

子どもから大人まで くらしを豊かに

パルシステム東京

機關誌

2024

3

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



知っておきたい

防災食クッキング

病院清掃のプロに聞く

OKおそうじ NGおそうじ

今月のキーワード —————

紫外線

クロスワード パズルに 正解すると

こんせんくんQUO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！



LESSON
1停電、断水の時にも役立つ湯せん調理
お湯ポチャレシピ®

オムライス

調理時間:約40分



写真は2人分の材料

材料(1人分)
 <ケチャップライス>
 米(無洗米) 約1/2合(70g)
 水 1/2カップ(100ml)
 『おやつソーセージ』 1本
 ケチャップ 大さじ2
 <オムレツ>
 卵 1~2個
 塩 ひとつまみ

作り方

1 耐熱性ポリ袋にケチャップライス、オムレツの材料をそれぞれ1食分ずつすべて入れ、袋の上から混ぜる。



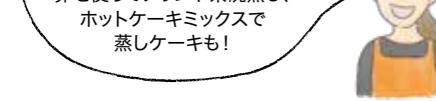
4 皿の上に②を入れ、ふたをして火にかける。



5 沸騰したら中火にして20分加熱。火を止めてふたをしたまま10分蒸らす。



お湯ポチャレシピ®で、ごはん、パスタ、スープも作れます。卵を使ってプリンや茶碗蒸し、ホットケーキミックスで蒸しケーキも!



お湯ポチャレシピ®の利点

- 必要最低限の水と熱源で温かいものが食べられる
- 1つの鍋で同時に何種類も調理ができる
- 湯せんの水も鍋も汚れないで、繰り返し使える
- 袋に入ったまま食べれば洗いものが減らせる
- 使用後の湯は蒸しタオルや湯たんぽなどに使える

停電時は…

冷蔵庫の中の食材が傷んでいないか確認し、冷蔵庫→冷凍庫の順に食材を使うのがおすすめです

2 ①の袋を、空気を抜きながらねじり上げ、上のほうを結ぶ。



3 鍋の底に皿を敷き、鍋の半分まで水を入れる。



注意!

- 一度にたくさん作るときは、1袋に材料を大量に入れず、袋の数を増やす
- 鍋底の熱で袋に穴が開かないように、かならず皿(ざるなどでも可)を敷く
- 食材は火がとおりやすいように平らに入れる

6 食品用ラップを敷いた皿に盛りつけ、ケチャップをかける。



防災用品の必需品! 給水容器

災害時、給水車から運んだ水を使用すると想定し、給水容器に入れた水を使ってみましょう。試すことで、給水容器の使い方が確認できるのはもちろん、調理にどのくらいの水が必要になるかもわかります。



水を汲むの2人がかり…鍋に入れるのも時間がかかる
大事な水だから、こぼさないように気をつけて

pal*system

『わいわい』読者親子が体験

知っておきたい
防災食クッキング

電気、ガス、上下水道が不通の状況を想定し、簡単でおいしい防災食を作りますよ!

教えてくれるのは
防災士・災害食専門員・管理栄養士
今泉マユ子さん

体験する読者は…

防災食は「おいしくない」というイメージがあるので、おいしく食べられる方法を知りたい!

島田
ファミリー



防災の備えはできていますか?
地震、大雨、台風などによる自然災害が多く、家庭での防災への取り組みが大切になっています。在宅避難を余儀なくされた場合に備え、防災食クッキングに挑戦しました。

防災用の食品やグッズはそろえたものの、災害を想定したシミュレーションはできないので、家族で体験したい!

藤田
ファミリー



使うものは…

食材

ふだん常備している食材や調味料を使って調理!



- 米(無洗米)
- 卵
- 塩
- 『おやつソーセージ』
- 『4種の国産ミックスピーナッツ』(パウチ)
- 『ソナフレーク パウチ』
- 『北海道産スイートコーン(パウチ)』
- 『産直小豆ゆであずき』
- 『カンパン』
- ケチャップ、マヨネーズ
- メープルシロップやジャムなど

キッチングッズ

備えておきたいカセットコンロとカセットガス。調理はすべて、耐熱性ポリ袋で!



- カセットコンロ、カセットガス
- ふたつき鍋
- 鍋に入れる皿(耐熱用)
- トング
- 計量カップ・計量スプーン
- キッチンばさみ
- ウエットティッシュ
- 食品用ラップ
- 食器
- 耐熱性ポリ袋

湯せん調理には耐熱性のある「高密度ポリエチレン製ポリ袋」を使用。かならず「高密度ポリエチレン」「湯せんできる」などの表示を確認してください

! 調理用には給水容器の水を使用! (3ページ参照)

もっと知りたい! 防災食のこと

災害時も栄養バランスは考えたほうがいいの?

