

いたわりパンダのおかゆ屋さん

06 知っておきたい
女性ホルモンのこと

08 今月のキーワード
NPO法人

最新情報は公式 SNS で



Twitter



Instagram



ヤベメン(野田)

初めてのパフェづくり

以前、パルシステムのレシピサイト「だいどころ」内の、ページ「cook-o」で紹介されていた「カットフルーツでデコパフェ」に、3歳の娘と挑戦。初めてのオリジナルパフェができました♪

きょうもつづくよ
パルびより

朝つらい 寒がりのあなたに ポカポカおかゆ

血圧や体温が低い朝に、
おかゆを食べるとおなかの中から温まり、
効果的に体温を上げられます。
お米のでんぷんが身体と脳を動かします。

お茶わん1杯
約150gです



卵としょうがのおかゆ

調理時間:20分(煮込み時間15分を含む)
1人分 204kcal

【材料】2人分

ごはん……………200g
水……………400ml
しょうが(せん切り)……1片
卵……………1個
塩……………小さじ1/3
しらす……………20g
青ねぎ(小口切り)……適量

温まる具材
しょうがをプラス



【作り方】

1. 鍋にごはん、水、しょうがを入れ、中～強火でポコポコと沸騰してきたら、鍋底からへらでゆっくりと混ぜる。
2. 弱火にし、フタをして約15分煮込む。
3. 一度中火にし、溶いた卵をまわし入れて混ぜ、5秒おいてから火を止める。
4. 塩を加えて全体をゆっくり混ぜ、器に盛りつけ、しらす、青ねぎをのせる。味噌やごま油をプラスしてもおいしい。

入れがゆに冷凍ごはんを使うときは、
レンジで温めてから使用

なかなかおふとんから
出られない～

朝のおかゆで
温まって、
元気を出してね

おかゆの
お届けです



どうして
おかゆがおすすめなの？

おかゆは養生に適した
食べ物だといわれているんだ。
薬膳に詳しい先生に
教えてもらおう！



●●●●● おかゆと養生 ●●●●●

消化吸収に負担の少ないおかゆは、養生食の基本。身体が無理せず気・血・水(栄養や身体を動かすパワー)に変えることができる養生食です。

口は最初の消化器官といわれます。ここでしっかり噛んだものが胃に運ばれ、消化吸収されて栄養になります。トロトロのおかゆは胃の負担を軽くしますが、粒の状態がしっかりしたおかゆは、よく噛むことを心がけましょう。

中医学(中国伝統医学)で冬は、春に備えてためこむ時季。食べ物や生活習慣などの良いものも悪いものもためこんでしまうので、注意が必要です。寒いと身体は消耗しますよね。暖かくして、よく休み、消化によい温かいもの(おかゆはピッタリです!)を食べて、どうぞ養生なさってください。

養生とは

自分で
治す力

生命力

を養うこと

養生のキホン



ちゃんと
噛んで食べる



ちゃんと
寝る

身体を温める食材は、
しょうがとねぎはもちろん、鶏肉、鮭、
かぶ、えびなどもおすすめです

国際中医薬膳師
パーソナル薬膳トレーナー
緒形なおみ

Instagramは@naomi.yakuzentech
生活に役立つ薬膳や中医学の情報を発信しています



pal*system

あったかおかゆを届けに行くよ

いたわりパンダの おかゆ屋さん



おいしくて
元気が出るよ

私も
食べたーい



おかゆは冬の朝ごはんにぴったりな一食。
具材や下味でアレンジは無限、
ダイエットや簡単なランチにも活躍します。
おなかから温まるおかゆレシピを、
パンダくんたちが屋台をひいてお届けします♪

おかゆには
お米からコトコト炊く
「炊きがゆ」と
ごはんからすぐ作れる
「入れがゆ」が
あるんだ

この特集では、
炊いたお米を
「ごはん」と呼ぶよ



まずは基本から！

基本のプレーンおかゆ

お米から炊いたおかゆは、粒がふ～つくら。
お米のとろみと甘みで、おいしさは格別です。



じんわりしみる コトコトおかゆ

調理時間:50分(煮込み時間30～40分を含む) 全量257kcal

【材料】2人分

無洗米……………1/2合
(約80g)
水……………600ml
塩……………小さじ1/3

【作り方】

1. 鍋に米と水を入れる。中～強火でポコポコと沸騰してきたら、鍋底からへらでゆっくりと混ぜる。
2. 弱火にし、1cmくらい隙間をあけてフタをし、約30～40分煮込む(お好みのやわらかさに調整)。
3. 塩を加えてゆっくりと混ぜ、火を止める。

POINT

- ◎吸水はしなくて大丈夫。
普通米の場合は洗い、しっかりと水けをきって入れる
- ◎混ぜるときは触りすぎず、
ゆっくりと底からはがすように、ていねいに
- ◎弱火で煮込んでいるあいだは、いっさい触らない
- ◎火を止めたあと、フタをして5分程度蒸らすと、しっとりとした味わいに



おかゆのお供にごま昆布や
キムチ、明太子、お漬物、
梅干しもおすすめです

手順はカンタンなんだね
『鮭ほぐし』と食べたい！



自宅仕事が増えたあなたに 具沢山おかゆ

具沢山おかゆは一度で、ごはん・おかず・スープが食べられるラクチンごはん。子どもも喜ぶリゾート風にするなどアレンジしだいで豪華に変身します。



洗濯・掃除して、仕事して...え、もうお昼??

ランチにも大活躍
子どもに人気の
レシピをお届け!



チーズ
大好き!



