

わ い わ い

3
2022
March
機 関 誌

\ 毎日食べたい! /

ヨーグルト

06 防災の盲点
ご近所づきあい どうしてる?

08 今月のキーワード
機能性表示食品

写真・イラスト付き
エピソードを表紙に!
3,000ポイント

応募方法など詳細は、

パルシステムのある風景 検索

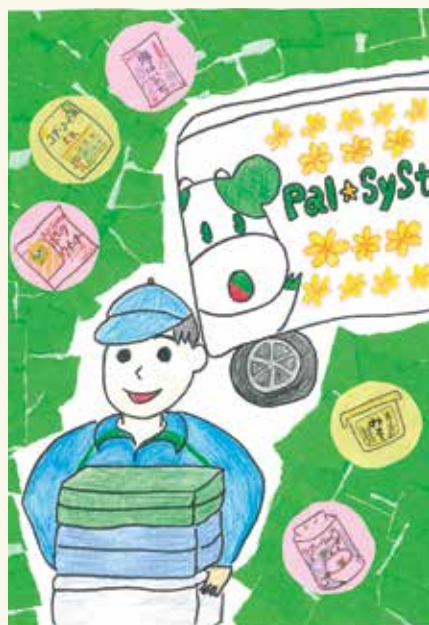
きょうもつづくよ

パルびより

パルシステムの日

はなはな(北区)

何が届くか知ってるのに、パルシステムの日は何
クワクワします。袋や卵パックをまとめていると、
「今日は何が届くの?」と子どもたちもワクワク。
パルシステムの日には届くおやつや食材を家
族みんなで楽しみにしています! 商品とワク
ワクの気持ちを、毎週ありがとうございます!!



好みのトッピングで手軽にワンボウル

朝の定番も栄養バランスを整えれば最強！
甘みを足したいときは整腸作用のあるオリゴ糖がおすすめ。
乳酸菌の働きを助けてくれます。



パッと食べて栄養チャージ！

ヨーグルトに不足しているビタミンC、食物繊維を足したり、パンやシリアルなど主食になる食品と組み合わせると、さらにバランスがよくなります。



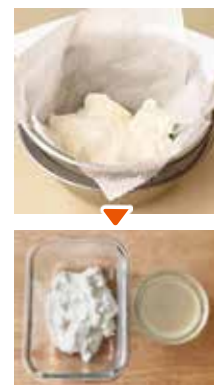
水切りヨーグルトをパンにのせて

水切りすると、クリームチーズや生クリーム、マヨネーズのように使えて便利。
寝るまえにセットしておく、朝にはできているのも簡単でうれしい！
好きな具材とじっくりとパンにのせて召し上がれ！



水切りヨーグルトの作り方

1. ボウルの上にザルを重ね、キッチンペーパーを2枚しく(よりかためにしたいときは3〜4枚に)。
2. ヨーグルトを入れ、上からラップをかけて冷蔵庫へ。ひと晩おいて完成。



出てくる水分(ホエー)にも栄養があるので、捨てたらもったいない！味噌汁やカレーに入れたり、うまみがアップ。ホットケーキの生地に牛乳代わりに加えるとしっとりした焼き上がり。

時短ポイント！

急ぐときは、ヨーグルトの上にもキッチンペーパーをのせ、水を入れたポリ袋で重石をすると、30分ほどで完成！

朝も

昼も

夜も

毎日食べたい！

ヨーグルト



春。新生活を迎える人も多い季節。元気にスタートをきるためにヨーグルト生活ははじめませんか？良質なたんぱく質やカルシウムなど栄養成分や乳酸菌が豊富なヨーグルトは健康のためにも毎日食べたい食品のひとつです。今回は朝、昼、夜と毎日食べたくなるレシピをご紹介します。

3つのこだわり お好みは？

酸味を抑え、生乳本来の味を生かすように仕上げたパルシステムの3つのプレーンヨーグルト。そのまま食べるのはもちろん、今回紹介するレシピは、どれを使ってもおいしく作ることができます。お好みのものでぜひお試しください。



生乳以外の乳原料はいっさい使用せず、北海道根釧地区の生乳のおいしさを追求。濃厚でせいたくな味わい。クセがなく料理にも使いやすい。

こんせんプレーンヨーグルト
400g / 225円



生乳からクリームを取り除いた脱脂濃縮乳を使用。生乳の風味を生かした脱脂濃縮乳なので低脂肪なのにコクのある味わいに。水切りヨーグルトにしても、おいしい！

こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪)
400g / 171円



たっぷり450g入り。朝食に料理に、あれこれ使えてうれしい。食べ盛りの子どもやたくさん食べたい家庭におすすめ。

生乳70%のプレーンヨーグルト
450g / 171円
※「kinari」でもバルくる便で注文できます

pal*system

開封後は賞味期限にかかわらず早めに食べましょう

価格はすべて標準価格(税込み)

にんにく塩ヨーグルト

トルコ料理の定番「にんにく塩ヨーグルト」。
ドレッシングやソースとして使えます。

材料(作りやすい分量)

