピード汁物に

けずり節+梅干し+みそ+熱湯

だしがらふりかけ

だしがらも栄養たっぷり!

『便利つゆ』をあたため、だしがらを入れて空炒り。汁気がとんだら、ゴマを加える。

でも忙しくて…という方には、

だしパック!

さば節、かつお節、乾しいたけ、昆布の粉末をパック。お鍋にポンで本格的なだしがとれます。

食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

■「過剰包装やめて」高校生が署名呼びかけ

「お菓子の過剰包装をなくして」とインターネット上で署名を集めた都内の高校生が、菓子メーカー 2社に18,737人分の署名を手渡しました。自粛生活でプラごみ問題を考えるようになったという生徒は、「ていねいな説明があり、思いを受け止めてもらえたと思う。今後は自信を持って発言できるよう、もっと勉強していきたい」と話しました。

■東京都のプラごみ対策

東京都は2030年までにプラごみの焼却量を、2017年比で4割削減を目指すため、民間と連携してリサイクルの実証実験を始めます。各所に設置した回収ボックスにお弁当や惣菜のプラ容器を集め、洗浄・消毒して再利用する取り組みです。また、リサイクルしやすい素材で製作した使用済み容器を回収し、別の容器に作り変えるなどの試みも。東京都の取り組みに注目しましょう。

■アルゼンチン世界初のGM小麦栽培を承認

アルゼンチン農牧省は、干ばつに対する安定性と高い収穫高(20%増)を誇る遺伝子組み換え(以下GM)小麦の商業生産を、世界で初めて承認したと発表しました。実際の栽培開始には、最大の輸出先であるブラジルの承認が必要とされます。GMトウモロコシや大豆などの生産は世界で始まっていますが、「環境や健康への懸念から消費者に受け入れられないことや、GM作物と非GM作物を別々に生産することの難しさから、他国に承認を広げるのは難しい」との見方があります。

詳細はパルシステム東京のホームページで パルシステム東京 検索 http://www.palsystem-tokyo.coop/