

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

vol.142 2023年3月20日発行

「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開
遺伝子組み換え作物は、安全性への懸念や種子の独占などが指摘されて
いますが、自然環境にもさまざまな影響を与えています。

遺伝子組み換えとは？

生物から遺伝子を取り出し、他の生物に組み込む技術を「遺伝子組み換え」(以下GM※)といいます。「病害虫に強い」「日もちがよい」「特定の除草剤をまいても枯れない」など、作物に新しい性質を持たせます。

※GM=Genetically Modified (遺伝子組み換え)の略称。GMO=遺伝子組み換え作物



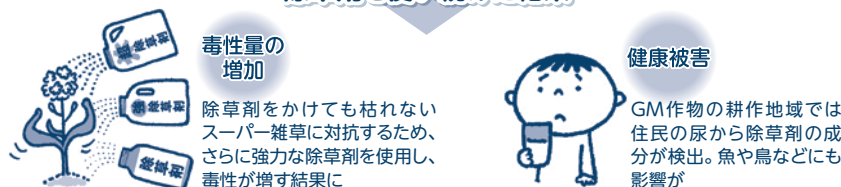
自然環境への影響は？

米国などのGM作物の生産国では、広大な面積で効率よく収穫するため、特定の除草剤に耐性のある遺伝子組み換え作物がさかんに栽培され、自然環境に影響を与えています。

GM作物がもたらす影響



除草剤を使い続けた結果



※「おうちde検査体験 GMナタネ調査隊2023」のお知らせは下段参照

日本でもGM作物が自生している？

全国各地でGMナタネの自生が報告されています。全国の生協が協力する市民による環境影響調査では、2022年に36件のGMナタネが発見されました。特にGMナタネの荷揚げ港の近くに目立ち、神戸港周辺では地域の生協が製油会社などと連携を取り、定期清掃などで汚染の拡大を防いでいます。



日本でGMナタネが自生するのは…



雑種ナタネの発見も！

GMと在来のナタネが交雑した雑種ナタネも発見されています。この雑種ナタネが在来ナタネと新たに交配し、組み換え遺伝子がその地に定着することが心配されています。

おうちde
検査体験！

GMナタネ調査隊2023

遺伝子組み換えの
ミニ学習会もあるよ！

あなたの身近な場所にもGMナタネがあるかも?! GMナタネを探す市民調査に参加してみませんか? 春休みに菜の花を採取して冷凍保存。お子さんと一緒にの検査体験もおすすめ!

開催前

身近な場所で
菜の花を採取

当日

パルシステムから届く検査キットを
使ってオンラインでいっしょに検査



日時: 2023年4月15日(土)10:30~12:00
講師: 八田 純人氏(農民連食品分析センター所長)
会場: ご自宅(ZOOMを使用したオンライン)
参加費: 無料 申込締切: 4月6日(木)12:00

採取動画



申込み



News パルシステムの 遺伝子組み換えマークが新しく！

2023年4月から国の「遺伝子組換え表示」のルールが変わります。パルシステムでは遺伝子組み換え作物の混入を防ぐために分別された原料の追求に努め、作り手を応援していただけるような新たなマークを導入します。
同時配付のカatalog(4月1回)裏表紙でも紹介していますので、合わせてご覧ください!

国のルール変更の詳細は
「食べものナビゲーター」
12月号をチェック



GMO 不使用	GMO不使用	主原料と副原料はGM原料を排除。 検査でも不検出。
NEW GMO にNO! (青)	GMOにNO! (食品)	生産・流通・製造段階でGM原料を排除。 主原料と副原料のいずれかで、GM原料の混入 を防ぐため分別生産流通管理をしている。ただ し主原料が不分別の場合は「不分別」とする。
NEW GMO にNO! (緑)	GMOにNO! (飼料)	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料のトウモロコシで、 GM作物の混入を防ぐため分別生産流通管理 をしている。
GMO 副不分別	副原料不分別	主原料は表示対象外の原料。 副原料は不分別の原料。
GMO 不分別	不分別	主原料は不分別の原料。
表示なし	表示なし	GM作物の表示対象外の原料を使用。

*主原料 原料の構成比が5%以上で重量が上位3位まで。
副原料 原料の構成比が5%未満。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 82

発行 / 2023年3月20日

今月のテーマ

朝“ごはん”のすすめ

新生活が始まる人も多い季節。朝は「ごはん」でスタートしませんか。手間がかかると敬遠する人も多いようですが、健康にも家計にもやさしい朝“ごはん”。試してみませんか。

朝にごはんが いい理由は?

1日の活動の源になる朝食では、睡眠中に欠乏状態になる脳のエネルギー源＝ブドウ糖を補うことが大切です。

ブドウ糖の供給源は炭水化物。パンにもごはんにも含まれますが、腹もちがよいのはごはんです。ごはんは粒食のためほかの食品に比べ、ゆっくり消化・吸収されます。朝をごはんにするれば午前中に空腹を感じにくく、集中力を保てます。



ごはんは太らない?!

