

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

わい・わい・

10

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



始めよう たんぱく質ライフ

家庭科の教科書で知る くらしの今と昔

今月のキーワード—————
クーリング・オフ制度

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！





最近、話題のたんぱく質！ 基本を知りたい人の

たんぱく質ライフは

毎日の食事は五大栄養素をバランスよく摂ることが大事です。なかでも、たんぱく質は私たちの身体をつくっている大切な栄養素です。そのほか、ホルモンや抗体、免疫力などに関わるさまざまな役割を担っています。自分の摂取量の目安を知り、食事のなかで上手に摂っていきましょう。

3食に分けて摂取



動物性・植物性
たんぱく質を
バランスよく

一日のたんぱく質は、3食に分けて摂取

たんぱく質は一度にたくさん摂っても吸収しきれず排出されてしまうため、3食に分けて摂ることが望ましいです。下記の計算式を目安に3食に分けて、たんぱく質を摂りましょう。

1食分の目安は、おかずは手のひら分
ごはんは握りこぶし1個分

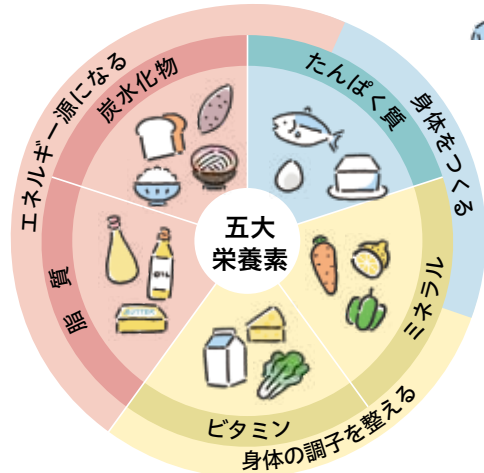
手のひら 片手分	豚ロース 1枚(約100g) たんぱく質量:19.3g	鮭1切れ (約80g) 18.0g	木綿豆腐 1/3丁(100g) 6.5g	握りこぶし 1個分	ごはん1杯 (約150g) 3.7g
牛乳コップ1杯 (約200ml) 6.8g	卵 1個 約7g	厚揚げ1/2枚 (100g) 10.7g	たんぱく質摂取量の目安 成人の場合(年齢や体格、活動量によって変動します)		
納豆1パック (約40g) 6.6g	ヨーグルト 100g 3.6g	ベビーチーズ 1個 2.4g	体重(kg) × 0.8 ~ 1.0g (活動量によって変動)	51(kg) × 0.8 = 40.8g(1日量) 3で割って1食13.6gを 目安にすればいいのね	

※医師の診察を受けている方は、その指示に従ってください。

五大栄養素をバランスよく

たんぱく質だけをたくさん摂っても身体は機能しません。栄養素は身体を動かし、機能させるためにそれぞれ役割があり、また互いにサポートしあいます。そのため、五大栄養素をバランスよく摂ることが大事です。

まんべんなく
摂ることが
大事なんだね



たんぱく質の機能を高める栄養素

- ビタミンB6 (まぐろ赤身、かつお、バナナなど) → たんぱく質の分解を助ける。
- ビタミンB2 (鮭、卵、海苔、納豆、チーズなど) → 細胞の再生をうながす。
- ビタミンD (さんま、いわし、干し椎茸など) → たんぱく質の合成の刺激になる。

植物性たんぱく質でカロリーOFF

たんぱく質には動物性のもの(肉・魚・卵や乳製品など)と、植物性のもの(大豆などの豆類や、米・小麦などの穀類、アスパラガスやブロッコリーなどの野菜)があります。動物性たんぱく質のほうがアミノ酸スコアは高いのですが、脂質やカロリーは高め。植物性のほうがヘルシーですが、アミノ酸スコアは低いので、互いをバランスよく摂ることが大事です。



動物性
たんぱく質

植物性
たんぱく質
グループ

献立例: ごはん、豆腐のみそ汁、生姜焼き、
ブロッコリーのごまあえ

アミノ酸スコアって？

食品に含まれる必須アミノ酸の含有量や
バランスを数値化したもの。スコアが高
いほど、良質なたんぱく質といえます。

炊き込みごはんや具だくさんのみそ汁で たんぱく質を上手に摂取

炊き込みごはんやみそ汁の具材によっ
て、たんぱく質はもちろん、ほかの栄養
素も組み合わせやすい献立に。プラス
するおすすめ食材はさば缶。たんぱく
質量も多く、手軽に魚が食べられます。



『国産さば水煮缶
(減塩)190g』
322円

『はーい、さばみそ
(缶)150g×2個組』
451円



たんぱく質量
1人分 9.5g

さばみそ煮缶の さっぱり炊き込みごはん

作り方と材料(4人分)

- ①玉ねぎ(1/4個)はみじん切り、トマト(1/2個)はざく切りに、まいたけ(60g)は小房に分ける。
- ②炊飯釜に無洗米(2合)、水(300ml)、塩(小さじ1/2)を入れひと混ぜしたら、①と『はーい、さばみそ』1缶(汁ごと)をお米のにせるように入れ、かき混ぜずに炊飯する。
- ③炊き上がった後、さばを崩しながらよく混ぜ合わせ、盛り付け。お好みで小口切りにした葉ねぎをのせる。



たんぱく質量
1人分 8.8g

だしいらす！ さば水煮缶と彩り野菜のみそ汁

作り方と材料(4人分)

- ①玉ねぎ(1/2個)は繊維に沿って細く切る、人参(1/2本)は3cmの長さの短冊切り、しいたけ(2個)は石づきを切り落として薄く切る。ごぼう(1/2本)は斜めに薄く切って、水にさらしてアクをぬく。
- ②鍋に水(600ml)、『国産さば水煮缶(190g)』1缶(汁ごと)、①を入れて火をつけ、沸騰してから15分煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら3cmに切った小松菜(1束)を加えて、火がとおったら止め、みそ(大さじ1と1/2)をとく。

