

わ い わ い

12
2020
December
機 関 誌



巻頭特集
この冬はトロ〜り系
チーズ料理に夢中!

1000ポイント
プレゼント
抽選で5名に

06 特集2/
なんとか楽に家事

08 今月のキーワード/
血糖値スパイク

50年の
あゆみの中で

1996

東京4生協（Eコープ、ジョイコープ、下馬生協、小金井生協）
組織合同議定書調印式



東京マイコープの誕生

いくつもの生協が連帯を重ね、1996年にEコープ、ジョイコープ、下馬生協、小金井生協が組織統合し「東京マイコープ」が誕生。
その後、2008年に「バルシステム東京」へ名称変更しました。

募集 「わいわい」の表紙を飾る
写真やイラストを募集中！
バルシステムのある風景 検索



この冬はトロ〜リ系 チーズ料理に夢中!

チーズはそのまま食べるだけでなく、ひと手間加えると、おいしさもバリエーションも広がります。トロ〜リとろけた熱々を、フーフーしながら口に運ぶ瞬間はまさに至福。今月は、話題のとりける系チーズレシピを紹介します。

CHEESE! CHEESE! CHEESE!
とけて変身
カマンベールを
楽しむ



カマンベールチーズ
フランスのノルマンディー地方から、世界中に広まった白カビチーズの代表格。オードブルやサンドイッチの具、サラダのトッピングなどに。はちみつ、ナッツやいちじく、りんご、ぶどうなどのフルーツとも相性がよい。加熱するとトロリとした食感が楽しめるので、グリル料理や鍋料理にも。



カマンベール鍋

白菜のミルフィーユ鍋や和風鍋など、いつものお鍋にカマンベールチーズを投入。野菜にチーズをからめて食べたり、チーズの溶け込んだクリーミーなスープを楽しんで。



簡単チーズフォンデュ

だいいどろろ
材料(作りやすい分量)
カマンベールチーズ.....100g
ミニトマト.....適量
アスパラ.....適量
かぼちゃ.....適量
ポークウインナー.....適量

作り方
1. カマンベールチーズを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分~1分半ほど(500Wの場合)温めて器に盛る。
2. 加熱した野菜やウインナーを添える。



ブルーベリーカマンベール

カマンベールチーズ1/2にブルーベリージャムをぬって、電子レンジ500Wで20秒ほど加熱。パンにのせても。

だいいどろろ マークはパルシステムのレシピサイト『だいいどろろ』でレシピが見られます
だいいどろろ+レシピ名 | 検索



焼きりんごカマンベール

だいいどろろ
材料(2人分)
りんご.....1個 砂糖.....小さじ2
カマンベールチーズ.....1/2個 バター.....10g

作り方
1. りんごは皮ごと縦半分に切り、スプーンなどで芯をくり抜く。
2. くり抜いたところにバターを入れ、カマンベールチーズをちぎってのせ、その上に砂糖をかける。
3. 180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

Point
途中でようすをみて、焦げてきたらアルミ箔をかぶせる



焼くだけタパス

好みの具材を詰めて、あとはオーブンにお任せ。とろ〜りチーズにディップしたり、粒マスタードや柚子こしょうで食べるのもおすすめです。

だいいどろろ
作り方はこちらから

チーズの種類

世界中で作られているチーズは1000種類を超えといわれますが、大きく2つに分類できます。ここではよく目にするチーズを種類別、タイプ別に分けてみました。

ナチュラルチーズ

主原料の牛乳などを、乳酸菌や乳を固める酵素の作用で固め水分を抜いたもの。微生物や酵素などの働きで熟成が進むと時間経過とともに風味が変化します。

フレッシュタイプ
乳を固めたあと、水分を抜いただけで熟成させない。モッツアレラ、リコッタ、クリームチーズなど

Mozzarella
モッツアレラ

白カビタイプ
表面につけた白カビが内側に向かって熟成。カマンベール、ブリア・サヴァランなど

Camembert
カマンベール

青カビタイプ
チーズの内側に青カビをつけて熟成させる。ゴルゴンゾーラ、スティルトンなど

Gorgonzola
ゴルゴンゾーラ

セミハードタイプ
圧搾機で水分を38~46%まで減らした。ゴーダ、マリポー、サムソーなど

Gouda
ゴーダ

ハードタイプ
セミハードよりもさらにかたく、高温で加熱し、圧搾して仕上げる。パルミジャーノ・レッジャーノ、ミモレットなど

Parmigiano-Reggiano
パルミジャーノ・レッジャーノ

ウォッシュタイプ
熟成中に表面を塩水や地酒などで洗って作られ、独特の香りをもつ。エポワス、マンステールなど

Epoisses
エポワス

シェーブルタイプ
山羊の乳で作られるチーズの総称。ヴァランセ、セル・シュール・シュールなど

Valencay
ヴァランセ

シュレッドチーズ
ナチュラルチーズを細かく切ったもの
▶4ページで詳しく

Shredded cheese
シュレッドチーズ

プロセスチーズ

1種類以上のナチュラルチーズを乳化剤といっしょに加熱し、溶かしたあとに成型したもの。発酵が止まるので風味が維持されて、保存性も高い。

日本では長い間プロセスチーズが主流でしたが、近年さまざまなナチュラルチーズが輸入され、国産も増えて、消費量は年々上がってきています。



チーズボール

韓国発。外はカリッ、中はモチモチの生地から、チーズがのびる。人気の食べ歩きグルメをおうちで作ろう！

- 材料(12個分)**
- 白玉粉……………100g
(袋に入れ、麺棒などを転がし、細かくすりつぶす)
 - 牛乳……………130~150ml
(生地の状態により調整)
 - ★ホットケーキミックス……………100g
 - ★砂糖……………小さじ2
 - ★塩……………少々
 - 北海道日高モzzarella……………12個
(ひとくちタイプ)
 - 溶き卵……………適量
 - パン粉(細目)……………適量
 - 揚げ油……………適量
- 作り方**
1. 白玉粉に牛乳の約2/3を加えてこねる。
★を加えて混ぜ、かたさをみて残りの牛乳を少しずつ足しながら、さらにこねる(耳たぶくらいのかたさがよい)。ラップで包み冷蔵庫に1時間ねかせる。
 2. モzzarellaチーズはざるにあけ、生地をねかせる間、水切りをしておく。
 3. ①を12等分し、丸めて伸ばし、水けをよくきったモzzarellaチーズを包んで丸める。
 4. ③に溶き卵、パン粉をまぶし6個ずつ、160℃の油で約4分揚げる。菜箸などで転がしながら揚げるのがコツ。

