

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  
2024

9

パルシステム東京  
公式SNSはこちらから



## 『わいわい』読者 947人に聞いた おにぎり大調査

みんなで楽しむ

### 脳トレ☆クエスト

今月のキーワード

ユニバーサルデザイン(UD)

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

詳しくは  
16ページの下をチェック!





『わいわい』読者  
947人に聞いた

みんなの

# おにぎり大調査

新米の季節がやってきました。  
ツツツ、ピカピカのごはんで、おにぎりが食べたい！  
『わいわい』ではアンケートを実施し、  
組合員みなさんに、  
おすすめの具や、おにぎり作りの工夫を聞きました。

※『わいわい』5月号のウェブアンケートにて2024年4月29日～6月2日に実施

## Q おすすめの具、 思い出の具は？

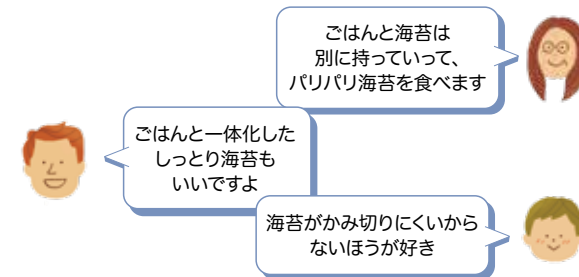
アンケートのトップ3は、定番の鮭、梅、おかか  
という結果に！ といっても、具の好みは千差万別。  
とろろ昆布などの郷土のおにぎりから、  
しゅうまい、焼きそばなどの個性的なおにぎり  
まで、みなさん思い思いの具のおにぎりを楽  
しんでいるようです。

ほかにはこんな具も…

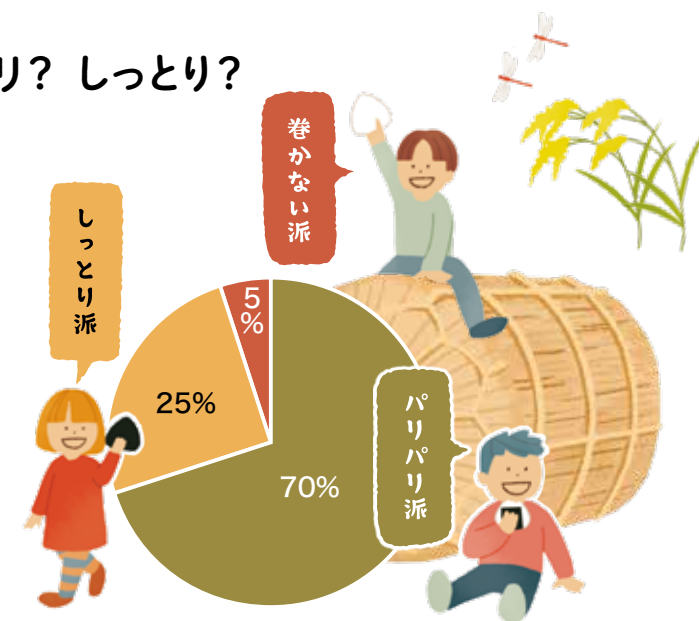


ほかにも楽しいおにぎりがたくさん！！

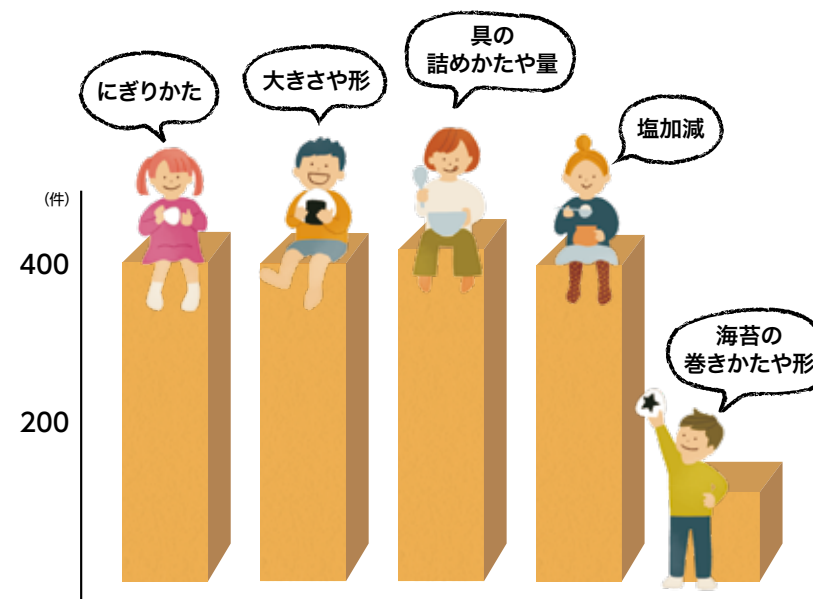
## Q 海苔の好みはパリパリ？ しっとり？



パリパリ海苔が7割の支持を得るなか、し  
っとりとした海苔も根強い人気のようです。  
「子どもが海苔をかみ切れない」というお悩  
みには、「きざみ海苔をまぶすと子どもにも  
食べやすい」というアイデアも。  
(海苔については5ページ右上をチェック！)



## Q おにぎりを作るときに 工夫していることは？ (複数回答)



「にぎりかた」では、おにぎり専門  
店のように「ふっくらにぎる」という意見  
が、多数寄せられました。ただ、「くずれ  
にくく作るのはむずかしい」という声も。  
「大きさや形」では、食べる人に合  
わせてサイズや形状を変えるという工夫  
がありました。  
にぎりかたと並んでむずかしいのが、  
「具の詰めかた」。具がたっぷり入った  
おにぎりはおいしいけれど、くずれやす  
いのが悩みどころです。