災害時も栄養バランスは大事です。とくに不足しがちなものは野菜、果物。衛生上の問題から、青果は支援物資でも届きにくいので、備蓄しておかないと食べられないと思っておいてください。

野菜ジュース、野菜入りのレトルトスープ、乾燥野菜、果物缶、ドライフルーツなどをふだんの食生活で利用し、災害時には備蓄食材として取り入れられるように、じょうずに工夫しておくといいですね。



避難するときもお菓子が食べたい!

災害時は身体の栄養と同じくらい、心の栄養も大切。お菓子やジュース、コーヒー、お茶など、ふだん食べていて好きなもの、ほっとできるものを用意しておくと安心ですね。



在宅避難について
『わいわい2022年7月号
在宅避難 やってみた』でも
詳しく紹介しています



防災食はどのくらい備えておくといいの?

家族が最低3日間、できれば1~2週間過ごせる量が目安です。主食、主菜・副菜、おやつ、飲料、調味料と分けて考えてそろえておくといいですね。食べたいもの、食べる量は一人ひとり違うので、自分や家族が好きなもの、ふだん食べ慣れているものを備えましょう。また、食料はなるべくいろんな種類を備蓄しておくのがおすすめです。今食べたいものと、そのときに食べたいものは同じではありません。食べるものを選べることで、気持ちも前向きになります。水と力セットコンロ、カセットガスの備えも忘れずに。

備蓄品の目安を知りたい人は、▶ 東京都総務局総合防災部作成の「東京備蓄ナビ」をチェック!
各家庭に合わせた7日分の備蓄の目安がわかります。



ローリングストックをしよう

いつも食べているものや日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、使った分を補充しながら備蓄する「ローリングストック」を心がけましょう。また、アルファ化米など長期保存可能な防災食も便利ですが、まとめ買いをすると一度に賞味期限になり、食べきれないこともあります。賞味期限が過ぎないように、食べながら備えてください。食べてみると口に合うかがわかり、食べ方も確認できます。もし口に合わない場合は、調味料を足したり加熱したりして、ふだんの食事に近づけるのがおいしく食べるポイントです。



パルシステムの商品が毎週届くのも、ローリングストック。食べたらまた注文!

備えあれば憂いなし

講師・監修 今泉マユ子さん

防災士・災害食専門員・防災食アドバイザー・管理栄養士として全国で講演を行なう。テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、WEBでも活躍中。



水や食料は命があってこそ大切なものです。災害時にいちばん大切なのは、命を守るための備えです。まずは、家屋の耐震補強、家具の転倒・落下・移動防止、水害対策をしておきましょう。

そして、災害時は、心身の健康を守ることも大事。おいしい食事は心を安定させ、温かい食事は生きる気力を奮い立たせます。

災害はいつ起こるかわかりません。ふだんから、家族で防災訓練をしておきましょう。カセットコンロを使い、水道の水を使わず、備蓄している水だけで料理を作ってみてください。もしものときの練習にもなり、また1回の調理でどれくらいの水を使うかがわかり、自分の備えを見直すきっかけにもなります。ふだんやっていないことは、災害が起きたときにはできません。やって

みて、できないことを知ることも大事。備えていることで、いつもと同じような生活ができるだけでなく、「大丈夫」と言える、心の安定にもつながります。

今回紹介したレシピは、災害が起きてから食べるのではなく、いつでも食べられるものです。材料に決まりはなく、そのとき家にある材料を組み合わせて作ることが大切です。

作り慣れ、食べ慣れておいためにも、ぜひ、ふだんの生活に防災食を取り入れ、いざというときにお役立てください。



『もしもがんばん3 災害時も普段も、役立つお湯ボチャ調理『お湯ボチャ』レシピ』(清流出版)
『新装版 親子で学ぶ防災教室 災害食がわかる本』(理論社)

こちらもチェック!