* チーズを包むときは中の空気を抜き、チーズを中央に成形しましょう。
* 生地に穴があくと、揚げている間にチーズが流れ出すことがあります。
* 油の温度は160℃を保って。高温になりすぎないように注意しましょう。

チーズティー

台湾発のチーズドリンク。ほんのり塩味のチーズフォームをお好きな飲み物に浮かべて。

- 材料**
- チーズフォーム(2杯分)**
- 生クリーム……………100g
 - クリームチーズ……………30g
 - 砂糖……………大さじ1(お好みで)
 - 塩……………ひとつまみ
- 作り方**
- クリームチーズは常温に戻しておく。材料すべてを泡立て器で混ぜ、七分立てにする。
-
- 抹茶ミルクチーズティー(1杯分)**
- 牛乳……………200ml
 - 抹茶パウダー……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ2(お好みで)
1. 牛乳50mlを温め抹茶を混ぜ、砂糖をとくす。
 2. ①に残りの牛乳を混ぜ、氷を入れてチーズフォームを静かに注ぐ。
-
- アイスチーズティー(1杯分)**
- アイスティー……………1杯
- アイスティーにチーズフォームを静かに注ぐ。



クリームチーズ — Cream cheese —

原産地は不明だが、シェイクスピアが好んで食べたという伝説が残るほど歴史は古い。パンやベーグルに塗っても、チーズケーキづくりにも。巻き寿司の具など和食にも合う。



パルシステムのチーズ

Q&A 答えるのは
パルシステム連合会
日配課
木野 優子さん

Q パルシステムが取り扱っているチーズ、どのような基準で商品を選んでいますか？

A パルシステムの添加物基準に沿っているもの。工場の製造管理が適切なもの。そして食味と価格です。食味では誰もがおいしいと思えることが大切と考えており、新商品については課内での試食プレゼン、連合会での商品選考会を通過した商品だけがカタログに掲載されます。

Q いちばんのおすすめは？

A 「よつ葉シュレッドチーズ」です。北海道十勝の生乳を使用し、セルローズ不使用で、素材の味が楽しめます。乳の味が濃厚でおいしく、組合員さんからは「これを食べたら他のチーズに戻れない」などの声をいただくほど、大人気のロングセラー商品です。

クリスマスにも活躍!

パルシステムのチーズをピックアップ

	よつ葉シュレッドチーズ 北海道十勝産のチェダーチーズとモzzarellaチーズが原料。セルローズ不使用 250g/624円 毎週掲載(コトコト・きなり)		北海道産4種のミックスシュレッドチーズ チェダー・バルムゼン・モzzarella・ゴーダの4種のチーズをブレンド 190g/430円 12月5回(コトコト) 1月1回(コトコト・きなり)
	北海道日高モzzarella(ひとくちタイプ) 北海道産の生乳が原料。便利なひとくちタイプ 12個96g/387円 12月3・4回(コトコト・きなり)		クリームチーズ 使いやすいカップ入りのクリームチーズ 100g/225円 12月3・4回(コトコト・きなり)

価格はすべて税込、標準価格です

参考図書:『おいしいチーズの教科書』/ 榎出版社 発行
『ナチュラルチーズ辞典』/ 日東書院本社 発行

撮影協力: (有)クレア 中西多恵子



アリゴ

のび〜るマッシュポテト

フランス中南部地方の郷土料理「アリゴ」。のび〜る不思議なマッシュポテトです。

- 材料(作りやすい分量)**
- じゃがいも……………300g(2~3個)
北海道日高モzzarella(溶けやすいよう切っておく)……………96g
 - よつ葉シュレッドチーズ……………50g
 - 牛乳……………大さじ2
 - バター……………10g
 - にんにくすりおろし……………小さじ1
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量
 - パセリのみじん切り……………適量
- 作り方**
1. じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切ってゆで、水分を飛ばして熱いうちにつぶす。
 2. 鍋にバターとにんにくを熱し、小さく切ったモzzarellaチーズと、シュレッドチーズを入れて溶かす。
 3. ②に①を入れ混ぜながら、牛乳を加える(じゃがいもの水分によって加減する)。仕上げに塩・こしょうして味を調え、パセリのみじん切りを散らす。
- * 冷めてのびなくなったら、電子レンジで再加熱しましょう。

肉や魚の付け合わせ、野菜のディップ、レタスで巻くなど食べ方はいろいろ。餃子の皮で包んで揚げても。



シュレッドチーズ — Shredded cheese —

とろけるタイプのナチュラルチーズを細かく切ったもの。複数のチーズをブレンドしたものも多い。

シュレッドチーズに使われるセルローズって？

チーズどうしがくっつくのを防ぐための添加物。植物に含まれる不溶性の食物繊維を原料に作られたものを使っており、一般的に広く使われています。



シュレッドチーズに使われることの多いナチュラルチーズ

モzzarella (のびる)	ゴーダ (こくがある)	チェダー (こくがある)
イタリア南西部のカンパニア州が原産。ピザの普及で世界に広がる。加熱すると柔らかくなる。	オランダ、ロッテルダム近郊のゴーダ村が原産。江戸時代に伝わったゴーダチーズは日本のチーズづくりのモデルとなった。	イギリス南西部のチェダー村が原産。その後イギリス移民が世界に製法を伝えた。レッドとホワイトの両タイプがある。

チーズを毎日の食卓に

牛乳の栄養が凝縮+α

チーズは牛乳の栄養が凝縮されており、身体に必要な栄養素の多くが、バランスよく含まれています。たんぱく質は、乳酸菌と酵素の働きで消化もよく、カルシウムはたんぱく質と結合することで、吸収されやすくなります。また最近ではラクトフェリンというたんぱく質の一種に抗菌・抗ウイルス作用があることもわかってきています。ただし、塩分や飽和脂肪酸は比較的多いので、気になる人は摂り過ぎに注意しましょう。(管理栄養士 村上安曇)



合わせて食べたい食材は…

- かぼちゃ・人参などの緑黄色野菜 → チーズに不足しているビタミンCや食物繊維も補え、野菜に含まれるカロテンの吸収率もアップ
- きのこ類 鮭、いわし、あさりなどの魚介類 → カルシウムの吸収を助ける



いつもの料理が変身

何にでも合うチーズは、いつものおかずや残りものをグレードアップする強い味方です。



シェアでもっと楽?