始めよう

上手に摂って元気に過ごそう！

筋肉をつくる

歩く、座るなど日常の動きに関わる
筋肉の維持には、
たんぱく質＋運動が必要です



たんぱく質ライフ



心と身体の 元気のもと

心を落ち着かせるセロトニン、
ウイルスなどとたたかう
免疫細胞や抗体も、
たんぱく質からつくられます

子どもの 成長を助ける

身体をつくるのはもちろん、
成長ホルモンの促進にも
たんぱく質が欠かせません





ずっと歩ける身体でいたい

生涯快適に過ごす 身体づくりがしたい人の

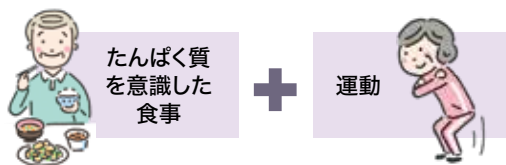
たんぱく質ライフは

筋肉の維持は、将来的な介護予防に大きく関わります。
日ごろからの運動習慣と、年齢にあわせたたんぱく質の摂取が必要です。
年齢とともに消化液の分泌量や胃腸の活動が低下しやすくなるため、
消化の負担が少ない植物性のたんぱく質を上手に活用しましょう。

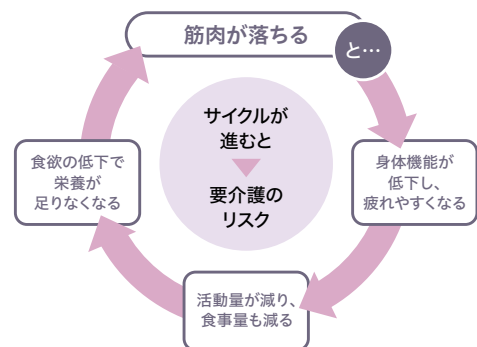
消化にあわせた
意識的な
たんぱく質の摂取
＋
無理のない
運動習慣

筋肉の維持には食事＋運動

筋力の低下は、活動量や食欲が減っていく負のサイクルへつな갑니다。
ずっと元気な身体のために、できることから一歩ずつ。いつからでも遅い
ことはありません。40～50代の人もこれからのために、始めましょう。
運動は無理のない範囲で、ケガなどで動けなくならないよう注意しまし
よう。



たんぱく質の摂取と運動をセットにすることで、
効果的に筋肉が維持・補強できます。運動は、無理なく、できる範囲から



そうならないために…

ずっと動ける筋力を維持しやすい生活習慣を

たんぱく質を含めた バランスのよい食生活を

堀口泰子さん

栄養士、料理家、食アスリートシニアインストラクター

たんぱく質は身体の材料となるたいせつな栄養素。ですが、必要量を意識するあまり過剰摂取してしまうと、脂質のとりすぎや消化器官への負担になることがあります。

栄養はそれぞれを助けながらその力を発揮します。たんぱく質以外の炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維との絶妙なバランスが、健康的、理想的な身体づくりの近道となります。動物性、植物性のたんぱく質源をバランスよく生活に取り入れて、健康づくりにお役立てください。

出産と、同居の義母の介護を同時に経験したことが健康食育を伝えるきっかけに



栄養士 堀口泰子
ホームページやInstagramなどでためになる栄養情報をお届けしています

高齢者のための食習慣

◎たんぱく質を意識した食事を

高齢になると食べる量が減り、消化吸収も低下するため、意識的にたんぱく質を摂る必要があります。食べやすい魚や大豆製品を上手に使用して、3食に分けてこまめに摂取して。

◎コレステロールが気になる人は

魚の脂に含まれるDHAや、野菜や海藻に含まれる食物繊維はコレステロールを下げる働きがあります。毎日の食事に、青魚や野菜、きのこや海藻を取り入れて。

◎よく噛んで、ゆっくり食べる

よく噛んで食べることで、消化吸収を助け、胃腸を守り、血糖値の急上昇を防ぎます。ゆっくり、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

食物繊維たっぷりの高たんぱくレシピ
厚あげとたっぷりきのこのあんかけ



たんぱく質量
1人分 20.0g

材料(2～4人分)

『産直大豆の厚あげ』
……………1パック
まいたけ……………1パック(120g)
えのき……………1/2袋
長ねぎ……………1/2本
冷凍むき枝豆……………50g
ごま油……………小さじ1/2
白すりごま……………小さじ1
水溶き片栗粉(水、片栗粉各大さじ1/2)
《合わせ調味料》
水……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①厚あげは油ぬきをして、1個を4等分に切る。まいたけとえのきは小房に分けて、長ねぎは斜めに薄く切る。冷凍枝豆は解凍しておく。
- ②フライパンに油をひかずまいたけとえのきを入れて、から炒りする。水分が蒸発してカサが半分くらいになったら、ごま油と長ねぎを加えてさっと炒める。
- ③火を弱め、厚あげ、枝豆、合わせ調味料を加え、全体がなじんだら手早く水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、最後に白すりごまをふりかける。

ポイント

きのこは油をひかずに中火でじっくり火をとおすと水分が出てきます。その水分を飛ばすことで、きのこのうまみが引き立ちます。



運動も大好き！

成長する子どものための

たんぱく質ライフは

たんぱく質は、筋肉や骨の材料になるだけでなく成長や代謝の促進などの重要な役割をしています。
成長期の子どもの活動量も多く、エネルギーになる炭水化物も大事。
その成長や活動にあわせて摂取を考えましょう。

年齢・活動量に
応じた摂取量

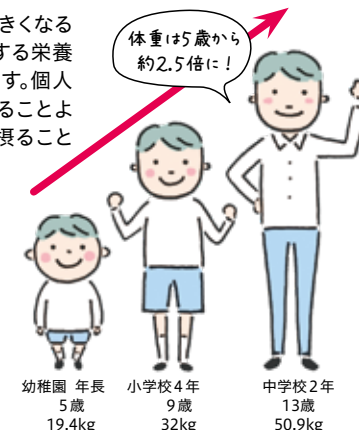
たんぱく質・
炭水化物・脂質と
バランスよく

成長期の子どもにあった食事を

成長期の子どもは、身体が大きくなるぶん、たんぱく質をはじめとする栄養素をバランスよく必要とします。個人差があるため、たくさん食べることよりも、3度の食事をきちんと摂ることを心がけましょう。