プレーンヨーグルト …… 大さじ3
すりおろしにんにく …… 小さじ1/3
塩 …… 少々



混ぜるだけ！

さわやか ドレッシング



にんにく塩ヨーグルト(大さじ3)に、オリーブ
オイル(小さじ1)、レモン汁少々を加えてドレッ
シングに。野菜の甘みが引き立ちます

ヘルシー ポテトサラダ



ゆでたじゃがいも、さつと火をとおした玉ねぎ、
ベーコンをにんにく塩ヨーグルトであえるだ
け。粒マスタードを入れるとアクセントに

たっぷりきゅうりの タルタルソース



ヨーグルトときゅうりの相性は抜群。みじん切
りにしたきゅうりを加えて、さっぱりしたタルタ
ルソースに。ほどよい酸味がフライに合う！



料理のレパートリーを広げる調味料

ヨーグルトには、うまみ成分のほか、肉や魚をやわらかくしたり、
くさみを取るなどの効果もあるといわれています。
ひと味加えればいろいろ使える万能調味料にも早変わり！

ヨーグルト 味噌



身はしっとり まるやかな味わい

魚の味噌ヨーグルト焼き

材 料

魚の切り身 …… 3切れ(鮭、さわら、たらなど)
☆プレーンヨーグルト …… 大さじ3
☆味噌 …… 大さじ3
☆みりん …… 小さじ1

作 り 方

- ☆の材料を混ぜる
- バットなどに①を広げ、魚の切り身を入
れて、ひと晩漬けておく
- つけダレをとり、グリルで焼く(焦げ
そうなときはアルミホイルをかける)



ヨーグルト カレー粉



ふりふりジューシー

えびとチキンのタンドリー風

材料(2人分)

鶏手羽中(7〜8本) …… 150g ☆プレーンヨーグルト …… 大さじ4
えび(殻と背ワタをとる) …… 70g ☆カレー粉 …… 小さじ1
油 …… 大さじ2 ☆塩 …… 小さじ1/3

作 り 方

- ☆の材料を混ぜる
- 2つのボウルまたはポリ袋に①を半
量ずつと、えびと鶏をそれぞれ入れ、
1時間以上漬けておく
- フライパンに油をひき、②の鶏をタレ
ごと入れ、ふたをして中火で2〜3分焼く。ふたを外し、鶏を返
し、えびもタレごと加え、両面、火がとおるまで焼く



食べ終わったら
バルに戻して
リサイクルへ



バルシステムでは、ヨーグルトの容器も回収してリサイクル
しています。食べ終わったら洗って乾かし、開いて、通い箱
に入れるか、配達担当に渡してください。

毎日続けて食べてほしい

バルシステムのプレーンヨーグルトは、酸味が少なく
食べやすいという声をよくいただきます。生乳本来
の味を生かすため、酸味を抑える乳酸菌を数種類、
厳選して使用。乳酸菌の力だけで発酵させ、ゼラチ
ンや寒天を使っていないのもおいしさの秘密です。
「低脂肪」に使われている脱脂濃縮乳も根釧地区の
おいしい生乳を使うなど、とことん味にこだわって
います。毎日食べても飽きないヨーグルトです。



バルシステム連合会
商品開発本部
木野 優子さん



マイルドな酸味とkok トマトパスタ

材料(2人分)

パスタ …… 200g
厚切りベーコン …… 100g
トマト水煮缶 …… 1缶
プレーンヨーグルト …… 1/2カップ
オリーブオイル …… 大さじ2
にんにく(みじん切り) …… 1かけ
塩 …… 小さじ1/2

作 り 方

- パスタを袋の表示どおりゆでる
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香
りが出たら、棒状に切ったベーコンを入れ炒める
- ②にトマト缶、塩を入れ、トマトを潰しながら5分ほど煮
たら、ヨーグルトを加え、ひと煮立ちさせ、火を止める
- パスタがゆであがったら湯をきり、③に入れてあえ、
器に盛る



やさしい味わい カレーうどん

材料(2人分)

『産直小麦の冷凍うどん』 …… 2個
油揚げ …… 1枚(短冊切りにカット)
長ねぎ …… お好みの量
『便利つゆ』 …… 50ml
水 …… 500ml
『使えるカレー・中辛(フレックタイプ)』 …… 大さじ4
プレーンヨーグルト …… 1/2カップ

作 り 方

- 鍋に『便利つゆ』と水を入れ沸騰させる
- ①に『使えるカレー』を入れて溶かし、油揚げを入れる
- ②にヨーグルトを入れて混ぜ、ひと煮立ちさせ、火を止
める
- うどんを袋の表示どおり温めて器に入れ、③をかけ
る。刻んだねぎ、お好みで海老天やとり天をのせる



クセになるおいしさ 明太子パスタ

材料(2人分)

パスタ …… 200g
明太子(ほぐしたもの) …… 大さじ1〜2
プレーンヨーグルト …… 大さじ5〜6
『便利つゆ』 …… 小さじ1/2

作 り 方

- パスタを袋の表示どおりゆでる
- ボウルに明太子を入れ、『便利つゆ』、ヨーグルトを
加えて混ぜる
- パスタがゆであがったら湯をきり、②に入れてあえ、
器に盛る。お好みで刻んだ大葉、のりをのせる