できたらいいな、「家族で家事シェア」。アンケートからは、進化中・迷走中、それぞれの家庭の状況が見えてきました。パルシステムの便利なセットを使って、家事シェアに活かしているおうちも。



シェアのきっかけは…

私がかんで倒れてから、夫と大学生の娘がほとんどの家事を担当するようになった。私は調子のよいときに手抜き家事と、金銭管理、書類関係を…。「ありがとう」を言うことから始めたら、「ありがとう」が飛び交う家になりました。辛いときは遠慮なく寝込もう！ ちょっとしたことでも「ありがとう」を言ってみよう！ オススメです。

家族への思いやりの気持ちを素直に言葉や行動に表したのがいいね!



【まことさん】



家族に家事をやってもらえば、私はほかのことに時間を使える—と自分自身が決心すると、「洗濯物にシワがあっても乾けばいい」と思えるように。こちらが肩の力を抜いていると、夫も自然と自分の得意な部分がんばるようになりました。

【ぐりにっちゃんさん】

モヤツと感もありつつ…



私は食材がなくても代用できるものを考えますが、ときどき家事に参加する夫は「〇〇がないからできない」とよく言います。

【ハルさん】

名もなき家事の代表格、トイレトーパーの補充。子どもたちの将来のため、早めに補充したくなるのをジッと我慢。誰かが気づくのを根気強く待っています。

【うとらの母さん】

男性の家事参加は?



家事が苦手な夫でしたがパルシステムのセットに入っていたレシピを見えるところに置いたら、自分から料理し始めました!

【うさびさん】

よかれと思って妻を手伝ったら「余計なことしないで!」って…。どうすりゃいいの??

【アリスのパパさん】

夕食後の家事は夫婦で分担。妻が3人の子どもの入浴と歯磨きから寝かしつけまでを、その間に私が、皿洗いと食器棚に戻す、テーブルやシンク拭き、ふきんのつけ置き、最後に風呂の壁・床や洗面器を拭き、残り湯で洗濯をします。ただ子どもの気分次第で妻の負担が増減するので不平等感があるようです…。

家事を「全体の流れ」の中で具体的に何をやるのか「見える化」できている点がいいね!

【よなよなカーズさん】

「わいわい」バックナンバーも参考に

家族コミュニケーションと家事に注目した



2018年12月号
「家族のトリセツ
いっしょに大掃除」
(PDF)

献立作りにも迷ったら



2020年4月号
「パルで乗り切る1週間」
(PDF)

みなさんからのアドバイス募集!

反抗期の子どもは「捨てない」「片付けない」「食べない」。困っています! このまま大人になっちゃうの?

【やゆよさん】

結婚したとき専業主婦だった。今も家事はすべて私がやる流れにモヤツ!

【HYさんほか多数】

アンケートでたくさん寄せられた「反抗期の子どもたちや夫との関係も楽ではない」という声は、家族の永遠のテーマ!? やゆよさん、HYさんの声、あなたは思う? 15ページのおたよりカードでお寄せください。いただいたコメントが12~13ページの「わいわいトーク」に掲載されると300ポイント進呈。

家族で家事をシェアするって簡単ではないですね。でも天井の電球替えや週末の料理など、得意なことからお願ひしてみましよう。感謝されて、また頼られたらうれしい気持ちになるものです。一度決めたテリトリーを侵さないのも大事。家事のシェアは家族入ひとりの生活力をつけるきっかけになりますよ。忙しいと家事がたまって不機嫌になりがちです。そんなときも笑顔でいれば私も家族もうれしいもの。組合員から寄せられた工夫は手抜きではなく、笑顔になれるワンステップ。自分なりの優先順位を見つめなおすきっかけになるといいですね。

先輩組合員からひとこと

私自身の笑顔が一番の家事かも



今年もおつかれさま!

なんとか

楽に家事

誰にとっても家事は年中無休。組合員アンケート*で、「家事にまつわるエピソード」を募集しました。よそのお宅の様子から、ちょっと楽になれるコツ、見つかるでしょうか?

*パルシステム東京ホームページ上で9月22日~11月1日まで実施

ちょい技で楽に♡

アンケートで見つけた家事の工夫を公開! みなさん、さまざまなやり方でちょっと楽になる技をもっていました。



料理

毎日の調理やあと片付けをちょっと楽に!

献立が思いつかない!

- 献立を考えるのがめんどう…。肉と魚と交互に繰り返したら楽ちん【Wさん】
- 困ったら鍋。材料はキッチンばさみで切って放り込む。ポン酢やみそなどで味に変化【もへさん】
- 「わが家の常備菜セット」で注文や献立を考える手間をカット!【ホワイトティさん】



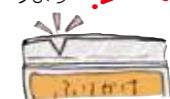
※「わが家の常備菜セット」は、お肉は別売です。

- 冷蔵庫にあるものをざっくり刻んで「便利つゆ」で炒めると、なんでもおいしくなります【みかんの夫さん】



アイデアで時短♪

- 食品の入ったチャック付き袋。開封時にV字の切り込みを入れると開けやすくなります【萩原綾子さん】
- 納豆のネバネバ。食器を洗う前に、使用済みのラップをクチャッと丸めて拭き取り、水道水で流すとスッキリ【ちゃきりんごさん】



V字カットは片側だけに。親指でちょうど引っかけられる大きさに。

- 毎日のお弁当。冷凍食材で乗り切る!【HSさん】



レンジで焼きたおにぎりをのりで巻いて、あとは冷凍枝豆や「のりこちキン」などを入れるだけ

洗いがめんどうくさい!