## Q どんなふうに 工夫していますか？

- |  |   |
|--|---|
| <b>にぎりかた</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● くずれないように、ギューッとにぎります</li><li>● ふんわりと、3回だけにぎります</li></ul>                       | にぎらなくても、ラップにくるんで上のほうをねじれば、ほどよくまとまります  |
| 子どもが食べるときは、スティック状に作ることも  | <b>大きさや形</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 特大サイズのバクダンおにぎりにします</li></ul>     |
| 具の詰めかたや量 <ul style="list-style-type: none"><li>● 子どもが具をこぼすので、小さく切って混ぜ込んでます</li><li>● 中の具がわかるように、てっぺんに具をのせたり、おにぎりの形を変えたり…</li></ul> | どこから食べても具があるように、三角形の角それぞれに具を入れます  |
| 減塩中なので塩はふりません  | <b>塩加減</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 時間がたってから食べるときは、塩を強めにふります</li></ul> |
| ほかにもこんな工夫… <ul style="list-style-type: none"><li>● 残ったごはんを味をつけ、小さなおにぎりにして冷凍。朝食やおやつなどにレンチンして食べます！ (冷凍のコツは4ページ左下をチェック！)</li></ul>    | 油を混ぜて作ると、時間がたっても固くなりやすいです   |



# ふっくら くずれにくい おにぎりを作ろう

アンケートでも人気の“ふっくら”おにぎりは、くずれやすいのが悩み。ごはんソムリエのアドバイスや、読者から寄せられた工夫を結集し、くずれにくい「わいわい風ふっくらおにぎり」を作ってみました！

※今回は衛生面を考慮し、ラップを使った作りかたを紹介します。

ごはんソムリエ  
飯山容子さん直伝

## 1 ふっくらポイント ごはんをふっくら炊く

お米は洗うすぎない  
白くにごって見えるのは、栄養分やうまみです。洗うすぎないで。

炊飯容量の8割程度(5合炊きなら4合)で炊くと、お米がしっかりと対流してふっくらごはんになります。

炊けたらすぐにほぐす！

炊けたら(蒸らしたら)\*、すぐに全体を混ぜてごはんをほぐします。余分な水分を逃がすとごはんがふっくら！ふっくらおにぎりは、ふっくらごはんから。

※炊飯器の炊飯時には「蒸らし」の工程が含まれているものが主流です。念のため炊飯器の取扱説明書を確認してください。

「すぐに」がポイント

## 冷凍おにぎりで 朝ごはん

おにぎりを冷凍しておけば、朝ごはんやおやつで手軽に栄養補給ができます。上手に冷凍するコツはこちら

### 1 粗熱がとれたらすぐに冷凍

炊きたてのごはんをラップに包んでおにぎりを作り、粗熱がとれたらすぐに冷凍。うまみと水分をとじこめると、作りたてと変わらないおいしさに！

### 2 具も入れてOK

水分が少なく、塩けの多い具(種を取った梅干し、昆布、鮭など)は、おにぎりに入れたまま冷凍できます。

### 3 自然解凍はNG

ごはんがボソボソになるため、自然解凍や電子レンジの「解凍」は向きません。食べる時は電子レンジ(600W)で1分半～2分ほど加熱するだけ！海苔を巻くのは加熱後に。

## 2 くずれ防止ポイント 具を入れたら、ごはんをふたをする

具の汁けはよく切って  
大きな具はカット

まわりに余白を残すように、具を全体に広げます。具の汁けをよく切っておくのが、くずれにくいおにぎりを作るポイント。大きな具材は小さくカットしておく、こぼれにくいです。

具が  
かくれるように

ごはんをふたをする  
具のはみ出たところがくずれの原因になるため、具がかくれるようにごはんをふたをします。

## 3 ふっくらポイント ふんわりにする

すぐ食べるなら、ふんわり  
コツは、おにぎりの中の空気層を残すこと。押しつけすぎず、ごはんの粒どうしを軽くつける程度に、好みの固さになるまで3～6回ほどにぎります。

あとで食べるなら、もっとふんわり  
おにぎりの側面を両手で軽くはさみ、三角形に整えます。時間がたつとごはんがしまるので、まとめる程度でOK。粗熱がとれるまでラップを開いておき、余分な水分を逃がしてから密閉すると、ごはんがべちゃっとならず。

両手ではさんで  
整える

## 4 塩はごはんに 混ぜずに、まぶす

まぶせば減塩

ごはんには混ぜ込むよりも、まわりにまぶすほうが少ない塩でも塩味を感じやすく、減塩にもなります。

たくさん作るなら  
塩で炊く

炊飯時に塩を入れて炊き込むと、味のばらつきがなく、塩をまぶす手間もはぶけて時短に。お米1合あたり、小さじ1/2が目安です。

## 5 くずれ防止ポイント 穴をあけた海苔で包み込む

海苔に穴をあける

おろし金に海苔を押し付けて、小さな穴をあけると歯切れ感がアップ。無理にかみ切る必要がないため、おにぎりがくずれにくくなります。

海苔でごはんを包み込む

具のたっぷり入ったおにぎりは、海苔でごはんを包み込むように巻きます。海苔が重なる部分は歯切れが悪く、くずれの原因になるため、重なりを小さくするのがおすすめ。

## “パリパリおにぎり”の包みかた

アンケートでも人気のパリパリ海苔。ラップで簡単に作れます。

1



ラップをヨコ30×タテ40cmの大きさにカットし、半切り海苔をタテに置いて、ラップの手前を10cmほど折り返す。

2



写真の位置におにぎりを置き、左右のラップを内側に折りたたむ。

3



ごはんを海苔を奥に折りたたんで、完成。

包むのはおにぎりの粗熱がとれてから。おにぎりが海苔に触れないようにするのもパリパリをキープするコツ。

## 八十八の手間をかけて作ったお米で、おいしいおにぎり、食べてください！

おすすめは  
白だしと塩の  
おにぎり！



JA佐久浅間(長野県)  
職員 依田直紀さん

お米はその字が表すとおり、八十八の手間をかけて作るといいます。気温に合わせて田んぼの水温を調整したり、広い田んぼの雑草を、ときには手作業で取り除いたり、みなさんにお米を届けるまでにたくさんの手間ひまをかけて作っています。

それでも、天候などに左右されて順調に育つ保証のない米作りは、つねに真剣勝負です。大切に育てたお米を、ぜひおいしく食べてください。

パルシステム東京限定



予約登録米  
『エコ・長野こしひかり5kg』  
(普通精米、七分米、無洗米)

予約登録すると、1年間、お米が定期的に届きます。10月からお届けの2024年度の登録はこちらから▶▶



取材協力：飯山容子(PLA[パルシステム・ライフアシスタント]・ごはんソムリエ) 栄養監修：村上安曇(管理栄養士) イラスト：豊岡絵里子 取材は2024年8月9日現在



# 脳トレ★クエスト

日常に刺激を取り入れることで、脳はイキイキします。  
むずかしいミッションは、人と話しながらやるのもGOOD。  
冒険しながら、脳トレで頭をやわらかくしましょう！

※こたえはこのページの左下に。

## まずは 準備体操！

### 思い出そう！

ゆうべのメニューは何だった？  
おととい、さらにそのまえは？

ゆうべはカレー、  
そのまえは...