男女別・年齢別の平均体重	男	女
5歳	19.4kg	19.0kg
9歳	32.0kg	31.1kg
13歳	50.9kg	47.9kg

文部科学省
「令和2年度学校保健統計調査」より



食事・睡眠・運動をバランスよく

身体をつくるたんぱく質以外にも、栄養のある食事をバランスよく摂ることが大事。そのうえでしっかり身体を動かし、たっぷり寝ることで日々、身体がつくられていきます。



炭水化物をいっしょに摂ろう

活動量の多い子どもは、たんぱく質とあわせて、エネルギーとなる炭水化物をしっかり摂りましょう。脂質が少なく消化に負担がかからない、お米で摂ることがおすすめ。ごはんをしっかり噛むことで、消化吸収を助け、脳の活性化や虫歯予防にもつながります。



間食で上手に栄養補給しよう

子どもは胃の容量が小さいので、食べきれない量を間食で補いましょう。スイーツではなく、たんぱく質と炭水化物がいっしょに摂れるおにぎりがおすすめ！

冷凍食品も
上手に活用

おにぎりdeたんぱく質



『焼きおにぎりバーガー(産直米・国産牛肉)2個240g』
538円

『産直米の鶏めしおにぎり6個390g』430円

子どもが喜ぶワンプレート

炊飯器で簡単！ 絶品カオマンガイ



たんぱく質量
1人分 32.0g

材料(4人分)

米(無洗米)……………2合
水……………350ml
『までっ鶏モモ肉唐揚げ徳用(バラ凍結)』……………650g
しょうが……………2切れ
長ねぎ(葉)……………10cm
酒……………大さじ1
『産直鶏ガラスープ』……………小さじ1
塩……………小さじ1
《付け合わせ》
レタス、きゅうり、
トマトなどお好みで

作り方

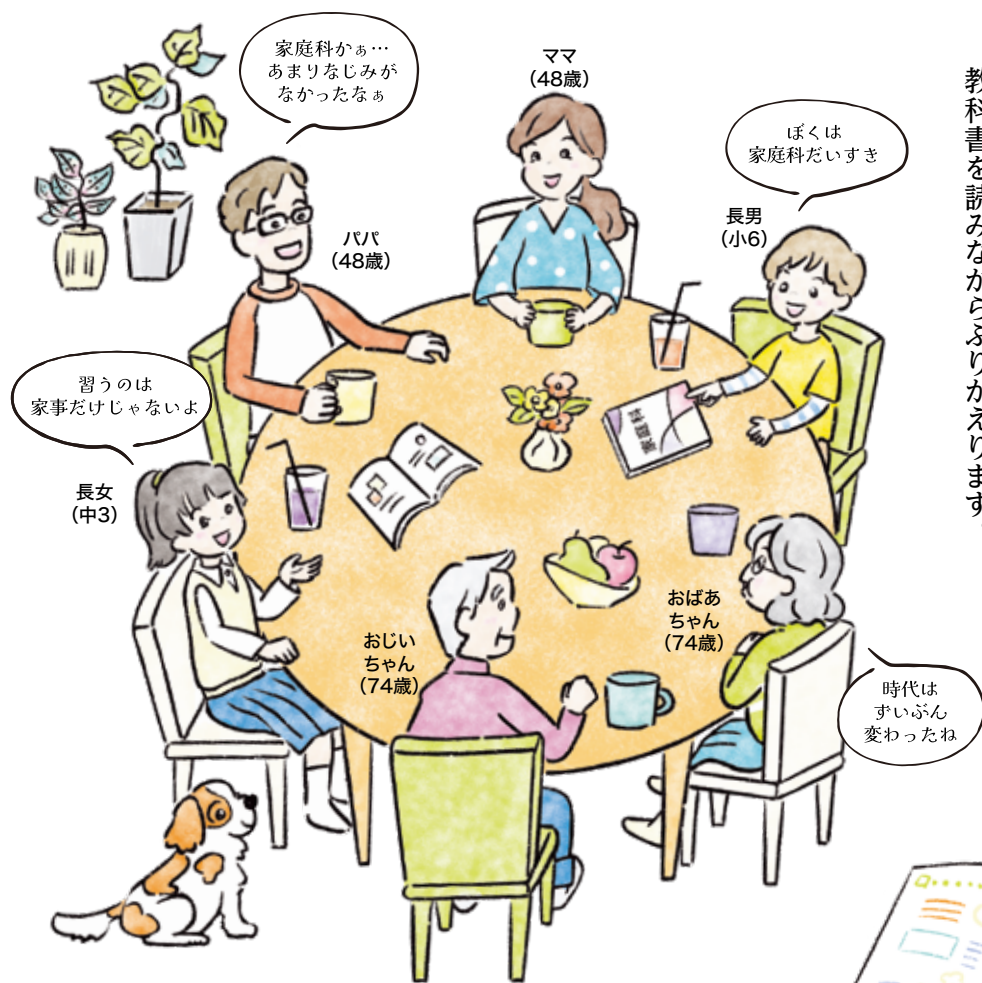
- ①鶏肉は冷蔵庫で解凍しておく。
- ②炊飯釜に無洗米、水、酒、鶏ガラスープ、塩を入れひと混ぜしたら、①、長ねぎの葉、しょうが2切れをのせて、炊飯する。
- ③炊き上がった後、鶏肉、長ねぎの葉、しょうがを取り除き、ごはんを混ぜて皿に盛り、鶏肉、付け合わせといっしょに盛り付け、お好みでたれをかける。

たれの作り方と材料

長ねぎ(1/2本)としょうが(1/2片)をみじん切りにして、調味料【オイスターソース(大さじ1)、白すりごま(大さじ1)、ごま油(小さじ1)、砂糖(小さじ1)、水(大さじ2)】と混ぜ合わせる。

