

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」はワクワクします。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って便利。
寝るまえにセットしておくと、朝にはできているのも簡単でうれしい!

好きな具材といっしょにパンにのせて召し上がり!



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ると、うまいがアップ。ホットケーキの生地に牛乳代わりに加えるとしつりした焼き上がりに。

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、水を入れたボリ袋で重石をすると、30分ほどで完成!

朝も 毎日食べたい!

昼も
夜も

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
健康のために毎日食べたい食品のひとつです。
今日は朝、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。
そのまま吃るのはもちろん、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。

クリーミーで濃い



生乳以外の乳原料はいっさい使用せず、北海道根室地区的生乳のおいしさを追求。濃厚でぜいたくな味わい。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

低脂肪でもおいしい



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。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

高コスパで人気!



たっぷり450g入り。朝食に料理に、あれこれ使ってうれしい。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」でもパ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)

昼

ヨーグルトのたんぱく質に含まれるアミノ酸が、うまいみをプラス！
意外な組み合わせも一度食べるとヤミツキに！？
ぜひ試してほしいおいしさです。

手軽な麺料理もおいしさアップ



クセになるおいしさ 明太子パスタ

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

- 1 パスタを袋の表示どおりゆでる
- 2 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
- 3 ②にトマト缶、塩を入れ、トマトを漬しながら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
- 4 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



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°C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



いちごのフローズンヨーグルト

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。『だいどこログ』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♪

レシピ
『だいどこログ』で
チェック！



夜

Yogurt

料理のレパートリーを広げる調味料

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

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



ゆでたじやかいま、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るだけ。粒マスタードを入れるとアクセント！

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！



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

- 1 ☆の材料を混ぜる
- 2 バットなどに①を広げ、魚の切り身を入れて、ひと晩漬け込む
- 3 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



ぶりぶりジューシー
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
えび(殻と背ワタをとる) 70g
油 大さじ2
☆プレーンヨーグルト 大さじ4
☆カレー粉 小さじ1
☆塩 小さじ1/3

作り方

- 1 ☆の材料を混ぜる
- 2 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時間以上漬け込む
- 3 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、鶏を返しことごと加え、両面、火がとあるまで焼く

食べ終わったら
パルに戻して
リサイクルへ



パルシステムでは、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

パ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釣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。

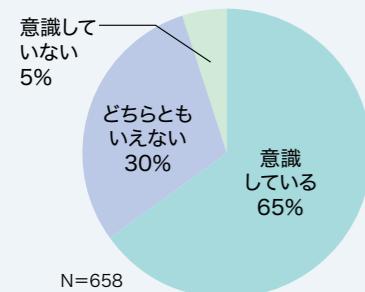


パルシステム連合会
商品開発本部
木野 優子さん

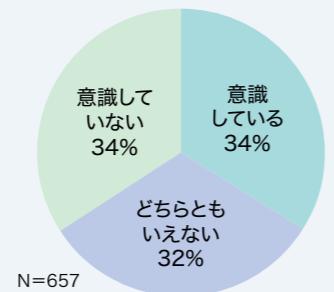
ご近所づきあい 私はこうしてる

防災意識とご近所づきあいについて

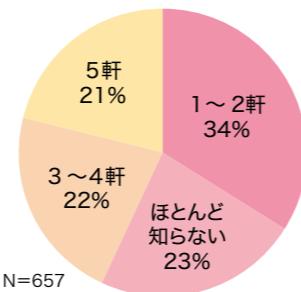
Q1 防災(全般)についてふだんから意識していますか?



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?



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○○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)

まずはあいさつから

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を癒やされることも多いと感じます
(S.Kさん)

私の住むマンションは、管理組合がきちんとっています。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「安否確認カード」が配られています
(S.Mさん)



マンションの管理組合を頼りに

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は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、家の家具がバタバタと倒れ、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

そそ分けをしたりする仲で、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」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安全対策*も忘れないでくださいね。



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、及び腰になります。そもそもなぜ大切な? 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。



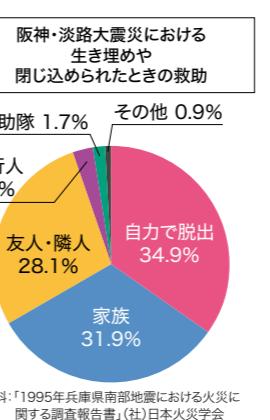
こんなとき駆けつけてくれる人がいますか?



