

わいわい

4

2022
April

機 関 誌

\こんなにすごい！ /

お米の力 発見研究所

06 ラジオ体操のススメ

08 今月のキーワード

奨学金

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

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram



きょうもつづくよ
パルびより

かわいかったあのころ…

RISK (日野市)

昔、撮った写真が出てきました。かわいかつたあのころ…。そして今、茶碗に盛ったごはんをおやつにできるほどのお米好きに育ち、身長ももうすぐ一ヶ月。パルの冷凍唐揚げを具にしたおにぎりを大量に持つて、サッカーリーに行く子に育ちました。

発見!
お米は太らない

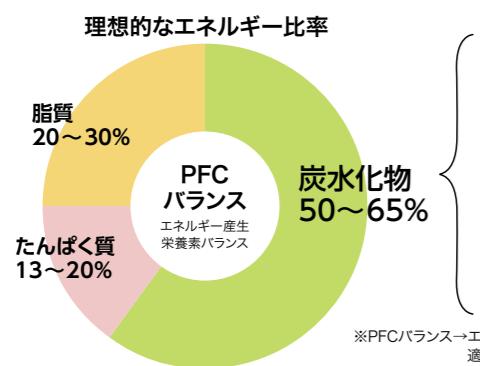


お米の力 発見研究所 Report 01

「お米が主食のススメ」報告

お米は日本の主食。
ですが最近は「お米を食べると太る」という誤解が広まっています。
炭水化物は人間に必要なエネルギー。そのなかでも腹もちがよく、
糖質がゆっくり吸収されるお米は、オススメの食材です。

「お米は太る」は誤解です! 炭水化物は必要なエネルギー源



30~40代の成人女性(身体活動レベルはふつう)
一日に必要なエネルギー **2,050kcal**
厚生労省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

炭水化物は一日 約1,200kcal必要
ごはん1杯(150g) 234kcal

※PFCバランス→エネルギーが三大栄養素(たんぱく質P、脂質F、炭水化物C)から適切な割合で摂取できているかを判断するためのもの

食欲コントロール
ダイエット協会の
富永康太さんに学んだ
研究結果を発表します



- ◎体重管理でひかえるべきは
**お米ではなく
脂質と高糖質(砂糖)**
- ◎揚げもの、ラーメン、パスタ、
ピザ、菓子パン、ケーキ、
甘い飲み物などに注意!

お米をしっかり食べて満足 「ゆるやせ」ごはんのススメ

OK定食

お米をしっかり食べることで
おかずひかえめでも満足ごはん



お米は水分を多く含んで腹もちが
よく、糖質がエネルギーとして身
体にしっかり届くことで、甘いもの
を我慢しやすい

食後のデザート
我慢しよっと



NG定食

お米をぬいて、おかずガツツリ
デザート・ジュースつきごはん



炭水化物をぬくことで、身体はエ
ネルギーをたんぱく質や脂質、砂
糖で補おうとします。すると一日
の摂取カロリーが上がる原因に

お米ぬいたし
デザートは
いいよね



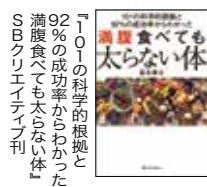
※食事制限などのある方は、主治医の指示に従ってください



食と生活を 「やせやすい習慣」へ

たった3つ、まずはやってみてください。
「朝食をぬかない」「お米を食べる」「7時間寝る」

監修(P3)
食欲コントロールダイエット
協会代表理事
富永康太さん(理学療法士)



お米を食べればやせるわけではありませんが、
お米をぬくと、代謝が落ちて、自律神経も乱れ、
睡眠の質も下がると考えられています。
お米をメイン(玄米や胚芽米はさらによい)に腹
八分の食事をすれば太りませんし、血糖値が安
定してイライラと食べすぎがなくなり、太りにくく
なります。私のSNSでおすすめしている習慣も取
り入れながら、身体も心も健康的になる生活を
送ってもらえたたらと思います。

やせるおすすめ習慣をもっと知りたい人は、
富永さんのYouTubeや書籍をチェック

お米をしっかり食べる生活 編集・渡辺が約2ヵ月体験中!

2ヵ月の実感報告 ◎甘いものが我慢できる
◎昼ラーメンをやめられた!



まず驚いたのは、大好きなお菓子が
我慢できること。日課の昼ラーメン
も、おにぎりと温かい汁もの(インス
タント多し)に変え、毎日飽きずに続
いてます。毎朝、お米を1合多く炊いて、
おにぎりを握っておいてます。
現在、1.5~2キロ減。苦手な運動
を取り入れながら続けていきたいで
す!



発見!
子どもの食と
未来を育てる

お米の力 発見研究所 Report 03

「お米の食育力」報告



今の日本の食料自給率はわずか37%（令和2年調べ）。
そのなかで、国内のお米の自給率はほぼ100%です。
不安定な世界情勢のなか、自国でまかなえる食べ物は大切に守りたいもの。
子どもの未来の食のために、日々の食生活や食育イベントなどをとおして、
お米の大切さを伝えていきましょう。

お米の出前授業

パルシステム東京が、都内の小学5年生を中心に提供している「お米の出前授業」。2010年から開始され、都内で毎年120以上の学校（園・施設含む）で実施されています。

出前授業プログラム内容

バケツなどでの「苗植え実習」や、収穫した稻穂からお米（玄米）にする「脱穀・粉すり実習」など、体験を通じてお米についての理解を深める授業です。



※出前授業の写真はすべて2019年以前のものです

お米の出前授業については [お米の出前授業](#) 検索

2021年度 出前授業を体験しました!