加熱したら乳酸菌はどうなるの？

加熱してもおいしいヨーグルト。含まれている
乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいま
すが、その後も腸内の
善玉菌のエサになる
など、さまざまな働きを
してくれると考えられ
ています。



おやつヨーグルト

おやつにもぴったりのヨーグルト。
冷たいスイーツだけでなく、ケーキ
作りなどにもおすすめ。『だいたいこ
ログ』には、簡単に作れるレシピが
たくさん掲載されているので、参考
にしてください♪



いちごのフローズンヨーグルト

レシピは
『だいたいこログ』で
チェック！



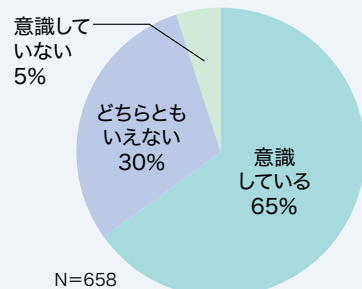
だいたいこログ

ご近所づきあい 私はこうしてる

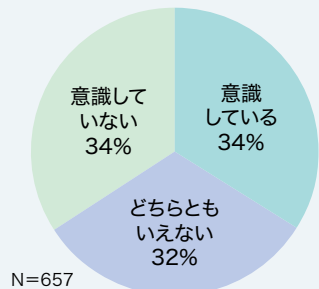
昨年12月に実施した『わいわい』ネットアンケートより、組合員の回答をまとめました。

防災意識とご近所づきあいについて

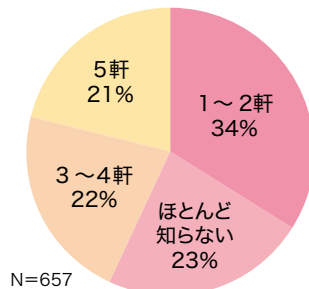
Q1 防災(全般)について
ふだんから意識していますか？



Q2 いざというときのために、
ご近所づきあいをふだんから意識していますか？



Q3 向こう三軒両隣という言葉がありますが、ご近所5軒の家族構成をどのくらい知っていますか？



ちょうどよいご近所づきあいのヒント

アンケートでは、「ご近所や地域で助け合える関係をつくるために、ふだんからできること、心がけていること」を聞きました。

マンションの 管理組合を頼りに

私の住むマンションは、管理組合がきちんとしています。災害時、助けが必要な人を早く発見するため、玄関に貼っておく「安全確認カード」が配られています (S.Mさん)



コロナ禍であいさつすら気をつかう世のなかですが、こんなときだからこそ人との何気ない会話に癒やされることも多いと感じます (S.Kさん)



まずはあいさつから

日ごろから気持ちのよいあいさつを自分からすること。子どもたちにも意識させて、「何か困ったら〇〇さんのお家を頼っていいよ」と話してあります (やんさんほか複数)



災害時に限らず、いつでも助ける、助けてもらう心づもりでいると、いざというとき判断を間違えないと思います (カサハルさん)

お互いさまの気持ちで

ひとり暮らしの祖母が、神戸のマンションに引っ越してすぐ阪神・淡路大震災で被災しました。知人もいないなか、近所の方が避難所につれて行ってくれたと聞きました。そのご恩を忘れずに、私も近所の高齢の方や障がいのある方を気にかけるようにしています (DADAさん)



地域の 活動に参加

賃貸マンション住まいで隣近所と知り合う機会がないので、せめてもの努力として学校のPTA活動に参加して、保護者と知り合うようにしています。生協の委員会企画にも参加して顔見知りを増やしています (れんさん)

地域の防災訓練や町内会の活動に参加して情報を得ています (Y.Kさんほか複数)



阪神・淡路大震災を体験して

組合員理事 吉藤友美さん

私は高校生のときに阪神・淡路大震災を経験しました。幸いにも家族全員無事でしたが、家中の家具がパタパタと倒れ、床中に物が散乱しました。自宅マンションは大きくヒビが入り、のちに半壊と判定されたものの、避難所には行かない在宅避難でした。

片付けをしていると、お隣のひとり暮らしの女性が「家具を起こすのを手伝ってほしい」と訪ねてきたのを覚えています。今思えば彼女とは、お

すそ分けをしたりする中で、うちの家族構成も知っていたので安心して助け合える関係にあったのだと思います。

災害下で、知り合いに会った安堵感は大きく、「怖かったですね」と体験を共感し合うだけでも、心の安定につながります。ご近所さんとはふだんから、気持ちよくあいさつできる仲でいたいと思っています。

*「住宅用家具転倒防止器具取り付け事業」を行っている自治体もあります。

助け合いも心の安定も、自分自身や家族の無事があってこそ。家具の固定など家の中の安全対策*も忘れないでください。



防災の 盲点

ご近所づきあい

どうしてる？



災害への備えを見直す人も多い3月。食料備蓄や非常持ち出し袋の準備には積極的でも、いざというときに大切とされる「ご近所づきあいの備え」は、及び腰になりがちです。そもそもなぜ大切か？ どんなつきあいが望ましいのか？ いっしょに考えてみましょう。