## 2nd ステージ さかさまワールド

### ことばを さかさまに読め！

自分や家族、好きな芸能人の名前を  
思い浮かべて、さかさから読もう！  
慣れたら、身のまわりのちょっと長い  
名前のもでもチャレンジ！

例題：「パルシステム」をさかさから読むと...  
ムテスシルパ

できた！  
金のスコップを  
手に入れた

今月号の表紙に  
描かれていたくだもの、  
覚えてる？

えっ？  
なんだっけ？

## 3rd ステージ 穴ぼこワールド

### ひらがなで穴をうめろ！

それぞれの問題の○には、  
同じひらがなが入るぞ。  
○に入るひらがなは？

例題：し○う○ こたえ：ま(しまうま)

Q1. し○か○せ○

Q2. か○○○き

Q3. ○○にじゅう○

わかったぞ！  
竜を呼ぶ、つの笛を  
手に入れた

## 4th ステージ なぞなぞワールド

### これ、なーんだ？

- Q1. 上には下にあり、  
下には上にあるものは？
- Q2. 自分にくっついていて、  
歩いても離れず、走ると  
どこまでも追いかけてくるものは？
- Q3. 立つと低くなり、  
座ると高くなるものは？

解けた！  
魔法の時計を  
手に入れた

## 5th ステージ タイムリミットワールド

### 1分以内に すべてあげろ！

- Q1. 「す」から始まる料理を  
10個あげよう！
- Q2. 上から読んでも  
下から読んでも同じことばを  
3つあげよう！

できた！  
虫眼鏡を  
手に入れた

## FINAL ステージ さがしものワールド

### 絵の中に、いくつある？

①こうもり ②ランプ ③とびら



宝箱の鍵も  
隠れているぞ！

みつけた！  
宝箱を  
手に入れた

## 脳トレで大事ななのは いつもと違う脳の使い方

脳トレで大事ななのは、知っているか・知らないか、できるか・できないか、ではありません。大事ななのは、“いつもと違う脳の使い方”。このページにもある、繰り返しできるミッションは、ひとりでやってみたり、家族や友人といっしょにやってみたり、好きなときに応用して試してみるといいですよ！

問題監修



新田 英生さん  
認知症助士・放送作家。構成に関わったテレビ番組「マジカル頭脳パワー!!」などの経験を生かし、誰もが楽しめる脳トレ講座を主催。大田区認知症サポーター。

「お」から始まる料理は？

おにぎり！

To be continued...

取材は2024年8月9日現在



こたえ  
4thステージ  
Q1. [ふ] (ふんかんせん)  
Q2. [の] (のり)  
Q3. [の] (のり)  
5thステージ  
Q1. [の] (のり)  
Q2. [の] (のり)  
Q3. [の] (のり)  
FINALステージ  
Q1. [の] (のり)  
Q2. [の] (のり)  
Q3. [の] (のり)



# ハナキワード

## ユニバーサルデザイン(UD)

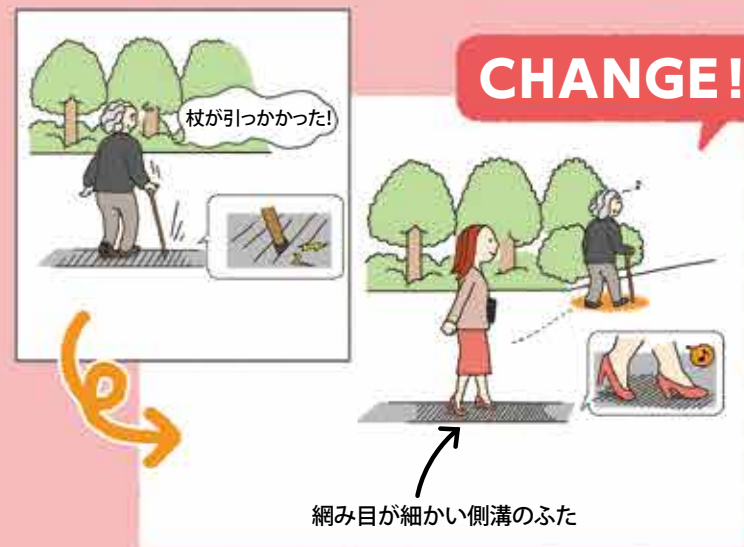
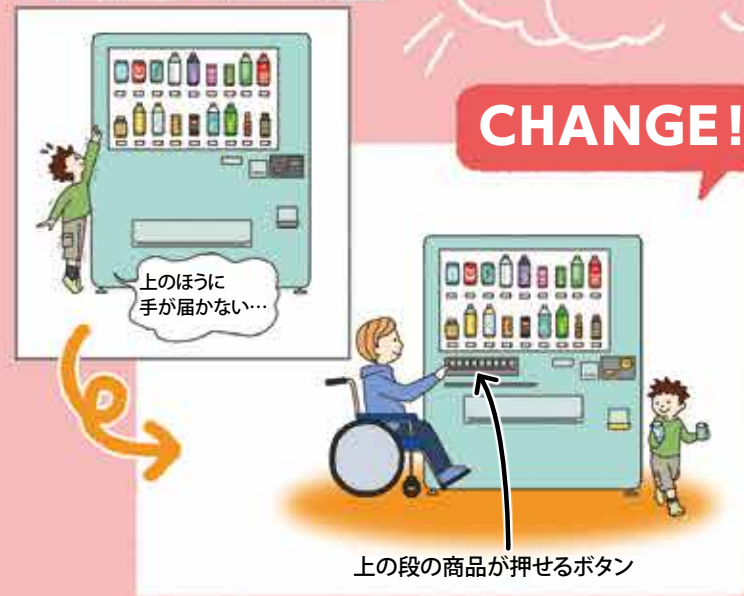
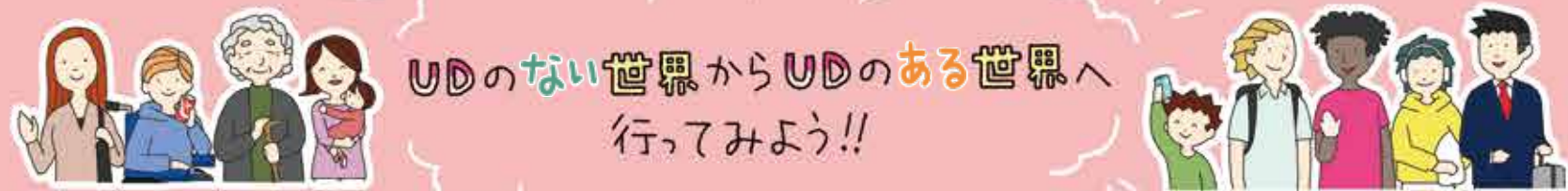
くらしのなかで不便や危険を感じたことはありませんか？「ユニバーサルデザイン」は、大人も子どもも高齢者も、障がいのある人も外国人も、誰にでもわかりやすく利用しやすいようにデザインされたものです。

