

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京
機関誌
2023

4

最新情報はSNSで



Twitter



Instagram

見たい! 知りたい!

管理栄養士さん^ち家の晩ごはん

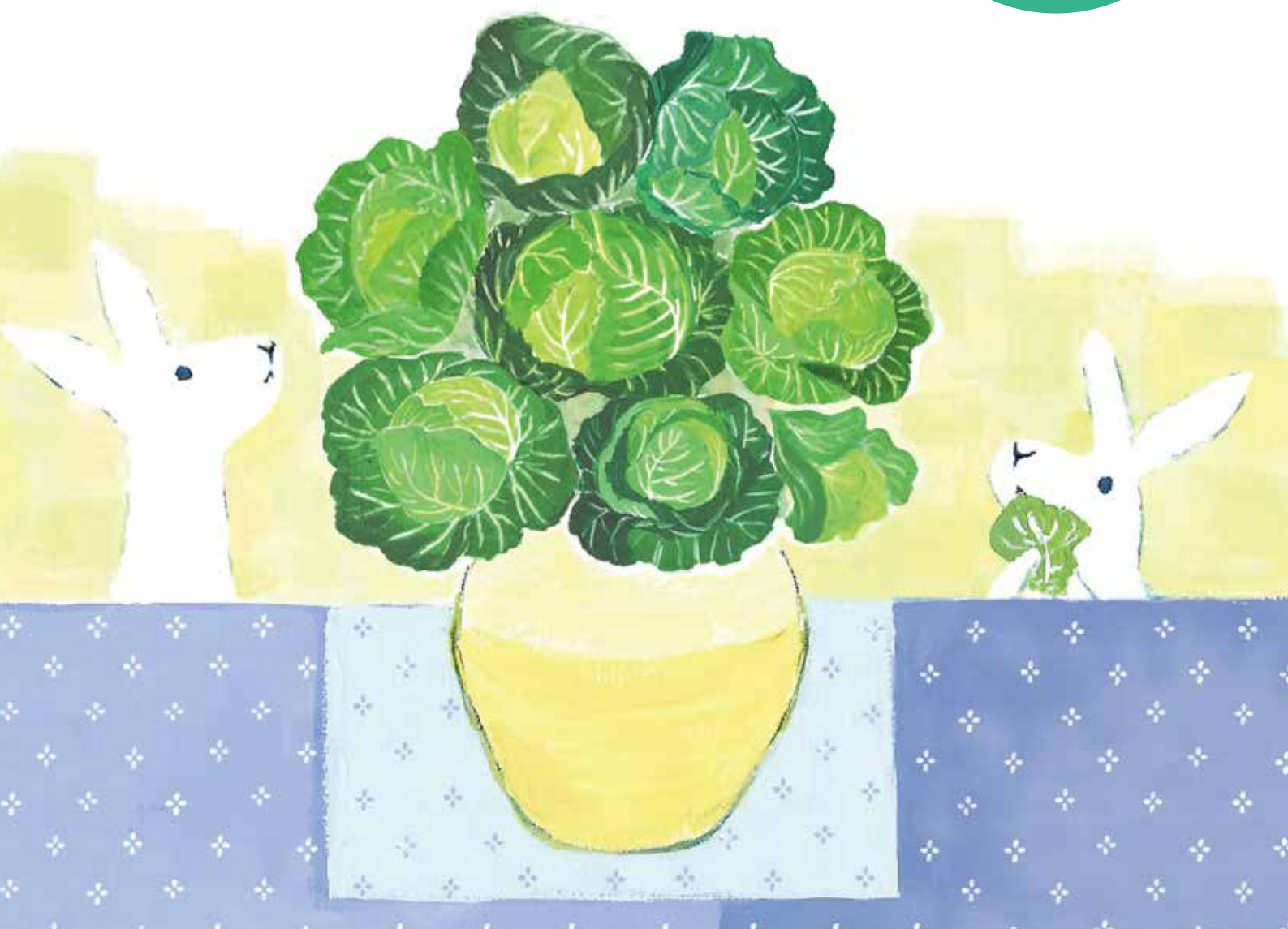
自転車のルールのおさらい

今月のキーワード—————
パブリックコメント

クロスワード
パズルに
正解すると
こんせんくん図書カードを
(500円)

20名に
プレゼント

くわしくは
16ページの下をチェック!



見たい！知りたい！

管理栄養士さん家の晩ごはん

「これで野菜は足りているのかな…」
「子どもの好みに合わせて肉料理に偏りがちだけど大丈夫？」
毎日のごはん、栄養バランスで悩んでいませんか？
そこで、今回は栄養のプロ、管理栄養士さん家の晩ごはんをご紹介します！
栄養のこと、献立作りのヒントいっぱいをお届けします！

／参考にしね！／

村上さん家の1週間の晩ごはん

実際に管理栄養士さんはどんなごはんを作っているの？
1週間の晩ごはんを見せてもらいました！



管理栄養士 村上安曇さん
組合員歴15年のパルユーザー。病院勤務、企業やデイサービスのメニュー開発・作成などを経て、現在は『わいわい』のレシピ監修をはじめ、他生協のメニュー監修や栄養価計算などにも携わる。

管理栄養士とは…
健康な方のほか、病気を患っている方や高齢者など、一人ひとりに合わせた栄養指導や給食管理、栄養管理を行う。一方、栄養士は、おもに健康な方を対象に栄養指導や給食の運営を行う。



毎日の献立に悩む『わいわい』編集スタッフ

村上さんに栄養バランスのととり方、献立作りのポイントをお聞きしました！



Q 毎日、栄養バランスを考えますか？
A 栄養バランスは1週間単位で考えます。注文も、野菜を基準にメインを3つくらい考えてその材料を。あとは調整できる食材を選んでいきます。ひき肉ならカレーにもハンバーグにも麻婆豆腐にもできるとか。

Q パルのお気に入り食材は？
A 豚バラ肉と豚ひき肉は、ほぼ毎週。鶏ムネ肉のバラ凍結も煮物やシチューなどいろいろ使えるので、あるときは注文しています。大豆食品も好きなので、お豆腐や油揚げなども毎週注文しています。