- 洗いのものは鍋やフライパンなど大物から洗うと、気分が楽に【ハン&アルさん】
- 朝食はワンプレート。ポウルなど調理器具の洗い物は出さない【Kさん】



洗濯・掃除

めんどうくさい家事の代表格。でも楽したーい!

ラクして楽しく!

- 掃除用ロボットの導入でイライラ解消★【みりぐらむさん】
- 取り込んだ洗濯物は、家族それぞれのランドリーバスケットに入れるだけ【こと子さん】
- 洗濯物は娘と二人でアニメを夢中で見ながらたたみます。楽しみな時間♡【すーたんさん】



わが家の独自ルール

- 玄関掃除。親からの習慣では水で流していたけど、友人は濡らしたウエスで拭いている…。目からウロコ!【鍛高譚ロックでさん】
- 入浴後の「ちょい拭き」でキレイ長持ち。最後に入った人がするルールだから競って早く入ります【かずまるさん】



こんな工夫も

- 領収書の整理や洗面台の掃除などはやる曜日を決めます。そのうえ、キッチンタイマーで5~10分と時間を制限。タイマー音が鳴ったら途中で終了!【ひろりんさん】
- 家事のときのBGM。手拍子のある曲はやる気アップ。スポーツ選手のルーティンポーズのように、理にかなうようです【パルルルンさん】



9/24 第17回定例理事会開催

(1)第14期(2021年~2023年)役員(理事・監事)の総定数及び選出区(全区・地域区)の設定の件
定款及び役員選挙規約に基づき、

第14期役員(理事・監事)の総定数を、理事29名(全区8名、地域区21名)、選出区は地域区8選出区と設定し議決しました。

10/3 第86回大気汚染測定調査結果 東京報告集会 緊急事態制限下でも平年と変わらぬ結果に

1992年より毎年2回、組合員活動の一環として取り組んでいる「大気汚染一斉測定(NO₂測定)」。今年6月にも約600個のNO₂測定カプセルを設置し、調査を行いました。

10月3日、大気汚染測定運動東京連絡会が主催した報告集会では、6月の都内一斉測定の結果が報告されました。外出自粛で交通量が減りよい結果がでるのではとの期待もありましたが、平年と変わらない測定結果に。東京連絡会事務局長・沼田通孝さんは、「実際には都内の交通量が減って



緊急事態宣言期間中だったため、測定に参加できなかった団体も多く、取り組み数が通常の6割ほどという報告も(渋谷区立消費者センターにて)

10/3 2020年度パルシステム東京市民活動助成基金 伝達式が行われました

市民による草の根活動を資金面で応援する市民活動助成基金。2020年度は12団体に総額495万198円の助成が決定しました。パルシステム東京新宿本部で開催した伝達式では、目録の授与と各団体による活動紹介、交流会が行われました。

コロナ禍での公募となった今年、「この状況でどうしたら人と人がつながっていきけるかを真剣に考えている団体が多かった」と西村運営委員長。「これをご縁に団体同士、地域

の組合員や理事ともつながりながら、ともに活動していきたい」と話しました。運営委員による団体訪問も始まっています。

助成団体の紹介はパルシステム東京ホームページで公開中



パルシステム東京 data 9月

総事業高 76億8,084万円

組合員数: 52万4,412人 予算比116.7% 予算達成

リユース・リサイクル回収率 ※回収率は2020年4月~9月の回収量/供給量

商品カタログ 72.2% ↓

紙パック 63.2% ↓

資源プラスチック類 27.4% ↓

卵パック 75.9% ↓

リユースびん 60.9% ↓

お料理セットトレー 71.8% ↓

ABパックヨーグルトパック 27.1% ↑

米袋 40.5% ↓

すい臓に負担をかけない食べ方を! 血糖値スパイクにつながるNG食生活

食事をとると血糖値は上昇し、すい臓はインスリンを出して調整します。食事の間隔や量に落差があるほどすい臓に負担がかかり、それが続くと急激に血糖値を下げる過敏な反応を常にするようになります



永田先生に聞く 食事を中心とした生活習慣の改善法

- 食生活を正しく
 - 朝食を抜かない
 - 規則的に・こまめに食べる(間食する)
 - 糖質制限をしない*
- 朝食を抜かない
 - ※治療などのため糖質を制限されている方は、各機関の診断に従ってください
- ドカ食い、早食い、ながら食いをやめる
- 野菜ファースト・ごはんラスト(野菜を先に食べることで炭水化物の消化吸収を穏やかにする)
- 睡眠を十分にとる
- 排泄(尿・便・呼吸)を整える
- 適度な運動を続ける
- ストレスに負けない
- リラックス法を見つかる
- 大いに笑う
- 目的をもって前向きに過ごす など

血糖値スパイクって何?

- 血糖値スパイクとは、血糖値の急激な上がり下がりのこと
- 空腹時に行う健康診断などでは見つかりにくい「見えない病気」です
- 自分の体調に注意し、生活習慣を見直して予防していきましょう

今月のキーワード

血糖値スパイク



漫画/小丸伸子

食後、眠くなるのはサインのひとつ

最近、健康診断で血糖値は「正常」とされる人の中にも、食後の数値が大きく上下する、「血糖値スパイク」と呼ばれる症状が見られることがわかってきました。数値がグンと下がったときに、脳の働きがぶくぶくなり、急な眠けやだるさを感じたりします。

血糖値、気にしていますか?