### 「特定の人のため」ではない考え方

1980年代に、アメリカの建築家ロナルド・メイスが提唱した「ユニバーサルデザイン」。自らも障がいがあり、障がい者や高齢者のためのバリアフリー施設の設計を行っていましたが、特別扱いが差別の助長につながるのではと考え、より多くの人が使いやすい施設や製品を作ろうと発想を広げました。

### ピクトグラムもUDのひとつ

トイレを表すマークは、ピクトグラムのなかで最も有名なものといえます。日本語が読めない外国人でもトイレの場所がわかり、ほかの多くの人にとっても見つけやすい効果があります。トイレと同様に、非常口のマークも日本で考案されたもので、いまでは国際規格となり世界中で使用されています。



### ●UDの7原則 (※必要条件ではない)

- 1 誰もが公平に利用できる  
例：高い位置と低い位置の両方にエレベーターのボタンがある
- 2 使ううえで自由度が高い  
例：建物の入口にスロープと階段があり、手すりも設置されている
- 3 使い方が簡単で、直観的に理解できる  
例：スマートフォンの機能が絵で表されている
- 4 必要な情報がすぐにわかる  
例：非常口にマークがある
- 5 誤った使い方をしても事故につながらない  
例：電気スロープに転倒オフスイッチ機能がある
- 6 身体的負担が少ない  
例：センサー付きの自動水栓になっている
- 7 利用しやすい空間と大きさがある  
例：自動改札機の幅が広い

### ユニバーサルデザインのまとめ

- できるだけ多くの人が使えるように工夫されたものがユニバーサルデザイン
- 身近な生活のなかにさまざまなユニバーサルデザインがあり、多様な人たちがいる
- 不便を感じている人がいないか気にかけることが大切



### バリアフリーとのちがいは？

点字ブロックを設置したり、段差をなくしてスロープにしたりするなど、特定の人を対象に障壁を取り除くことを「バリアフリー」といいます。一方、「ユニバーサルデザイン」は、年齢、性別、能力、国籍などに関係なく、できるだけ多くの人が利用できるように、あらかじめ考慮して、製品、施設、情報、サービスなどを提供するようにしたものです。

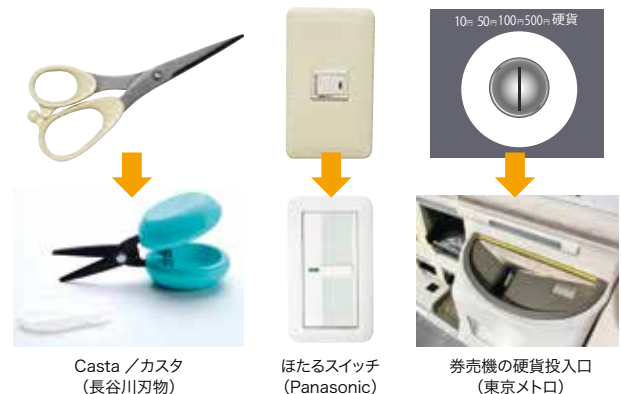
ユニバーサルデザイン  
すべての人を対象  
事前に設計

バリアフリー  
特定の人を対象  
おもに事後に対処

『よくわかるユニバーサルデザイン』(PHP研究所、2019年)をもとに『わいわい』で作成

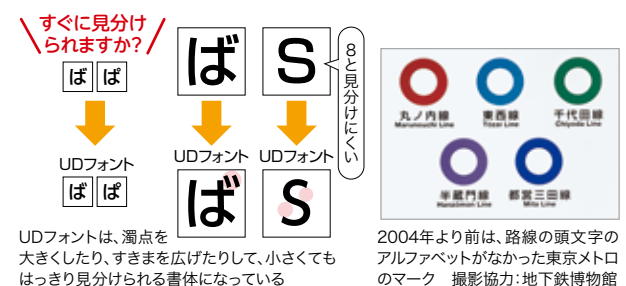
### 身近な生活のなかにあるUD製品

力の弱い人や右利きでも左利きでも使えるはさみ、暗い場所でも小さな子どもでも押しやすい電灯のスイッチ、手や指の不自由な人、急いでいる人も入れやすい硬貨の投入口など、じつは身近な生活のなかにも数多くのUD製品があります。



### 読みやすい文字や工夫されたマーク

筆で書いたような書体など、人によっては読みにくい文字があります。そこで、線のつながりをなくしたり、線の太さをそろえたりしたUDフォントが登場しました。また、色に関しても、日本人男性の5%はいるとされる色覚多様性\*の人も判別しやすい色の組み合わせにしたり、色で表すだけでなく、文字も合わせて記入したりするなどの工夫がされています。\*赤と緑が同じような色に見えるなど、色の見分け方が多くの人と異なる特性がある。日本人女性では0.2%いるとされる。