Q 食品を選ぶポイントは？
A 食品に含まれる栄養素は、それぞれ働きに特徴があるので、できるだけいろいろな食品を食べることを心がけています。たとえばキャベツとトマトだけ食べると、10種類の野菜を摂るのとは栄養の中身が全然違います。多くの食品を選

Q 冷凍食品の選び方は？
A 冷凍食材は、予定が変わったときや時間がないときのために、おかずになるようなものを1〜2品頼むようにしています。あとは、味がついていない、魚の切り身とかバラ凍結のお肉とか、自分で味をつけられるものを選んでいきます。

Q 味つけの工夫は？
A 和食で統一すると塩分が高めになるので、同じ味にならないように、調理法も重ならないようにしています。主菜が炒めものときは、副菜は油を使わない煮物や蒸し物とか。そうすることで油の量も減り、減塩にもつながります。

村上さんがパルシステムで注文する品目と目安 (50代夫婦、自宅での食事回数は1日1〜3回)

穀類	魚介・肉類(缶詰・冷凍食品を含む)
玄米・パン・麺類など 2〜3品目 (玄米は月1回)	違う種類を4〜6品目

豆・豆製品	野菜・きのこ(冷凍食品・乾物を含む)
3品目	緑黄色野菜3品目 その他の野菜4〜5品目 いも類1〜2品目 きのこ類1〜2品目

卵	乳製品	その他
1パック	2品目	果物、海藻類など適宜

一般成人2人で1週間に摂りたい栄養素を含んだ食材の注文目安です。量は週によって増減します。なるべくいろいろな食材を摂れるように、注文するときに栄養バランスを考えておくと安心です。参考にしてください。

野菜の使い方やたんぱく質の摂り方、とても参考になりました。



私も毎日、栄養バランスを考えているわけではないですよ。手抜きの日や、冷蔵庫に残っている食材で、名前のない料理を作ること多いです。



いろんな食品を食べるためにも、「この料理にはこの食材」と決めつけずに、いろいろ試してみるのもいいですね。



次ページで栄養バランスのいい献立作りに挑戦！



- ごはん
- 野菜たっぷりドライカレー
- コールスローサラダ

使った食材

- ・玄米
- ・豚ひき肉
- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・トマト
- ・なす
- ・ピーマン
- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・ハム

困ったらカレー！

残り野菜を使いきるなら、やっぱりカレー。どんな野菜もカレーがまとめてくれます。フレックタイプのルウは作りた分だけ使えて便利。クリーム煮もよく作ります。



『使えるカレー・中辛(フレックタイプ)』
220g



『クリームシチュー(フレーク)』
240g



- ごはん
- 具だくさんオムレツ
- かぼちゃとチーズのサラダ
- 豚汁

使った食材

- ・玄米
- ・卵
- ・シュレッドチーズ
- ・ハム
- ・しめじ
- ・エリンギ
- ・かぼちゃ(冷凍)
- ・プロセスチーズ
- ・豚バラ肉
- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・ごぼうなど残り野菜

具だくさんオムレツをメインに

かぼちゃは煮物が多くなってしまうがちですが、レンジで加熱してつぶしてサラダに。冷凍野菜は下処理が不要なので、野菜を手軽に摂るのに便利です。

簡単なサラダ。作ってみよう！



- パン
- 白身魚のアクアパッツァ
- きのこサラダ(市販)
- ひじきと松山あげのレンジ煮

使った食材

- ・白身魚
- ・トマト
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・ごぼう
- ・ひじき
- ・人参
- ・『松山あげ』
- ・パン

野菜を多めに

冷凍の魚も、野菜といっしょに蒸し煮にすると、おいしくヘルシーです。野菜はあるものをなんでも入れて。ひじき煮は、「だいごころぐ」のレシピが簡単でおいしくて気に入っています。



『松山あげ(きざみ)』
45g

だいごころぐ『ひじきと松山あげのレンジ煮』のレシピはこちら▼



- ごはん
- 鶏のから揚げ
- レタスの和風サラダ
- もずくスープ

使った食材

- ・玄米
- ・冷凍から揚げ
- ・レタス
- ・のり
- ・『産直もずくのスープ』

冷凍食品でカンタンに

徹底的に手ぬきの日。温めるだけのせるだけのパル商品もフル活用しています。サラダは、火曜のマリネをのりとごま油でリメイク。『産直もずくのスープ』は薄味でおいしいので、よく使います。



管理栄養士さんも冷凍食品を使うんだ！なんだかちょっと安心

『産直もずくのスープ』
4.3g×5



- 海鮮丼
- れんこんサラダ
- レタスの卵スープ

使った食材

- ・玄米
- ・まぐろ切り落とし
- ・ほたて刺身
- ・れんこん
- ・人参
- ・ツナ
- ・レタス
- ・卵

レタスはスープでたっぷり

月曜日のサラダを、れんこんとマヨネーズで味変。生野菜も味つけをしておくとリメイクがしやすいです。海鮮丼に『おくらとなめこの山芋和え』でボリュームアップさせるのもおすすめ。



リメイクすると作り置きもあさずに食べられそう！

『おくらとなめこの山芋和え』
50g×4



- ごはん
- 豆腐の卵あんかけ
- きゅうりのマリネ★
- もやしとごぼうの味噌汁

使った食材

- ・玄米
- ・豆腐
- ・卵
- ・えのき
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・ごぼう

卵と豆腐でたんぱく質を

充てん豆腐は日持ちもして便利。「豆腐の卵あんかけ」は、鍋に『便利つゆ』としょうゆ、みりんを沸騰させ、溶き卵を入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐を崩しながら加えて温めるだけ。