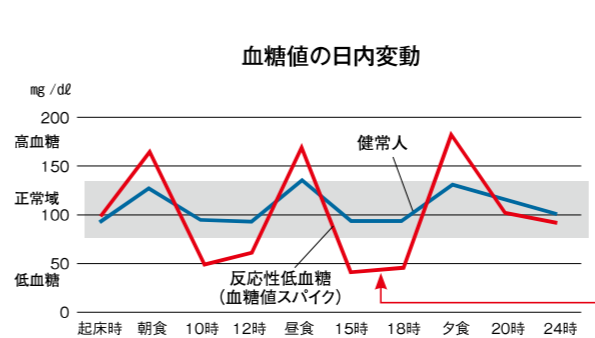
通常の健診では、血糖値の日内変動(下記グラフ)を測ることはありません。また、血糖値≠糖尿病というイメージから、数値が高くなれば大丈夫と思いがちです。ですが血糖値スパイクが続いた場合、インスリンを分泌するすい臓に慢性的に負担がかかり、つねに過剰反応を起こすようになります。また、糖の代謝に異常が起きることによって血管の壁が傷ついたり、血流が滞り、動脈硬化や心筋梗塞などの病気の原因になることもあります。

生活習慣の見直しで改善します

千代田国際クリニックの永田勝太郎院長は「血糖値スパイクや低血糖は生活習慣によるものが多く、食生活を中心に見直せば改善していく」と指摘します。

身体をめぐるエネルギーの数値である血糖値に目を向け、健康な毎日のために、食生活を中心とした改善をしていきましょう。

血糖値の一日の変動と血糖値スパイク



食事でとった糖質は、ブドウ糖に分解され、血液をとおしてエネルギーとして全身に運ばれます。血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度。急激に上下し、落差が60mg/dl以上の場合を「血糖値スパイク」といいます。(グラフはイメージです)

血糖値が下がったとき(低血糖時)に起こる主な症状

- 食後の眠け、だるさ
- 午前中の不調
- 慢性疲労・慢性頭痛
- 集中力の低下
- ぶらつき、めまい、たちくらみ
- 朝、起きられない
- 気持ちが落ち込む

※最近、腕に貼るだけで24時間測定できる装置などで血糖値スパイクを調べることが出来ます。心配な方は、医療機関に確認を

脳の栄養源はブドウ糖のみ。血糖値が下がり、糖が送られないと小休止し、眠くなります



10/15

ほんもの実感企画『スタミナライスバーガー』のこだわりを知ろう

リニューアルした『スタミナライスバーガー』について、製造メーカー全国農協食品(株)の太田さんと南さんに聞きました。ハーブにんにくの増量などで味にメリハリをつけ、だししょうゆでライスパテを引き立てる味付けに改善、冷凍のままレンチンするのがおいしく食べるコツ!などを学びました。

(西国分寺委員会)



10/7

『アフガニスタン 用水路が運ぶ恵みと平和』上映会

昨年12月、銃撃で死亡した国際NGOペシャワール会現地代表・中村哲医師と、アフガニスタン人による偉業を伝えるドキュメンタリー上映会。7年をかけた砂漠の用水路建設に60万人以上の難民が関わり、農業を復活。戦乱の地に真の平和をもたらすものは何かを再確認しました。

(平和の種まき委員会)



9/16

上手な使い方をマスターしよう いろいろな石けんの仲間たち

「持ってはいるけど使い方がイマイチよくわからない」を解決しようと、製造メーカーの田口さんと宮本さんを講師に「アルカリウォッシュ」と「クエン酸」の上手な使用方法を学びました。洗浄力の落ちた洗濯液に「アルカリウォッシュ」を加えると洗浄力が復活することも知ることができました。

(平井委員会)



9/26

免疫細胞を活性化するための食事や発酵食、防災食の学習会

コロナ禍で免疫力、自然治癒力を高め、ウイルスを引き込まない身体を作ろうと、委員が講師となつての学習会。「免疫力アップには食事・睡眠・運動の充実を」「腸内環境を整え、免疫細胞の活性化には、発酵食品や根菜、緑黄色・香味野菜を」などを解説。被災時にも役立つ情報でした。

(エコ・桜委員会)



9/23

体幹を整えてしなやかな身体づくり Let's enjoy ひめトレエクササイズ

コアコンディショニングトレーナーの柴崎剛さんが講師のエクササイズ。長さ20cmほどの樹脂製ボール“ひめトレ”を座骨と恥骨の間に渡し、骨盤底筋群を刺激。しなやかに弾力のある筋肉を取り戻します。ほかの3つの深層筋も刺激して「身体が動くようになった!」の声が聞かれました。

(ワークショップ委員会)



10/14

元気を生み出す食養生 今こそ始めよう! 玄米菜食と発酵食

料理療法家の木村綾子さんの食養生講座。心と身体のバランスを整えるためには「腸内環境が大事。そのためには食品添加物をなるべく避け、発酵食品を積極的にとる」「自分の暮らす土地の旬のもの食べる」などや、玄米を簡単においしく炊く方法、腸内環境改善策も学びました。

(立川委員会)

PickUp

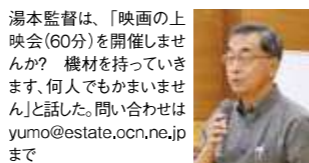
9/20

上映会『沖縄と本土 一緒に闘う』をとおり、基地問題、人々の闘いに向き合いました

「沖縄の現状を知りたい」という思いで開催された上映会。作品は、普天間飛行場近くの保育園にヘリの一部が落下するなど、米軍の存在に暮らしを脅かされる実情と、「状況が変わらないから行動を起こすしかない」と話す市民の思いを映します。辺野古や奄美大島自衛隊基地建設などに粘り強く反対する人々にもインタビュー。さらに舞台は秋田に。イジスラフシア配備と向き合う市民や、配備反対運動に加わり、参議院に立候補し議員になった女性にもスポットを当てます。軍事化する現状と、それを何とかしようとする人々の姿を伝えました。

上映後には、作品を製作した湯本雅典監督が登場。作品が完成したあとにイジスラフシア配備が停止された経緯を、新聞記事などを交えて解説。「だったら軟弱基盤が明らかになつた辺野古も見直すべきでは。本土と沖縄への姿勢が違う」「これまでの沖縄の闘いから学んで、本土の私たちもいっしょに軍事化に向き合わなければ」と訴えました。