備蓄に適した商品は、パルシステム・インターネット注文サイトの「ローリングストック・備蓄品」のカテゴリからも注文できます



これだけは用意しておきたい! キッチン用防災グッズ



『キッチン用ポリ袋厚手タイプ(箱入)』
「コトコト」「きなり」3月3回・4回

『CO・OPニトリル極うす手袋』100枚 S・M・L
「パルくらす」3月4回

『電子レンジにも強いラップレギュラー』
「コトコト」「きなり」3月3回・4回

『イワタニ カセットフー達人スリムプラス』
「パルくらす」3月3回

『イワタニ カセットガス』3本・48本BOX
「パルくらす」3月3回

『防災用ポリタンク』
10ℓ・15ℓ
「パルくらす」3月3回

LESSON 2 子どもだけでも作れて、すぐ食べられる! 即食レシピ®

栄養豊富なミックスピーンズで作るおかずとスイーツは、ポリ袋に入れて混ぜるだけ。好きな材料でアレンジしてね!



ミックスピーンズ ツナコーン ケチャあえ

材料(2人分)

『4種の国産ミックスピーンズ』(パウチ)
1袋
『ツナフレーク パウチ』1袋
『北海道産スイートコーン(パウチ)』1袋
ケチャップ 小さじ2



作り方

1. ポリ袋に材料をすべて入れ、袋の上から混ぜる。

＼完成! /

point
味付けはマヨネーズやドレッシングでも。自分の好きな味にすることが大切。



ミックスピーンズ 栗あん風

材料(2~4人分)

『4種の国産ミックスピーンズ』(パウチ)
2袋
『産直小豆ゆであずき』1袋



作り方

1. ポリ袋にミックスピーンズを入れてつぶす。袋を破かないように注意。
2. ①に、ゆであずきを入れて、袋の上から混ぜる。

＼完成! /



point

ミックスピーンズは、いろいろな種類の豆が入っていて、食感も栄養素も違うのがいいところ。豆をしつぶすと栗あん風に。つぶ感が好きな人はそのままでも。

防災食クッキング、いかがでしたか?

初のカセットコンロ調理でドキドキしました! 家でも防災訓練してみます。

お湯ボチャ簡単でおいしい!
わたくしもいっぱい作れたよ。



どれもおいしい!
子どもにもできる調理で参考になりました。

おいしくてよかったです!
ぜひご自宅でも作ってくださいね!



最後に…

ゴミはなるべく少なくしたい!

災害時、ゴミの収集が停止される場合があります。少しでもゴミを減らすため、調理で使った袋はゴミ袋として利用しましょう。また、缶に比べパウチタイプは小さくたんて捨てられるので、気になるにおいも減らせます。

今回出たゴミの量(2人分)。
まとめれば、テニスボール大に
※使った袋は調理に再利用しない。



調理のようすは動画でも配信中!

ホコリが

取れるOKおそうじ 取れないNGおそうじ

健やかなくらしに欠かせないおそうじですが、やり方を間違えると、かえって汚れがひろがることもあるようです。おそうじ方法をプロに聞きました。

ホコリは
残さず 舞い上げず
こまめに取りのぞく
ことが鉄則です。



教ってくれるのは

病院の衛生管理に37年間携わる
“おそうじのプロ”

松本 忠男さん

名称:ホコリ
正体:衣類・布団などの繊維、ダニの殻、カビなど
平均サイズ:約0.08mm
(髪の毛の太さとほぼ同じ)
特徴:放っておくと細菌やカビを吸着し、アレルギーや気管支ぜんそくなどの発症原因になる。
部屋や廊下の隅に集まつくる。

ホコリ・花粉をきれいに取りのぞく おすすめ道具

床の拭きそじには フローリングワイパー

床のホコリは足裏の皮脂などで意外とベタベタしたホコリが多いため、掃除機で吸うよりもワイパーで拭きとると。

シートを裏返して使わない。
集めたゴミで表面に凹凸ができる、汚れがきちんと取れない

『DailyCleanフローリングワイパー』
「バルカラス」3月3回 1,408円(税込み・標準価格)

棚や家電まわりには マイクロファイバークロス

超極細繊維が細かな汚れも残さずキャッチ。棚や家電まわりなど、拭きにくい場所のホコリも、乾拭きですっきり取れる。

洗って繰り返し
使えます

『業務用マイクロファイバーダスター ブルー 3枚組』
「バルカラス」3月3回 768円(税込み・特価)

カーペットには掃除機

粘着クリーナーでは繊維の奥にたまつた汚れが取れないため、カーペットの汚れは、やはり掃除機で吸い取るのがベスト。

カーペットの毛が寝ないように、押しつけず、軽くければOK。

3ヶ月に一度はカーペットの
スペシャルケアを!

ヘッドを手前に*ゆっくりと
引き、繊維の奥の細かな
ホコリを吸い出す(目安は
1秒間に20cm)。

*前回転ブラシ前に動かすときに軽く動くタイプの場合

お掃除ロボットはどう?