こんなとき
駆けつけてくれる人がいますか？

家族が 家具の下敷きに

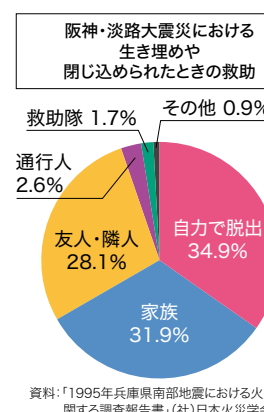
首都直下地震が発生し、家族が倒れた家具の下敷きに。あなたの力だけでは、家具を持ち上げることができず、119番もまったくつながりません。



大規模災害で、救助隊はすぐには来ない ご近所の助け合いが命をつなぐ

事故や火災があちこちで起きている大規模災害では、消防車や救助隊はすぐに駆けつけることができません。1995年の阪神・淡路大震災の際、倒壊した建物などから生還した人のなかで、救助隊によって助けられた人はわずか1.7%というデータもあります。

災害への備えとして、家具の転倒防止や食料備蓄などの対策をしておくことはもちろんですが、万が一のときに助け合える関係を、ご近所につくっておくことも大切です。



大地震発生！ 子どもだけが家に

子どもが1人で留守番中に大地震発生。あなたは電車で30分かかる職場にいます。電話やメールなど通信手段がいっさい使えず、安否が心配です。



いつ何が起きるかわからない ふだんから、顔の見える関係を

自分の留守中に災害が発生した際、家にいる家族の安否を確認して、保護してくれるご近所さんは貴重。

とくに子どもや高齢者がいる家庭は、ふだんから「もしもの」ときのことに、ママ友やご近所さんと話し合っておくことが必要です。子どもには「何かあれば〇〇さんを頼って」と伝えておきましょう。

また、離れて暮らす親、とくにひとり暮らしの親は地域の誰かとつながっているでしょうか？ 帰省をしたときにご近所、行きつけの店などにあいさつをしたり、地域の民生委員を確認するなど、つながりをつくっておきましょう。

12/23 第9回定例理事会開催

議決事項はありませんでした。

1/25 ボランティア養成初級講座が開かれました

ボランティアに関する基礎知識や考え方を学ぶ「今こそ見つけませんか、新しい人生の歩き方！ ボランティア養成初級講座」が開催されました。

講師の後藤麻理子さんは、多くの人が関心を抱いていても実際に活動している人が少ない現状などを説明。「情報が届かないことや、慎重に身構える傾向も理由のひとつ。やりたいことをやりたいときに活動しては」と呼びかけました。

講座終了後には、パルシステム東



「仲間ができた、自分の成長につながったなど、多くの人がボランティアでメリットを得ています」と話す後藤さん（新宿本部）

京関連団体のボランティア情報の提供も。「どうすれば活動を始められるかの悩みが解消できました」の声も聞かれました。

(2021年度たすけあい活動助成企画)

「遺伝子組み換えナタネ自生調査」へのご協力をお願い

「遺伝子組み換えナタネ自生調査」は、2005年から実施している市民による全国調査です。パルシステム東京の参加は今年で3年目を迎えます。

遺伝子組み換え（以下GM）作物の栽培は国内では認められていませんが、過去の調査で毎年のように見つかっています。植物油などの原料として輸入されたナタネが、製油工場に輸送される途中でこぼれ落ちて自生していると考えられ、輸入港や国道などの輸送ルートで発見されています。

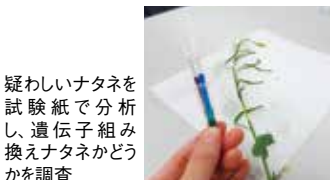
都内での自生実態を把握するためにも、多くの組合員の参加が必要です。道路脇に2〜3本だけ自生するなど、疑わしいナタネ（菜の花）を見かけたら、生育場所と状況、遠景写真と枝（葉と花）の写真を送ってください（shoku-navi@pal.or.jp）。ナタネ送

付の必要の有・無を連絡します。
ナタネの送付だけでなく、検査までやりたい方はこちら↓

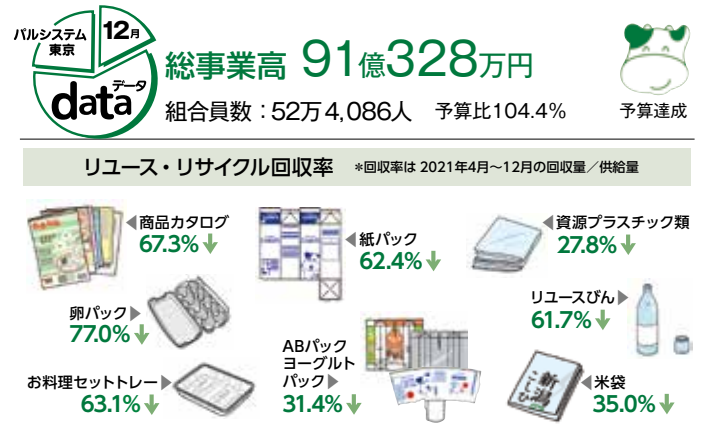
「おうちde検査体験！ GMナタネ調査隊」
4月23日 10:30〜11:45に
オンライン配信
詳しくは右の二次元コードから