さわこさん(11)

粉すりが
大変だったけど
楽しかった

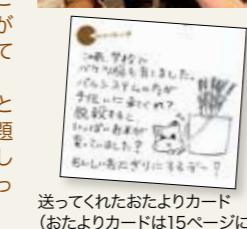
出前授業に来てくれたとき、すぐ「あ、パルシステムだ！」

と思いました。

お米がどうやってできるのかは教科書で勉強してたけど、実際どんなふうにできるのかを知ることができたのがよかったです。粉すりがすごく大変で、いつも家にはパルのお米が大きな袋で届くけど、お米を作るのって大変なんだなあとと思いました。

お米は好きで、朝はパンだけど、昼と夜はお米を食べてます。冬休みの宿題では、お米をお鍋で炊くのに挑戦しました。ちょっと大変だったけど、おいしかったです。

育てたお米と、もらったお箸を大切に保管してくれていました



パルシステムの食育講座

産地とのつながりを活かした農作業や収穫などの産地交流や、オンラインでのクッキングなど、子どもと食をつなぐ講座が開催されています。



お米の魅力、再発見していただけましたか？日々の暮らしに欠かせないお米。おいしく、しっかり食べて、私たちの健康と未来につなげていきましょう！



無洗米
なら
簡単

初めてのお手伝いにも最適 炊飯準備は子どもにおまかせ！

無洗米は、量る・軽く洗う・水加減するの3ステップ。火を使わない料理のお手伝いとして定着させてはいかがですか？親もラクして、子どもに食育！



①無洗米を量る

ポイントは正確さ。計量カップに山盛り入れ、箸でさりげろう。専用のカップを使って、きっちり量ってね

※普通精米の場合は、②の工程を3~4回に増やして。多少、水が濁っても大丈夫。最初の1回は浄水で、次からは水道水でもOK。とにかく洗う要領は同じです

②サッと洗う

最初に吸わせる水が肝心。ボウルにたっぷりの浄水をため、お米を入れたザルを入れ、くるりとかき回し終了！すぐ水をきり炊飯釜へ

③平らなところで目線は低く

平らなところに置いて、目線を合わせて水を入れよう。炊く30分（冬は60分）以上まえに準備してね。お米が水を吸って、ふっくら炊き上がるよ！

発見!
お米は頼れる

お米の力 発見研究所 Report 02

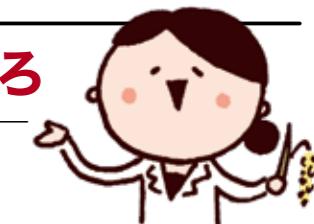
「お米の底力 再発見」報告



よけいなものが入っていない、粒の力をもつお米。
身体にとってうれしい、意外な効用がたくさんあります。
「とぐのが面倒問題」も、無洗米などの精米方法の進化により
ラクになりました。おいしさもアップしています。

お米って
奥が深い！

地味にすごい！ お米の実力 いろいろ



毎日食べても飽きない、そのまま食べても味わい深いお米。

その粒の力は、まさに日本のソウルフード。
バランスのよい食事の中心に、身体と心の健康に、お米があれば安心です！

お米は大事なエネルギー源

お米の主成分である炭水化物は、糖質と食物繊維から成ります。このうち糖質は体内でブドウ糖に分解され、脳の唯一のエネルギー源となります。炭水化物をぬくとエネルギーが足りなくなり、判断力や注意力が低下することも。

朝ごはんは
大切なんだね！

お米と糖質

お米に含まれているデンプン（糖質）は、ゆっくりと消化されて、血糖値の上昇がゆるやか。活動エネルギーとしてどんどん使われ、脂肪になりにくい。

お米と睡眠

夕ごはんのお米ぬきは、寝ているあいだに低血糖になり、睡眠に影響が出ることも。睡眠の質が気になる方は、夜にお米を食べることを意識してみて。

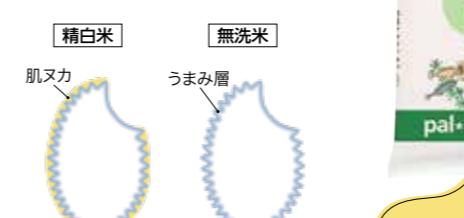
塩分なし、余分なものなし
お米は腹もちのよいバランス食



お米は「ラクに、おいしく」

無洗米の実力

無洗米は、「肌スカ」をとりのぞいたお米なので、とぐ必要がありません（細かなホコリをサッと流すだけOK）。栄養的にも一般精米と変わりません。手でとぐと壊れやすい「うまみ層」が損なわれにくい精米製法です。



無洗米専用の計量カップがあります。ご希望の方は配送センターまで。

まずはここから
いちじゅういっさい
「一汁一菜」を
食生活の基本に



毎日の食事の基本を、お米中心の「一汁一菜」にしてみませんか？

テレビや雑誌でもおなじみの料理研究家・土井善晴さんが提案している「一汁一菜」は、お米を炊いて、具だくさんのみそ汁をつくる。これが基本です。このスタイルのいいところは、

考えなくていい、飽きない、
献立のベースができる

こと。余裕があればおかずをつくりたり、なければ卵や納豆、もずくなどをプラスしたり。「一汁一菜があればまずは安心」という考え方で、日々の家事ストレスをちょっとラクにしてくれます。

もっと知りたい方は「KOKOCARA」へ▶



約3分の習慣で全身爽快!