### 公平ではない現実も

ユニバーサルデザインの施設や設備はみんなが使えるものですが、車いすユーザーがエレベーターに長時間乗れなかったり、多機能トイレが長時間使用されて待たされたり、人の速い流れにのれず自動改札機を通れなかったりするという状況も生まれています。誰もが公平に使用しているかを、利用するすべての人が常に気にかけることが大切です。



参考図書：柏原士郎監修『よくわかるユニバーサルデザイン』(PHP研究所)ほか  
画像提供：長谷川刃物、Panasonic、東京メトロ  
イラスト：小犬丸伸子 取材は2024年8月9日現在



# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
わいわい編集が現場レポート

楽しみながら防災体験ができる、東京消防庁・立川防災館の見学会を日の出エコチーム委員会が開催。学習をつうじて、災害から命を守るための知識や備えの大切さを確認しました。

はじめに、VR(バーチャルリアリティ)技術を活用した、地震や火災の疑似体験コーナーへ。イスに座り、ゴーグル越しに、室内で地震や火災にあったというドラマを、音や振動をまじえてリアルに体感。登場人物が消火器をうまく使えないように、「いざというとき、自分も使えないかも」と心配する参加者たち。

見学後は、「自宅の防災対策を見直したい」という感想も。防災への意識の高まりが感じられました。

## 〔6/24〕立川防災館で地震や火災を体験しよう！

### 地震や火災を疑似体験！ 楽しみながら防災を学んで、 災害に備える大切さを確認しました



地震体験室(写真右)では、最大震度7の東日本大震災の揺れを体験。ガタガタと大きな音を立てて揺れ、大地震の恐ろしさを実感。地震がおさまったあとに、火元の確認、出口確保、ブレーカーを落とす、という3つのポイントを確認してから、自宅外に避難することを学習した



#### 災害への備えを見直すきっかけに 日の出エコチーム委員会

近くに防災体験ができる施設があるのに、なかなか足を運ぶ機会がないため、みんなで体験できる機会を作りました。楽しく学べるので、親子で行って見るのもおすすめです。防災体験をつうじて、日ごろの災害への備えを見直すきっかけにできればと思います。



#### パルシステム東京のイベントに 参加しませんか？

親子で参加できる講座や、みんなで調理する講座などを開催。  
こちらから場所や日時などを選んで探してみよう ▶▶▶



楽しみながら、  
防災について学ぼう！



立川防災館のキャラクター「けすぞう」

ドアが熱い！



ドアが熱い「ホットドア」のときは、向こう側が出火しているので開けてはダメ！

煙体験に挑戦！



火災のときは煙を吸わないように、口元を押さえて、姿勢を低くして避難するのが鉄則

ミニシアターで  
震災映像



防災ミニシアターでは、関東大震災の記録映像を視聴。被害の基大さに地震の脅威を感じた

避難は「おかしも」で行動



避難は「おかしも」で行動するのがルール。「『おさない、かけない(走らない)、しゃべらない、もどらない』を守り、迅速に避難することが大切」と、案内役のスタッフ

## 〔6/17〕植物成分でできた「フィトンαナチュラルクリーン」の説明を聞いて環境について考えよう

『洗濯用フィトンαナチュラルクリーン』をはじめ、クリーナーや虫よけ、消臭剤などのフィトンα商品について、(有)生活アートクラブ代表取締役・富士村夏樹さんに開発物語を聞きました。「フィトンα」は、青森ひば精油を含め、屋久島



原生林の空気に含まれている成分(フィトンチッド)を分析・開発した30種以上の精油をブレンドしたもの。消臭・抗菌・防虫・リラックスなどの効果を生かした特徴に納得する参加者たち。森林保全活動で伐採した竹の繊維を使ったふきんや衣類、脱プラスチックをめざす生活雑貨も手に取り、人と環境にやさしい取り組みに感動しました。 [泊江委員会]

## 〔7/17〕身体がダル重…。真夏の不調を夏野菜DEスッキリ薬膳ごはん

疲れがとれない・食欲がないなどの夏の不調を乗り切る薬膳料理を、親子が元気でいられる毎日の薬膳ごはんを伝える、委員会メンバーで国際中医薬膳師の池田愛さんから学びました。「薬膳では心身の不調は食べもので改善できると考えら



れています」と話す池田さん。「なすは夏の食欲不振や胃もたれを改善します」など、食材の一つひとつの効能を解説。試食では、「塩麴だけの味付けでしたが、素材の味が楽しめました」と、大好評でした。 [猿江委員会]

参加者の声「中医薬の料理講習会だからむずかしいんじゃないかと思いましたが、漢方食材は少なくて、身近な材料がほとんどでした。家でもやってみます」

## 〔6/20〕自分の色を見つけておしゃれを楽しもう パーソナルカラー学習会&試食会

パーソナルカラー診断士の三塚聡子さんによるカラー診断で、参加者それぞれが魅力的に見える色のグループ(明るさや黄み・青みで区別)を考えました。肌や瞳の色で似合う色が変わるのはもちろん、肌の質感で見え方まで変わります。実



際にいろいろな色の布をあてると、似合う色だと肌のくすみを感じられず、リフトアップされて見えるのでびっくり。パルシステムの化粧品を試したり、お菓子を試食したり、交流の場にもなりました。 [小金井委員会]

参加者の声「同系色でも、色のトーンで似合う、似合わないがあるのね」「髪色のアドバイスももらい、美容院に行くのが楽しみ」「なぜ私に似合うかも納得できました」

## 〔7/2〕案外知らないお米の基本と食べ比べお米の学習会でお米スペシャリストに！

パルシステムの産直米の基本を学び、3種類のお米を食べ比べました。パルシステム連合会の下さんが、消費量や生産量の減少などのお米を取り巻く現状と、食べて産地を支える重要性を解説。また、産直米の精米を手掛ける全農パール