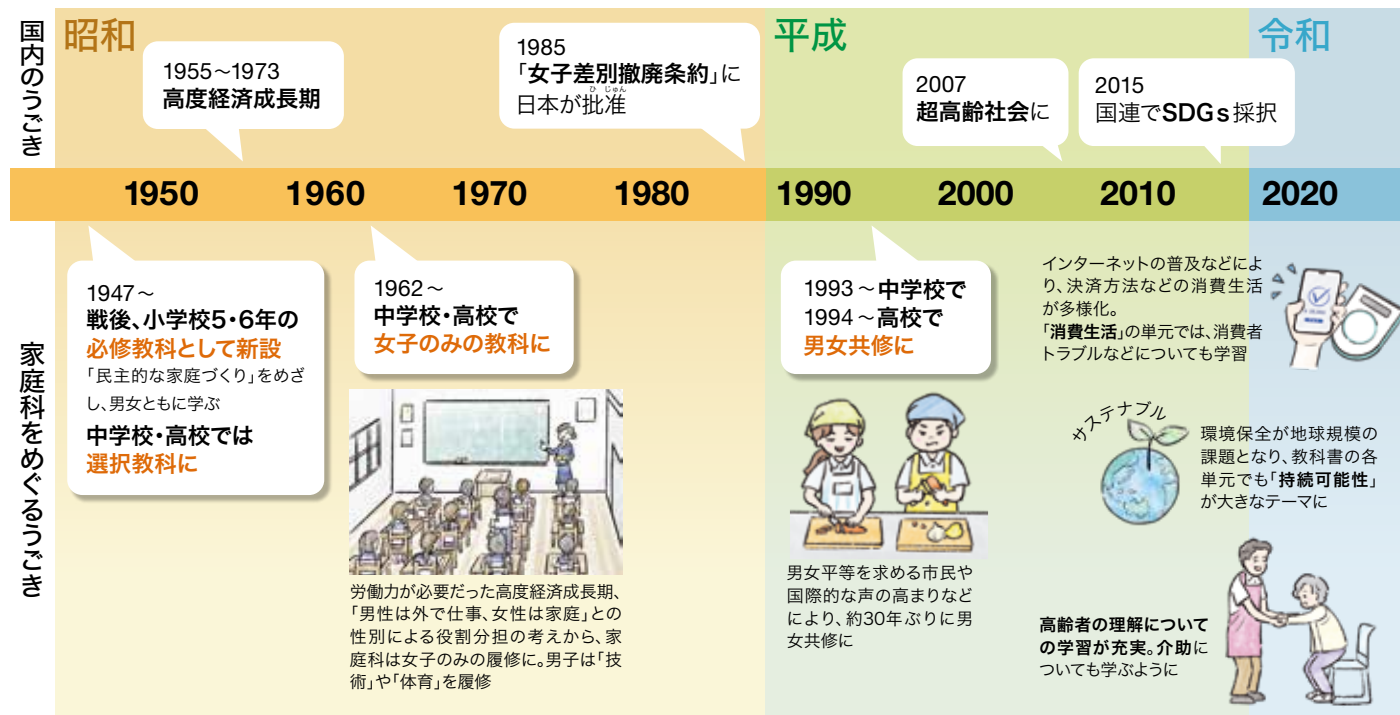
くらしの今と昔

とある一家の、ある日の団らん。
家庭科の教科書を囲む三世代の会話がはずんでいます。
家庭科は時代をうつす鏡。
時の流れとともに、くらしがどう変わってきたか、教科書を読みながらふりかえります。



《年表でふりかえる、時代と家庭科》

くらしと切り離すことのできない家庭科は、社会の動きや時代の価値観を反映して、「だれが学ぶか」「何を学ぶか」が変化してきました。
中学・高校では、女子だけが学んだ時代もありましたが、現在は男子も女子もともに学んでいます。



★家庭科の教科書は学校種別や時期により名称が変わります。

教科書で考える、くらしの今

時代が変われば、
社会の価値観や課題も変わるもの。
家庭科の教科書をとらえて、
三世代でくらしの今を見つめます。

家の仕事はだれの仕事？

おじいちゃんが中高校生のころは、家庭科は習わなかったな。当時は、家のことは女の人たちがやってくれるって思っていたかも…。

うーん。パパもママの手伝いはあまりできてないよ…。

パパ、家のことは「だれかを手伝う」んじゃないよ。で、「自分の仕事」として責任をもつてやりましょうって、教科書に書いてあるよ。

「自分の仕事」かあ。たしかに料理や洗濯をする人がいなかったら暮らしていけない、たいせつな仕事。だからみんなで、できるといいな。

みんなで協力すれば早く終わって、自由な時間も増えるしね。教科書にも「仕事を分担すること」と、時間を分け合うことって書かれてる。

なるほど、時間を分け合うかあ。じゃあ、お風呂の掃除は私に任せて！



食生活衣生活

豊かな時代、課題はサステナブル

ここに「和食」が紹介されているよ。2013年に世界無形文化遺産に登録されたんだってね。

和食といっても「日本の食料自給率は約40%で、和食の材料も輸入したものが多く」って教科書に載ってるよ。*カロリーベース2011年

衣料品も「国内産はたった3%」か。国内で作られるものがどんどん減ってるね。

豊かになったのはありがたいけど、食べものも服も大量に捨てられるのは、もったいない。なんとかならないのかな。*2014年

ジーンズをバッグにリメイクする方法が教科書にあるよ。

昔はモノが少なかったから作ったり直したりしたの。今は環境に配慮してるんだね。

家庭科でも、ワンピースやスラックスの作り方を習ったけど、服は「作る」時代から、「選んで買う」時代になったのね。

安いと気軽に服を買ってしまう。でも、どうやって作られているか考えないとね。「低価格で作るために、ひどい環境で働かされている海外の人たちがいる」ことが紹介されているよ。
大量に作って大量に捨てる時代は、もう終わりにしなきゃ…。



消費生活

急速に進むくらしのデジタル化

最近では、実物を見ないで買えるものしたり、現金以外で支払ったりする機会が増えたね。キャッシュレス決済のしくみを理解していないと、「トラブルに巻き込まれることもある」そうだよ。

私もネットで買いのをするし、お財布を持たずに出かけることもあるよ。スマホで払えるから便利。

上手に利用できるっていいね。そのためには「自分で情報を集めたり、活用したりする力が必要」なんだって。

それ、習ったよ。情報リテラシーでしょ！

すごい！おばあちゃんも勉強して、スマホ決済にチャレンジしてみようかな。



教科書の出版社の人に聞いた

「家庭科」は考えるヒントがぎっしり

開隆堂出版株式会社
編集部 樋口 良子さん

価値観は時代とともに変わります。教科書は価値観を押しつけるのではなく、「自分で判断する力を身につけてほしい」というのが、教科書を作る私たちの思いです。

教科書には、科学的根拠にもとづく記述はもちろん、自分で考え、判断するためのヒントがたくさん載っています。授業以外でも活用していただきたいです。

★教科書は東京都が設置する「教科書センター」をはじめ、国立国会図書館 国際子ども図書館や地域の図書館などで閲覧できるほか、一部の書店等で購入できます。

取材協力：開隆堂出版株式会社 イラスト：山浦広美
参考資料：技術「家庭」「家庭分野」(令和2年検定)「わたしたちの家庭科5・6」(平成31年検定)(ともに開隆堂出版株式会社刊)
参考図書：「家庭科教育を学ぶ人のために」堀内かおる著(世界思想社刊 2013年)