ラジオ体操のススメ

無意識でやってしまいがちですが、動きの意味を考えながらやると、より効果的。いっしょに確認していきましょう♪

教えてくれるのは

押味 愛里沙さん
全国ラジオ体操連盟指導委員
／健康運動指導士／体験会主宰
7歳から新体操を始める。東京女子体育大学卒業後、2010年より7年間、NHKのテレビ体操インストラクターを務める

90年以上の長い間、大人から子どもまで、多くの人に親しまれてきたラジオ体操。13種類の運動を組み込んだ3分間の構成には、負担なく全身を動かせる工夫がいっぱい。正しく行えば、体のバランスが整います。今回は「ラジオ体操第一」をくわしくご紹介します。この春、毎日の習慣に取り入れてはいかがでしょう。

準備運動から始まり、少しづつ負荷を高めてゆっくりと整理運動へ進むラジオ体操の流れは、「山登り」にもたえられます。できれば、人といっしょにやるのがおすすめです。子どもとやるなら、⑥の動きは背中合わせになって脚の間からお互いの顔を見るなど、楽しくからだ遊びができます。大人同士でも、自分の動きを見直すよいきっかけになるでしょう。

誰でもできるラジオ体操。強制ではなく、楽しく気持ちよく続けてみてください。

かんぽ生命公式ラジオ体操チャンネルでは、家族で楽しむ体操の紹介も。押味さんも講師として登場しています



みんなで楽しんで、
心もすこやかに
—押味さんより—

Q. いつやるのがいいの?

A. いつでもいいです。朝の目覚めや午後のリフレッシュなど、目的に合わせて、心地よいと思うときにやってみましょう。毎日の習慣になると、体の変化を感じやすく体調管理にも役立ちます。

Q. 動かすと痛みがあるときは?

A. 負担が少ない運動ですが、むずかしい動作のときは、リズムに合わせて体を揺らすだけでもOKです。強い痛みがある場合は、無理をしないでください。※テレビ放送では、いすに座ってできるラジオ体操も紹介されています

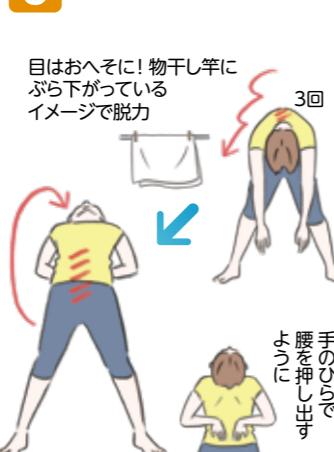
体幹をきたえる! ダイナミック部分

7 体をねじる運動



足をしっかり固定して踏ん張る。腰回りの血流がよくなり、腰痛予防にも

6 体を前後に曲げる運動



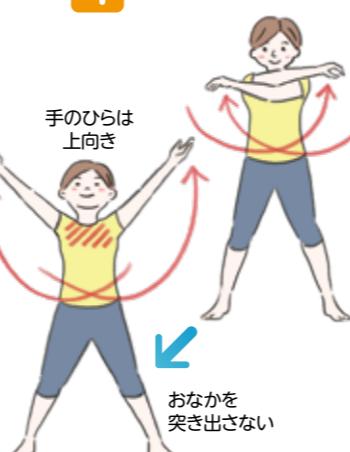
背中とおなかを動かして、柔軟性をUP! 前に曲げるときには、手が地面につかなくてもOK

5 体を横に曲げる運動



アコディオンの蛇腹をイメージして、脇腹を伸ばす

4 胸を反らす運動



胸を開き、深い呼吸を意識

準備運動

3 腕を回す運動



肩回りを動かすことで、コリの解消にも。手は軽く握り、遠心力を使って腕を大きく動かして

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



グラグラするなら、お尻を引き締めて。続けるうちに、安定していくはず

1 伸びの運動



上下に引っ張り合うように全身を伸ばすことで、よい姿勢に

START //

気をつけの姿勢でスタート!

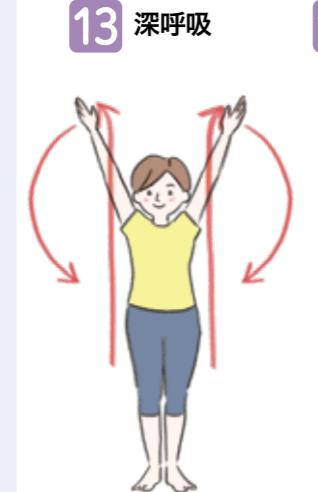


次の運動に入るときにも、一度正しい姿勢を意識

毎日の習慣にして、気持ちよく体を動かしましょう!

整理運動

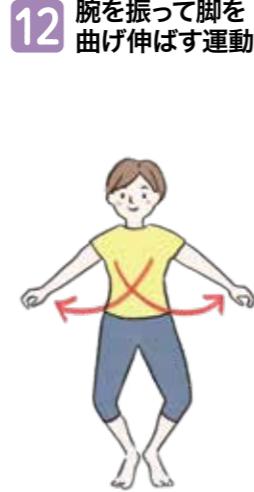
13 深呼吸



時間を決めずにやりたい方には、YouTubeのお手本動画も

かんぽ生命公式ラジオ体操チャンネル「ラジオ体操第一(通し)」

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

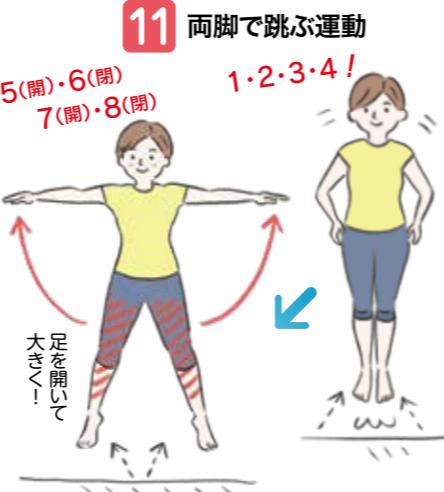


呼吸に合わせて自然に、ていねいに

動きは②と同じ。ここではゆっくりとした気持ちで呼吸を整えて、クールダウン

動きのピーク!

11 両脚で跳ぶ運動



跳ぶ動作がむずかしい場合は、リズムに合わせて足踏みをしたり肩をゆすったりするだけでもOK

ダイナミック部分 足を開いてしっかり安定

10 体を回す運動



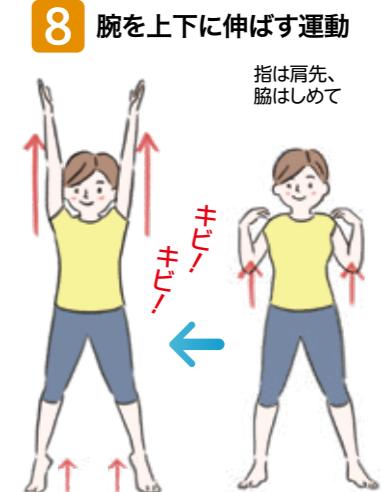
背骨を整え、体幹の安定性を引き出す運動。ダイナミックな動きに負けないよう、足をしっかり踏ん張って!