ライス株の西野入さんと坂部さんが、工場の精米工程を動画で説明。異物やぬか、割れたお米の除去など、さまざまな工程を経て手元に届くことを知りました。計量や洗ひ方、ふっくら炊き上げるには、などのクイズでは、正解に「そうだったんだ!」の声も。ごはんの食べ比べや委員会おすすめのごはんのお供の試食も。和やかな交流の時間になりました。 [くらしのしむ委員会]

## ..... INFORMATION .....

### 6/27 第15回定例理事会開催

- (1) 2024年度選出総代の定数及び、選挙区設定並びに選挙区ごとの定数決定の件  
2024年総代の定数を510人、選挙区は9選挙区とし、各選挙区を「地域区」と「行政区」に区分。各選挙区の定数は2024年5月31日時点の登録組合員名簿に基づき設定することを議決しました。
- (2) 2024年度市民活動助成基金 助成限度総額決定の件  
2024年度助成限度総額を500万円とすることを議決しました。助成団体の公募や助成限度総額内での個別助成額の決定等については、理事会のもとに設置される「市民活動助成基金運営委員会」が担います。
- (3) 2024年度個別役員報酬決定の件  
役員人事委員会の「答申」をふまえ、2024年度の個別役員報酬について議決しました。なお、役員報酬額の総額は、通常総代会で議決された理事・監事それぞれの上限額の範囲内です。

### 7/13

#### 2023年度 市民活動助成基金 成果報告会を開催しました

パルシステム東京は、地域の課題や環境保全・社会的な問題に取り組む市民団体を資金面で支援する「市民活動助成基金」を設置しています。  
昨年度の12助成団体による成果報告会を開催。「広報に力を入れられ、白子川に親しむイベントでは用意した道具が足りなくなるほどの参加がありました」「51回の子ども食堂を実施し、のべ約350人の子どもたちに食を届けられました」など、各団体は助成金により活動を充実させられたと報告しました。三橋恵美・助成基金運営委員長は、「パルシステム東京だけではむずかしい取り組みも、市民団体のみなさんと連携することで実現できます。これからもつなごう」としめくりました。

松野理事長と三橋運営委員長を囲み、助成団体のみなさん



#### 9月3回『素肌時間』で登場！ 組合員がリニューアルに協力 化粧品『やさしいうるおいシリーズ』

2023年度の組合員開発協力商品は、パルシステムを代表する基礎化粧品『やさしいうるおいシリーズ』の「クレンジングオイル」と「保湿ローション」のリニューアルに取り組みしました。「クレンジングオイル」は、洗浄力アップでダブル洗顔不要&天然精油で心地よい香りに。「保湿ローション」は、コメ由来の保湿成分を新配合し、うるおい、保湿力、ハリ感がアップしました。さらに、組合員の声に応え、「クレンジングオイル」「保湿ローション」の本体・詰替えともに容量を増やして、実質値下げです。ぜひお試しください。

※リニューアルで成分と容量が変わったため、リニューアル品の詰替えは必ずリニューアルした容器に。



リニューアルに協力した組合員「URUOH-LOVERS」のみなさん。リニューアルについての詳しい情報はこちらから▶▶▶



# わいわい TALK

みなさんの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」を紹介します



## も ずくが好きな3歳の息子 小分けパックが重宝♪

3歳の息子はパルスシステムのもずくが大好き。小分けのサイズがちょうどよく、朝食に出しています。夏場はとくに重宝していて、親子3人同じものが食べられるのがうれしいようです。

武蔵野市 よき



## 毎 週楽しみな夫の注文品 今週は何が届くかな？

わが家では夫がカタログを見て、身体のことを考えて注文してくれます。毎週、何が届くのか楽しみな私。肉(おもにチキン)も魚(おもに生のまぐろたたき)もお気に入りです。今回は『大隅産うなぎ蒲焼』が届きました！暑い夏、これでごんばれます。配達の方にはいつも感謝です。

多摩市 miemarro

写真・イラストの  
投稿も、まって～！



投稿は  
左の二次元コードから  
採用の方には  
300ポイントをプレゼント

青りんご  
通信  
Vol.61

## 豊かな環境のために～原発のない未来

私たちの願いは、持続可能な社会です。そのために、環境や食の安全、地域のくらし、人権や平和などの観点からも、原発ではなく再生可能エネルギーを応援しています。

現在、東京電力柏崎刈羽原子力発電所の再稼働に向けた動きが加速しています。13年前の福島第一原子力発電所の事故では、さまざまないのちとくらしが失われ、今も多くの生産者が影響を受けています。新たな対策もないまま、再稼働

パルスシステム東京  
理事長 松野 玲子



を進めることは、看過できません。

パルスシステム東京では、再生可能エネルギー中心の電力供給事業を広めています。未来が、社会が、変わることを信じています。

パルスシステムでんきに  
ついては、こちらから▶



パルスシステム東京  
6月のデータ

総事業高: 66億7,798万円  
予算比: 101.9%  
組合員数: 53万6,606人

## 息 子がじゃがいもを初収穫！ 特集レシピを見て作ってみたい

『わいわい』7月号の「世界で愛されるじゃがいも料理」のレシピを見て。

まさに先日、息子の2歳のお誕生日記念に行ったグランピング旅行で、初めて野菜の収穫を体験。食べきれないほどのじゃがいもがあるので、世界旅行をする気持ちで全部チャレンジしてみようと思います！

いろんな形や味に変身するじゃがいもを見て、食べたときの、息子の反応も楽しみです。

杉並区 はらべこちゃんママ

## 孫 と読んだ「牛乳のひみつ」 好きになるといいな

7月号のキッズ・キーワード「牛乳のひみつ」を牛乳が苦手な孫といっしょに読んで、「牛乳はこんなにおいしい物を作ってくれるものよ」と、よさを教えました。好きになってもらいたいから…。

調布市 調布のばあば

## 身 体を動かす仕事 しっかり水分補給しています！

7月号の「上手に摂りたいからだの水分」を読んで。身体を動かす仕事をしているので、夏は汗だく。水分や塩分にも気をつけているのですが、昨年、仕事に頭がボーッと、熱中症の症状が出てしまいました。その後は事前にしっかり水分を摂り、塩あめを口にするように心がけています。また、仕事の途中でもこまめに水分補給を行っています。症状が出るまえに対策するようになってからは大丈夫になりました。