自宅周辺でナタネを探すことが、調査の第一歩。見つけたらshoku-navi@pal.or.jpまでメールを



疑わしいナタネを試験紙で分析し、遺伝子組み換えナタネかどうかを調査



利用するまえに知っておきたい！
機能性表示食品 Q&A

Q. 科学的根拠があるなら、効果も期待できますよね？

A. 機能性表示食品やトクホなどは薬品ではなく、あくまで食品。いくら科学的な根拠をうたっていてもその効果は限定的です。特定の食品に頼るのではなく、さまざまな食材をバランスよく食べること、そして適度に運動し、しっかりと睡眠をとることが大切です。



Q. 摂れば摂るほど効果もあるの？

A. たくさん摂ればそのぶん効果も大きいわけではなく、反対に過剰摂取により体調をくずすことも。とくに成分が濃縮されたサプリメントは、摂取量が一定を超えるとアレルギーを発症したり、肝臓に健康被害が生じたりすることもあります。利用する場合は摂取量や摂取方法を守りましょう。



Q. 薬を飲んでいます。いっしょに使って大丈夫？

A. 機能性表示食品やトクホなどの健康食品は、病気にかかっていない人を対象としたものです。

薬の効果を弱めたり、副作用が出やすくなったりすることもあるため、利用する場合はかならず医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。



まずは食生活の見直しを

国立健康・栄養研究所
食品保健機能研究部

千葉 剛 部長



機能性表示食品のうち機能に関わる成分は、ヒトを対象とした研究を経て科学的根拠が示されています。これは、科学的根拠のない有効性をうたったものも多い「いわゆる健康食品」との大きな違いです。

とはいえ、食生活を見直したうえで機能性表示食品を利用した場合でも、効果を感じるのはごく一部の人に限られます。すべての人に効果があるわけではないのと同時に、体調不良が生じるケースも一定の割合で起きている、というのが私の実感です。

機能性表示食品などに過度な期待はせず、まずは食生活を見直し、上手に利用してほしいですね。

機能性表示食品って身体にいいの？

- 効能や効果などの機能の表示が認められた健康食品
- 安全性や有効性について、国の個別審査はない
- 健康食品だけで健康は維持できない

今月のキーワード

機能性表示食品



漫画／小犬丸伸子

機能性表示食品ってどんな食品？
市場にあふれる健康食品。「似ているけど、どこが違うの？」と思ったことはありませんか。健康食品には、消費者庁により食品の機能の表示が認められているものと、その他のいわゆる健康食品があります。

前者に属するのが機能性表示食品やトクホ（特定保健用食品）、栄養機能食品です。これらは、「〇〇の成分が体脂肪を減らす」など、食品中の成分が身体にどのような機能するかを科学的根拠に基づき表示することができます。

トクホとどう違うの？
トクホは消費者庁の審査を経て販売許可されるのに対し、機能性表示食品は必要書類の届け出だけで認められます。事業者にとってはトクホよりもハードルが低く、市場に多く出回るようになりました。ただし国が安全性や機能性の審査を個別に行うわけではなく、内容の責任は事業者にあります。消費者もそれぞれの分類を知ることが必要です。

本当に必要なのは、健康食品？
手軽な健康食品に頼りたくなりますが、過信は禁物です。どんなに優れた健康食品もあくまで食品それだけでは健康になれません。健康の維持は、食事・運動・休養の生活習慣をととのえることが基本です。

健康食品の分類	機能の表示ができる			機能の表示ができない
	特定保健用食品（トクホ）	栄養機能食品	機能性表示食品	いわゆる健康食品
国による審査	あり	なし	なし	
認可方法	許可制	自己認証	届出制	
機能の表示例	本品は〇〇の働きにより、体脂肪を減らすのを助けるので、体脂肪が多めの方に適しています。	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。（定型文）	本品には〇〇が含まれるので、体脂肪を減らす ①機能があります。または ②機能があることが報告されています。	科学的根拠が定かではなく、機能の表示は認められていません。
機能性の根拠	ヒトを対象とした最終製品での試験	対象となるビタミンやミネラルなどはすでに根拠が蓄積されている	ヒトを対象とした、 ①最終製品での試験 または ②最終製品や機能性に関する成分の文献	



おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「シーフードミックス」

●**簡単シーフードピラフ**
福生市 スキャパー

米2合を炊飯するとき野菜ジュースを水量の約2/3まで入れ、残りは水で通常炊飯のメモリまで調整。コンソメスープの素小さじ3を入れザックリかき混ぜ、お好みの量のシーフードミックスを米の上にのせてスイッチON。盛りつけたらパセリのみじん切りを散らす(野菜ジュースは人参入りのオレンジ色のほうがオススメ)。

●**クラムチャウダー**
中央区 りんご城の女王様

玉ねぎと人参をみじん切りにしてバターで炒めたあとに、『クリームシチュー(フレーク)』とシーフードミックス、牛乳、白ワイン、塩・こしょうでクラムチャウダーに。あさりのむき身(缶詰よりも生がオススメ!)を足すと、より本格的になりますよ。

●**海鮮ラーメン**
世田谷区 つきまる

シーフードミックスを野菜と炒め、鶏がらスープで味付け、とろみをつけて塩ラーメンにのせるだけ!