大きなホコリを吸い取るには便利だけれど、部屋の隅やモノとモノのすきまのホコリを取るのは苦手な商品も。じょうずに使い分けよう。

NG 寝るまえにおそうじをする

OK おそうじは朝か帰宅後が ベストタイミング

ついあと回しにしてしまうおそうじですが、夜にするのはNG。とくに、寝るまえの寝室そじは、舞い上がったホコリの中で眠りにつくことになるので避けましょう。一度舞ったホコリは床に落ちるまでに時間がかかります。ホコリが落ちきった朝か、人の出入りがなくなった帰宅後におそうじをすると、効率的にホコリが取れます。

NG おそうじのまえに窓を開ける

OK ホコリは舞い上げずに取りのぞく

おそうじのまえや最中に窓を開けたり、ゴシゴシと掃除機でカーペットをこすったりすると、ホコリが舞い上がっておそうじの効果が半減してしまいます。できるだけ舞い上げないようにホコリを取りのぞき、おそうじ後に換気しましょう。

NG ゴシゴシと掃除機をかける

正しいかけ方は左を参照。

NG いきなり消毒・除菌をする

NG いきなり床を水拭きする

OK はじめに乾拭きする

いきなり水拭きすると、ホコリがぬれてベタベタになり、拭き残しの原因になります。まずは乾拭きでホコリをきれいに取りのぞくところからスタートしましょう。

また、汚れを取るまえにアルコールなどを吹きかけるのもNG。汚れに阻まれて消毒・除菌の効果がありません。使用する場合はおそうじのあとに。

ホコリは放っておかないで

監修 松本 忠男さん

株式会社ブラン代表取締役社長。医療現場の清掃衛生管理に長年携わり、これまでに700人以上のスタッフを指導育成。

目に見える汚れは全体の2割。身体に悪い汚れほど目に見えないため、病原体のホコリになるまえに、こまめに取りのぞくことが大切です。

といっても、毎回カンペキに取りのぞかなくても大丈夫です。忙しいときは、ホコリがたまりやすい部屋の隅や廊下だけおそうじするなど、ちょっと汚れたら、ちょっとだけやる。「ちょっと」を習慣に、病気にならない空間を保ちましょう。

換気の基本

入り口と出口の2カ所を開けて、おそうじ後に一気に換気する。

出口は広く
入り口は狭く

入り口側のレースカーテンを閉めると、花粉の侵入を抑えられる

もっと知りたい人は
『病院清掃35年のプロが教える病気にならない掃除術』(幻冬舎)

松本忠男著
病院清掃35年のプロが教える病気にならない掃除術(幻冬舎)

拭きそじの基本

1. はじめは乾拭き

床もテーブルも、まずは乾いたクロスやフローリングワイパーのドライシートでフワフワとしたホコリを取りのぞく。その後、汚れの種類に応じて水や石けん液などの洗剤で落とす。

乾拭き
水拭き(乾拭きで落ちない場合)
洗剤をつけて拭く(水拭きで落ちない場合)
アルコールなどで消毒・除菌

2. 一方向に拭く

ゴシゴシ、ぐるぐると同じ場所を拭くと、集めた汚れを取りこぼしたり、汚れを塗りつけたりしてしまう。ホコリを取りのぞいた場所には戻らず、一方向に拭く。

NG ゴシゴシ拭き・ぐるぐる拭き

OK 一方向に動かす

ゴシゴシ拭くと、乾拭きでも汚れが3割も残ってしまうというデータも。乾拭きのまえに水拭きすると、汚れが貼りついてしまう

常にここが前になるように

フローリングワイパーは、ヘッドに目印(★)をつけておくと、前後を間違えない

インフォメーション

12/21 第9回定例理事会開催

- (1)「機関運営(理事)ガイドライン」の改定並びに「理事候補者推薦基準に関する規則」新設の件
政策の趣旨は変えず、パルシステムの食の取り組みや、東京都の食育推進計画等の記述について、最新の状況を踏まえた内容に更新しました。
- (2)「生活協同組合パルシステム東京 食育政策」一部改定の件
政策の趣旨は変えず、規則として記述を整理し、名称を「機関運営(理事)規則」に変更。理事候補者の推薦基準を別規則としてまとめました。

1/13 富良野の野菜で生産者とクッキング交流会!