9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動



上体を起こしたら、正面向きで胸を開きます。姿勢が整い、呼吸する力もUP!

8 腕を上下に伸ばす運動



全身に力を入れて、すばやくキビキビと!

インフォメーション

1/27 第10回定例理事会開催

- (1)第30回通常総代会の日時・場所の決定及び総代会の議案予定項目決定の件
2022年度の通常総代会、総代会議、理事会など、重要政策を論議・議決する会議日程を議決しました。
- 第30回通常総代会を、2022年6月14日(火)10時より京王プラザホテルにて開催予定とすることを議決しました。あわせて、議案予定項目を議決しました。
- (2)2022年度機関運営日程承認の件
通常総代会の議案第一次案を決定するとともに、その議案について総代と論議するための「第2回総代会議」の開催を議決しました。

4/1 旧「JAささかみ」は、他農協と合併し、新「JA新潟かがやき」に。

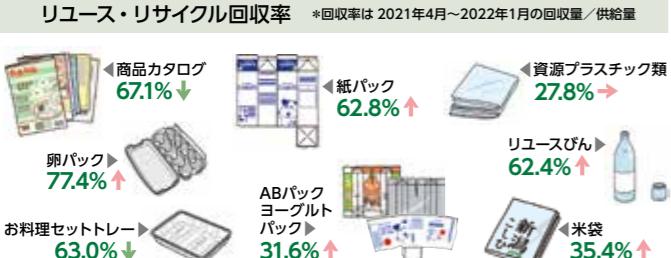
新潟コシヒカリの産地、JAささかみ(新潟県阿賀野市)は、周辺4農協と合併。4月から新農協「JA新潟かがやき」が誕生します。JAささかみとは40年以上の交流があり、産直の先駆けとなった産地のひとつです。今後、ささかみ地域の産直米や交流の継続を、新しい農協と協議していきます。



写真上:1986年のサマーキャンプ
写真下:2013年の田植え

パルシステム東京とJAささかみとのつながりは、1970年代後半、農薬や化学肥料に頼らない産直米を求める組合員の声からスタート。当時は食管法で自由な米取引が制限されていたうえ、生産者の栽培への理解が得にくいかで、少しずつお互いの理解をすすめ、初めての「特別栽培米」の供給が実現しました。

その後も、さまざまな試練が。「2015年に稻刈り体験を行ったとき、台風被害で品質が落ち(白田米)、生産者は価格も下がると暗い表情でした。そこで、「白田米を食べてささかみを応援しよう」と呼びかけたところ、たくさんの組合員が購入。応援することが



どの家庭にも負担がかかる進学費用 複雑な家庭環境にある若者の 進学は、さらに厳しい

施設出身者の現実とは

私は、大学卒業後、虐待などの理由で親と離れて暮らす子どもたちが生活する児童養護施設に住み込みで働き、現在は児童相談所で働きながら、施設を卒業した若者たちのサポートをする活動をしています。



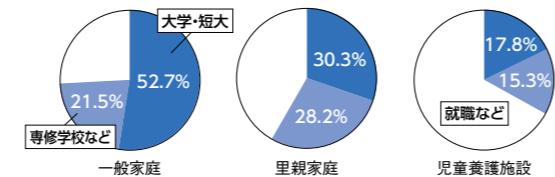
一般社団法人「Masterpiece」代表
菊池真梨香さん

施設を出たあと、彼らにはさまざまな困難がありますが、困ったときに親に頼ることができません。心の傷を負った経験から、心療内科に通う子も少なくありません。見た目はふつうの若者ですが、「見えない生きづらさ」を抱えているのです。

そういう子たちにとって、大学進学は夢のような話です。強い意志をもって進学できた子でさえ、経済的な理由から中退する場合も多く、ここでは、あたりまえがあたりまえでないのです。進学のための資金支援は、彼らにとって本当に大きなチャンスとなります。

~2021年10月パルシステム東京・学習会(講師・菊池さん)より

【18歳以降の進学率】(令和元年度 厚生労働省調べ)



私たちも学生を応援できる!

生協の原点である「たすけあいの精神」にもとづき、2021年に始まったパルシステムの奨学金は、経済的困窮状態にある学生を支援しています。返済不要の奨学金を給付するだけでなく、精神的なサポートもする伴走支援型で、月1回の面談や年1回以上の社会活動が義務づけられています。

現在6名の学生が利用しており、2022年度は12名の募集となりました(パルシステムグループ全体)。

組合員の募金総額によって

給付できる学生数が決まります。
ご協力をお願いします!



「毎月募金」を登録した
奨学生応援サポーターは
7,545人
(2022年2月現在)