『うめぼ豆腐(ブロー豆腐)』
300g×3



- ごはん
 - 豚肉とキャベツのオイスターソース炒め
 - ほうれん草のおひたし
 - 人参とツナのサラダ★
- ★のメニューは作り置きし、ほかの日にも食卓に

使った食材

- ・玄米
- ・豚バラ肉
- ・キャベツ
- ・ピーマン
- ・ほうれん草
- ・人参
- ・ツナ

サラダは作り置きに

ツナは大好きで欠かせない食材。たんぱく質も手軽に摂れるのでおすすめ。サラダはオリーブオイルと塩、レモンでさっぱりと。多めに作って朝食の1品にも。



『ツナフレーク缶』
70g×3

一食にいろんな味付けがあるのいいな！

気をつけたい塩分のこと

Q 減塩の食材が増えています。やはり塩分は控えたほうがいいのでしょうか？
(うめぼしおにぎりさん)

A 健康のためには減塩を心がけたいものです。国が推奨する一日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満と、かなり厳しくなりました。塩分の摂りすぎは高血圧の原因になり、脳梗塞や腎臓病のリスクも高くなります。だしを濃くしたり、減塩の調味料を使ったりして、薄味に慣れることがいちばんですが、いきなり薄くすると食べた気がしないこともあります。レモン汁や酢、香辛料などで工夫するのもいいですね。

油を上手に使う

油を使うとうまみが補われるので、炒め物などは塩分が少なくてもおいしく食べられます。ドレッシングも塩分を下げられますが、かけすぎには気をつけましょう。



メリハリで食事を楽しむ

外食は塩分が気になることもあります。せっかくの食事なので厳しくせず、おいしくいただきましょう。その後の食事でも気をつけたり、塩分を外に出すカリウムの多い食材(野菜、芋類、きのこ、海藻類、くだものなど)をたくさん摂るといいですね。野菜ジュースを飲むのもおすすめです。

お肉の部位を変えたり、塩分のこと気にしていたり、とてもいいと思います。たんぱく質や野菜が少ない日もありますが、足りないと思ったら次の日に意識して食べるようにすれば大丈夫。



1週間で摂りたい栄養の目安があると、注文もそんなに悩まずにすみました。これなら続けられそうです！

あなたの家ではどうしてる？

献立の工夫やおすすめレシピをお寄せください。「わいわいトーク」(12・13ページ)に掲載で300ポイントプレゼント!!

おいしく減塩しよう

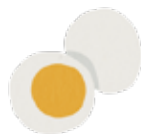


栄養バランスのこと もっと知りたい！

毎日の食事や栄養のお悩みに
村上さんがお答えします！



主食だけに なりそうなきときは ゆで卵をプラス



朝食・昼食の栄養は？

Q 朝は忙しく、昼食は家族バラバラ。栄養のことはあまり考えていないのですが大丈夫でしょうか？
(Rさん)

A 主食だけにならないように、できれば主食に合う野菜やたんぱく質を1つ、2つ足すといいですね。卵、チーズ、牛乳、ヨーグルト、野菜ジュース、納豆など、調理が簡単なものや、夕食の残りでもOK。昼食も麺類やパン、おにぎりなど主食だけにならないように。ゆで卵を1つ足すだけでも違いますよ。

運動のあとは？

Q 中学生になった娘が運動部に入りました。疲れて帰ってきたとき、どんな食事にするといいですか？
(びよんこさん)

A 運動のあとに摂るといいのがたんぱく質。でも、たんぱく質を身体の中で有効に活用するにはビタミンB群も必要なので、やはりいろいろな食品を摂るのが好ましいと思います。汗をかいたあとは、ビタミンやミネラルを多めに摂るといいですね。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品はたんぱく質、ミネラルも豊富なので、帰ってきてバツと食べるのにはおすすめです。



運動のあとも バランスのいい食事を

積極的にたんぱく質を摂りましょう

シニア世代の食生活は？

Q 夫婦ともに70歳を過ぎ、食も細くなってきました。食生活はどんなことに気をつけたいですか？
(MJさん)

A 歳をとって運動量が減ると筋肉が落ちてくるので、筋肉を維持するためにもたんぱく質は必要です。肉や魚のほか、卵、大豆製品なども合わせて、積極的に摂るようにしましょう。



どのくらい摂るといいの？

年齢に関わらず、たんぱく質は1食20gを目安に摂っていただきたいです。赤身の肉なら100gほど。毎食、たんぱく質を含む食材を片手一杯ほど摂ることが推奨されています。それだけの量を毎食摂るのは難しいですが、意識して食べるようにしましょう。



村上さん家を参考にしながら
1週間の晩ごはんを作ってみました！
(40代夫婦と8歳の子ども1人)

お弁当も栄養バランスは必要？

Q 4歳の息子は好き嫌いが多く、お弁当作りに悩んでます。栄養バランスも大切だと思うのですが…
(こうちゃんママさん)

A 苦手なものを無理に詰めなくても、ほかの食事で補えばいいと思います。毎日のお弁当作りは大変。栄養バランスを考えるのが理想ですが、小さなお弁当箱に入れられる量も限られています。まずはおいしく食べられることが大事。お弁当の時間が楽しくなって、苦手なものも食べられるようになるといいですね。



栄養も大事だけど 食事を楽しむ時間に

部位を変えて カロリー調整



カロリーが気になる

Q 食べ盛りの息子(高校1年)と、メタボでカロリーが気になる夫。別々のメニューを考えるのもめんどりで、いつも悩んでいます…
(お肉大好きさん)

A お肉であれば、部位を変えるといいですね。カロリーを控えている方も、たんぱく質は摂ったほうがいいので、とんかつだったら、息子さんはロース、お父さんはヒレにすれば、同じメニューでも大丈夫。あとは、主食の量を調整するといいですね。



〇ごはん
〇人参しりしり
〇なす煮びたし
〇具だくさん味噌汁

具だくさんの味噌汁にすると食材を使いきれいいな。でも、全体にボリュームが少なかったかな？

たんぱく質が少し足りないの、味噌汁に肉を入れるか、冷や奴を1品つけるだけでも違いますよ。



〇豚丼
〇じゃがいもと人参のきんぴら
〇チーズのせ★
〇たまごスープ

子どもの習い事の送り迎えで遅くなったので、手早くできて、さっと食べられるメニューに。丼ものにすると野菜もいっしょに摂れてうれしい。

いこー！



〇ごはん
〇焼き鮭
〇じゃがいもと人参のきんぴら★
〇なすの味噌汁
〇納豆
★のメニューは作り置き

納豆でたんぱく質を追加。少し塩分が多めになったかな？

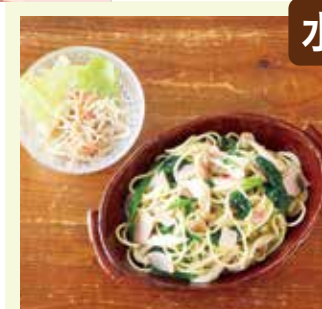
汁物だけで1gほどの塩分を摂ることになるので、味噌汁の具材や焼き魚の付け合わせにカリウムや食物繊維を多く含む食材を加えるといいですね。