富良野青果センターは、北海道富良野市で玉ねぎ・じゃがいも・人参をはじめ11品目以上の野菜を栽培している産直産地です。東京滞在中の村上代表と岸本セールスマネジャーに、農薬削減の取り組みや気候変動による農作物への影響などについて聞きました。近年の温暖化については、「昨年の夏、富良野で初めて38°Cを記録しました。作物も生産者も暑さ対策が緊急を要する問題で、高温に強い品種への移行などにも取り組んでいます」

と話します。
解説のあとは、産地の玉ねぎとじゃがいもでカレー作り。北海道の大地の恵みを味わいました。
顔を合わせての交流を待ちわびていた生産者と参加者たち。調理しながら、食べながら、おたがいの思いを伝えました。

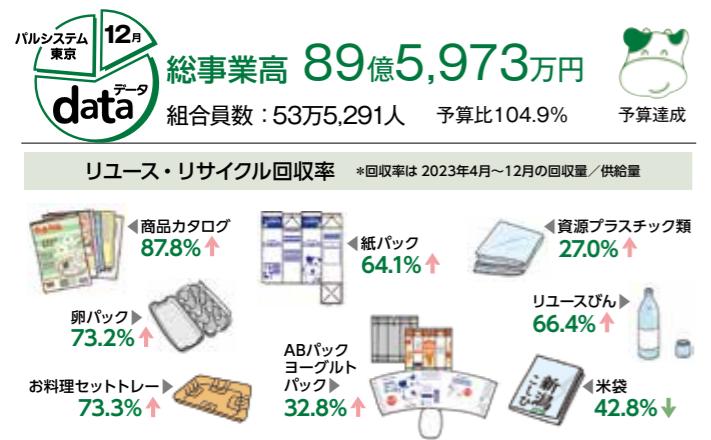
試食タイムでは、産地のじゃがいも(きたあかり・男爵)の食べ比べも(港区リーブラにて)



1/27 パルシステムに出すリユースびんはどうなるの? 洗びん工場見学ツアー

調味料やジャムなどのびん容器を繰り返し使うリユースびん。その循環の要となる(株)東商事・洗びん工場(足立区)を見学しました。
ずっと並んだパルシステムのリユースびんが、アルカリ洗浄、水滴除去、滅菌、乾燥、機械検査などの工程を進みます。機械化していく中で、検査員のみなさんが真剣に確認していました。
見学まえには戸部昇会長の講演も。「次世代のため、リユースの輪を広げて課題を解決しましょう」と話しました。

2名の小学生も含め、13名の組合員・役職員が参加。ラベルやキャップの処理など、熱心に質問しました。



国立環境研究所
地球システム領域
気候モデルング・解析研究室 主席研究員
中島 英彰さんに聞きました



健康のため ほどよい日光浴を

Q.ビタミンD不足には注意したいですが、やっぱり日焼けやしみ・しわは避けたいです。どうしたらいい?

A.「皮膚でビタミンDを生成できる」ぶんだけ浴びて、「日焼け・しみ・しわにつながる」ほどには、浴びないことです。国立環境研究所では、目安になる時間を出しています。

おすすめの日光照射時間 (過去の平均値を目安に)

3月上旬	24分以上 60分未満(長袖で)
8月上旬	5分以上 25分未満(半袖で)

国立環境研究所・つくば局の場合

もっと知りたい人は時期と場所を選んで、こちらでチェック!