【募金方法】

注文といつしょに、
注文番号で募金ができます。

- 「毎月募金」1口100円~
1度の登録で毎月自動引き落とし
- 「いつでも募金」1口300円(ポイント)~
思い立ったときにいつでも

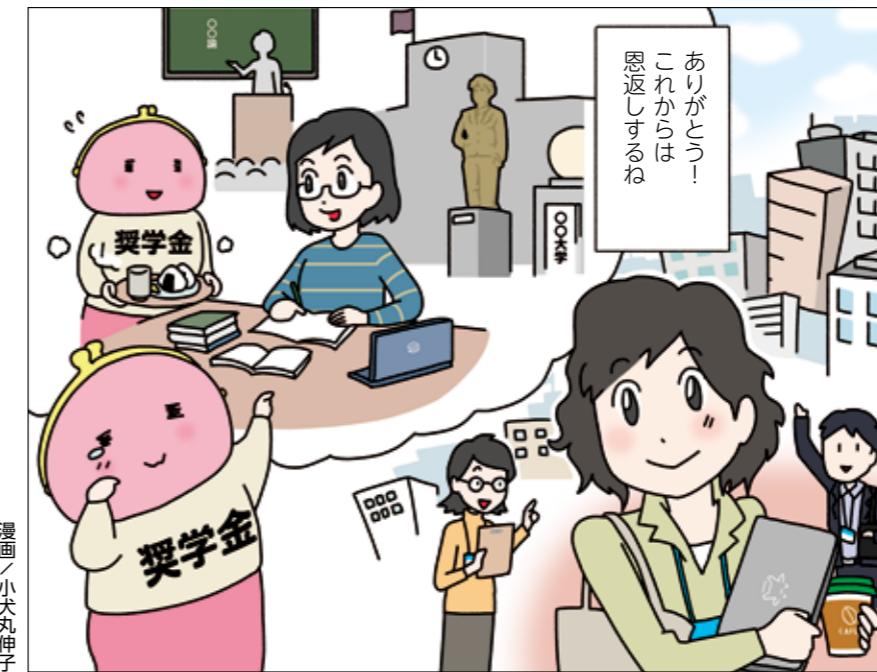


募金方法の
詳細は
こちらから

2022年3月18日現在

約2人に1人が 奨学金を利用している!?

- 「高校卒業後、進学率は8割超え、学費は高騰」が背景
- 返済不要の奨学金も増えつつあるが、返済が困難な若者も
- 社会全体で、学ぶ意欲のある若者を支えよう!



給付型で教育格差のない社会に

2017年の法改正では、返済不要な「給付型」が始まり、一定所得を得られるまで返済猶予を設けられたりするなど、学生に寄り添った改善がされました。さらには20年からは授業料の減免も始まりましたが、給付型は民間も含め、まだまだ少ないのが日本の実情です。

一方、景気の低迷で、困窮する家庭が増えています。生活費を得るだけで精一杯、進学は選択肢ではない若者も。今後、制度が充実し、誰もが安心して学べる社会が期待されます。

高校卒業後も大半の若者が進学を考える時代。学費は25年前の4割増なのに、保護者の収入は低迷と、奨学金の重要性が増してきました。

ここ10年ほどは、学生の約半数が奨学金を利用していて、その多くが、利子を伴う「貸与型」の第二種(下記参照)です。第二種は、収入や成績の基準がゆるく、借金という意識なく借りてしまう学生や、勤める親も。卒業後の収入不足や返済義務の認知不足で、返済に困る若者が増えて、社会問題になりました。学生も借りる際には無理のない返済計画を立て、有意義な学生生活を送ることが必要です。

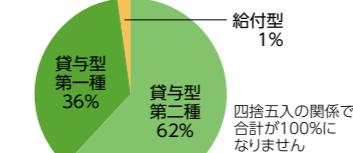
奨学金の種別

*大学・短大・専修学校の金額

	返済義務	選考基準	利用金額(月額)※	利用可能金額
給付型	なし	厳しい	9,800~7万5,800円	条件により限定
貸与型 第一種	あり (無利子)	厳しい	2万~6万4,000円	条件により限定
貸与型 第二種	あり (有利子)	やや ゆるい	2万~12万円	本人の 自由選択

奨学金の支給金額と貸与金額の割合

(2019年度)



返済延滞者は
正規雇用者でない
場合が多い

18歳以降の進学率は8割超え(専修学校などを含む)
特に、4年制大学への進学率は、1980年代(23.6%/86年)以降、毎年上昇を続け、2020年では54.5%となっている(文部科学省統計要覧より)。





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。



2/21 国産の完熟トマトでこだわりの味にほんもの実感 トマト学習会

コメ(株)の高村さんが講師の学習会。ドライトマトとにんにく、バジルなどを加え、生トマト約16個分のうみが詰まった『ドライトマトのイタリアンベース』と、『国産トマト100%トマトケチャップ』のおいしさの秘密や料理方法を聞きました。「お店の味が楽しめそう」の声があがりました。

(のびのび下町っ子委員会)



2/14 やりたくなる! カラダにいい石けん洗濯

クリーニング店を営む茂木孝夫さんが実践する、石けん洗濯術の学習会。「汗や飲食物、泥など一般的な汚れは約8割が水溶性。ドライクリーニングでは落ちません」の話にびっくり。洗濯表示の見方、ダウンやおしゃれ着の洗い方、ひどい汚れの落とし方などを聞き、石けんパワーを再確認。

(パルシステム東京)



1/16 いなぎめぐみの里山で落ち葉のプールを作りましょう

いなぎめぐみの里山で、畑にすき込む堆肥用の落ち葉集めを開催し、15家族45名が参加しました。裏山の斜面下のくぼみに落ち葉を集めます。子どもたちお待ちかねのターザンごっこで落ち葉のプールにダイビングしたり、フワフワ、ガサガサ落ち葉の感触を楽しみました。

(パルシステム東京)



「安心」と「おいしい」を実現する
株式会社 パル・ミート



株パル・ミート

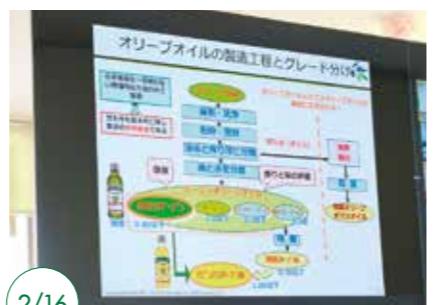
パルシステムグループの畜産部門を担う会社。国産の冷蔵豚肉・牛肉の加工を行う習志野事業所では、厳密な衛生管理のもと、原料肉の入荷からパック詰め・出荷までを一貫して行っている

▼「日本型畜産」への取り組みに工夫を重ねる

自然環境やアニマルウェルフェアに配慮した「日本型畜産」で生産者が育てた豚を、部位を無駄にしない商品規格でカタログに掲載。組合員・生産者双方のくらしを守りながら、食と農をつないでいる



各部位を無駄にしない取り組み



2/16 スペイン産直のオリーブオイル 徹底した生産管理で安全・安心!