〇ごはん
〇鶏の照り焼き
〇きゅうりの酢の物
〇油揚げとしめじの味噌汁

家族みんな大好きな照り焼き！子どもと夫はモモ肉、私はムネ肉でカロリーオフに。

いこー！



〇ほうれん草とベーコンのクリームパスタ
〇『サラダベースごぼう』

昨日は野菜の量が少なかったの、今日は多めにしてバランスを。

パスタがクリーム系なので、サラダはマヨネーズ以外のほうが味が変化してよかったかもしれない。トマトを添えるだけでもいいですね。



〇寿司
〇あさりの味噌汁
〇茶碗蒸し(もずく入り)
〇鶏のから揚げ
〇ポテトフライ

仕事で帰りが遅くなったので外食。子どもが好きな回転寿司へ。サイドメニューで、いつもより食材のバリエーションを増やしてみた。

いこー！



〇ごはん
〇チンジャオロース(『お料理セット』)
〇納豆サラダ
〇ワカメスープ

具材がカットされていて便利な『お料理セット』で、時短！納豆はほうれん草と和えてボリュームアップ。

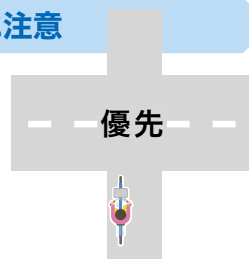
便利なセットを使うと、食材の種類も多くなっていいですね。食材の数が増えると自然と彩りもよくなりますよ。

自転車のルールを守って運転しましょう

日常生活で、自転車のルールを意識して乗っていますか？「自動車の運転免許をもっているから大丈夫」という人も、「ルールをまったく知らない」という人も、確認してほしいポイントです。

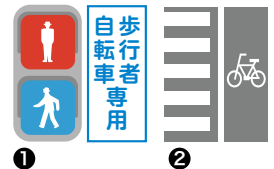
事故の多い交差点はとくに注意

交差点ではどちらかが優先道路になっています。標識等により示された道路、中央線や車両通行帯のある道路が優先道路になるほか、道路の幅や一時停止などの有無によって優先関係があります。優先道路ではないほうを走行している場合は一時停止して安全を確認しましょう



「自転車専用」をチェック

自転車は基本的に車道を通行するため、車両用信号に従いますが、歩行者用信号機に「歩行者自転車専用」の表示(①)がある場合は、歩行者用信号に従います。また、道路に自転車横断帯(②)がある場合は、自転車横断帯を通行しなければなりません



雨の日はレインコートで

雨の日に傘をさしながら自転車を運転することは片手運転になり危険です。また、スマホを見ながら運転することやイヤホンを使用することは、まわりに注意が向かなくなったり気づきにくくなったりして危険です。

ほかにも、飲酒運転、夜間の無灯火、二人乗り(幼児同乗は除く)、並進(横並びで走る)など、さまざまな禁止事項があります。「このくらいなら…」と油断しがちですが、こうしたことから「単独事故」も急増しています



いま都内で自転車事故が増えています！



幼児同乗の電動アシスト自転車で多発
停車中に車体ごと子どもが転倒

電動アシスト自転車の車体は30kg前後。運転者本人と幼児、荷物がのると総重量は100kg以上になることも！

電動アシスト自転車で気をつけたいポイント

- ⚠ **車体が重い**
 - 倒れ始めると支えきれないので、幼児を乗せたまま目を見離さないようにする
 - 押して歩くときは少し自分の側に車体を傾けて支える
- ⚠ **加速しやすい&急発進する**
 - サドルに座って両足を地面につけてから電源を入れる
ケンケン乗りは非常に危険
 - 信号待ちでも両足を地面につける
ペダルに片足を置いたまま、くしゃみなどをした瞬間に踏み込んで急発進することも
- ⚠ **幼児用の前席は不安定**
 - 幼児2人を乗せるときは、後席→前席の順で、降ろすときは、前席→後席の順で

2020年以降、東京都内の交通事故発生件数が増加傾向にあります。なかでも、コロナ禍で自転車利用者が増えたこともあり、自転車事故の占める割合が大きくなっていて、昨年は交通事故の約5割となっています。



高額賠償となった自転車事故
スピードを出して歩行者と衝突

事故の賠償金は高額になっていて、都内でも自転車事故の賠償金が9,000万円を超えた事例も…！

自転車の保険に加入する前に知っておきたいこと

東京都では2020年4月から、自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等への加入が義務化されています。

詳細はこちら
(東京都民安全推進部のサイト)▶▶



自転車のための保険を選ぶ際には、次の点を確認しましょう。

- ☐ 相手への損害賠償が補償されているか
(傷害保険は、相手への補償はありません)
- ☐ 対物補償もあるか
- ☐ 示談交渉サービスが付いているか

バルシステムが扱う保障にも、自転車保険、個人賠償責任保険の特約、ケガ保険(傷害保険)などがあります。



自転車のルールを身につけてスマートな運転を

自転車は手軽な乗り物ですが、じつは車よりも交通ルールがむずかしい面があります。車道だけでなく、歩道を通行する際のルールも知っておく必要があるほか、加害事故にも注意が必要です。東京都内は東西方向に電車が走り、南北方向

はバスや自転車を使うことが多い傾向で、とくに渋滞しがちなエリアでは自転車が便利ですが、安易に考えて乗ると、事故にもつながりかねません。今年4月からヘルメット着用が努力義務化されたのも、頭を守ることで救える命が多いからです。