取材は2023年9月15日現在

7/27 第4回定例理事会開催

(1)一般社団法人パルシステム若者
応援基金(仮称)*への役員派遣決定
の件

パルシステム連合会からの要請に
応え、今年9月設立予定の「パルシ
テム若者応援基金」の理事候補者
として、理事一人の派遣を議決しました。
※(一社)パルシステム若者応援基金
(仮称)とは:パルシステム給付型奨
学金の社会的発信の強化とさらなる
運動の広がりを目指して設立し、奨学
金制度の運営及び管理を目的とす
る社団法人

(2)「正規職員」「専門職員」「福祉専門

職員」「定時職員」賃金規則改定の件
各賃金規則について、時間外割増
賃金に関する一覧の新設と、実態と異
なる記述の修正を議決しました。(なお、
時間外労働等については、現在も法令
に則った割増賃金を支払っています。)

(3)「正規職員」「専門職員」「福祉専門
職員」「定時職員」「福祉定時職員」就
業規則改定の件
家族や配偶者のあり方の多様化を
受け、福利厚生等の公平をはかるため、
各就業規則における事実上婚姻(同
性・異性を問わず)の扱いについて、整
理・明確化することを議決しました。

8~9月 古切手などの仕分けボランティアに
参加しました

毎年春に取り組む「書き損じハガキ
等回収キャンペーン」。今年も、キャン
ペーン協力3団体には、組合員からた
くさんの回収用封筒が届きました。ご
協力ありがとうございました。

8~9月には、各団体の事務局を
組合員が訪問。届いた物品の仕分け作
業を手伝うとともに、世界各国での支援
活動を団体スタッフから聞きました。

キャンペーンの結果は、パルシステ
ム東京ホームページで報告します。



8月18日、日本国際ボランティアセンターで
作業に協力する組合員

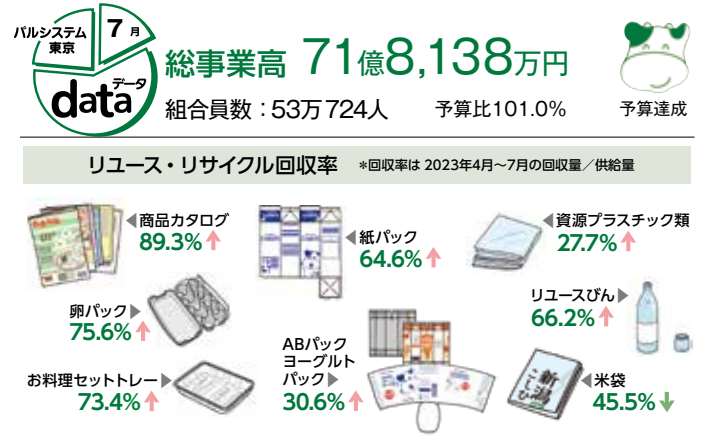
7~8月 生産者の思いとともに、子どもたちに産直米を

給食のない夏休み…。生活に困窮
する家庭の子どもたちに、産直米を届
ける支援に、今年も取り組みました。

提供したお米はJAえちご上越やJA
新潟かがやきなどの産直米。3週間
で、12トンあまりを、社会福祉協議会や
フードバンク、子ども食堂など63団体
に、17の配送センターで手渡ししまし
た。



「クロモンこども食堂」のスタッフ(写真右)
に、産直米を手渡す港センターの的屋活
動長



“クーリング・オフ”をしたいときは…

所定の期間内に、販売会社あてにメー
ル・はがき・ファクスなどの**文書**で連絡
(通知)。クレジットカードを使ったとき
は、クレジット会社にも同時に連絡を。



※所定の期間を過ぎた場合や契約し
たものがクーリング・オフ対象外な
どの場合でも、取り消す方法が見つ
かることもあります。あきらめず「消
費者ホットライン 188」に相談を!

手続きの進め方は、
「クーリング・オフ」
東京くらしWEBで
▶▶▶
連絡方法や文書
例はサイト内下
部に記載あり



成年年齢に
なりたて / 18・19歳の消費者トラブル

2022年度に全国の消費生活センター等に寄せられた相談
件数は、9,907件*でした。

- 相談内容の内訳
- 1位 脱毛エステ
 - 2位 架空請求など
 - 3位 出会い系サイト・アプリ
 - 4位 内職・副業
転売ビジネスや
アフィリエイト内職等
 - 5位 賃貸アパート



*国民生活センター「2022年度 18歳・19歳消費者トラブルの状況一成年年齢引下げから1年」(2023年5月公表)より

わからない・困ったときは…

すぐ、消費者ホットラインに電話を

監修 眞鍋重朗さん

(公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・
相談員協会所属 消費生活アドバイザー



悪質商法にかぎらず、セールスをする人は、購入を決める
ハードルをできるだけ低くして、案内します。

とくに若者は、契約を迷う自分が大人げなく、恥ずかしく思う
傾向があり、その場ですぐにサインしてしまい、後悔する人が多
くいます。「契約しちゃった。マズい! でも友だちや家族に相談
できない…」 「自分で何とかしよう」とネットで検索しても、出
てくる情報が正しいとはかぎりません。

シニア世代では、身に覚えのない商品が送りつけられたり、
業者が自宅を訪問し、家の修理や光回線工事の契約をさせら
れたりするなどのトラブルが多発しています。

契約関係で迷ったらまず、「**消費者ホットライン188**」に**電
話する**のが確実です。美容・脱毛・情報教材・マルチ商法など、
多くの人がとまどう消費者相談にものっている行政機関だか
ら、安心です。少しでも迷ったら、時間をあけずに相談すること
が、一番のトラブル回避策ですよ。

消費者庁が開設

消費者ホットライン

いやや
188
いやや
泣き寝入り!