パルシステムのPB商品『産地限定エキストラバージンオリーブオイル』について、日清オリオグループ(株)の木村さんが解説。オイルに使用するオリーブの収穫地域を特定できる生産管理の徹底や、品質へのこだわりを紹介。2種類のオイルをテイスティングして色や香り、味を楽しみました。

(羽村委員会)



2/17 「産直小豆ゆであずき」で楽しくアレンジメニュー!

製造メーカーの井村屋(株)に商品の特徴やアレンジ方法を聞きました。「小豆は食物繊維やポリフェノールが豊富で栄養バランスのよい食品。上手に食事に取り入れて」と話す出口さん。電子レンジで作る手軽な一品の実演や、洋酒で風味を加えるなどの新しいアイデアに、目からウロコが!

(育児のツボ委員会)



2/22 3.11ターニングポイント 福島原発事故汚染水の現状を知る

ALPS処理水海洋放出の問題点を学習。講師の国際環境NGO「FoE Japan」事務局長・満田さんは、「処理されてもさまざまな放射性物質を含んでいます。海洋への累積的影響も心配です」と指摘。参加者は、「ほかの方法を考えるべき声をあげよう」と確認しました。

(工コ・桜委員会)



2/16 スペイン産直のオリーブオイル 徹底した生産管理で安全・安心!

パルシステムのPB商品『産地限定エキストラバージンオリーブオイル』について、日清オリオグループ(株)の木村さんが解説。オイルに使用するオリーブの収穫地域を特定できる生産管理の徹底や、品質へのこだわりを紹介。2種類のオイルをテイスティングして色や香り、味を楽しみました。

(羽村委員会)



PickUp

2/23 映画『食の安全を守る人々』上映& 特別講演「いすみ市のオーガニック給食」

「食の安全を守る人々」は、多くの輸入小麦から検出される除草剤の成分グリホサートや、環境や人への影響が懸念されるネオニコチノイド系農薬、ゲノム編集食品などに危機意識をもつて活動する人々を紹介する映画。世界的に規制が進むなか、日本では基準が緩められている事実に迫ります。

その一方で未来に向けた取り組みとして、千葉県いすみ市の学校給食の有機化を紹介。生産者・学校・給食センター・行政などが一体となり、2018年には有機米100%と、地場有機野菜の導入を実現しました。

特別講演では同市の鮫田晋・農林課主査が「給食有機化の影響は大きく、有機農業者ゼロまでになりました。農業所得が向上し、新規農希望者が増加するなど、予想以上の成果がありました」と現状を話します。

さらに子どもたちが米作りを体験することもあります。それから有機栽培はたいへんなことが多いですが、これから有機栽培を広げていくうえで大切なのは」と結びました。



2/16 スペイン産直のオリーブオイル 徹底した生産管理で安全・安心!

パルシステムのPB商品『産地限定エキストラバージンオリーブオイル』について、日清オリオグループ(株)の木村さんが解説。オイルに使用するオリーブの収穫地域を特定できる生産管理の徹底や、品質へのこだわりを紹介。2種類のオイルをテイスティングして色や香り、味を楽しみました。

(羽村委員会)



1/21 かたまり肉を切落しているから、おいしい!

おうちで工場見学『産直豚切落しシリーズ』のこだわりを知ろう!

かたまり肉を切落しているから、おいしい!

（株）パル・ミートの山崎さん、岩井さん

パルシステムは、生産者が育てた豚を原則1頭まるごと仕入れ、年間購入頭数も決めており、生産者は安心して飼育に集中できます。

一頭買いだから、人気のある部位の注文数が多いと、ほかの部位が余ってしまうことも。

カタログでは、さまざまな商品をレシピとともに紹介しています。ぜひいろんな部位をたっぷりと味わってみてください。

肉のカット作業などの技術は、先輩から後輩へ実地で受け継がれていました。おなじみの商品を身近に感じる機会になりました。

「切落し」という名前だから、端肉のイメージだった。「かたまり肉をカットした商品」とアピールしては?」という声も。

まずは、冷蔵で入荷した豚肉を衛生面と品質管理に配慮しながら、製品に加工する流れを紹介。大きなブロック肉をスライスするようすを見た参加者からは、「切落し」という名前だから、端肉のイメージだった。「かたまり肉をカットした商品」とアピールしては?」という声も。

ミートのスタッフを招き、オンラインイン学習会を開きました。



●「煮しめたけのこ」の天ぷら

江東区 ホルンとワイン
まずは他の野菜や鶏肉などといっしょに煮しめとして楽しめます。そして煮しめに飽きてきたら、煮しめのなかのたけのこを天ぷらに。信じられないくらいおいしいです。

●洋風炊き込みごはん

小金井市 夏つばき
米にゆでたけのこ、ベーコン、コンソメ、バターを入れて、いつもより少なめのお水で炊きます。炊けたらしょうゆを少し入れて仕上げに黒こしょうをふれば、おいしいピラフのできあがり! 洋風メニューで家族に人気です。

●春の焼肉

昭島市 プリンアラモード
ゆでたけのこをくし型切りにして、ゆでた菜の花と、そら豆を皮ごと焼肉のかたわらで焼きます。焼肉のたれでいただのもよいし、塩と山椒を混ぜたものや、ゆず味噌を作って田楽風にいただくのもおいしいです。

レシピ募集中!