自分や相手の身を守るために、正しいルールを身につけて、快適な自転車生活を送ってください！



監修：彦坂誠さん
一般財団法人
日本交通安全教育普及協会

自転車のルールのおさらい

身近な乗り物の知識をアップデート！

新たな生活が始まる4月。仕事に復帰して、子どもを自転車で送迎することになった人、自転車通勤を始めることにした人もいないでしょうか。さて、そんなあなたに質問です。

Q. 下の交差点のイラスト内で、自転車に乗っている人が①～⑥の6人います。そのうちルールを守って正しく運転できているのは、どの人物でしょうか？



A. どの人物が正しく運転できているか、わかりましたか？
答えはこちらです。



① 車道の右側通行は✕
歩道と車道が区別されている道路では、車道の左側を通行します。歩道を走るのは例外です(右記参照)

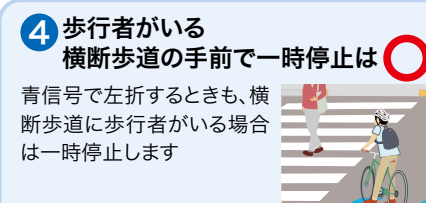


② 歩道を走るのは✕

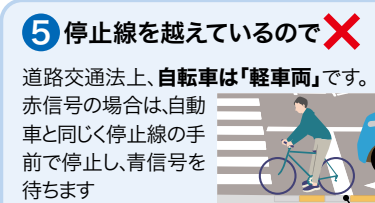
自転車が歩道を通ってもよいとされる例外のケース
●「普通自転車歩道通行可」の標識(右図)・標識がある場合
●13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が運転している場合
●安全のため歩道通行がやむを得ない場合



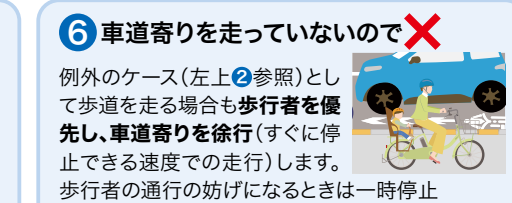
③ 交差点を斜めに右折するのは✕
① 正面の信号に従って直進して停止
② 進路を変えて、正面の信号に従って直進



④ 歩行者がいる横断歩道の手前で一時停止は○
青信号で左折するときも、横断歩道に歩行者がいる場合は一時停止します



⑤ 停止線を越えているので✕
道路交通法上、自転車は「軽車両」です。赤信号の場合は、自動車と同じく停止線の手前で停止し、青信号を待ちます



⑥ 車道寄りを走っていないので✕
例外のケース(左上②参照)として歩道を走るときも歩行者を優先し、車道寄りを徐行(すぐに停止できる速度での走行)します。歩行者の通行の妨げになるときは一時停止

※「努力義務」は、罰則規定のない交通ルールのこと



2/4

基礎から学ぶ食品添加物 ～添加物削減に取り組む作り手の声～

食品添加物は毎日、一生食べ続けても健康に影響がない量が定められているが、個人差があり、複合毒性の影響も解明されていないと消費者問題研究所の垣田達哉代表。「できるだけ摂る量を減らして」と話します。『使えるカレー』や『ロースハム』の添加物削減の取り組みの紹介も。

(パルシステム東京)



2/11

PLAの“子ども向け”オンライン企画 魚を知って、美味しく食べよう!

「組合員の視点」で商品のよさを伝えるPLA(パルシステム・ライフアシスタント)の岡谷計井子さんを講師に、親子で学習。シーボーン昭徳の『九州産天日干しあじひらき』ができるまでの動画やクイズは大好評!「魚には、記憶力を向上させる栄養素も! 魚をたくさん食べて」と話しました。

(パルシステム東京)



2/13

イライラやモヤモヤどうしてる? こころの調え方を知ろう

フラワーエッセンスカウンセラーの林由佳子さんによる学習会。「怒りなどの不快な感情の奥には、子どものころに作られた、ものの考え方や捉え方が影響している。感情を書き出して自分の本音に気づき、受け止める。その繰り返しで、本来の自分でいられるようになる」と話しました。

(国立委員会)



2/6

ドキュメンタリー映画上映会 『あわひ〜いのち奏でる物語〜』

2度の癌を体験した助産師の須江孝子さんを追った本作品。自然に即した出産や、末期癌の女性歌手とのコラボコンサートなどをとおして、生と死の尊さを訴えます。「生と死のはざま、生死の尊さを意味する言葉“あわひ”を感じてほしい」と上映後、吉島陽子監督は話しました。

(江戸川・墨田エリア7委員会合同)



2/7

2022年度公開確認会報告会 グループ生協で監査結果を報告

公開確認会は、組合員が産地で栽培・生産状況などを直接確認する、パルシステム独自の取り組み。パルシステム東京は、オンラインで公開確認会を行った、鶏肉の産直産地・まどっこチキン生産者連絡協議会について報告。飼料や飼育方法、安全性への取り組みなどを確認できました。

(パルシステム東京)



2/1

映画『教育と愛国』上映会 ‘いま’教科書で起きていることを知る

話題の映画とあって参加者は175名。「歴史から学ぶ必要はない」と語る歴史学者、歴史教科書等への介入を強める政治状況が映し出されました。主催委員会の委員長があいさつで、「もう二度と子どもたちを戦争に送りだしてはならない」と力強く語り、参加者は思いを共有しました。

(明日のケアサポート委員会)

PickUp

1/28

軍事クーデターから2年『ミャンマーは今』 写真展&トークライブ

2021年2月1日に国軍がアウンサン スーチー氏や大統領を拘束し、クーデターを起こしたミャンマー(ビルマ)。2年たつのをまえに、ミャンマー取材し続けるカメラマン亀山仁さんの写真展を開催。亀山さんの司会で、ミャンマー出身のウインチョさん&マティダさん夫妻と、ミャンマーへの関心を広げようと活動するZ世代ふたりを交えたトークライブも開かれました。