会場から、「市民の力強い取り組みを知ったけど、それは多くの人々に広がっていると感ぜますか?」などの質問も。監督は、「ムリだと諦めて当然、へこんで当然という状況でも、人々は闘っている。そこに希望を感じている」と締めくくりました。



湯本監督は、「映画の上映会(60分)を開催しませんか? 機材を持っていきます。何人でもかまいません」と話した。問い合わせは yumo@estate.ocn.ne.jp まで
主催は、パルシステム東京登録グループ「さよなら原発タンポポの会」。参加した35名が、ともに基地問題を考えた(すみだ女性センターにて)



わいわい REPORT



パ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。

▲おもしろの手順を説明

「今日は何をする企画だったの?」とスタッフの塩澤さんが声をかけると、「おもしろ〜」と元気な答えが。鎌の使い方の説明を聞き、お父さんたちがおもしろいおもしろいように、葉と茎を適度に刈り取ります。子どもたちが、刈り取られた茎を集めて準備完了!

▶皮を傷つけないよう、途中で折れないよう、手を使って注意深く、いねいにほり出した鈴なりのおもしろい姿に、歓声が!

▼一家族3kgの持ち帰りだから…、ちよどの重さになるかな?!



▲コロナ対策を実施

企画開催時の検温。参加者のみなさんが安心して楽しめるよう万全を期しています

▼多摩丘陵に位置する里山の遠景には、多摩ニュータウンのマンション群が臨めます(京王線稲城駅から徒歩15分)



10/18

いなぎめぐみの里山でおもしろいをしませんか

晴れ渡る青空のなか 久しぶりの土の感触を味わいました

いなぎ里山グリーンワーク 代表 酒井博明さん

いなぎめぐみの里山は、パルシステム東京が、地域との交流や組合員が農業に触れる「場」として開設し、運営管理などを私たち「NPO法人 いなぎ里山グリーンワーク」が担っています。農業体験や散策などの企画をとおして、豊かな自然を体感してもらっています。さまざまな企画を楽しみながら里山で、リフレッシュしてください。



新型コロナウイルスの影響で、パルシステム東京でも約半年間イベントが中止に。「いなぎめぐみの里山」で、待ちに待った今年度の初企画、さつまいもほり体験に18家族58名が参加。全員、検温・消毒・マスク着用の感染対策です。「初めての参加ですが、都内からたった1時間ほどでこんな景色に出合えるなんて感動です」「今までも企画に参加して里山を満喫してきましたが、久しぶりに来るのができてほんとにうれしいです」と参加者の目が輝きます。さつまいもほり体験もほりでは、ふかふかの土の感触を楽しんだり、そこそこで見つかる虫たちに、心を奪われる子どもたちの姿も。前日の雨が嘘のような晴天のもと、笑顔が広がっていました。

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、パ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!



おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「ひとくちこうや」

●こうや豆腐の豚肉巻き

荒川区 ことはは
こうや豆腐を水で戻したあと、豚肉で巻いて煮物にします。ほかに具はあってもなくてもOK。しみしみのこうや豆腐ウマウマです。

●こうや豆腐のラタトゥイユ

中央区 えりんごちゃん
水で戻したこうや豆腐、玉ねぎ、にんにく、ズッキーニ、パプリカ、マッシュルーム、そしてベーコンをオリーブオイルで炒め、トマト缶で煮込みます。仕上げに生パズルを刻んで、粉チーズをかけたら完成！ボリュームたっぷりのラタトゥイユがで上がりります。

●こうや豆腐の唐揚げ

練馬区 みいちゃん
こうや豆腐は水で戻して軽く絞って適当な大きさにちぎります。しょうゆ、酒、しょうが、ごま油などを軽くもみ込み、片栗粉をまぶして揚げればでき上がり。鶏の唐揚げみたいでおいしいですよ。

レシピ募集中!

「お餅」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。

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
写真投稿は右の二次元コードから



もっと広まって、5歳の息子の推しキャラクター

狛江市 *かか*
5歳の息子が幼稚園で「好きなキャラクターは？」と聞かれ「こんせんく〜ん」と答えたら、知ってる子が少なかったようでザワザワしたそうです。笑。担任の先生から連絡があり爆笑してしまいました。ちなみに将来の夢は「パルシステム」のうんでんしゅ!!と書いていました。

「低体温？」と思っている人におすすめしたい測り方の見直し

昭島市 八十路子

コロナ禍で毎日体温を測るようになり、「歳をとると低体温になるのかな？」と思っていました。以前平熱は36.2℃だったのに、近ごろは35.5℃からです。10月号のキーワード「体温」の記事を読んで、私の測り方が根本的に間違っていることに気づきました。記事のとおり測ってみたら「36.2℃」でした。年齢のせいではなかったようです。



リモート産地交流に子どもも楽しめる企画を期待

葛飾区 びんくのつさぎ

わいわい10月号「エシカルでみんな笑顔」を読んで公開確認会が懐かしく感じられました。10数年前いくつかの産地におじゃましたことを思い出しました。生産者の農産物への思いが熱く感じられ、心していただかなくてはと思ったものです。小さいお子さんがいらつしやるご家庭にはぜひ産地交流に参加していただきたいですが、なかなか難しいですね。リモート産地交流を準備中とのことなので、お子さんたちも楽しめるものになることを期待しています。

長引くコロナ禍で感じる時が止まった感覚は何?

中野区 キック

外出自粛が始まった春から夏になり、秋へと季節が移っても、なぜか時間が止まっている気がする。仕事は忙しく、孫の成長に日々喜びを感じているのに、心のどこかで何かが止まっている? フタをしている? 動くのはいつ? コロナ終息の日には開く? 開け方を忘れていないだろうか?

こんなご時世だからこそおうちで旅気分を味わえる料理

小平市 こあらちゃん

夫婦で外国ごはんが好きなので、10月号の「異国ごはん」特集にはワクワクでした。まだ子どもが小さい上になかなか外食できないご時世なので、おうちで楽しめるレシピがうれしかったです。旅気分を味わいたいと思います!