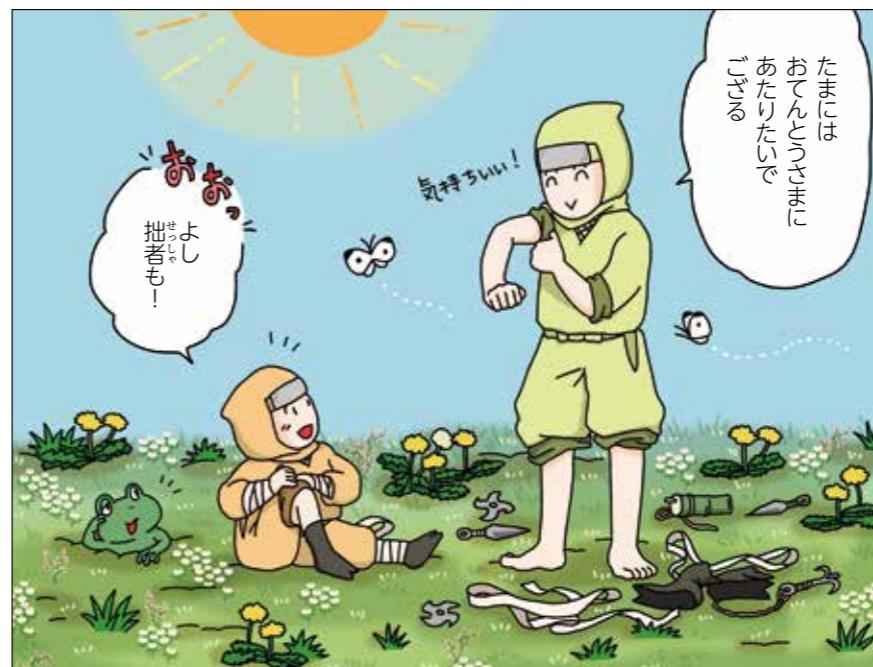
東京に観測局はいため、都内東部はつくば局、西部は横浜局を選択

適切な日光照射時間を見つける
「ビタミンD生成・
紅斑紫外線量情報」

国立環境研究所 地球環境研究センター

気になる紫外線。 しっかり対策したほうがいいの?

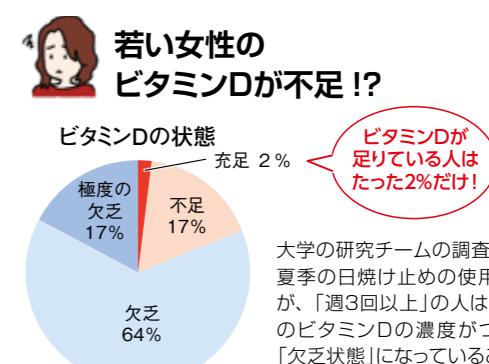
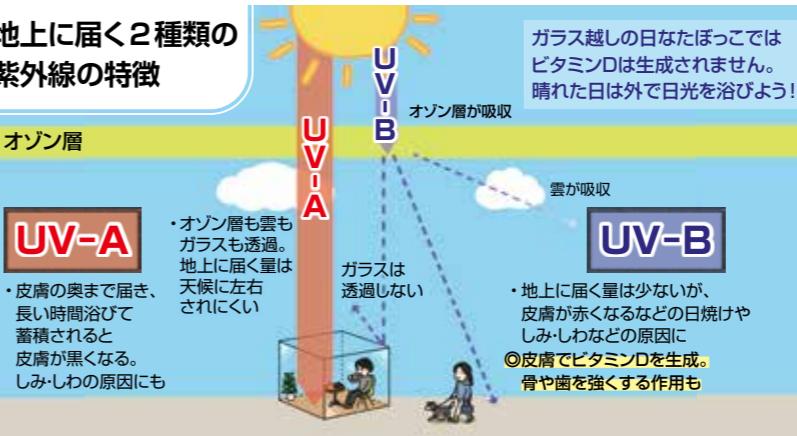
- オゾン層は回復傾向。日本では、紫外線の影響は少ない
- 過剰な紫外線対策でビタミンD不足の心配が
- 特徴をよく知って、ほどよい対策をしよう



一方で紫外線(UV-B)には、皮膚でビタミンDを生成し、骨や歯を強くする大事な働きもありますが、肌の美白がブームになり、過度に紫外線を避ける人が急増。「その結果、若い女性にビタミンD不足の人が増え、大人の骨粗しょう症だけでなく、赤ちゃんや子供の骨が弱くなる病気(「ぐる病」なども増えました」と話すのは、国立環境研究所・主席研究員の中島英彰さん。季には、「魚(いわしや鮭)などの食品からビタミンDを多めに摂る」「晴れた日には長めに日を浴びる」などで不足を補えます」とアドバイスしています。

オゾン層の破壊が発見され、地上に届く紫外線量の増加による弊害が大きな問題になりました。紫外線は浴びすぎると、日焼けや肌のしみ・しわだけでなく、白内障や皮膚がんの原因になります。しかし、その後、先進国ではフロンガスは全廃され、現在、オゾン層破壊の影響が心配されるのは、南半球の一部だけです。日本は北半球にあり、皮膚がんのリスクは低いと考えられています。

今の紫外線は危ないの?



大学の研究チームの調査では、夏季の日焼け止めの使用頻度が、「週3回以上」の人は、血中のビタミンDの濃度が、つねに「欠乏状態」になっていることもわかりました。

参考図書: 佐々木政子編著「学んで実践! 太陽紫外線と上手につきあう方法」(丸善出版・2015)
参考サイト: 国立環境研究所「環境儀NO.79 健康のための紫外線日光浴のすゝめ」 YouTube国立環境研究所動画チャンネル「紫外線とビタミンD」

今月のキーワード

紫外線



Mさん
(30代、保育園年長さんのママ)

じつは去年離婚して、ひとり親家庭になりました。友だちには話したいけれど、迷っています。

小学校もいっしょでよかった♡
これからもよろしくね~!