「新じゃが」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

2月号クロスワードの正解は「ゆきどけ」でした

応募総数は1000通でした。杉並区の石倉さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、国分寺市の竹内さんをはじめ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。

●「煮しめたけのこ」の天ぷら

江東区 ホルンとワイン
まずは他の野菜や鶏肉などといっしょに煮しめとして楽しめます。

そして煮しめに飽きてきたら、煮しめのなかのたけのこを天ぷらに。信じられないくらいおいしいです。

●洋風炊き込みごはん

小金井市 夏つばき
米にゆでたけのこ、ベーコン、コンソメ、バターを入れて、いつもより少なめのお水で炊きます。炊けたらしょうゆを少し入れて仕上げに黒こしょうをふれば、おいしいピラフのできあがり! 洋風メニューで家族に人気です。

●春の焼肉

昭島市 プリンアラモード
ゆでたけのこをくし型切りにして、ゆでた菜の花と、そら豆を皮ごと焼肉のかたわらで焼きます。焼肉のたれでいただのもよいし、塩と山椒を混ぜたものや、ゆず味噌を作って田楽風にいただくのもおいしいです。

レシピ募集中!

「新じゃが」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。

**お話の世界と現実が交差する
すてきな体験をぜひ**

2月号ソーシャルTALKの「ゆうちゃん」は友人で、その活動が紹介されていましたのでうれしいです。絵本シアターは、親子同士はもちろん、親同士や子ども同士も仲良くなつて笑顔があふれます。そして、絵本と今この時空間をつないでくれます。お話の世界と現実が交差するすてきな体験を、多くの親子に届けてくれるのを応援しています。

原発事故は終わっていない 語り続けることの大切さに気づく

福生市 そら

「漫才コンビおしどりマコ・ケン、原

発問題をトーク」の記事を読みまし

た。3・11から10年以上の月日が流

れ、私自身関心が薄れつづいたこと

を反省しています。原発事故は終わ

るものでなく、いまだに連綿と続いて

いる恐ろしい現実なのですね。日常で

語り続けることの大しさに気づかさ

れました。

**お話の世界と現実が交差する
すてきな体験をぜひ**

2月号ソーシャルTALKの「ゆうちゃん」は友人で、その活動が紹介されていましたのでうれしいです。絵本シアターは、親子同士はもちろん、親同士や子ども同士も仲良くなつて笑顔があふれます。そして、絵本と今この時空間をつないでくれます。お話の世界と現実が交差するすてきな体験を、多くの親子に届けてくれるのを応援しています。

原発事故は終わっていない 語り続けることの大切さに気づく

多摩市 tnvkk0

「ゆう

ちゃん」

は友人で、その活動が紹介さ

れていたのでうれしいです。絵本シア

ターは、親子同士はもちろん、親同士

や子ども同士も仲良くなつて笑顔が

あふれます。そして、絵本と今この時

空間をつないでくれます。お話の世

界と現実が交差するすてきな体験を、

多くの親子に届けてくれるのを応援

しています。

お話の世界と現実が交差する すてきな体験をぜひ

江東区 にっこり

今年、初めてみぞ作りに挑戦しま

した。「みぞ作りセット」は準備が

簡単で、挑戦しやすかったです。

昨年、息子が保育園で仕込んだ

経験を生かして共同作業を期待し

ていたのですが、豆のつぶし具合や

固さ確認の専任となりました。でき

がりには期待してくれているの

で、家族みんな半年後を楽しみに

しています!

初めてのみぞ作り 頼もししい確認係もいつしょ

江東区 にっこり

今年、初めてみぞ作りに挑戦しま

した。「みぞ作りセット」は準備が

簡単で、挑戦しやすかったです。

昨年、息子が保育園で仕込んだ

経験を生かして共同作業を期待し

ていたのですが、豆のつぶし具合や

固さ確認の専任となりました。でき

がりには期待してくれているの

で、家族みんな半年後を楽しみに

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



2月号キーワード「切手回収」を
読みました。学生のころから集めて
いた切手があったので、書き損じの
年賀状とともに、配付されていた封
筒に入れて送りました。
なかなか片付けるきっかけがな
かったのでよかったです。うちに眠つて
いるもので社会貢献ができるなら気
軽ですね。あと名も印刷されてお
り、とてもハーネルが低かったです。

府中市 まりちゃん

2月号キーワード「切手回収」を
読みました。学生のころから集めて
いた切手があったので、書き損じの
年賀状とともに、配付されていた封
筒に入れて送りました。
今日も家のゴールデンレトリバーは
バーバーはしなやかに寝ております。
大きいけれどとても穏やかで人
懐っこく、時に配達員さんを足止め
してしまうことも。公園の滑り台が
お気に入りで、お散歩中にうとうと
寝始めたりもします。
飼い主は医療従事者として緊張
感のある毎日を送っていますが、ま
だまだがんばらなければ! 瘪やし
をありがとうございます。

江戸川区 ちびっこ

江戸川区 ちびっこ

今日も家のゴールデンレトリバーは
バーバーはしなやかに寝ております。
大きいけれどとても穏やかで人
懐っこく、時に配達員さんを足止め
してしまうことも。公園の滑り台が
お気に入りで、お散歩中にうとうと
寝始めたりもします。
飼い主は医療従事者として緊張
感のある毎日を送っていますが、ま
だまだがんばらなければ! 瘪やし
をありがとうございます。

「ランセルはピンク」を読んで私は
はうれしく思いました。自分の世代
は男はこう、女はこう、と決めつけ
られすぎていたように感じていたか
らです。女子の制服はスカートと決
まりで、今まで、冷え性のためお腹を壊
しきみで、キツイ思いをしたのを見
えていました。
これからは型にハマらない自由な
世の中で子どもたちに生きてほしい
と思いました。

府中市 しまうま

6年間使えるものを! と考えてしま
いますが(我が家は私がキヤメル色推
し)、いつしょに見に行って子どもは「マ
マはこれがいいんでしょ?」と自分の
意見を言えなくなっていました。
一生懸命子どもの意見を聞いて、
やつと本音を言ってくれました。自分
で決めた色でうれしそうでした。