10月号
ワンプレート
異国ごはん
(PDF)



YumYumがあるから離乳食開始が楽しみです

葛飾区 さんぽすく

息子が小さいころ、離乳食でパルシステムの商品にとても助けられました。裏ごししてある野菜やバラバラで冷凍されているひき肉、エコチャレンジやコア・フードの野菜やお米など、安心してあげられる商品がたくさん! 毎週カタログを見ては「どれにしようかな」とワクワクする日々でした。

yumyumのカatalogにはこの食材は7〜8カ月からの情報もあり、「あと1週間後にはこれも食べられるなあ」なんて楽しみにしていました。

そんな息子ももう3歳。おかげさまで野菜も大好きな、なんでも食べる子に育ちました。そして来年にはお兄ちゃんになる予定。また離乳食を作る日々が始まるのを楽しみにできるのも、パルシステムのおかげだなと思います!



町田市 / さくら 1歳半
手形・足形アートで
ハッピーハロウィン。



板橋区 / チョコ



羽村市 / ぜそまま
SDGカルタを作ってみました!
たくさん作ったから色々な方に
使ってほしいな!

当選発表

10月号クロスワードの正解は「ハロウィン」でした

応募総数は954通でした。小平市の井出さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、世田谷区の三枝さんをはじめ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。



青りんご通信 16

パルシステム東京理事長 松野 玲子



核兵器のない未来への第一歩

うれしいニュースが飛び込んできました。2017年に成立した核兵器禁止条約に批准する国が50カ国に達し、来年1月22日に発効することになったのです。私たちは被爆地を訪れるスタディツアーに参加したり、さまざまな方法で核の悲惨さや非人道性を学習してきました。そして、ヒバクシャ国際署名にもみんなを取り組んできました。

今回批准した国々は核を持たない小さな国が多くを占めます。平和を願う小さな声が集まり、発効まで至ったのは本当に喜ばしいことです。原爆投下から75年という長い年月がかりましたが、願い続けること、あきらめないことで社会は変わります。先の見えない一年でしたが、希望を胸に来年を迎えたいですね。



12/12(土)開催の平和学習会はオンライン視聴で参加可能。要、申し込み
こちらから



ソーシャル TALK

No.69

2019年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体

どんぐりの家

集いの場から「つながりのある地域」を

「いい匂いがしていたから、食堂が再開したのかと思って」と地域の方が訪ねてくることがあります。コロナ禍で2月末からお休みしていたどんぐりの家ですが、小中学生対象の「学習支援」がようやく再開。子どもたちにおやつを作っていたのが「いい匂い」の正体でした。「ごめんなさいね、食堂はまだなの」と答えながら、申し訳なく、悔しい気持ちを噛みしめます。

流の家。毎週水曜日にオープンする「ふれあいサロン」、月1回の「おとな食堂」や「子ども食堂」、親子で参加できる「体験学習」を通じ交流を深めてきました。子育て中、介護中の方の息抜きや、高齢者、障がいのある方も楽しく過ごせる環境も整えています。今はできることが限られますが、少しずつ前進中。元どおりの活動にむけ準備万端です。

(代表 小美濃千鶴子)

*投稿は2020年10月21日現在



コロナ前のにぎやかな食堂風景



近況についてはFacebookを確認ください。
https://www.facebook.com/dongurinoie.doshida





それぞれの制約を乗り越え できる役割を分け合う大切さ

組合員理事 砂子 啓子さん



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

東日本大震災を、宮城県仙台市内の自宅マンションで経験した砂子さん。「4歳と2歳だった息子たちと、幼稚園から帰宅した直後。震度7の猛烈な揺れで、本当に家具が宙を飛び交うなかを、子どもたちと机の下にもぐりこむのが精いっぱいでした」

3日間避難所で寝泊まりしたのち、佐賀県の実家へ。しかし、まだ避難所で過ごす知人や被災した多くの人々を思うと、いてもたってもいられず、市民にできる被災地支援を行う「i-くさのねプロジェクト」を“勢い”で立ち上げました。「被災地にその時々に、必要な物資を送ったのが始まりです。友だちからのメールなどで生息の情報が次々に入るので、行政やメディアの方とも協力体制ができました」



あいコープみやぎとバルシステム連合会が、協力して行った震災後の炊き出し(2011年3月、石巻市)



防災士の資格を取得。非常食や原子力防災など、防災関連の学習会講師もつとめる(2019年4月、あだちエコ委員会)

わたしのイチオシ



酸素系漂白剤

食器やふさんのしつこい汚れ落としや石けん洗濯の漂白や消臭などに、わが家の必需品です。熱めのお湯に溶かして、つけ置きすると、すっきりきれいになるのでホントに気持ちがいい。小さな子がいても安心して使えるのも魅力です。

震災前から生協「あいコープみやぎ」の理事をしていた砂子さん。プロジェクト活動を展開しながら仙台に帰っては、被災したあいコープ生産者の支援や、農産物の放射能検査の体制づくりなどに尽力したそうです。

夫の転勤で4年前に東京へ。夫は今どき珍しく亭主閑白っぽい一面もあるとか。「まず家のことをきちんとして、という考えで、言い合いになることもしばしば(笑)。一方の私はいろんなことに興味があって、一人で抱え込んで身動きできなくなるタイプ。子育てや介護など人それぞれ制約があるなかで何かをするには、できる役割を分け合うことが大事だと、改めて気づかされました」

行く先々で多くの人々とのつながりを大切に、砂子さんならではの言葉です。

シリーズ

明日へ そして前へ

87

見えない放射能から逃れるため、福島から離れ避難を続ける人々が、今も4万人近くいます。 コロナでさらに苦しくなりました……

ほとんどの避難者が、福島での職業とは違う職種にいたり、非正規雇用……。そして住宅支援も打ち切りに。支援団体のアンケートから、多くの避難者の経済的な苦しさや精神的な困難さが見えてきました。

帰 還困難区域の一部が解除されるなどの報道に、福島は安全になったと思いがちです。しかし、多くの人々が避難を続け、厳しい生活を送っています。避難者を支援する3団体は、コロナ禍での生活実態についてのアンケートをインターネットで実施(全国から95人が回答しました)。