レシピ募集中!

「こうや豆腐」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。

「ほたて」サラダ」だけじゃない
ほたてと大根の炒め物

大田区 みかん

1月号の「私のレシピ」に載っていた、いのんさんの「ほたてと大根の炒め物」を作ったら、とてもおいしかったです。

サラダにするより、こちらのほうが子どもも食べてくれます。

わいわいレポートで思い出した
亡き義父の散歩コース

三鷹市 たからじま

1月号「わいわいレポート」の「身近な戦跡フィールドワーク」で取り上げられていた公園は、今は亡き義父の散歩コースでした。変電所の建物には、信じられないほどの数の弾痕が残っていて、見るたびに怖かっただろうと想像したものです。

取り壊しの対象になっていたとは知らず、残されてよかったと思いました。

「エゴ番長」が伝授
まだまだありますプチ・リメイク

東久留米市 みこちゃん

「わいわい」1月号の「簡単プチ・リメイク」を興味津々で見ました!! 私は職場では「エゴ番長」と呼ばれていたくらい、もったいない精神旺盛でした。

シャツの袖を切って、アームカバーとありましたが、その残りの本体の上下部を縫うと、枕カバーのできあがりです。ボタンもそのまま生かせるんです。

また、着なくなったセーターやトレーナーは袖を切り、2つ縫い合わせると、乳幼児のスボンに早変わり! ペットボトルで万華鏡、タオルやバンダナでスタイ等、リメイクするのがとても楽しいです。少しは地球にやさしいかと自画自賛しています。

「エゴ番長」が伝授
まだまだありますプチ・リメイク

東久留米市 みこちゃん

「わいわい」1月号の「簡単プチ・リメイク」を興味津々で見ました!! 私は職場では「エゴ番長」と呼ばれていたくらい、もったいない精神旺盛でした。

シャツの袖を切って、アームカバーとありましたが、その残りの本体の上下部を縫うと、枕カバーのできあがりです。ボタンもそのまま生かせるんです。

また、着なくなったセーターやトレーナーは袖を切り、2つ縫い合わせると、乳幼児のスボンに早変わり! ペットボトルで万華鏡、タオルやバンダナでスタイ等、リメイクするのがとても楽しいです。少しは地球にやさしいかと自画自賛しています。

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

「面倒くさいは心の毒」
花枝さんの投稿きっかけに行動

足立区 ばや

いつも楽しく読ませていただいています。不妊治療中で子育て中の友だちと話が合わず、どんな人との関わりが減ってしまう寂しい日々。「わいわい」はいろんな立場、世代で楽しめる記事やトークがあつて、心が温まります。

1月号、花枝さんの投稿、「面倒くさいは心の毒」をきっかけに、50代の友だちに連絡できました! 1人で寂しがつけないで、いろんな話題に触れ、楽しく生活していきます!

わが家にやってきたすてきな家族
これからはずっといっしょに

豊島区 ayu

昨年末に、家族が増えました。保護犬です。熊本県の山の中で生まれ、生後すぐに救助された7匹の子犬たち。保護団体の助けのもと、車に乗り継ぎ、はるばる東京まで運ばれてきました。

わが家も、保護団体の審査を何度も受けて、やっとこの子の里親になりました。

世界中に数多く、命の危険にさらされている動物たちがいます! 尊い命を1匹でも多く救ってくれる方々が増えてくれることを願ってやみません…。動物とともに生きることは、たいへんなことですが、動物から受けるありがたいことも数えきれないほどあります! 心から受け入れて心から接したら、かならず向き合えて、与えるより多くのものをもらえる気がします。

わが家に来てくれたこのご縁大切に、家族で仲よくメロメロになりながら、いっしょに生きていきたいと思っています。

帰省のたびに持参する
母も喜ぶパルシステムのお惣菜

小金井市 ぶーさん

私の母は1人で10人以上の大家族の食事を賄ってきた人。お惣菜を買うのはとてもなくなまけ者と思っているような人でした。

でも、高齢になりひとり暮らしになった今では、帰省のたびに持参する生協のお惣菜が人気入り。「あーこれね」と喜びます。ちなみに好物は「金時豆」と「めんたい高菜」です。今回は「金時豆」3袋も買ってしまった。大袋が欲しいくらいです。

「七草セット」が便利
息子といっしょに伝統食づくり

世田谷区 A.T

「七草セット」で七草がゆを簡単に作ることができました! 1月1日のお届け日が、7日よりまえで、レシピ付きだったため、「七草セット」を注文。小学4年生の息子は、春の七草の名前は知っていましたが、見たことがなかったため興味津々。お手伝いすると言うので、いっしょに作りました。

日々の生活に、古くからの風習をなるべく取り入れたいと思っているので、お手軽に無病息災を祈ることができて、大満足です。来年以降も注文したいと思います。

町田市／さくママ
動物園デビュー。
ゾウさんのお鼻に乗りました

練馬区／かむすぶりんぐ

当選発表

1月号クロスワードの正解は「はつゆめ」でした

応募総数は858通でした。大田区の水谷さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、練馬区の高橋さんをはじめ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 31