ほっこり優しいミルク味

入れがゆ ほうれん草とベーコンのミルクがゆ

調理時間: 25分(煮込み時間15分を含む) 1人分 316kcal

【材料】2人分

ごはん.....150g
水.....250ml
『パラパラカットベーコン』.....20g
しめじ.....30g
冷凍ほうれん草(バラ凍結).....30g
バター(有塩).....大さじ1
牛乳.....100ml
A シュレッドチーズ.....50g
塩.....小さじ1/3

【作り方】

1. しめじは軸をとり、小房に分ける。
2. 鍋にバターを入れて中火で熱し、ベーコン、しめじ、ほうれん草を順に加えて炒める。
3. ごはん、水を加えて強火で煮る。沸騰してきたら、鍋底からへらで混ぜる。
4. 弱火にしてフタをし、10分煮込んだら【A】を加えて混ぜ、フタをしないで、さらに5分煮込む。
5. 全体をゆっくり混ぜて、火を止める。



トマトが味のアクセントに

入れがゆ ブロッコリーとチーズのコンソメがゆ

調理時間: 25分(煮込み時間15分を含む) 1人分 241kcal

【材料】2人分

ごはん.....150g
水.....300ml
『ポークウインナー』.....2本
ミニトマト.....3個
ブロッコリー.....30g
コンソメ顆粒.....小さじ1弱
プロセスチーズ.....2個
塩.....ひとつまみ

【作り方】

1. ウインナーは斜め3等分に切る。ミニトマトはヘタをとり、4等分に切る。ブロッコリーは小さめの小房に切る。
2. 鍋にごはん、水を入れ、中〜強火でポコポコと沸騰してきたら、鍋底からへらで混ぜ、弱火にしてフタをし、10分煮込む。
3. ①とコンソメ顆粒を加えて全体を混ぜ、フタをして、さらに5分煮込む。
4. プロセスチーズをちぎって入れ、塩を加えて全体をゆっくり混ぜ、火を止める。



おかゆの魅力、伝わったかな?
食べなくなったら、
いつでも呼んでね〜♪

おかゆ好き
すぎるな〜



おかゆ好きの
ボクは、お米が
大好き!



お米は食事の源 だから **安全・安心** な **パルシステムの産直米**

毎日食べるお米こそパルシステム。

産直産地では、おいしくて安全・安心な米づくりを続けています。

おいしくお米を食べることで環境保全にも協力でき、重いお米を届けてもらえるのもうれしい。

予約登録米

お米が定期的に届くシステム。生産者にとっては「待っている人が確実にいる」という安心につながります。
※オンラインパルのネット注文(定期お届け)から、いつでも登録可能です。

産地交流

産直産地のそれぞれの取り組みを、組合員が共有できるのが産地交流。実際に産地を訪れるほか、オンライン企画などでお米のこと、田んぼのことなどを楽しく学べます。

「エコ・チャレンジ」「コア・フード」などの 独自の栽培基準

産地では化学合成農薬や化学肥料にできるだけ頼らない、環境保全型農業に取り組んでいます。



銘柄に迷ったら...



おかゆにはふっくらしてお米の味がしつかりた「新潟こしひかり」や「秋田あきたこまち」がおすすめです。

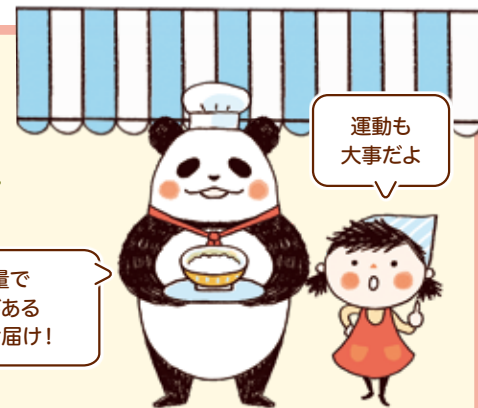
体重が気になるあなたに 中華風おかゆ

水分をたっぷり含んだお米と具材で満腹感のあるおかゆ。胃腸に負担をかけない温かい食事は、整腸作用も。鶏肉やきのこなどの具材で、栄養バランスもUP!



最近、体重が
増えてきたなあ...

少ない量で
満足感がある
おかゆをお届け!



運動も
大事だよ



鶏ガラスープで
しっかりした味わい



炊きがゆ 朝ごはんに セルフおかゆ定食

炊飯器でおかゆをつくってドン! と出し、冷蔵庫にセットしておいた「おかゆのお供」を並べれば、朝おかゆ定食の完成。ラクチンでおいしい!

● ● おかゆのお供 ● ●

『信州望月高原の産直白菜キムチ』
『産直ごま昆布(えりも産日高昆布)』
『とろーり半熟産直たまご』
など



これはカンタン!

ひとりランチに スープジャーおかゆ

1. 大さじ2の米を入れ、内側の線まで熱湯(約300ml)を注ぎ、菜箸で混ぜ、フタをして3分おく。
2. お湯だけ捨てて、再び線まで熱湯を注ぐ。フタをしっかりと閉めて3時間ほどおいたらできあがり。

★熱々のお湯を使うのがコツ。やけどに注意してください
★夜に準備して朝に食べるのなら、6時間程度を目安に(商品説明書の保温時間を確認してください)



300mlの保温スープジャーを使用

おかゆが
すぐできる
つくり置き

鶏手羽元と長ねぎのスープストック

調理時間: 50分(煮込み時間40分を含む)
1人分130kcal(具材含む)

【材料】4人分

鶏手羽元.....6本
長ねぎ.....1/2本
しょうが.....1片
にんにく.....2片
水.....1000ml
酒.....大さじ3
A 『産直鶏ガラスープ』.....大さじ1
塩.....小さじ1/2