1988年に来日した夫妻は、SNSを使い市民を支援し続けます。「みなさんをお願いしたいのは、軍事政権を認めないでと日本政府に訴えること。海外諸国が否定的な姿勢を示せば現政権も方針を変えざるをえません」とウインチョさん。マティダさんも「ロシア侵攻と違い、ミャンマーの人々は自国軍隊に攻撃されています。国民は苦しんでいます」と訴えました。

また、高校2年生の野中優那さんは、「クーデターの日、親の仕事でヤンゴンにいました。帰国後、ミャンマーをほとんど知らない日本の高校生に驚き、活動を始めました」と。大学院生の石川航さんは、「当事者以外の人が動く社会は動く」と、隣に座る野中さんの言葉です。多くの人に現状を伝え、たくさんの当事者以外の人が「おかしい!」と声をあげるまで、活動していきたい」と話しました。



トークライブ参加者のみなさん。3本の指をたてるポーズは、国軍への抵抗の意志をあらわした表現

NHKの取材をうけるウインチョさんとマティダさん。30年以上、日本で活動するふたりは、現地の若者たちを特に心配する



▲手づくりハーブ石けん

石けんづくりの指導は高山さん(写真上段・右はし)。顆粒状の石けん素地にハーブティの抽出液、植物性オイルを入れてよくこね、アロマオイルで香りつけて成形し、飾りをつけて完成。「3日ほど乾燥させれば使えますよ」と話す高山さんに、「かわいくて使うのがもったいない」の声が続出!

▼香りや洗い上がりを体感

石けん商品を試して、香りや泡立ちのよさ、洗い心地などを確認。「スッパリ洗えて肌もしっとり」と、参加者に好評



わいわい REPORT



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



▲自然由来の界面活性剤

油と水に石けん液を混ぜ合わせる実験では、「石けんも、本来、混ざり合わない油と水を混ぜ合わせる界面活性剤の一種です。自然由来の成分で、生分解されやすく、環境にとってもやさしいんです」と堀さん

▼楽しみながら石けんや環境について学習

イベントには親子での参加も。楽しみながら、親子で石けんや環境について考えるきっかけづくりに役立った



1/21

環境推進課「わくわく石けん体験」イベント

学習会やハーブ石けんづくり、商品体験も! 石けんの魅力を体感しました

太陽油脂株式会社
堀 清貴さん

長い歴史をもつ石けんは、人にも環境にもやさしい洗剤です。肌にも優しいものから、食べ物同様、安心なものを使っていただきたい。今後も講座などで石けんのよさをお伝えしていければと思っています。

『地球の未来にまじめるボディソープ』
～初めてづくの商品開発～ 動画



石けんへの理解を深める学習会と、ハーブ石けんづくりなどの体験会がパルシステム東京本部とオンラインで開かれました。

太陽油脂(株)の堀 清貴さんが、石けんが環境にやさしい理由を解説。石けんが自然に還るしくみを、実験を通じて学びました。

続いて、日本アロマ環境協会アロマインストラクターの高山悦子さんの指導で、ハーブ石けんづくりに挑戦しました。「粘土遊びみたいで楽しい!」と、大人も子どももすっかり夢中に。

会場では11種類の石けん商品の使用体験も実施。洗い上がりを確かめたり、心地よい香りにうっとり癒されたりするようすも。

さまざまな角度から、石けんの魅力を再発見できました。

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!

おしえてあげたい
私のレシピ
今月の食材
「春キャベツ」

●**春キャベツとアンチョビのパスタ**
千代田区 wave

ざく切りしたキャベツをオリーブオイルで炒め、パスタのゆで汁とアンチョビを加えて混ぜ合わせる。ゆでたパスタと合わせ、塩・こしょうで味を調える。

●**キャベツサラダ**
練馬区 ゆうこりん

キャベツのせん切りに塩少々、重しを置いて絞ってから酢とオリーブオイルで和え、塩・こしょうで味を調える。

90歳の母の、長生きの秘訣レシピです。

●**レンチンおひたし**
八王子市 じゃめろん

キャベツをざく切りにして、水けを残した状態でレンチンを作ります。かつお節やジャコをお好みで加え、だし醤油をかけ、おひたしに。時短で一品。

●**レシピ募集中!**

「**長ねぎの青い部分**」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」ほかに掲載させていただきます。

東久留米市／たろ
わが家に「こんせんくん」ブームが来ています!
ベランダに積もった雪がキャンパスになりました!

板橋区／こたくりちゃん
家の裏で保護した100gの子猫たちも、今は6kg弱。かけがえのない家族です。

大田区／将棋姫
こんせんくんチョコロQをポイント交換! ミニカー愛から、構図にこだわり撮影しました。

今月の表紙は旬の野菜や果物をテーマに、毎月お届けします。今月は「春キャベツ」。

表紙イラスト:Yosh (ヨッシュ)／『わいわい』イラスト担当。パルシステム東京組合員。好きなものは甘夏ジャム

当選発表

2月号クロスワードの正解は「かまくら」でした

応募総数は883通でした。町田市の鈴木さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、世田谷区の上野さんをはじめ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。

青りんご通信 44

パルシステム東京理事長 松野 玲子

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。

私たちの食卓を守るためにできること

東京にいたら見えにくいものの一つに、第一次産業の現場があります。どこも厳しい状況ですが、なかでも特に大変なのが酪農です。

酪農も他の第一次産業同様、後継者不足や経営難などに悩まされてきました。今、エネルギーや飼料の高騰、乳価据え置きとピンチが重なり、廃業するところも後を絶たないとのこと。それは

●**楽しい思い出にしたい**

2月号「ハートでコミュニケーション」のコーナーに励まされました。4歳の息子も、毎日ずーっとおもちやでここ遊びを繰り返しており、つきあう私は発狂寸前です(笑)。

しかし「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」という相談員さんの言葉を読んで、ふっと心が軽くなりました。ロボットでたくさんさんの街を守った毎日が、息子にとって楽しい思い出になることを願ってなりません。

●**楽しい思い出にしたい**

2月号「ハートでコミュニケーション」のコーナーに励まされました。4歳の息子も、毎日ずーっとおもちやでここ遊びを繰り返しており、つきあう私は発狂寸前です(笑)。

しかし「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」という相談員さんの言葉を読んで、ふっと心が軽くなりました。ロボットでたくさんさんの街を守った毎日が、息子にとって楽しい思い出になることを願ってなりません。

当選発表

2月号クロスワードの正解は「かまくら」でした

応募総数は883通でした。町田市の鈴木さんをはじめ20名の方にこんせんくん図書カードを、世田谷区の上野さんをはじめ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。

青りんご通信 44

パルシステム東京理事長 松野 玲子

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、「私のレシピ」を大募集!