パルシステム東京理事長 松野 玲子

東日本大震災から11年、3.11を原点に

2011年3月11日、私たちは日本が地震国であることを思い知らされました。その後も毎年のように台風や大雨、地震と、自然災害は切れ目なくやってきます。人間は自然の前には無力です。

でも、私たちにも備えることができると感じます。たとえば、緊急時の連絡先や非常用品の整備など。11年目を機に始めた人もいと聞きます。

ソーシャル
TALK
No.84

ハカルワカル広場は八王子にある放射能測定室です。2011年3月11日の東京電力福島第一原発事故に衝撃を受けた市民により作られました。ボランティアと会員が運営しています。

放射能は目に見えず、臭いもせず、測定することでしか可視化できません。事故後10年がたち、放射能への関心が薄れていますが、放射能は土壌などに残り続けています。

そこで、パルシステム東京の助成金を受け、

2021年度 パルシステム東京市民活動助成基金 助成団体
八王子市民放射能測定室 ハカルワカル広場

脱原発をめざし放射能を測定中

「10年目の土壌測定プロジェクト」を実施しています。2022年3月末まで土壌を無料で測定しますので、みなさま、ぜひご参加ください! 土をレターパックで送るか、ハカルワカル広場へ持ってきてください(要予約)。また、放射能の危険性を知ってもらうため、毎月第1土曜日にお茶会(オンライン学習会)を開催しています。ホームページを確認のうえ、ぜひご参加ください。(代表 西田照子)

*記事は2022年2月11日現在

↑測定結果を説明しているところ。土壌測定は八王子市外からも受け付ける

←お茶会のような。現在はオンラインにて実施中

U R L: <https://hachisoku.org/blog/>
電 話: 042-686-0820
Eメール: hachisoku@gmail.com

▶パルシステム東京は、誰もが安心して暮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283団体、総額約1億1千80万円を助成しています。



今日は
ばあばに預けてきたの

ママ友・Mさん(31)

ずっと子どもといっしょにいるのは
しんどくて、
実家に頼れるママ友が
とってもうやましいです



ママ・Hさん(34)



イラスト／ごんどうまゆ

さて、今月のお悩みは……?

実家が近いっていいな 地方出身ママのモヤモヤ



子育ての味方を外に求めている

Hさん、日々育児に家事によくがんばっていますね。子育ては思いどおりにいかないし、ひとりで抱えきれないこともたくさん。ゆとりがありそうなママがうらやましく思えることも。

そんなときに、子育てのしんどさをわかって、話を聞いてくれる人がいるといいですね。夫婦間や、ママ友以外の友人などに気持ちを話せるだけで違うかもしれません。

もし実家を頼れないなら、「いざとなったらここがある」といえる場を探してはどうでしょう。一歩外へ出て、子育て施設や支援団体などとゆるやかにつながってみては。新しい場で、親身なスタッフさんや同じ立場のママ、先輩ママと出会えるかも。親子が孤立しないように、一時預かりやイベントの実施、子育て広場を開くところもあるようです。

＼ママ・パパからのお電話も待ってます！／

〈監修〉一般社団法人 くらしサポート・ウィズ くらしの相談ダイヤル 03-6205-6720 月～金、10時～16時30分(土日祝は休み)相談は無料



近くに親がいても気はつかう どちらも息抜きを

ママ友のMさんの気持ちはどうでしょう。「預け先があるのはありがたいけど、迎えに行ったら、『好き嫌が多いね』なんて言われたり…。実家の親も、仕事や自分の用事で忙しくて、ひんぱんには頼めないし。こう見えても、気はつかってるよ」

Mさんには、人とかかわるなかで子育てをする別の苦労もあります。忙しいと気持ちが疲れやすく敏感になるのは同じかも。

SNSで月齢が近い子を抱えるママとつながったり、いま話題のオンラインのママ会に参加したりするのもひとつ。親自身が元気になる時間をたいせつにしたいですね。

感染の波が寄せたり引いたりむずかしいなかです
が、自分に合いそうな情報を集めてみましょう。子ども
がいるからこそ出会える、新しい仲間ができるかも



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 毎日食べたい！ ヨーグルト
- 2 ご近所づきあい どうしてる？
- 3 キーワード「機能性表示食品」
- 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「ハカルワカル広場」
- 7 シリーズ 明日へそして前へ
- 8 ハートでコミュニケーション
- 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、パルシステム問合せセンター 0120-868-014 (通話料無料)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、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。



農園「天空の里山」(いわき市)で里山再生に挑む北区赤羽出身の福島裕さん。「臭いもせず、姿も見えない放射能が次世代の人々に悪い影響を与えてしまっています。だから自分の農業では少なくとも環境を汚したくないし、できれば浄化したい」と語った