【作り方】

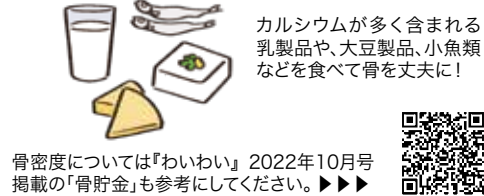
1. 長ねぎは2cm幅の斜め薄切りに、しょうがは皮付きのまま薄切りにする。にんにくは包丁の腹でつぶし、芯を除く。
2. 鍋に鶏手羽元と①、水を入れ、強火で沸騰させ、アクを除く。
3. 【A】を加え、フタをして弱火で約40分煮込む。
★クコの実や甘栗、もち米などを加えて煮れば、サムゲタン風スープにも。保存はスープが冷めてから、チャック付き保存袋に小分けして冷凍庫へ。



エストロゲンと骨密度

エストロゲンには骨密度を高く保つという作用もあります。そのため、エストロゲンの分泌量が減り始めてからは骨粗鬆症の注意が必要です。カルシウムを意識的に摂り、適度な運動を心がけるなど、予防することが大切です。

また、骨粗鬆症は、喫煙によって閉経が早まるのが原因となることもあるので気をつけましょう。



更年期と女性ホルモンの関係

40代になると卵巣機能が低下。エストロゲンをつくれなくなります。ところが、女性ホルモンが視床下部・下垂体からの指令どおりに分泌されないことで脳内に乱れ、自律神経にも影響。さまざまな不調(更年期障害)がおこりやすくなります。また、女性ホルモンの材料となるコレステロールが使われなくなるため、脂質異常症の増加につながります。

更年期障害のおもな症状

ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり・発汗)、肩こり、頭痛、めまい、腹痛、腰痛、不眠、イライラ、動悸・息切れ、うつ状態・不安感など



症状は人それぞれ。
重い人も軽い人も。
辛いときは婦人科に相談してね



月経(生理)とのつきあいかた

月経は身体症状を知るバロメーター。女性ホルモンのバランスが保たれていると、規則正しい周期で月経があります。しかし食生活の乱れ、ストレスや睡眠不足などで身体に負担がかかると、ホルモンバランスが乱れ、月経不順の原因にも。

一方、月経痛などの症状はがまんしなくていいもの。薬で症状をやわらげることもできます。また、ピルを使って月経周期をコントロールすると、将来の子宮内膜症の予防にもなります。

長いおつきあい
がまんしないでね



『わいわい』
編集スタッフS (50代)

更年期は女性ホルモンが
大きく変化する時期です。

特に心身に
影響するのがエストロゲン。
年齢によって分泌量が変化するので、
流れを知っておきましょう。

婦人科の先生に
聞きました!



アイル女性クリニック院長
加藤季子

女性ホルモンのこと

若い人も男性も知っておきたい

女性ホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」。
女性の身体に大切なものですが、月経(生理)不順、月経前症候群(PMS)、
更年期障害など、心身に大きな影響を及ぼすことも。
年齢とともに変化していく女性ホルモンのしくみと
上手なつきあいかたについて、婦人科の先生に聞きました。

エストロゲン

月経など妊娠に備える身体をつくるよ。丸みを帯びた体つきや肌に潤いを与えたり、骨密度を高く保ったりするんだ!



プロゲステロン

妊娠した時に、赤ちゃんと母体を守るために働くよ!



一生に分泌されるのは ティースプーン1杯

女性ホルモンが、一生のうちに分泌される量は、ティースプーン1杯ほど。増やすことはできません。男性の身体でも、微量ですが男性ホルモンからエストロゲンがつくられています。



エストロゲンの血中濃度 (pg/ml)



平均的なエストロゲンの変化

自分がいま、
どのステージにいるか
チェックしてみてね



更年期障害は不安だけど、ホルモン補充療法(HRT)や漢方薬を使った治療法もあるみたい。心配な症状があるときは、血液検査でホルモン状態を調べてみるといいかも



うまく
働けないなあ



分泌が安定



このころ、妊娠や出産の
適齢期といわれるのは、
女性ホルモンが安定して
るからなのね



分泌がなくなるのは寂しいけど、心身は安定。体調に気をつけながら適度な運動を心がけ、穏やかな第二の人生をスタートしよう!



分泌はほとんど
なくなる

最後まで
よろしくね



閉経

80歳 70歳 60歳 50歳 40歳 30歳 20歳 10歳 0歳(年齢)

婦人科を ホームドクターに

監修 加藤季子



女性の身体は、つねにホルモンバランスの変化にさらされ、心身にさまざまな不調がおこります。男性にもそのことを知っておいてもらえると、うれしいですね。婦人科は妊娠の時だけでなく、思春期から高齢期まで、一生のおつきあいです。症状は人それぞれ。内科に行くような気持ちで、気軽に相談してください。女性のみなさんが自分の身体の主役になるように願っています。

Q 婦人科を受診するときに
準備することは?

A 受診するまえに最終月経、病歴、気になる症状をメモしておく、診察がスムーズです。不正出血があるときは、出血が止まるまで待つのではなく、すぐに受診してくださいね。



Q 更年期に
注意することはありますか?

A 更年期にはさまざまな不調が現れるため、別の病気が隠れていても、更年期のせいだろうと、病院を受診しない人もいます。友だちの話やネットの情報などで自己判断しないで、気になる症状があるときは受診してください。婦人科の定期検診も忘れずに受けましょう。また、男性のなかにも男性ホルモンの低下からくる更年期障害に悩まされる人もいます。気になる症状が続くときは、男性更年期外来もあるので受診しましょう。

Q 女性ホルモンとの
上手なつきあいかたは?