受付時間
平日: 9時から17時ごろ
土曜・日曜・祝日: 10時から16時ごろ
※お住まいの自治体・かけた時間帯により
受付先・受付時間が変わります。
※年末年始(12月29日から1月3日まで)
を除き、原則、毎日利用可。

消費者問題を楽しく学ぶ!
くらしフェスタ東京2023
交流フェスタ

10月22日(日)~23日(月)
新宿駅西口広場イベントコーナー

10月は都の消費者月間です。パルシステム東京も参加団体。
ぜひお出かけください!



↑
くわしい情報は
こちらから

「クーリング・オフ制度」って何?

- 契約したあとでも、一定期間であれば消費者が無条件で契約を解除できる制度
- どんな商品でも“クーリング・オフできる”とはかぎらない
- 増える若者・シニア世代の消費者トラブルに注意

今月のキーワード

クーリング・オフ
制度



漫画/小犬丸伸子

契約の際は、冷静な判断を

最近目立つのは、若者・シニア世代の消費
者トラブルです。若者では一部の美容サロ
ンなどで、不当に高額な契約を結ばせる
ケース。シニア世代では、「デザインが古い
から」などと言われ、相場よりはるかに安い
値段で、着物や貴金属を買い取られるトラ
ブルも起こっています。

契約の際は、「商品サービスのすべてが
返品・契約を解除できるわけではない」
「クーリング・オフできても適用期間は短
い」と心にとめ、冷静に判断しましょう。

「返品・返金できる」は業者のサービス
不意打ちで勧誘を受けたり、消費者に
とって契約内容が複雑でわかりにくかつた
り、危険性が高い取引だったりした場合、
消費者が無条件で契約を解除できるのが
「クーリング・オフ制度」。ただし、適用さ
れるのは、下表の6つの取引に限られます。

近年、「購入後○日以内は返品OK」
をアピールする業者が増え、「どんな商品
もクーリング・オフできる」と誤解してい
る人もいます。しかし、レシートの持参や商品
を返送しての返品・返金は、あくまでも業
者のサービスです。契約の原則では、一度
購入・契約した商品・サービスの返品・契約
の解除はできません。

“クーリング・オフ”OKは
6つの場合だけ

表のなかの日数は、制度を利用できる期間。業
者から申込書・または契約書を受け取った日にち
から数える。(土曜・日曜・祝日・年末年始も含む)。
茶色の文字はよく聞くセールストーク

訪問販売
8日間

キャッチセールス、展示会場に
呼び出す手法も含む
今、契約すれば半年間無料!

電話勧誘販売
8日間

消費者に電話で商品・サー
ビスを勧誘
この電話で決めたらおトク!

特定継続的
役務提供
8日間

エステ・美容医療・語学教室・
家庭教師・学習塾・パソコン教
室・結婚相手紹介サービス
お試し体験後、
おトクなのは今日まで!

訪問購入
8日間

業者が消費者の自宅を訪ねて買い
取る
着物・指輪は今だけ高価買取!

業務提供
誘引販売取引
20日間

在宅ワーク等を斡旋すると勧誘し、
「仕事に必要だ」として、商品・サー
ビスを購入させる
当社指定のPCを買った人にお仕事
発注します。元は取れますから!

連鎖販売取引
(マルチ商法)
20日間

商品・サービスを契約し、次は自
分が勧誘者となり、紹介報酬等を
得る商法。人間関係が壊れるな
どのリスクがある
ラクに稼げる! 危なくないから、気軽に!

“クーリング・オフ”
NGの一例

通信販売・テレビショッピング・ネットショッピングで
買った商品はクーリング・オフできません!

「返品の可否・交換」のサービス条件は見えづらいところ
に記載されていることが多いため、確認のうえ、購入を。

NGのケースは、ほかにも…

- 店舗販売 (自分から店に出向いた場合)
- 化粧品や健康食品などで使用済みのもの
- 訪問購入で買い取られた以下の商品
・自動車 (二輪のそく)・大型家電・家具
・本・有価証券・CDやDVD、ゲームソフト類
- 3千円未満の取引 など





7/6

石けんシャンプーの上手な使い方を学ぼう！サボン・セレクト学習会

『サボン・セレクト シャンプー &コンディショナー』のこだわりを、製造メーカーの(株)中村商店と(株)コスモを招いて学習。どんな水質でもしっかり泡立つシャンプーをと、組合員と開発した商品。水の硬度の違いで石けん液の泡立ちが変わることを実験で確認。上手な洗髪法も学びました。

(平井委員会)



8/3

夏休みに親子でチャレンジ！バターとアイスクリームを手作り

手作りすることで、乳製品を学ぶ企画。氷に塩を加えることで温度が下がる性質を利用したアイスクリーム作りでは、「よく混ぜて空気を入れるとふんわりした食感になります」と講師で栄養士の半田麻早与さん。手作りバターは「やさしい味で、いくらでも食べられる」と大好評でした！

(東村山委員会)



8/2

バナナを知ろう ホムトンバナナの追熟加工センターを見学

タイ産の『エコ・バナナ(ホムトン)』について知ろうと、江東区青海の追熟加工センターを見学。ホムトンは、タイ語で「黄金の香り」。皮が薄く、芳醇な香りと濃厚な甘みが特徴。バナナを食べごろに熟させる追熟室を見学。徹底した温度管理でおいしいバナナが届けられることを知りました。

(光が丘委員会)



8/4

学んで食べて もっと知ろう！パルシステムのパンのこだわり

『国産小麦もちり食パン』『こだわり酵母食パン』の(株)パルブレッドを招いた学習会。国産小麦粉へのこだわりや、できるかぎり安心な原材料を使うことなど、おいしさへの工夫を学んだあとは、パンの試食。いろいろな種類を食べ比べながら、おすすめのパンや食べ方などの話で盛り上がりました。

(おいしくたのしくらす委員会)



7/29

経済は「マインド(気持ち)」?! 「暮らしの中の経済学」

豊橋技術科学大学・宮本弘之教授(経済学)を講師に開催した「暮らしの中の経済学」。ユーモアたっぷりの経済学の基本の「き」の講義のあと、NISA、国債、インバウンドなどについての質疑応答。経済は人々の気分などが反映され、社会の鏡であるとのこと。経済がより身近に感じられました。