ごはんは腹もちがよいので、自然に間食が減ります。さらに、ごはんを中心とした和食のメニューは、脂質などの摂りすぎを防ぐメリットもあります。

また、白米を胚芽米や玄米に変えたり、雑穀をプラスしたりするのもおすすめ。エネルギー量は変わりませんが、食物繊維やビタミンB₁、Eなどの栄養素を無理なく補うことができます。

1杯約25円 ごはんは安い!

ごはん茶碗1杯分のお米は約65g。5kg 2,000円の米で換算すると1杯たった約25円です。物価高の昨今、こんなに頼もしい食品はほかにありません。

約163円で納得の朝ごはん

産直大豆の小粒納豆
(たれ・からし付)
1食 約46円

素材こだわりおみそ汁
詰合せ 20食入り
1食 約42円



※ごはん以外の価格は標準価格(税込)で算出

Memo

国内で自給できる数少ない食べものであるお米は、日本の農業を支える柱です。また、緑あふれる田んぼは、地域の自然を守り、多様な生きもののすみかにもなっています。輸入たのみの「食」がいかに危ういかは、昨今の状況をみても明らか。みんなの「ごはんをもう1杯」が、日本の食を守ります。

お悩み解決! 朝“ごはん”ヒント集

OK

そうはいつでも
おかずがたいへん...

忙しい朝は、即席みそ汁やスープに、レンチンした冷凍野菜を加えても

料理研究家の土井善晴さんは、和食の原点として「一汁一菜」を提唱しています。ごはんを中心に汁(みそ汁)と菜(おかず)をそれぞれ1品。具たくさんのおみそ汁でもOKなので、ずいぶん気が楽になります。

ごはんの供を常備

常備菜を手づくりしておけば完璧ですが、パルシステムの惣菜を活用すれば時短に。

パルシステム人気のごはんの供

産直ごま昆布
えりも産日高昆布を使用

甘酢肉だんご
子どもに人気

産直大豆の
やさい豆
箸休めに

OK

そうはいつでも
後片付けがたいへん...

食べたいおかずを
のつけ丼

豆腐のつけ
どんぶり

1 レンジで温めた
充填豆腐
もやし、キャベツなど
好みの野菜をごはんにおん

2 便利つゆや
しょうゆで
味付け

1 ざく切りトマトを、
オリーブオイルで
炒める

2 トマトたま
どんぶり

溶きたまごを
加えて混ぜ、
ごはんのにせる。
お好みでしょうゆを

納豆やシラスなど
定番の食材をのせても
汁ものを添えればカンペキ!

OK

そうはいつでも
炊くのが
めんどろ...

多めに炊いて小分け冷凍

炊きたてのごはんを、茶わん1杯ずつ小分けして冷凍。必要な分だけ解凍して朝ごはんに。

炊きたての味をキープするには...

熱々のうちに
小分け

平らにして湯気が
逃げないように
まとめる

粗熱が
取れたら
急速冷凍

パルシステムの
レシピサイト

だいたいこログ 検索 にも
かんたん朝食のヒントが

おにぎりサンド

予約登録米のお知らせ

精米したての米を4週に1度お届けします。環境に配慮して栽培した安全でおいしいお米が、カタログ価格よりおトクに購入できます。

募集期間 4月3回～5月5回より
(オンライン注文はその後追加可能)

詳細は4月3回「産直365」、パルシステムホームページで。

食ナビ

開催報告 食の安全学習会「基礎から学ぶ食品添加物」を開催 (2月4日)

食品問題評論家の垣田達哉氏を講師に迎え、食品添加物の基礎と「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」の概要を

学ぶ学習会を開催。会場・オンライン合わせて104組が参加しました。「使えるカレー」や「ロースハムスライス」の製造メーカー等も参加し、メーカーの努力によって食品添加物削減を実現した取り組みを紹介しました。

▶ 学習会の模様はコチラから →



●危機にある酪農・畜産家へ対策を! 院内集会にパルシステムも参加 (2月14日)

飼料価格の高騰などで、かつてない危機に直面している日本の酪農・畜産。農民連など4団体の呼びかけにより、酪農家・畜産農家の窮状を訴え、一刻も早い対策を国に求める院内集会が参議院議員会館で行われました。北海道の酪農家は、生まれたばかりの子牛を処分しなければならない現状を伝えるとともに、消費者に「一杯の牛乳を飲んで買い支えていただくことが、酪農家を救う唯一の道です」と訴えました。

参加したパルシステム東京の松野理事長は、パルシステムグループとして、飼料高騰に対する補助制度の拡充や、国産飼料の生産拡大、施設更新などへの支援強化を野村農相に要望したことを報告し、さらなる運動を生産者とともに進めていきたいと伝えました。