Kさん
(保育園の同じクラスのママ)



1 家族のカタチはいろいろだから

「小学生になったら生活が変わりそう…」。子どもの入学後の生活が心細くて、自分の事情を身近な人に打ち明けたい…。でも、「かえって気を遣わせてしまうかな?」と、揺れる気持ちのMさん。こんなふうに感じるひとり親の方は多いかもしれません。

近年ひとり親家庭は増えています。話してみたら、「うちもそうなの」「離婚はまだだけど別居中」「私はひとり親家庭で育ったよ」などという人がいるかもしれません。ほかにも、介護や病気などの事情を抱えながら子育てをしているなど、いろいろな方たちの家庭もあります。

とはいえ、まだ話したくないときは無理をしないで。気持ちの整理についてから、安心して心を開けそうな人を見ついたときに伝えられるといいですね。

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



「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。

- 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QUO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ます。

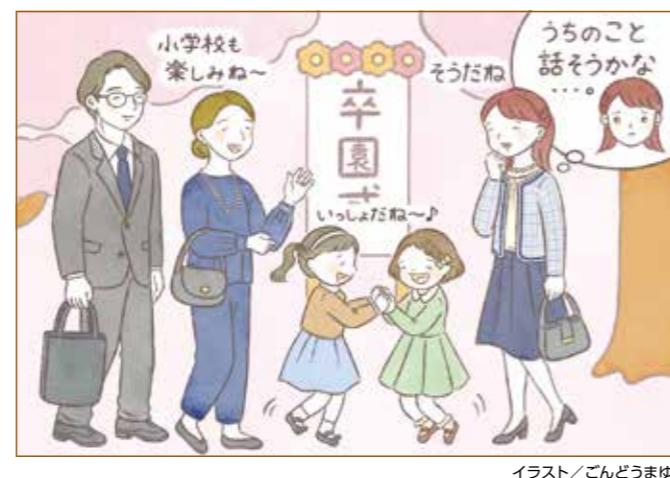
スマホからの投稿は
こちらから▶▶

広報室「わいわい3月号」

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、および個人情報を削除したうえで、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。

さて、今月のお悩みは……?

ひとり親家庭になったこと 友だちに打ち明けたいけれど…



イラスト／ごんどうまゆ

2 ママの笑顔がいちばん 肩の荷を下ろそう

保育園でずっと同じクラスで、小学校も同じになるKさん親子。もしもMさんが離婚していたと聞いたら、どう思うでしょう。「話してくれてありがとう」「なにかできることがあったら言ってほしいよ」とのこと。

小学校に上がると、保護者が学校に足を運んだり、子どもどうしで遊ぶ約束をしたりする機会が増えてきます。そういうなかで「うちはひとり親で、仕事も休みにくい」などと、家庭の事情が少しづつまわりに伝わって、理解してくれる人が現れるかも。だんだんと肩の荷を下ろせるといいですね。

それぞれの家庭の事情を思いやりながら、子育てをする仲間として、助け合っていけるといいで



すね。

キリトリ

8

キリトリ

8

キリトリ

8

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)。

- 知っておきたい 防災食クッキング
- OKおそうじ NGおそうじ
- キーワード「紫外線」
- わいわいレポート
- わいわいトーク
- 私が泣いた日 笑った日。
- Night Peace Cafe
- ハートでコミュニケーション
- 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。

スマホからの投稿は
こちらから▶▶

広報室「わいわい3月号」



「安価な商品販売の裏には、ネパールやバングラデシュなどの生産者の尊厳が守られていない現実がある」と話す小川さん。参加者はその国の食事を味わいながら、生産の現場を知った(第2回 講師:シャプラニール=市民による海外協力の会 パルシステム東京新宿本部にて)

第1回は、昨年9月8日に開催。講師は、ガザの子どもや女性、障がい者への支援活動を行う「パレスチナ子どものキャンペーン」。ガザ地区での戦闘開始前で、イスラエルが建設した分離壁の分布状況を示す地図が映されました。参加者から驚きの声が上がりました。

「パレスチナではこれまで何度も空爆があり、多くの犠牲者が出てきた」と、エルサレム事務所の手

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月10日開催の第2回は、「シャプラニール=市民による海

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

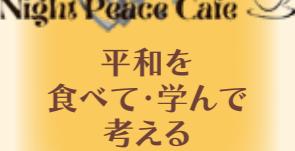
島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘



世界で起きていることを知り、平和を考える

パルシステム東京とうながりがあり、平和な世界をめざして活動する団体スタッフからの話を聞き、その活動にまつわる国の食を味わいながら、ともに考える。そんな新しいかたちの平和学習会を紹介します。

外協力の会」の小川晶子さんが、バンガラデシュの今を語りました。

2013年の縫製工場ビル崩壊事故を伝える映画を足がかりに、

「アストラッジョン」の生産現場

の過酷な労働環境や、健康被害、

事故の背景を知りました。「生産

者の生活を向上し、尊厳や自信を

取り戻す活動を続けます」と話

す小川さんに、消費者も生産の背

景を知り、買ひ方を見直していく

必要性を確認しました。

1月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘

れる現地の人の言葉を紹介しました。11月12日には、緊急企画(第3回)としてイラクから帰国直後のJIM-NETスタッフから現地の

島正之さんは話します。難民が4世代まで続いている現状に、参加者が難民のみなさんの思いをたずねると、「外国人人が支援してくれることがうれしい」「世界から忘



うまいもの研究所



コツ 1

塩の量は肉の約1%

肉汁を引き出すには、一定の塩分が必要。
人間がおいしいと感じる塩分量、約1%の塩を量って入れる



コツ 2

あんに水を入れる

塩を加えて混ぜた肉は、たんぱく質の一部が分解されて「網目構造」になる。その網目に水分を加えることでジューシーなしあがりに



コツ 3

熱湯を入れ、ふたをして4分焼く

焼きすぎると中から肉汁が出てしまうため、ふたをしているときの焼き時間は4分。加える水分は、フライパンの温度が下がらないよう、水ではなく熱湯



【材料】(20個分)

全量カロリー / 998kcal

『産直小麦餃子の皮(大判)』	20枚
豚ひき肉	200g
塩	2g(小さじ約1/3、肉の重さの約1%)
長ねぎ	1/3本
A しょうが	5g
A しょうゆ	小さじ2
こしょう	適量
水	約100ml
にら	1/2束
ごま油	大さじ1(あん用)
菜種油	適量
熱湯	適量
ごま油	大さじ2(しあげ用)

【作り方】

- 長ねぎ、しょうがはみじん切りに、にらは5mm幅に切っておく。
- ボウルに豚ひき肉、塩[コツ1]、Aを入れ、軽く混ぜる。
- (2)に、水を4回に分けて加え、その都度よく混ぜる[コツ2]。にら、ごま油(あん用)も加え、さっと混ぜる。あんはやわらかくてOK。
- あんを20等分にし、皮で包む。
- フライパンの底が2/3かかるくらいの菜種油をひき、(4)をならべて強火にかける。

★フライパンの直径に対し、1度に焼ける餃子の目安は、24cm…10個、26cm…12個、28cm…14個。

- 餃子が5mmほどかかる量の熱湯を入れ、ふたをして強火のまま、水分がぼくなまるまで、4分焼く[コツ3]。
- ふたを取り、油はねに注意しながらごま油(しあげ用)をかけ、焼き面に焼き色がついたら火を止める。



分子調理学研究家
こじまほん助
YouTubeでも詳しく解説中

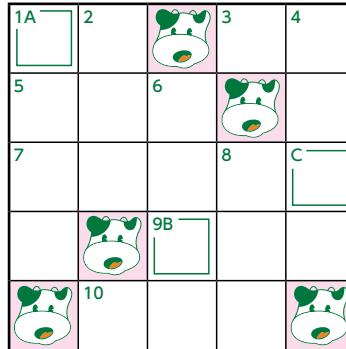
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C



よこのキー

たてのキー

- とんかつは、○○派? ロース派?
- 江戸時代の人々も楽しんだ、○○神宮へ参詣する「○○参り」
- 金(きん)を主な材料にして造られた貨幣
- 太陽光線の一種で、ビタミンDを生成する(8ページ参照)
- 指針や基本方針のこと。○○○ライン
- 10春の山菜。地下茎からとった粉で作る餅はブルッブル

- ⇒満ち潮
- 東京駅丸の内駅舎の外壁はレトロな赤○○○
- 野球の二塁手をカタカナ語でいうと…?
- 古代中国で貨幣として使われていたことも。砂浜で見られる
- 車のメンテナンスをする人。自動車○○○士

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QUO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



■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

*スマホ・PC 締切は

3月 31日(日)

■おたよりカード

前ページ「おたよりカード」を
点線で切り取って配達便へ

*カード締切は

3月 29日(金)