記事に書いてあった、レモン汁や麦茶に梅干しも試してみたいと思います。

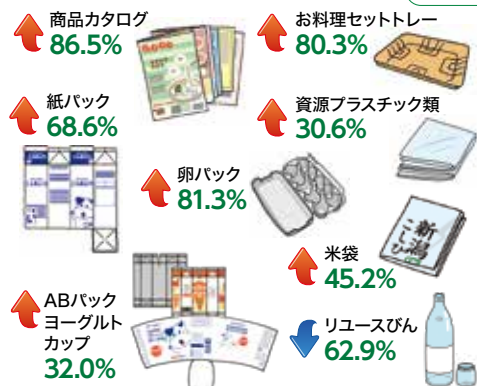
品川区 くらが

## リユース・リサイクル回収率

\*回収率は2024年4月～2024年6月の回収量／供給量



回収物は  
こちらで



## 娘 と『わいわい』クロスワード 解答時間に感じる成長

『わいわい』のクロスワードは、小さいころから娘の担当で、「これどういうこと？」と聞きながらでした。ところが15歳になり、あっというまにわかって戻ってくるようになり、少し寂しいような…。

練馬区 りんみちまま



武蔵野市／あーちゃん  
新宿御苑の温室で。写真の洋ランのほか、めずらしい植物がいっぱいの「都会のオアシス」に、いやされました。

## 孫のお迎え問題の「ハーコミ」 対応に納得しました

「ハートでコミュニケーション」は毎回自分にとって身近な悩みであり、興味深く拝見しています。

とくに7月号は、孫のお迎えの件。わが家も同じ状況なので、身乗りだして見入ってしまいました。対応を読むと、本当に納得したというか、スーッと心に入りました。

自分たちの生活、そして孫たちの家族のことも考えながら、支えあっていきたいですね。

東久留米市 みこちゃん



葛飾区／あきこ  
牛乳で、鶏肉とマッシュルームのクリーム煮を作りました。バターと小麦粉からクリームを作るのは初めてでしたが、上手にできました。こはんとおの相性もばっちりでした！



## 暑 い夏もフラダンス 自宅で踊って乗り切りたい

20年前からフラダンスを習って楽しんでいます。来年は古希を迎えますが、気持ちはまだまだ若いつもり。

雨で外に出られない日でも、猛暑で出られない日でも、家の中でハワイアンを流してひとりで踊ってみると、気持ちも明るくなります！

小平市 けいちゃん

掲載の方には  
300ポイントを  
プレゼント

応募は下の二次元コードまたは  
16ページの応募方法から



イラスト:図エムクモト

今月  
の  
食  
材



しいたけ

## しいたけのバターしょうゆ焼き

しいたけをせん切りにして、熱したフライパンにバターを入れ炒める。しょうゆを加えてできあがり。 府中市 きょん

## わさびがピリッとしいたけ

しいたけをトースターで焼いてから、せん切りにし、もみのり、わさび、しょうゆをあえる。 多摩市 まっちゃん

## 生ハムとパセリのしいたけ焼き

しいたけの軸と生ハム、パセリをみじん切りにして、すりおろしにんにくとオリーブオイルを混ぜる。

しいたけの笠にこんもりのせて、オーブントースターで焼く。

大田区 うきき

## レシピ募集中！

「もめん豆腐」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。



表紙イラスト  
Yosh (ヨッシュ)

『わいわい』イラスト担当。  
パルスシステム東京組合員。  
今年から買っている食材は、『産直米の塩こうじ』

## 当選発表

### 7月号クロスワードパズルの 正解は「とかげ」でした

応募総数は1,092通でした。東大和市の鈴木さんをはじめ20名の方にこんせんくんQ.U.Oカードをさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。





# 「誰かが犠牲になるのが介護？」 ひとりで抱え込まず、後悔しない、 そんな介護を続けるひとつのパターン



父親の介護のリアルを伝えるYouTube「兄のぼる【父の介護クエスト】」をまとめた、『頑張らない介護』（KADOKAWA刊）の著者、のぼるさん。「介護って正解はないと思います。ただ、どの道を選んででも悔しくないことが大事」と話した（2024年6月）

## わがまま放題の父親に“振りまわされる介護”から、 “頑張らない介護”に。支えは家族と行政サービス

介護の日常ってどんなもの？ どう親と向き合えばいいの？ 多くの人がいつかはなんらかの形で直面する問題ですが、介護は未知で不安なものです。ユーザー・のぼるさんは介護で感じた思いを吐き出したいと、YouTube「兄のぼる【父の介護クエスト】」を配信。2024年2月には書籍を出版しました。

約20年間、ひとり暮らしだった父親がある日、脳梗塞で倒れたことから、介護が始まりました。父親自身は貯金も老後の準備もゼロ、年金も未払いが続いたため受給額は月々2万円という状況で、結局、のぼるさんが介護費用を負担することに。病院からタクシーで逃亡するなど、父親に振りまわされるのぼるさんを見ても、姉と弟は介護から距離をおきます。「自分の親なのに…と思っても、彼らの考えは受け入れるしかありません」

その時点の介護度は要介護1、認知症もなしとの認定でしたが、自身の介護知識はゼロに近いレベルだったため、行政の支援をフル活用することに。父親もケアマネジャーの説得で訪問介護やデイサービスなどをしぶしぶ受け入れ、のぼるさんの週2回の実家通いは1回に。「プロのアドバイスは頼りになります」

家族の支えにも感謝するのぼるさん。「僕がひとりで抱え込んでいたとき、妻は『私がなんとかしなくちゃ』と思ったそうです。僕が身体がフリーズするほど苦手な申請書類の作成をしてくれたり…。彼女の協力もあり、ほどよく頑張らない介護にすることができました(笑)」

さらに「もし僕に介護が必要になっても、子どもたちには仕事を辞めないでほしい」と話します。「子どもたちには自分の人生を生きてほしいから。それが介護されることになったときの僕の気持ちだと思う」としめくりました。

取材は2024年8月9日現在

散らかったままの実家。写真のはのぼるさんのYouTube（登録者数、約9万人）から



介護を始めたころ



俺を強制するな!