A ホルモンバランスが乱れる原因は、ストレスも関係しています。規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、たっぷりの睡眠を心がけることが大切です。ストレスをためこまないように、リラックスタイムをとるようにするといいですね。



Q 月経周期に現れる不調も
女性ホルモンの影響ですか?

A 女性ホルモンは、排卵と月経のサイクルに大きく影響しています。月経が終わってから排卵まではエストロゲンの分泌が多く、排卵後から月経まではプロゲステロンの分泌が多くなります。排卵前後におこる女性ホルモンの変動により、下腹部痛や腰痛、頭痛、イライラなど心身に不調をきたすことがあります。

Q ホルモンって
なんですか?

A 私たちの体内の血液中に流れている物質です。アドレナリンやドーパミンなど100種類以上あり、身体をコントロールしています。女性ホルモンの「エストロゲン」と「プロゲステロン」は、どちらもコレステロールからつくられていて、脳のなかにある視床下部・下垂体からの指令により、卵巣から分泌されています。



女性ホルモンのしくみ
もって教えて!

11/24 第21回定例理事会開催

(1) 2023年度生活協同組合パルシステム東京震災復興支援基金 助成限度額決定の件
「パルシステム東京震災復興支援

基金」(愛称:パル未来花基金)の23年度助成限度額を400万円(22年度と同額)とすることを議決しました。

11/13 「SDGsアクション『みたかエコマルシェ 2022』」に三鷹センターが出席しました

三鷹市や近隣の地域などで環境問題に取り組む23団体が参加するイベント(NPO法人みたか市民協同発電主催)に、パルシステム東京・三鷹センターも出席しました。

会場は三鷹中央通り商店街の歩行者天国。「遊びながらエコについて学ぶ」というイベントのテーマに合わせ、ゲーム「リユースびん釣り」を用意。洗って繰り返し使うリユースびんのほうが、リサイクルするより、CO₂排出量が少ないことを楽しく伝えました。

また、「うちエコ診断」や包材のプラ



環境問題やパルシステム東京の環境の取り組みを、地域のみならずに伝えた

スチック削減、再生エネルギーの取り組みなどもアピールしました。

12月 身近な貧困問題への取り組み生活困窮者へのおこめ支援を実施

パルシステム東京では、各配送センターで貧困問題に取り組む団体などに、食料や調味料などを届ける支援をおこなっています。年末に向けくらしに困る人を支援する取り組みで、夏に引き続き3回目。

今回、届けた産直米は「エコ岩手ひとめばれ5kg」(JAいわて花巻)。40団体をとおして1,636袋(約8,180kg)を提供しました。

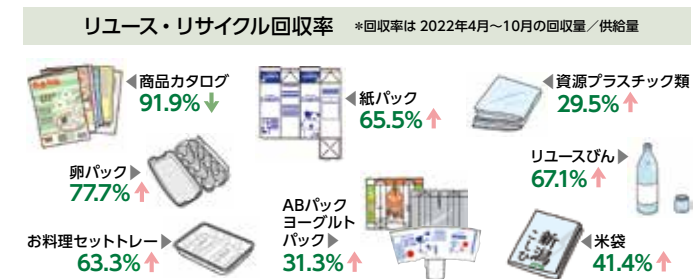
また、これまで一部センターで行っていた予備青果を届ける支援も、今年度から17センター中14センターまで拡大しました。

総代会での意見をふまえた、「くら



12月13日 産直米を受け取るNPO法人フードバンクTAMAのみなさん(多摩センターにて)

しに困っている方をともにささえる地域活動方針」も作成中です。地域の組合員もともに参加できる、貧困問題への取り組み方を考えていきます。



【教えて! NPO法人にした理由】

パルシステムの2022年度市民活動助成基金*の助成団体でもある「NPO アジア人文文化交流促進協会(JII)」に聞いてみました。



外国人住民と地域住民のあいだにある「知らないからこわい」という壁を壊すのが私たちの活動です!

JII理事兼事務局長 楊 淼 (Yang Miao) さん

Q. なぜ NPO 法人にしたのですか?

A. 会社は利益を上げなければいけません、利益が出なくても取り組むべき課題が社会にはたくさんあります。行政でも会社でも満たすことができないニーズや課題に取り組むのが NPO 法人だと思ったためです。

Q. NPO 法人にして、いちばんよかったことは?

A. 私たちが考える課題に共感してくれる仲間が集まり、積極的に力を貸してくれることです。ボランティアの方たちも自分の興味・関心、課題意識に基づいて行動しているので、自由で、お互いをリスペクトして、いっしょに活動することができます。

*市民活動助成基金とは…パルシステム事業によって生じた剰余金をもとにつくられた基金。NPO法人だけでなく、ボランティアや市民(任意)団体などさまざまな団体への助成を行っている。団体の活動レポートや公募の詳細はこちらから→



● NPO法人をもっと身近に! 知ってほしい3つのポイント

NPOサポートセンター 常務理事・事務局長 小堀 悠 さん



1. 単発でイベントやボランティアに参加できる

★イベントやセミナー、報告会などいろいろとあり、最近はオンライン開催も増えて参加しやすい!

★ボランティア募集サイト(「activo」等)で興味のあるものをチェックできる→



(ホームページの更新やオンラインでの情報発信をしていない団体もありますが、上記のような募集サイトから活動状況を知ることができます)

2. 気軽に寄付できる

★海外に学校を創設するなどの使途が具体的に決まっているものや、クラウドファンディングなどのキャンペーン型のものであれば、少額から気軽に寄付できる

(寄付をすると団体から活動報告などが届くようになるため、より詳しく活動内容を知ることができます)

★組織運営が適正かつ活動内容の公益性が高く、一定の基準を満たしていると都道府県等の認定を受けた「認定NPO法人」(有効期間は5年間)への個人の寄付は、所得控除・税額控除が適用される

3. 身近な人に広めるだけでも支援になる

★団体の活動を知って周囲に広めるだけでもOK。地域や社会にどのような課題があるかを多くの人に理解してもらえることは、団体にとっての支援となる

よく目にする「NPO法人」って何?