掲載の方には**300ポイント**をプレゼント

応募は上の2次元コードまたは16ページの応募方法から

●**楽しい思い出にしたい**

2月号「ハートでコミュニケーション」のコーナーに励まされました。4歳の息子も、毎日ずーっとおもちやでここ遊びを繰り返しており、つきあう私は発狂寸前です(笑)。

しかし「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」という相談員さんの言葉を読んで、ふっと心が軽くなりました。ロボットでたくさんさんの街を守った毎日が、息子にとって楽しい思い出になることを願ってなりません。

●**楽しい思い出にしたい**

2月号「ハートでコミュニケーション」のコーナーに励まされました。4歳の息子も、毎日ずーっとおもちやでここ遊びを繰り返しており、つきあう私は発狂寸前です(笑)。

しかし「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」という相談員さんの言葉を読んで、ふっと心が軽くなりました。ロボットでたくさんさんの街を守った毎日が、息子にとって楽しい思い出になることを願ってなりません。

●**楽しい思い出にしたい**

2月号「ハートでコミュニケーション」のコーナーに励まされました。4歳の息子も、毎日ずーっとおもちやでここ遊びを繰り返しており、つきあう私は発狂寸前です(笑)。

しかし「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」という相談員さんの言葉を読んで、ふっと心が軽くなりました。ロボットでたくさんさんの街を守った毎日が、息子にとって楽しい思い出になることを願ってなりません。

第1回 パルシステムコンテスト 開催!

商品をお届けする配送担当は、組合員にとって「パルシステムの顔」。現在、都内17センター、約800コースでこんせんくんトラックを走らせています。

気持ちよく商品を受け取っていただくことは、配送担当の大事なスキルです。このスキルを高め合うために第1回パルシステムコンテストが開かれ、各センターを代表する配送担当が参加しました。

コンテストは、参加者と組合員役との配送シーンを審査するというもの。会

●**楽しい思い出にしたい**

2月号「ハートでコミュニケーション」のコーナーに励まされました。4歳の息子も、毎日ずーっとおもちやでここ遊びを繰り返しており、つきあう私は発狂寸前です(笑)。

しかし「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」という相談員さんの言葉を読んで、ふっと心が軽くなりました。ロボットでたくさんさんの街を守った毎日が、息子にとって楽しい思い出になることを願ってなりません。



Kさん(40代)

春になると毎年伸びてくるお隣さんの庭木の枝。気になるけれど、ちょっと言い出しづらいです。

あら、こんにちは! だいぶ暖かくなってきたわね〜♪



Tさん
(お隣さん・60代)

さて、今月のお悩みは……?

言いづらいお願いごと ご近所づきあいのむずかしさ



イラスト/ごんどうまゆ

1 枝を切れるのは基本的に持ち主だけ

お隣の家の木の枝をじゃまに感じたり、落ち葉が気になったり…といったお悩みは多いですね。Kさんは「お隣さんには見えないし、私が切っても、気づかれないのでは?」と思うこともあるとか。

でも、それはちょっと待って。持ち主でないKさんが勝手に枝を切ることは、基本的に民法[※]では認められていません。相手がどう感じるかわからない相談は切り出しづらいものですが、だまっただままで不満をつのらせるのはつらいですね。

今年は思いきって、「じつは春になると、Tさんのお宅の枝が伸びてくるんです。お手間をかけて申し訳ないのですが、切っていただけないでしょうか?」と、困っていることをきちんと伝えて、お願いしてみてもはどうでしょう?

※枝の伐採についての改正民法が2023年4月1日から施行。例外的に伐採できるルールが新設されました。

〈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 お互いが快適に過ごすための声かけを

その後、Kさんに相談されたお隣のTさんは「気がつかなくてごめんなさい。これからは遠慮なく言ってね」とさっそく枝を切ってくれたとか。これをきっかけにTさんからは「落ち葉はない?」、Kさんも「子どもの友だちがおおぜい集まって、お騒がせしました」などと、お互いに気になっていることを具体的に話し合えるご近所づきあいに発展したそうです。

ふだんからKさんは、「顔見知りの人に会ったら笑顔であいさつ」を習慣にしています。「こんにちは」と声をかければ気分もいいし、いざというときにも相談しやすくなりますね。

コミュニケーションを取りづらいケースもありますね。関係性がこじれそうで不安なときは、自治会や行政の担当窓口相談してみても?



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 管理栄養士さん家の晩ごはん
- 2 自転車のルールのおさらい
- 3 キーワード「パブリックコメント」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 第1回 パルシステムコンテスト 開催!
- 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 うまいもの研究所

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うえで、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

●アンケートの回答

●氏名

●年代

歳代

●組合員番号

クロスワードパズルに正解すると抽選で20名に「こんせんくん図書カード」を、コメントや写真・イラストが「わいわいトーク」に採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント。

「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4月号」

「わいわいトーク」への投稿やイラストなどを書いて配送便で提出してください。



大熊町では、いまだに帰宅困難区域に指定されている地域を案内してくれた木村さん。次女がかよっていた熊町小学校や、遺骨の一部が見つかった場所などを案内。次女の写真を手に搜索活動のようすなどを話した

コロナ禍で訪問できずにいた福島。年末に規制が緩和され、ツアー再開に。ただ感染再拡大も懸念されたため、役職員だけでも訪問しました。
1日目は、榎葉町、浪江町、双葉町へ。最初に交流したのは古Tシャツで布ぞうりを作る「榎葉わらじ組」のみなさん。「東京から届いたTシャツに添えられた応援メッセージ、うれしかったです。販路の開拓が課題ですが、続けられるようにがんばっていきます」と話しました。
2日目は大熊町と富岡町へ。大熊町の案内をお願いした木村紀夫さんは、父、妻、当時6歳の次女・汐風^{うき}さんを津波で亡くしました。今は、次女の遺骨を搜索しながら、伝承活動に取り組んでいます。木村さんは、「便利な生活を送るための原発が事故を起こし、こういう