「ハートでコミュニケーション」のラン
セルの色選びについて、年長さんの
ときに6年間つかうものを選ぶのつ
て、本人の意思にまかせてよいもの
か私も悩みました。親はおしゃれで
います。(我が家は私がキヤメル色推
し)、いつしょに見に行って子どもは「マ
マはこれがいいんでしょ?」と自分の
意見を言えなくなっていました。
一生懸命子どもの意見を聞いて、
やつと本音を言ってくれました。自分
で決めた色でうれしそうでした。

小平市 そらマメ

「ハートでコミュニケーション」のラン
セルの色選びについて、年長さんの
ときに6年間つかうものを選ぶのつ
て、本人の意思にまかせてよいもの
か私も悩みました。親はおしゃれで
います。(我が家は私がキヤメル色推
し)、いつしょに見に行って子どもは「マ
マはこれがいいんでしょ?」と自分の
意見を言えなくなっていました。
一生懸命子どもの意見を聞いて、
やつと本音を言ってくれました。自分
で決めた色でうれしそうでした。

月1回の不登校児の親の会、
夏休みには高校進学フェアも開催
詳しくはホームページで
URL https://npo-lh.com/
(メッセージフォームあり)



世田谷区/ちか

タブレットなどで遊ぶことが多いなか、
クロスワードパズルは

鉛筆を持って親と過ごす大事な時間です

東大和市/ゆづ

妹のために「鬼さんやつづける」と

意気込んでいた2歳の娘。鬼が現れると、
まっ先に逃げてしましました 笑

「ウクライナ人道危機
緊急募金」

ご協力をお願いします。
(4月3回注文分まで)。

詳しくは、バル

システムのホ

ームページから

QRコード

から

詳しくはホームページから



夫・Eさん

(30代)

夫婦ふたりで分担している家事
いつも妻にダメ出しされて
へこみます
どうしたらいいでしょう?

まだ汚れが残ってる~
何回も言ってる
のになあ



イラスト／ごんどうまゆ



1 改善点とその理由を具体的に妻にきこう

Eさんへ。「やらないほうがいいの?」「どうしたらいいんだ?」と思いつつ、ダメ出しされてもがんばる姿は二重丸。

家事が得意なのはKさんかもしれないけれど、生活をともにするパートナー。おたがいを思いやり、尊重しながら、家事をシェアできるといいですね。「これぐらいでOK」という目安は、個人差が大きいもの。自分は全然気にしないことでも、パートナーはすごく気にしている…。とくに家事分担のお悩みでよく聞く話ですが、これは言葉で伝えあわないと、気づかないものです。

一度、「どんな手順で、何に気をつけてやればいい?」とダイレクトにきいてみましょう。自分がうまくできる家事を担当するなど、分担を見直すきっかけにもなるかもしれません。

（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

「おたよりカード」を配達便で提出するときには、袋に入れるなどわかりやすくしていただけると助かりります。

スマホからの投稿は
こちらから▶▶▶

広報室「わいわい4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お米の力 発見研究所
- ②ラジオ体操のススメ
- ③キーワード「奨学金」
- 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「らいおんはーと」
- 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……？

こだわりポイントがわからない! 妻がボクの家事にダメ出し

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

つくりおきレシピ

今月のレシピは

和風、洋風、中華にもアレンジがきく

レシピ担当より――――――――――――――――――――

今回は子どものころの思い出がたくさん詰まったレシピのご紹介です。熱々をそのままでも、鍋やみそ汁、ドリアやトマト煮込みにも、また黒酢あんにからめてもおいしい。一度にたくさん作っておくと、忙しいときにパパッと使えます。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



肉だんご

保存期間 冷蔵3日間、冷凍3週間 全量カロリー 1602kcal

材 料 (約30個分)

豚ひき肉 600g
玉ねぎ 1と1/2個
しいたけ 4個
卵 1個
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
油 適量
しょうゆ 適宜

作り方

- 玉ねぎは細かいみじん切り、しいたけは4mm角のみじん切りにする。
- 大さじ2弱の油で、1の玉ねぎを透明になるまで弱火で炒める。しいたけも加えて4分ほど炒め、塩・こしょうをして火を止め、粗熱をとる。
- 2とひき肉と卵を、粘り気が出るまで手で混ぜ、直径約3cmのだんご状にする。
- 深めの鍋に深さ3cm弱の油を入れ、150～160°Cでゆっくり揚げる。たまにころころと転がすと、火のとおりにムラができるにくい。
- 揚げたてにしょうゆ(好みでわさび、からし、しょうがのすりおろしを加えてもおいしい)をつけていただく。

※ パン粉(約大さじ4)を入れるとふわふわした食感に。冷凍保存したものを汁ものに入れるなら、そのまでOK。

アレンジ

肉だんごときくらげのうま煮

どんこ(干ししいたけ)6個ときくらげ(乾燥)4gをもどす。酒60ml、しょうゆ40ml、砂糖大さじ4、どんこの戻し汁200mlを入れた鍋に、肉だんご10個とともに加える。最初は中火、その後は弱火で、たまに混ぜながら煮詰まるまで約30分ほど煮る。

くわしいレシピはインスタグラムで公開(表紙の二次元コード参照)

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

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

たてのキー

よじのキー

- 4月1日に言ってもいいとされているのは?
- 水蒸気は気体、水は液体、氷は〇〇〇
- 「〇〇〇〇〇 晓(あかつき)を覚えず」
- 表には立たず、舞台裏で働く人
- 「お母さん」を韓国語でいうと…?

- モクレンに似た花木で香りのよい白い花を咲かせる
- 史上最年少で五冠を達成した将棋棋士の藤井〇〇〇
- PTA有志で結成したNPO法人「〇〇〇〇はーと」(P12下参照)
- 五・七音を基調とする、日本に古くからある定型の歌
- 秋のお米の出前授業は「脱穀・〇〇すり実習」(P5参照)
- 学校でクラスを受けもつ教師のこと

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
5月1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29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。