「4月以降の月収は、6割が20万円未満で、収入のない人も5人。みなさん、生活が苦しくなっていると感じています」と話すのは、実体連絡会・幹事の村田弘さん。特に家賃が避難者らの生活を圧迫していることも。「国と県の住宅支援打ち切りが追い打ちをかけるようにコロナです。失業や収入減などで、家賃の支払いに困っている人が3割にのびりました」

自由記入欄には、「コロナで仕事が減り、6、7月は給料がなかった。学校のお金は就学援助の申請がとおったが、現在の生活が苦しく、国保、家賃と、どんどんお金に苦しめられている。疲れたのひと言しか出ない」「家賃補助を再開してほしい。相談できる人がいなくて精神的に追い詰められている。食欲、気力ともに最低……」

「主人の給料補償が9月まででそれ以降が心配。求職中で収入が不安定で子どもの学費が心配」など。住居の不安、精神的ストレス、職業問題……、苦しい声が並びます。

「事故の責任もとらず、『しかたない』と被害者にガマンを強いる。それは日本の構造の問題だ」と思っています。その現実は、みなさんにとっても他人事ではないと思います」と結びました。



原発事故被害者団体連絡会(通称「ひだんれん」)は、東京オリンピック開催への疑問を訴える活動にも取り組んでいる(写真は「福島はオリンピックどごとねえ」アクション【ダレのせいカレ】3月1日福島にて)



脱原発集会でアンケート調査について報告する村田さん。「今、避難者たちは、何を言っても届かないという無力感を抱いています」と訴えた(9月18日、日比谷野外音楽堂で)

取材は2020年11月13日現在

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)
□□□□スパイク
●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)。

- ① チーズ料理に夢中!
- ② なんとか案に家事
- ③ キーワード「血糖値スパイク」
- ④ わいわいレポート
- ⑤ わいわいトーク
- ⑥ ソーシャルトーク「どんぐりの家」
- ⑦ シリーズ 明日へそして前へ
- ⑧ エシカルでみんな笑顔
- ⑨ つくりおきレシピ

「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、バ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、および個人情報削除した上で、バ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。

明日の私が
ちょっと助かる
作りおき
レシピ

今月のレシピは

牡蠣とじゃがいものコラボレーション

牡蠣のスペイン風オムレツ



レシピ担当より

「海のミルク」と呼ばれる牡蠣は、疲労回復、美肌、生活習慣病の予防効果も期待できる旬の食材です。ビタミンCが多いじゃがいものほかに、鉄分が多いほうれん草との組み合わせも◎。牡蠣のかわりに、ウイナーなどで作っても。



野菜ソムリエプロ
彦坂貴子

牡蠣のスペイン風オムレツ

保存期間 冷蔵1日 全量カロリー 1516kcal

材料 (5~6人分)

- 牡蠣…………… 中12～15個
- 卵…………… 7個
- じゃがいも …… 中2個
- 小麦粉…………… 大さじ2
- 牛乳…………… 40ml
- オリーブオイル …… 大さじ4
- 塩・こしょう …… 適量
- 白ワイン(or 酒) …… 大さじ2/3
- シュレッドチーズ …… 20g

※約26cmのフライパンを使用しています

作り方

- 1 水で汚れを落とした牡蠣をボウルに移し、牛乳(分量外)でざっとすすいでザルにあげ、下処理をする。水けをしっかり取り、塩・こしょうをふり、小麦粉をしっかりとまぶす。卵は割りほぐし、牛乳を加えて混ぜておく。
- 2 熱したフライパンに油(大さじ2)をひき、牡蠣を入れフタをして中火で2～3分焼く。上下を返し、白ワインを加えフタをして2～3分蒸し焼きに。水分を飛ばし、塩・こしょうで味を調べてとりおく。
- 3 じゃがいもをよく洗い、7mmの厚さの輪切りに。重ならないように並べ、水(分量外)をかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。

- 4 ②のフライパンを中火で温め、油(大さじ2)をひき、③を並べて卵液を流す。卵液に火がとおるよう菜箸で軽く混ぜたら②の牡蠣を均等に並べ、シュレッドチーズを散らしフタをする。
- 5 弱火で約5分、焼き色がきちんとつき、表面の卵液が固まってきたら、上下を返してさらに5分、フタをして焼く。串を刺し生地がつかなければ完成。ソースやタルタルソースを添えて。

アレンジ

牡蠣のソテー

②までの工程で「牡蠣のソテー」、にんにくやバターなどでアレンジも。

フタに一度移して返すか、油をひいた別のフライパンに返して焼くと、失敗が少ない。オリーブオイルをたっぷり使うと◎。

監修/村上安曇(管理栄養士) 撮影/中西多恵子 スタyling/(有)クリア

クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答 A B C D

1	2C	3	
4		5A	
		6C	7B
8	9	10	
11	D		

たのしい

おもしろ

- 1 年末の大仕事。きれいになった家で新年を迎えよう!
 - 2 海でとれて、おにぎりやいそべ餅に巻いて食べるものは?
 - 3 城の主のこと。○○○○バッタや○○○○ガエルもいるよ
 - 5 月、火、水、○○、金、土、日
 - 7 和歌山県、愛媛県、三ヶ日(静岡県)が代表産地のくだものは?
 - 9 演奏会で前に立って身ぶり、手ぶりで指図を出すこと
- よっぴん
- 1 あなたが落としたのは金の○○、銀の○○?
 - 3 阪神タイガースのマスコットキャラクターの動物は?
 - 4 織機で織った布地のこと。京都の西陣織などが有名
 - 6 調理前に肉に酒をふっておくと○○○消しになる
 - 8 2021年の干支は?
 - 10 「なんとも○○不思議な話だ」
 - 11 イギリスの小説「○○○博士とハイド氏」

応募方法

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 検索
www.palsystem-tokyo.coop
*オンライン締切は
1月4日(月)

■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、点線で切り取って配達便へ
*カード締切は
12月25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。