- 「NPO」はボランティアなども含む非営利の団体
- NPOのなかでも行政に認証された団体が「NPO法人」
- NPO法人は社会貢献活動のエキスパート

今月のキーワード

NPO 法人



漫画/小犬丸伸子

NPO=Non-Profit Organization (非営利的な組織)

「NPO法人」は社会のために活動する特別な団体というイメージがありますが、もともと「NPO」はボランティアや町内会なども含む非営利の団体全般を指す言葉です(右下参照)。そのなかで、NPO法によって都道府県等に認証された団体が「NPO法人(特定非営利活動法人)」です。NPO法人などの非営利法人は、株式会社などの営利法人のように利益を株主に分配するのではなく、活動を続けるための資金(人件費も含む)として使います。利益の分配を目的とするかしないかが、「営利」と「非営利」の違いです。

市民社会のなかでNPO法人が育つ

NPO法人になるメリットは、助成金や補助金の受けやすさ、税制面での優遇などがありますが、毎年の事業報告書や決算関連書類の提出、情報公開の義務などが課されます。これは、「NPO法人は市民自らがチェックし育てていくもの」との考えが基本になっているためです。

NPO法人の設立目的には社会的な課題の解決を掲げているところが多く、民間企業でも社会貢献が求められる現在、ますます重要度が高まっています。活動内容に共感したら、イベントへの参加や寄付などの支援をしてみてはいかがでしょうか。

～東京都にはこのようなNPO法人があります～

2022年10月末時点で認証されたNPO法人数は全国で50,517。とくに都市部は法人数が多く、東京都は9,000を超えます。

たとえば…



参考サイト: 内閣府「NPO ホームページ」/ 東京都生活文化スポーツ局「NPO 法人ポータルサイト」

NPO法人はNPOのなかのひとつ

NPO (非営利の団体)

ボランティア 町内会など	NPO 法人 学校法人 医療法人 社会福祉法人 宗教法人	一般社団法人 一般財団法人 公益社団法人※ 公益財団法人※ など
消費生活 協同組合 労働組合など		

※一般(社団/財団)法人が公益法人制度の基準を満たして公益性が認定されると、公益(社団/財団)法人となります。



11/19

輸入飼料に頼らない畜産をめざして ～ポークランドグループ～ 産直Cafe開催

輸入飼料への依存に危機感をもち、以前から国産飼料の導入に取り組んできたポークランドグループの豊下勝彦代表が講演。効率重視の畜産への疑問から始めた飼料米の取り組みや、豚が快適にすごせる室内型放牧、資源循環のようすを紹介。未来につながる「畜産」を語りました。

(パルシステム東京)



11/28

アーティフィシャルフラワーで 華やかなクリスマスリース作り!

フラワー講師の矢口久美子さんの指導のもと、クリスマスリース作りに挑戦。土台の半分にリボンを巻き、下にポインセチアやアネモネなどの花や葉を接着剤で飾り付け。「バランスが難しい」と悩みながら、1時間ほどでリースが完成。「華やかで飾るのが楽しみ!」と笑顔でいっぱい。

(たまだいら委員会)

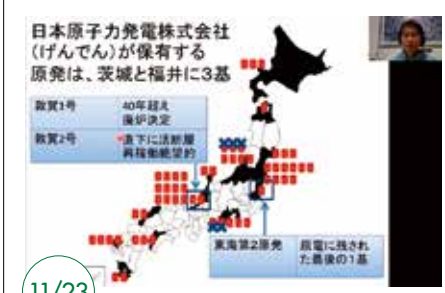


11/12

教育費はいくらかかる? 上手な準備の仕方

マネキャリサポーター®の合田菜実子さんを講師に、教育費について学習。子どもひとりにかかる教育費をもとに、資金準備の方法をていねいに解説。先輩ママが語る塾や習いごと、高校・大学での授業料や部活など、実際にかかった費用の実態に、資金準備の重要性を実感しました。

(家計活動委員会)



11/23

私たちの身近にある原発 東海第二原発と再処理施設学習会

講師は脱原発ネットワーク茨城・共同代表の小川仙月さん。「原発の心臓部・圧力容器は交換できない。長期の運転で中性子による照射脆化が進む。特に東海第二はその劣化データが正しくとれていない可能性がある」と指摘。廃棄物処理についてなど、再稼働の問題点を解説しました。

(パルシステム東京)



11/30

発酵食品で生き生きLIFE♪ 免疫力を高めて冬を乗り切ろう!