(暮らしの学校委員会)



7/19

パルシステムの薄力粉と強力粉で手打ちうどんを作ろう！

委員の真野さんを講師に、手打ちうどん作りに挑戦。粉の入ったボウルに塩水を少しずつ回し入れ、指先で大きく混ぜ合わせてからこねるのがポイント。折りたたんだ生地を苦戦しながら切つてゆで、コシのあるうどんを『便利つゆ』と『うまみつゆ』で試食。冷凍天ぷらも試食して大満足！

(キッチン・アイナ委員会)

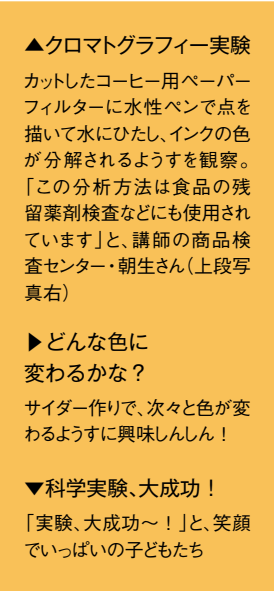


わいわい
REPORT

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







▲クロマトグラフィー実験
カットしたコーヒー用ペーパーフィルターに水性ペンで点を描いて水にひたし、インクの色が分解されるようすを観察。「この分析方法は食品の残留薬剤検査などにも使用されています」と、講師の商品検査センター・朝生さん(上段写真右)

►どんな色に変わるかな？
サイダー作りで、次々と色が変わるようすに興味しんしん！

▼科学実験、大成功！
「実験、大成功〜！」と、笑顔でいっぱいの子どもたち









pal・system
ばるあんしん館

▲ばるあんしん館とは？
商品の検査業務などを行う「商品検査センター」の愛称。イベント時には組合員などが見学・体験できる。設立20周年を記念して、この愛称がつけられた。検査風景が一望でき、中央のワークショップエリアでは、組合員の学習をサポートしている

▼4つの検査室を見学
放射性物質の測定や、微生物検査など、4つの検査室のようすを見学。どのように商品の安全性と品質が守られているかを学んだ

PickUp

7/26

知ってみよう！医療的ケアのある子どものくらし

たんの吸引や栄養の注入などの医療的ケアが必要でも、自宅で生活できるように、通学する児童・生徒も増えました。ケアを提供する特定非営利活動法人「えがおさんさん」田中歩代表と、医療的ケアを利用する川田晃夫さん(20歳)を招き、学習会が開かれました。

「医療的ケアは、こどもたちの生命維持に必要な機械やケアです。近視の方のメガネと同じです」と田中さん。「私たちはケアを行うとき、ご本人とご家族のファン(F・A・N)になること、いつもの時間を楽しむ(FUN)ことを心がけます。それによりおこさまが心身ともに安定し笑顔が見られると、ご家族の笑顔も増え、サポートスタッフも笑顔に」と話しました。

続いて川田さんは、「小学校から高校卒業まで、親のサポートが欠かせませんでした。今後は親に頼らなくても通学できる状況になる」と話し、学校の介護者不足についても言及しました。現在は自宅で就活中の彼は、「えがおさんさん」などの医療的ケアを利用しているおかげで親と離れる時間が増え、就職に向けての勉強も集中できるようになりました」と会場を笑わせました。

医療的ケアを利用する生活などを知るとともに、課題にも気づかされた学習会でした。



左から、田中代表、川田さんの母親、川田さん



講演後、支援者たちに囲まれる川田さん

【パルシステム共済連 福祉・たすけあい助成金 企画】

8/4

パルシステム商品検査センター 「夏休み親子科学実験教室」

4年ぶりの集合開催！親子で科学実験を楽しみました

オンラインでの開催だった親子科学実験教室が、4年ぶりにパルシステム商品検査センター(稲城市)で開かれました。

白衣に着替えた子どもたちは、初めに商品検査室を見学。いっしょに見学した保護者からは、「独自の放射性物質検査などで、商品の安全を守っているんですね」と、感心する声も。

続いて、色素の吸着力の差を利用して色を分離するクロマトグラフィーと、サイダー作りの実験に挑戦。

サイダー作りでは、ハーブティーの抽出液に食用の重曹、クエン酸を加えて色の変化を観察。紫から青緑、ピンクに変わり、泡がわきあがると、子どもたちは大喜び！「甘酸っぱい味がある」と、笑顔があふれました。

パルシステム商品検査センター 朝生美咲さん

4年ぶりの集合開催で、組合員みなさんに商品検査センターに足を運んでいただき、商品の安全・安心をじかに感じてもらいました。また、これを機に科学に興味をもつお子さんが増えればうれしいです。



くわしくはこちら▶





Bさん
(30代・書店員)

忙しいときにかぎって、仕事を頼まれることが多くて、困っています

Bさん、これもお願いしま〜す



Jさん
(40代・店長)

さて、今月のお悩みは……？

忙しいときの頼まれごと どう答えたらいい？



イラスト／ごんどうまゆ

1

上司とのコミュニケーションの機会に

「忙しいのにまたか〜」つい思ってしまうBさん。頼まれたら断りづらいけれど、帰宅が遅くなると育児・家事がたいへんなのだとか。もともとBさんは「頼まれたら責任をもって引き受けたい」と考えるタイプで、いつも葛藤があるそうです。でも、こんなときは無理せず、上司に相談しましょう。がまんして引き受けて、負担感が増していくのはつらいですね。

日ごろの仕事量・就業時間を見て、いま自分はどれくらい余裕があるのか、把握しておけるといいですね。「今日はほかの仕事も立てこんでいて、子どもの迎えで残業できないので、申し訳ないですが、明日でもだいじょうぶですか？」と伝えてみてはどうでしょう。「ほかの人をお願いするね」「〇日まででだいじょうぶ」と言ってくれるかもしれません。

／お気軽にどうぞ！／

〈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

上司も部下に相談するスタンスで

Jさんが、Bさんの気持ちを知って、気づくこともありますね。「よくやってくれるから、つい頼んじゃう。無理させていたことに気がつかなかった」とのこと。上司は、部下の業務量やそれぞれの事情を把握しきれていないこともあります。