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。

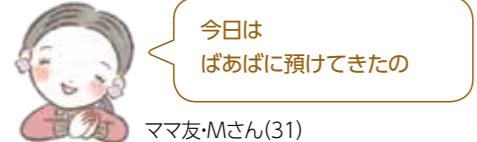


資料:「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」(社)日本火災会

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」のときのことについて、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○○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。



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
とってもうらやましいです

ママ・Hさん(34)



イラスト／ごんどうまゆ



子育ての味方を外に求めていこう

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



キリトリ

●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

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。

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

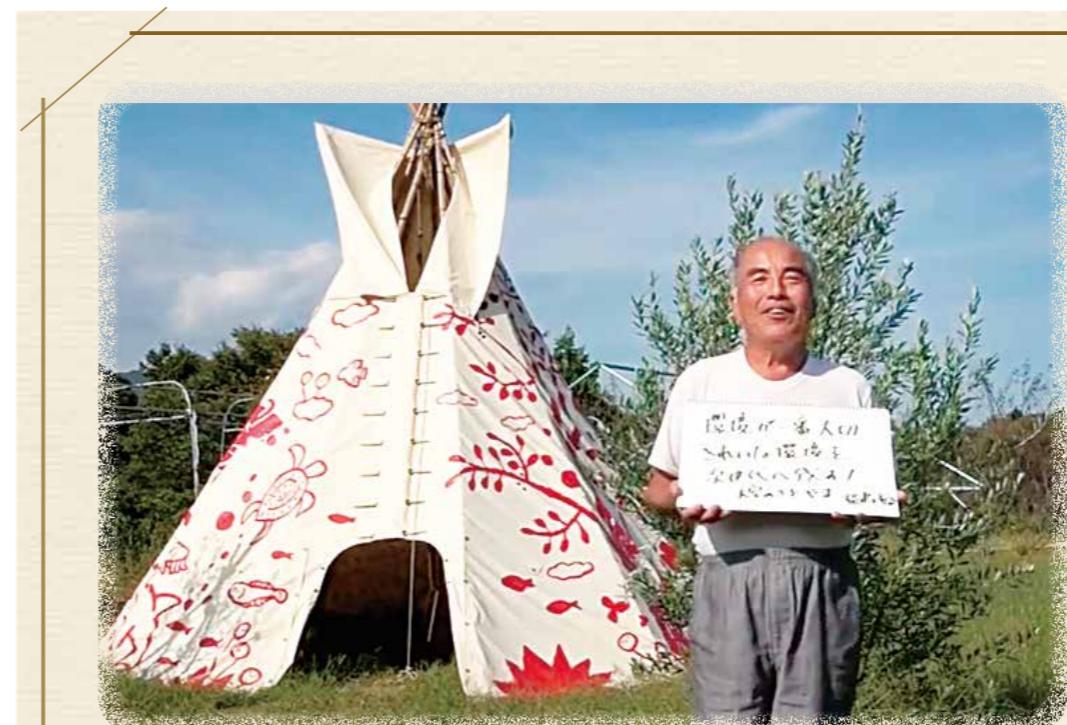
おでかけ？

ちょっとそこまで…

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
とってもうらやましいです

ママ・Hさん(34)



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さないし、できれば浄化もしたい」と語った

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
パルシステム東京が復興支援の一環で2013年から取り組んできた「福島スタディツアーア」。
震災原発事故復興について生の声を聞く貴重な機会を、今年はオンラインで開催しました。

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ア。

昨年はコロナで中止したもの、今年は生協職員が現地訪問して取材したスライド・動画を交えてトーク形式とし、11月27日、パルシステム福島理事長らとともに52名がオンライン視聴しました。

新地町の漁師・小野春雄さん

は、「復興」というけど、福島は今も先が見えない、不安だらけ…。

A LP S

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の復興

を感じるツアーになりました。



「福島の海に本当の春が訪れるのを、この目で見とどけていきたい」と話す、新地町の小野春雄さん(左)と川島秀一さん



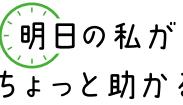
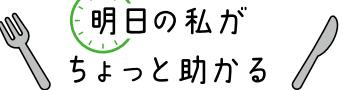
「福島を訪ねたらぜひ見てほしい、味わってみてほしい」と若者からの呼びかけ。左はJヴィレッジ(楢葉町)の木村朋華さん。右は東日本大震災・原子力災害伝承館(双葉町)の横山和佳奈さん



このイベントのアーカイブ動画は全編公開中⇒



取材は2022年2月11日現在

つくりおきレシピ

今月のレシピは

春を感じる いちごのお菓子

いちご大福



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てはいかがでしょう。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。



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包み、丸める。
- 2 白玉粉と砂糖をむらなく混ぜ合わせ、水を少しづ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)。

マレーニ

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、パインアップル、はっさくなどで、フルーツ大福にアレンジを。

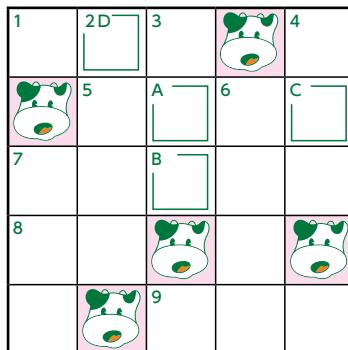
監修／村上安曇(管理栄養士) 撮影／中西多恵子 スタイリング／(有)クレア

クロスワードパズル



答

A	B	C	D
---	---	---	---



たてのキー

よじのキー

- 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 「廟」を英語でいうと…
- 5 先輩の反対語
- 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
- 2 先輩の反対語
- 3 今月号の2~5ページは「毎日食べたい! 〇〇〇〇〇」
- 4 夏目漱石の前期三部作『三四郎』『それから』『〇〇』
- 5 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.palsystem-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)

**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。パルステ
ム東京ホームページでも受付可。