自家製の発酵食品7種を作って楽しんでいる食育リーダーの安藤久美子さんを講師に、日本における発酵食品の歴史や特徴、効能について学習。手軽な甘酒の作りかたやぬか床との上手なつきあいかたも知った参加者たちは、「もっと気軽に発酵食品を取り入れよう」と話しました。

(ふちゅう委員会)



11/24

なぜ石けんは環境にやさしい? 実験を交えて楽しく学びました

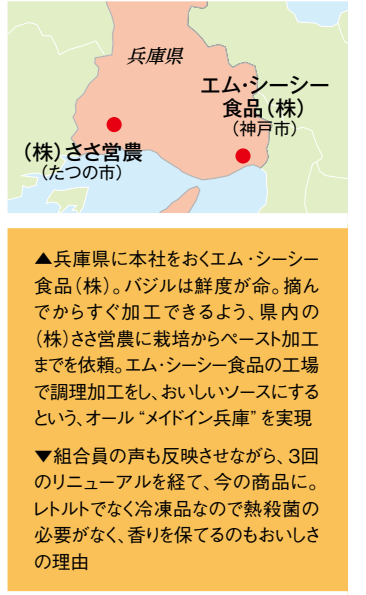
太陽油脂㈱の堀清貴さんによる学習会。製造工程での省エネや、自然由来の原料で生分解されやすいことなど、石けんが環境にやさしい理由を学びました。酢と石けんを混ぜる実験では、石けんが白い固まりに。「ドレッシングなど酢を使った皿などは、ふきとってから洗って」とアドバイス。

(王子子安委員会)



▲バジルを生産する「ささ営農」の八木正邦社長が畑からメッセージ(中央)
安全・安心を徹底した「ひょうご安心ブランド」認証取得、露地栽培、朝摘み、手摘みなど、こだわりがつまったバジル(右)
加工場が近いので、朝摘んだバジルはその日のうちにペーストに(左)

▼作ったのは「ツナサンド」。ジェノベーゼソースにツナとマヨネーズを混ぜて、パンに塗るだけの簡単調理。バジルの香りをのがさないよう、解凍はあたためすぎないのがコツ(中央)



▲兵庫県に本社をおくエム・シーシー食品(株)。バジルは鮮度が命。摘んでからすぐ加工できるよう、県内の(株)ささ営農に栽培からペースト加工までを依頼。エム・シーシー食品の工場調理加工をし、おいしいソースにするという、オール「メイドイン兵庫」を実現

▼組合員の声も反映させながら、3回のリニューアルを経て、今の商品に。レトルトでなく冷凍品なので熱殺菌の必要がなく、香りを保てるのもおいしさの理由



11/19 オンライン企画 おうちde作り手に会おう!

産直バジルが香り立つ 『ジェノベーゼソース』のひみつを知ろう

エム・シーシー食品(株) 前田清彦さん
わが社はソースが自慢です。『カニのトマトクリームソース』『ポロニア風ミートソース』など、本格的なレストランの味を、手軽に楽しんでいただきたいと思います。毎年7月初旬には、初摘みのバジルを使った商品が出ます。フレッシュな味わいを、楽しみにしていてください!

人気商品のひとつ「産直バジルのジェノベーゼソース」。その魅力はどこからくるのか、ソースメーカーのエム・シーシー食品 前田清彦さんから話を聞きました。

バジルは大規模な国内産地が少なく、露地栽培、手摘みは貴重。産地の「ささ営農」からの熱いメッセージを聞き、産地とメーカーの連携があつてこそ、よいものができるとわかりました。

そして、今回のお楽しみ、ツナサンドづくり。前田さんの指導のもと、画面越しにみんなで作り、その場で食べて、おいしさを共有。ホットサラダやジェノベーゼソースなど、アレンジレシピも紹介。参加者から「冷やしトマトにかける」「めんつゆに混ぜる」など、おすすめのレシピも飛び出して、ジェノベーゼ達人になりました!

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、参加者を募集します。お見逃しなく!

わいわいレポート | 10

今月の食材

「までっこ鶏手羽中
スペアリブ
(バラ凍結)」

手羽中を皮目を下にして酒をふり、フライパンで蒸し焼きにする。火がとおったらフタを開けて水分をとばし、ガーリックハーブソルトを振るだけ。パリッとジューシーに仕上がります。

手羽中、人参、大根、れんこん、
ごぼうを軽く炒め、水、コンソメ顆
粒、おろししょうがで煮込めば完
成。青ねぎを散らすときれいです。

油(大さじ3)をひいたフライパンで、手羽中をしょうゆ・砂糖(各大さじ2)、塩少々で焼く。盛りつけた手羽中にタルタルソースをかけて、できあがり。

「春キャベツ」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。

応募総数は798通でした。江東区の和田さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、清瀬市の加藤さんをはじめ5名の方に、『1,000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。

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。



仕事と家事でいっぱいいっぱい。夕方が近づくにつれ、夕飯のメニューを毎日考えるのが憂鬱でした。そんなとき、『お料理セット』を知り、野菜などがカットされているし、自分で作らないレシピだし、感激しました。とても助けられています。

夕飯の時 家族と笑顔で過ごせる
のお料理セットのおかげです。

小金井市／おばたろう
4月に生まれた息子は
『ななつぼし』で作るおかゆが大好き!

娘のためにも気をつけたい
ジエンダーのこと

文京区 ねこ好き

『わいわい』12月号のキーワード
「ジエンダー」へ5歳の娘がいます
が、いろいろな話のなかで気をつかっ
ている言葉です。

「男の子なんだから髪の毛が短い
んじゃない?」と娘から言われたたり

すると、「男の子でも髪のを長くしたい子もいるんじゃない?」とか、こちらがいろいろな可能性やスタイルを否定しないように気をつけています。

もちろん気づかないうちに固定観念で話をしていることもあるかもしれません、なるべく広い視野で話ができるような環境づくりを心掛けています。

多摩市 さむがり子

今年の春に息子が遠方の大学に進学しました。生まれたときからパルシステムのものに囲まれて育ち、パルシステムがない地域で初めての一人暮らし。市販の加工品を好まなかったのでも、これからどうなることやらと思つていたところ、『パルのはこ』を知り、冷凍品を送つてみたら大好評。今まで食べたことがないものでもパルのものなら、安心感があるようです。