仕事を頼むときは、「Bさんの仕事はていねいだからお願いしたいのですが、〇日までにこの量はできますか？」などと、頼む理由・期限・仕事量を示したうえで相談するといいですね。つい安心して任せられる人に頼みたくなりますが、作業の割り振りや指示の仕方の工夫で、ほかの人にもお願いできるかも。

むずかしい依頼が来たときには、ひとりで無理したり、すぐに断ったりせず、まずは相手に相談する姿勢がたいせつですね。



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 始めよう たんぱく質ライフ
- 2 家庭科の教科書で知る くらしの今と昔
- 3 キーワード「クーリング・オフ制度」
- 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 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10月号」



福島こども保養プロジェクト@練馬が、昨年8月に行った保養キャンプ(埼玉県飯能市大平ハウスにて)。川遊びなど、自然のなかでのひとときを子どもたちも楽しんだ。今年夏の開催では、大学生のボランティアチームも協力した

コロナ禍の影響は市民団体に。報告後には、継続の工夫などについて、意見交換をしました。

「子どもたちが一時的に福島を離れリフレッシュする保養活動。開始時より私たちも体力的な厳しさを感じます。少人数にするなどの対応で続けます」「保養企画は減っていますが、夏休み中の子どもを複数の企画に参加させるなど、保養させたい親は少なくありません。要望のあるかぎり、私たちも活動を続けます」などの発言が。

また「星つむぎの村」の田中さんは、コロナ禍で活動自粛中でも被災地の団体とのつながりを保つため、オンラインを活用したと報告。「現地の方の『被災を知ってもらいたい』という思いを、今後も手伝いたい」と話しました。

パルシステム東京は、今後も被災地に寄り添った支援を続けます。



「星つむぎの村」による活動「星空を届け隊2022」でのプラネタリウム。中に入る人数を定員の半数に制限するなど、感染予防対策も(昨年10月、宮城県名取市にて)



今年3月の、アンサンプル・ふあさふあすの「朝日のあたる家」(陸前高田市)でのコンサート



パル未来花基金は被災者支援に取り組む組合員をバックアップする制度。22年度は9グループに総額257万3,940円を助成した

パルシステム東京の復興支援はホームページで▶▶▶



シリーズ

明日へ そして前へ

119

震災復興支援基金(パル未来花基金)助成グループによる22年度活動報告会

7月26日に、オンラインで開催された報告会では、9グループが助成金で取り組んだ22年度の活動を報告。震災から12年が経ち、見えてきた課題について、意見を交換しました。

コロナによる自粛で制限されていた被災地支援活動も、昨年度から、徐々に再開されました。



3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



コツ1

冷やごはんを酒をかけて パラパラに

温かいごはんはアルファ化して粘りが出やすいので、冷めたものを使う。炒める前に下味にもなる酒でごはんをほぐし、パラパラにしておく



コツ2

赤ワインでソースが本格的に

デミグラスソースのルウに赤ワインを入れると、家庭でも本格的なソースが作れる



コツ3

包むのはあきらめる

失敗してテンションが下がると味にも影響が。包むのをあきらめ、半熟のトロトロたまごをのせて食べよう

オムライス

これならできる！トロトロたまご



【材料】(2人分) 1人分/862kcal

たまご	6個
冷やごはん	1合分
『ロースハムスライス』	4枚
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
酒	50ml
油	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
バター	20g
赤ワイン(お好みで)	100ml
水	100ml*
*赤ワインを使用しない場合は200ml	
『デミグラスソース』	1皿分(約24g)
パセリ	適宜

【作り方】

- (1) ハム、玉ねぎ、ピーマンを7～8mm角に切っておく。ごはんは酒をかけ、ほぐすように混ぜておく[**コツ1**]。
- (2) 大きめのフライパンに油をひいて火をつけ、ハムと野菜を入れてさっと炒めたら、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、具材の色が均一になるまで炒める。
- (3) (1)のごはんを加え、切るように炒めて、2人分に分けて皿に盛り付ける。
- (4) 小鍋に赤ワインを入れ、沸騰させてアルコールを飛ばし、水を加える。弱火にしてデミグラスソースを加え、混ぜ溶かして2/3の量になるまで煮詰める[**コツ2**]。

- (5) ボウルに1人分のたまご3個を割り入れてしっかりと溶く。フライパンにバター10gを入れ、火をつけて強火で溶かし、たまご液を流し入れる。ゆるめのスクランブルエッグ状になるまで混ぜ、フライパンの端に寄せる[**コツ3**]。
- (6) (5)を、半熟のほうを上にして(3)ののせ、(4)のソースとお好みでパセリをかける。もう1人分、(5) (6)をくりかえす。

★たまごが半熟のため、すぐに食べてください。

たまごがトロトロで
うまそうでしょ



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

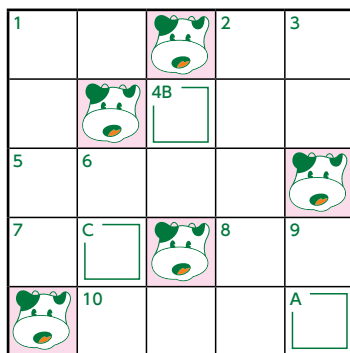
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

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



たてのキー

よりのキー

- 1 実った稲を刈り取ること
- 2 ピーナッツの別名
- 3 メカニックを略すと…?
- 4 『ムーミン』に登場する小さな女の子「ちびの〇〇」
- 6 トランプの数字を当てたりコインを消したりする芸
- 9 幼なじみのことを「竹馬の〇〇」という
- 1 黒と白の石を並べて、囲んだ広さで勝負を決める遊び
- 2 マニキュアなどに入っているキラキラ光る小さな粒状のもの
- 4 〇〇〇天下、〇〇〇坊主、〇〇〇三晩
- 5 〇〇〇〇の教科書で知るくらし(6ページ参照)
- 7 「青りんご通信」はパルシステム東京〇〇長のコラム(13ページ参照)
- 8 岡山県と香川県を結ぶ橋をまとめて「〇〇大橋」
- 10 すりおろして「とろろ」にして食べる。炒めてもいい!

応募方法

- 「クロスワードパズル」の解答は右記から。
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
10月29日(日)

*カード締切は
10月27日(金)