惨事が起きました。みなさんに、今の世の中をどう考えるかを問いかけたい」と話し始めました。
そして、次女がかよった町立熊町小学校では、「この教室が娘のクラスです。娘の席にある絵本は『こびとつかん』。最後に読んでいた本でしよう。道具なども当時のままで。みなさんに伝えるときのため」にと。また、自宅跡では、「地震後、家族の搜索をしたものの、原発事故の緊急避難で中断。原発事故さえなければすぐに見つけられたかもしれない」と話しました。
また、富岡町は秋元菜々美さんが案内役。津波に襲われた海岸で、「橋の上は大渋滞。『車から降りて走れ!』と避難誘導していた警察官が、直後に津波の犠牲に…」とその場にいた人の証言を話してくれました。



「以前はみんなで作業をしたけど、今はそれぞれ家で。コロナで活動がままならなくて…」と話す、「榎葉わらじ組」のみなさん



浪江町のO CAFE。2019年のツアーでも訪問し、震災紙芝居に取り組む「浪江まち物語つたえ隊」と交流した



「震災遺構 浪江町立請戸小学校」を見学。針がはずれた大時計や体育館などが、被害の大きさを物語っていた



↑
ツアーの詳細い報告はこちらから

シリーズ

明日へ そして前へ

114

被災の体験と教訓を学ぶために福島を訪れる「福島スタディツアー」。
時が止まった福島と、変わりゆく福島を見つめて

2013年から続けてきたこのツアー。1月23・24日の日程で、3年ぶりに開催。現地を訪問した組合員理事と職員10名が見てきたこと感じたことはたくさん。その一部を報告します。

取材は2023年3月17日現在

3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ 1

肉に焼き色をつける

焼き色は香ばしさと味の深みのもと！肉はあまり動かさずに焼いて



コツ 2

煮ないで蒸す

塩分濃度の高い煮汁で蒸すと、短時間で野菜のうまみを引き出せます



コツ 3

ルーを入れたら煮込む

煮込むことで、よりなめらかな味に

カレーライス

しつこい味の王道



【材料】(4人分) 1人分/約808kcal

『産直鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結)』………320g
にんにく(みじん切り)………1片
しょうが(みじん切り)………うす切り2枚分
玉ねぎ………1個
人参………1本
じゃがいも………3～4個
油………大さじ2
塩………2g
こしょう………適量
『使えるカレー (フレークタイプ)』………
………大さじ7～10
ごはん………適量

【作り方】

1. 玉ねぎ・人参・じゃがいもはスプーンにのる大きさに切る。じゃがいもは水にさらしたあと、水けをきる。
2. 解凍した肉に、塩・こしょうをする。厚手の鍋に油をひいて火をつけ、肉の皮目を下にして焼き色がつくまで強火で焼く。まわりが白くなってきたら裏返し、皮目と同様に焼き色をつける【コツ①】。
3. いったん弱火にし、にんにく・しょうがを加えて焦がさないように中火で炒める。香りがたったら(1)の野菜を加える。

4. 野菜に油がからんだら、水(分量外)を100mlほど入れてふたをし、10～15分ほど中火で蒸す【コツ②】。焦げつかないように、ときどき水を足して混ぜる。
5. じゃがいもに少し芯が残る程度になったら、ひたひたの水(野菜のあたみが少し出る程度)を入れ、ひと煮立ちしたところで火をとめる。
6. カレーフレークを入れて混ぜ溶かし、ときどき混ぜながら弱火で10分ほど煮込み【コツ③】、ごはんとともに皿に盛り付ける。

「家庭料理を、もっとおいしく」をポリシーにレシピを紹介します。ぜひ作ってみて！



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

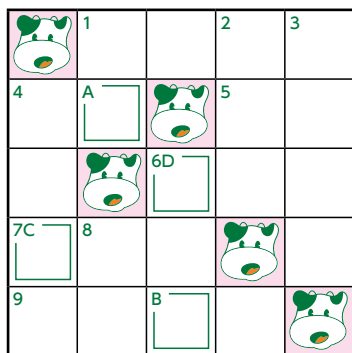
監修/村上安曇(管理栄養士) 撮影/中西多恵子 スタyling/(有)クレア

クロスワードパズル

ばくの「図書カード」を
20名にプレゼント



答 A B C D



- よしのキー
- 1 花が咲き終わると白い綿毛でまん丸になる
 - 4 卵からかえったばかりの鳥の子ども
 - 5 人の数には「〇〇」か「名」を付ける
 - 6 看護師をカタカナでいうと…?
 - 7 白米と玄米のあいだで、芽になる部分を残した〇〇〇米
 - 9 「堪能」の読み方は「かんのう」と「〇〇〇〇」
- たてのキー
- 1 〇〇から牡丹餅(ぼたもち)。ラッキー
 - 2 小馬のしっぽのような髪型。〇〇〇テール
 - 3 「うまいもの研究所」(16ページ)の分子調理学研究者・こじま〇〇〇〇さん
 - 4 「〇〇〇〇揚げよう」と海外で起業
 - 6 わさびの生産トップ3は〇〇〇〇県・静岡県・岩手県
 - 8 詩やラップで踏むもの

応募方法

- 「クロスワードパズル」の回答は右記から。正解者の中から抽選で20名に「こんせんくん図書カード(500円)」をプレゼント！
- 「わいわいトーク」・「私のレシピ」(12・13ページ)の投稿、「わいわいアンケート」(15ページ)の回答もこちらから応募できます。投稿が採用されると、もれなく300ポイントをプレゼント！

■スマホ



■おたよりカード

■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

前ページ「おたよりカード」を
点線で切り取って配送便へ

*スマホ・PC 締切は
4月30日(日)

*カード締切は
4月28日(金)