私もふだん見ない商品を目にするようになり、冷凍ハンバーグや国産牛の牛丼の具など新たな発見もあります。これからも送つてあげようと思つてしまふのは、パルシステムだからなのだと思います！

私が甘いのもありますが(笑)。

なのだと思います！
私が甘いのもありますが（笑）。



なかなか、おもしろいです。
2023年は写真集を作りたいです！

お題に「2023年に
やりたいこと」を
よせてもらいました。



八王子市 わんたった
#白だし#便利つゆのウサギです。
今年はたくさんお料理がしたいです。



江東区 のんくん(7歳)
百人一しゅ、いっぱい
とれるようになる！！



足立区 わが家のエース
笑う門には福来たる。



中野区 うさびょん(10歳)
 すごいたくさんの工作をしたい！



羽村市 タヌキの空
新しい発見やこどもの
「自分でできること」を
増やしてあげたい！



私のふるさと青森の代名詞
はりんご！ 厳しい冬を乗り越
えて咲く白い花も実も、大好
きです。

近年の地球温暖化による異常気象や自然災害、環境汚染など、地球が悲鳴をあげているのは誰もが感じているところだと思います。

今、パルシステムグループでは、よりよい未来に向け、「脱炭素社会」「循環型社会」「自然共生社会」をめざして「環境・エネルギー政策」の見直しを行っています。

政策では、事業と活動でのアクションプランも示されます。商品開発や物流などの事業の取り組みだけでなく、環境にやさしい商品を買う、資源を大事に使うなど、一人ひとりが取り組まないといけないこともあります。事業の取り組みも組合員の理解なくして進みません。

持続可能な環境のために、みんなで
行動していきましょう。

入協歴 5年
好きなバル商品 『カリコロおからリング』

3歳になる娘が中心の毎日。配送のときにふと娘のことを話したら、毎週「娘さん、どうしてる?」って聞いてくださる組合員さんもいます。「少し風邪がきで…」と答えたら心配してアドバイスをくださるなど、とても助かっています。

最近、大笑いしたのも、娘のことです。おままごとをしていた娘が「どうぞ」と妻に手渡したお皿の下に、おもちゃのお札が隠されていたのです。私たちは「世渡り上手な大人になれるな」と確信。爆笑しました。

自分が久しぶりに泣いたのも娘とのひとときです。東日本大震災の被災者を応援する曲『花は咲く』が作られた背景を説明していたら、震災のことを思い出し、自分のほうが泣いてしまったのです。

やるべきことより、やりたいことを優先させてしまっていた過去の自分。そんな自分が仕事も家事も育児も投げ出さずに続けている…。自画自賛だけど、社会人として夫として親として、少しずつ成長していると感じています。



Eさん(30代)

毎日毎日娘と二人、お人形で遊んでいます。同じ遊びがずっと続いて、しんどいです～!!

ハイ、もう1回! 今度はママがウサギちゃんだよ!



子ども
Aちゃん(3歳)

さて、今月のお悩みは……?

毎日毎日くり返し遊び 大人はツライよ～



イラスト/ごんどうまゆ

1 くり返し遊びで好奇心が育まれる

「もう1回やろう!」「もう1回読んで!」というくり返しは、成長のなかで通る道。何度も同じ展開になることに安心したりして、「またやりたい!」と続けます。セリフなどのこだわりは、大人にわからないことも多くて、ママ・パパは根気をためられますね。でも子どもは遊びのなかでいろいろと感じて、好奇心を育みます。Aちゃんが毎日同じ遊びを求めるのは、ママと十分楽しめている証拠ですよ。気力・体力がもつときはめいっぱい遊べると◎。「今日はどう遊ぶのかな?」と観察すると、毎日少しずつ遊びが変わっていくことに気づいて、おもしろいかも。

そうはいってもムリなときは、「いまはお休みなさね」と大人側の気持ちを伝えましょう。「遊びスイッチのON/OFF」を切り替えながら過ごせるといいですね。

【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は、03-6205-6720 月～金、10時～16時30分(土日祝は休み)相談は無料



2 遊びのバリエーションを増やそう

どうしても冬はおうち時間が増えて、ずっと部屋にいと気が滅入ることも。たとえば、子どもといっしょに料理をしたり散歩に出かけたり、遊びのバリエーションを増やして、気分転換するのもひとつ。家から出れば、同年代の友だちや外の世界と出合えて、親子とも開放的な気持ちになれるかも。

かくれんぼやかけっこ、いつもと違う公園へのお出かけなど子どもといっしょだから体験できることもたくさんあります。

Aちゃんの自由な行動を楽しんで、親も童心にかえってのびのび遊べるといいですね。

少しずつ気分を
変えて遊ぼう!



掃除や洗濯物たたみなどのお手伝いも
Aちゃんには楽しいごっこ遊びになるかも?

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 いたわりパンダのおかゆ屋さん
- 2 知っておきたい 女性ホルモンのこと
- 3 キーワード「NPO法人」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が 泣いた日 笑った日。
- 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。

●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」を配送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くと助かります。

スマホからの投稿は
こちらから▶▶▶



広報室「わいわい2月号」

おたよりカード



『10年後のまなざし』を制作した「みやぎシネマクラドル」は、映像作家と市民が映画をとおして交流し、ネットワークを広めるプロジェクト。この作品には我妻さんの監督作品『微力は無力ではない～ある災害ボランティアの記録～』も含まれている(写真提供みやぎシネマクラドル)