2013 年から19年まで計8回。被災や原発事故の影響により、複雑な思いを抱えながら故郷再生へと歩き始める人々の力強さを体感してきた福島スタディツアー。昨年はコロナで中止したものの、今年は生協職員が現地訪問して取材したスライド・動画を交えたトーク形式とし、11月27日、パルシステム福島理事らとともに52名がオンライン視聴しました。事故の収束作業を進める拠点として車両が行きかった「Jヴィレッジ」では、みごとな芝生フィールドが復活したことを確認。続く「東日本大震災 原子力災害伝承館」では、小学6年生で被災し、今は語り部としても活躍する横山和佳奈さんに取材。「館内には、事故直後の原発に駆けつけた消防士の制服などの展示とともに、

県民の声を紹介するコーナーがあります。ぜひ足を運んで、福島のみんなの想いに触れてほしい」と話しました。新地町の漁師・小野春雄さんは、「復興というけど、福島は今は先が見えない、不安だらけ…。ALPS処理水海洋放出も政府や東電は説明するだけ。われわれの話を聞こうともしない。勝手に決められては困る」と訴えました。最後は「天空の里山」の福島裕さん。「震災前から増えている耕作放棄地。行政に何とかしてくれと頼んでもなかなかむずかしい。自分たちで開墾・整備・維持に取り組み、2年間で2000坪以上を再生したら、行政が視察に訪れるようになった」と話します。厳しいなかでのそれぞれの復興を感じるツアーになりました。



「福島を訪れたらぜひ見てほしい、味わってみてほしい」と若者からの呼びかけも。左はJヴィレッジ(檜葉町)の木村朋華さん。右は東日本大震災・原子力災害伝承館(双葉町)の横山和佳奈さん



「福島を訪れたらぜひ見てほしい、味わってみてほしい」と若者からの呼びかけも。左はJヴィレッジ(檜葉町)の木村朋華さん。右は東日本大震災・原子力災害伝承館(双葉町)の横山和佳奈さん



このイベントのアーカイブ動画は全編公開中⇒



シリーズ

明日へ
そして前へ

102

震災から10年後の福島。気軽に現地へ行けない今だからこそ
画面でつないで、福島の「今」を知る

明日の私が
ちょっと助かる

つくりおき レシピ

レシピ担当より

あまおうなど甘みの強い品種が人気ですが、とちおとめなど甘酸っぱいいちごが手に入ったら大福にしてみたいかがでしょう。冷凍保存できますが、できたては市販品では味わえない、ふわふわでもちもちの食感を楽しめます。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

春を感じる いちごのお菓子

いちご大福



いちご大福

保存期間 冷凍14日(常温1日) カロリー1個あたり 112kcal

材 料 (5個分)

いちご 小5個
こしあん 100g
白玉粉 100g
砂糖 大さじ1
水 200ml前後
片栗粉 少々

作り方

- 1 洗ったいちごはヘタをとって水気をきり、5等分にしたこしあんであみ、丸める。
- 2 白玉粉と砂糖をむらなく混ぜ合わせ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。すくってトロリと糸を引いてたれるくらいになったらラップをし、電子レンジ500Wで2分、かき混ぜてさらに2分加熱してよく混ぜ、均一にもちもちして、色ムラがない状態にする。
- 3 2のもちを5等分にし、片栗粉をもちと手につけ、1を包めるように円形に薄く伸ばす(熱いので注意。ただし冷めすぎると固く

なり包みにくなる)。1にそっとかぶせて持ち上げ、もちの縁を伸ばすようにして包む。

- 4 3の表面に片栗粉をまぶし、手のひらで形を整え、余分な粉をはたきおとしてできあがり。

※ 冷凍するときは、1個ずつおかずカップなどにのせ、保存容器に入れて。解凍するときは、食べる分だけカップのままお皿にのせ、軽くラップをした状態で常温自然解凍(約2時間)。

アレンジ

フルーツ大福

スイーツにするには酸味のある果物がおすすめ。季節に合わせてキウイフルーツ、種なしぶどう、パイナップル、はっさくなどで、フルーツ大福にアレンジを。

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

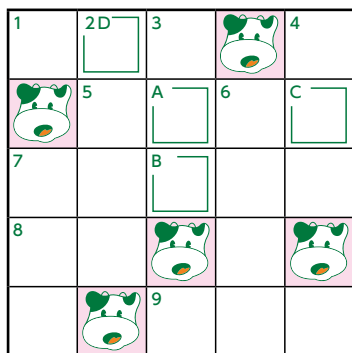
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C D



たてのキー

よのキー

- 2 イギリスの伝統的なお菓子。ティータイムにジャムをつけて
- 3 ドライバーやペンチなど、DIYでも使う道具の総称
- 4 「風」を英語でいうと...
- 6 春に降る雨。同じ呼び名の中華乾物もある
- 7 若葉を餅に混ぜることが多い香りのいい草

- 1 インド航路を開拓したポルトガルの航海者〇〇〇・ダ・ガマ
- 5 先輩の反対語
- 7 今月号の2～5ページは「毎日食べたい! 〇〇〇〇〇」
- 8 夏目漱石の前期三部作『三四郎』『それから』『〇〇』
- 9 世界文化遺産の城がある兵庫県にある市の名前は?

応募方法

■スマホ



■パソコン

パルシステム東京 検索
www.palssystem-tokyo.coop

*オンライン締切は
4月3日(日)

■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送便へ

*カード締切は
4月1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。