「もう1回やろう!」「もう1回読んで!」というくり返しは、成長のなかで通る道。何度も同じ展開になることに安心したりして、「またやりたい!」と続けます。セリフなどのこだわりは、大人にわからないことも多くて、ママ・パパは根気をためられますね。でも子どもは遊びのなかでいろいろと感じて、好奇心を育みます。Aちゃんが毎日同じ遊びを求めるのは、ママと十分楽しめている証拠ですよ。気力・体力がもつときはめいっぱい遊べると◎。「今日はどう遊ぶのかな?」と観察すると、毎日少しずつ遊びが変わっていくことに気づいて、おもしろいかも。

そうはいってもムリなときは、「いまはお休みなさね」と大人側の気持ちを伝えましょう。「遊びスイッチのON/OFF」を切り替えながら過ごせるといいですね。



『海と石灰 ～仮設カフェをつくる～』
海子揮一監督



『あいまいな喪失』山田徹監督



『冬歩き』村上浩康監督

3月3日～/

特設サイト「3.11week ～被災の記憶と今を知る～」は、3月3日～13日まで。

パルシステム東京 3.11week

検索

で。こちらからでも▶▶▶



シリーズ

明日へ そして前へ

112

10年たった被災地で、人々の追憶を、4人の監督がそれぞれの視点で描いたドキュメンタリー。

オムニバス映画『10年後のまなざし』を配信します

毎年、開催の東日本大震災「3.11」を忘れないシンポジウム。今年度はホームページに特設サイトを立ち上げます。サイトでは配信する映画『10年後のまなざし』を制作した「みやぎシネマクラドル」代表の我妻(あがつま)和樹さんに、話を聞きました。

3.11を忘れない…。その思いをベースに、パルシステム東京は、毎年3月に3.11シンポジウムを開催し、被災地の声を組合員に届けています。

今年度は、パルシステム東京ホームページに特設サイト「3.11week」被災の記憶と今を知るを開設します(3月3日～13日)。

会場に足を運びにくい方や、震災時は幼かった若い世代に、自宅にしながら自由な時間に被災を知ってもらいたいと企画しました。

サイトで配信する『10年後のまなざし』は、4人の監督が被災地の今を記録したオムニバスドキュメンタリー。2月18日(土)には、パルシステム東京本部で映画上映と監督のトークセッションもあります。

我妻さんは、「みやぎシネマクラドル」には、震災と向き合いながら

作品を作ってきた会員も多く在籍しています。10年というタイミングで、それぞれの今の着眼点で作品を作り上映し、地元の人たちといっしょに振り返りたいと企画しました」と、制作のきっかけを話します。

また、「震災10年とひとくちに言っても、過ぎた時間の意味はそれぞれ…。大切な人を亡くし、今も痛みを抱えている人。復興が進んでいる地域と進んでいない地域。それぞれが抱える課題も、時間がたつて、より複雑になったケースもあります」とも。「4人の監督それぞれの視点をとおした、震災後10年という時間を考えてほしい」と結びました。

映画の視聴は事前申し込みが必要なオンデマンド配信です。特設サイトからお申し込みください。

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

すだちなど柑橘系の果汁をしぼったさっぱり味のナムルは、箸休めにもぴったり。シャキシャキしていて、いくらでも食べられます。ナムルはつくりおきにもとても便利。人参やほうれん草のナムル(2020年4月号に掲載)も一緒に作ってテーブルに。彩りもよく、食卓が明るくなります。

野菜ソムリエプロ
彦坂貴子



今月のレシピは

さっぱりたくさん食べられる

もやしの和風ナムル



もやしの和風ナムル

保存期間 冷蔵4日間 全量カロリー 90kcal

材 料 (3~4人分)

『緑豆もやし』..... 300g
『素材がいきる白だし』..... 30ml
すだち 2個
(レモンやゆずなどの柑橘系で代用可。
果汁であれば20ml)
白いりごま 大さじ1/2

作り方

- 1 耐熱ボウルや深めの器に、軽く水洗いして水けをきったもやしを入れ、ふんわりラップをして電子レンジで600W2分30秒、加熱する。
- 2 もやしから出た水けはきらずに、白だし、すだちの果汁、白ごまを加えて和える。

★もやし300g(1袋)はレンジで作りやすい量となります。倍量でつくりおく場合は、2回レンジするが、ゆでで作る。

アレンジ

ビビンパ

白米の上に、焼肉のたれにつけておいた牛肉を炒めたもの、もやし、人参、ほうれん草、ゼンマイなど好みのナムルをのせ、温泉卵をのせて、できあがり。

もやしのほどよい酸味がアクセントになりおすすめです。ビビンパにのせるときは、水けをきって。

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

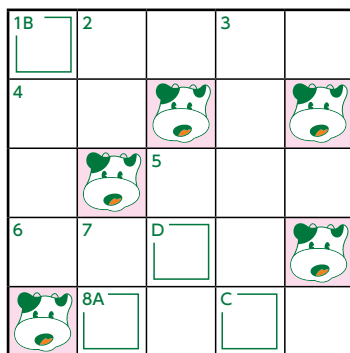
クロスワードパズル

ぼくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答

A B C D



たのしい

キーワード

- 1 「福は内、鬼は外」と唱えながら行うことは?
- 2 ○○を貸す、○○に力が入る、○○の荷が下りる
- 3 独特の香りと苦味のある葉もの野菜。鍋料理でも色濃く映える
- 5 ボクサーの○○○諒太、芥川賞作家の○○○沙耶香、俳優の○○○雄浩
- 7 上りも下りも、急なものも、ゆるやかなものもある

- 1 とっても不思議なこと
- 4 インターネット上の仮想空間「○○バース」
- 5 見ると思わず叫びたくなる? 作品『叫び』を描いた画家
- 6 陰暦2月の別称。「如月」と書く
- 8 早春に花が咲く植物。昔は地下茎からとったでんぷんが調理に使われた

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
2月26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
2月24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。

1,000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。