病院へ連れていこうとするのぼるさん、窓枠につかまり「行かない!!」とキレる父親…。YouTubeでは介護の実態を伝えている



二児の父でもある

「肉親の介護は突然降りかかるもの」。介護をする側の世代にとって、少しでも予備知識を得ることができる場所になればと、社会的意義をはたすべく活動中です」



そっとしておくのがいいとは思うけれど…

最近、中学2年生の娘さんの元気がなく、食欲もなくて心配だというAさん。どうやら娘さんは、失恋して、落ち込んでいるようです。ふだんは“恋バナ”もしてくれるのに、口数も少なく、友だちからの誘いも断っているのだといいます。子どもがいつもと違うようすと、親としては心配になってしまいますよね。

Aさんは、自分にも経験があることだし、そっとしておくのが一番だと思いつつ、わが子のこととなると気になってしまい、「声をかけたいけど、なんて話せばいいのか」と、悩んでいます。そんなAさんの気持ちもよくわかります。でも、ムリに話を聞き出すのではなく、いつもどおりに接してあげるほうがいいこともあります。

子どもを信じて、待つてあげよう

娘さんの思いも考えてみましょう。「話を聞いてもらいたい気持ちもあるけど、親に失恋のことを話す気にはなれない。急にアドバイスされるのもイヤ」。今は、そんなふうに思っているかもしれません。自分の気持ちを整理するのには時間もかかりますよね。

親子とはいえ、恋愛はプライベートなこと。中学生にもなると、親離れ、子離れの時期でもあります。子どもの成長や自立にも必要な時間だと思って、そっで見守ることも大切です。それでも気になるときは、声かけ以外の方法もあるはず。たとえば、娘さんの好きな料理やスイーツを用意したり、買い物に誘ってみたりするのはどうでしょう？ Aさんが娘さんのことを心配していることは、きっと伝わると思います。

時間がたてば、「じつはね…」と、娘さんから話してくれるかもしれません。そのときは、自分の考えを伝えるのではなく、「つらかったね」と、まずは話を聞いてあげられるといいですね。

〈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 03-6205-6720 ※相談は無料 月～金:10時～16時30分 土・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶



## 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おにぎり大調査
- ②脳トレ☆クエスト
- ③キーワード「ユニバーサルデザイン(UD)」
- 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 明日への種まき
- ⑧ハートでコミュニケーション
- ⑨うまいもの研究所「肉じゃが」

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。

●クロスワードパズルの答

●アンケートの回答

●ペンネーム

●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、もちろん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▶▶▶



広報室「わいわい9月号」

さて、今月のお悩みは……？



イラスト/ごんどうまゆ



にゃんこたちに聞きました

みんなはどう思う？



失恋も大事な経験のひとつ。心の成長をそっと思守りたいな



自分は親にあれこれ言われてイヤだったな。ほっとしてほしい



すてきな親子ね。娘さんの失恋に気づけただけでもすごい!



本当に心配なときは口出しも必要だけど、いつもどおりかいいね

元気になって新しい一歩を踏み出せるように、応援しよう



娘の好きなオムライス作ってあげよう!







# 3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所

肉じゃが

味しみよし、煮くずれなし

コツ 1

## 肉に焼き色をつける

焼き色をつけると、肉のたんぱく質や糖が褐色に変化（メイラード反応）。香りがよくなり、味の輪郭がはっきりする

コツ 2

## 煮ないで蒸す

塩分濃度の低い煮汁で煮るよりも、塩分濃度の高い煮汁で蒸すほうが味が食材にすばやくしみこみ、同時に食材のうまみをしっかりと引き出せる

コツ 3

## じゃがいもはあとから入れる

煮くずれしやすいじゃがいもはあとから入れ、あまり動かさず、余熱も利用して火をとます



### 【材料】（4人分）

全量カロリー / 2,415kcal

豚バラ切落し ..... 400g  
じゃがいも ..... 4～6個  
玉ねぎ ..... 1個  
人参 ..... 1本  
A  
『便利つゆ』 ..... 80ml  
みりん ..... 80ml  
酒 ..... 80ml  
油 ..... 大さじ1  
絹さや ..... 適宜

### 【作り方】

- (1) 肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り、人参は乱切りにする。じゃがいもは水にさらして水けを切る。
- (2) フライパンに油をひいて肉を入れ、動かさずに強火で焼き色をつける【コツ①】。片面に焼き色がついたら、ペーパータオルで肉の脂を9割ほどふきとる。  
★油脂が多いと食材に調味料がしみこみにくい。
- (3) (2)のフライパンに玉ねぎ、人参を入れて、残った脂をからめるようにさっと混ぜる。Aを加えてさらに混ぜる。
- (4) ふたをして中火にかける。焦げつきそうになったら少量の水（分量外）を加え、蒸し焼きで10分ほど加熱する【コツ②】。
- (5) じゃがいもを入れて全体を混ぜ、さらに15分ほど中火で蒸し焼きにする【コツ③】。ときどき全体を混ぜる。
- (6) 火をとめて、好みで下ゆでした絹さやをちらし、5分ほど蒸らす。

作りやすくして失敗なし。  
ほめられる肉じゃがです



分子調理学研究者  
こじまぼん助

YouTubeでも詳しく解説中

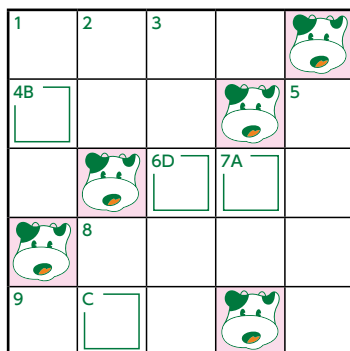
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/ (有)クレア

## クロスワードパズル

ぼくの「QUOカード」を  
20名にプレゼント



答 A B C D



たつのキー

- 1 アフリカ大陸を流れる世界最長の川
- 2 1リットル=1000ミリリットル
- 3 今年は9月22日が〇〇〇〇〇〇の日。太陽が真西に沈む
- 5 鉄道の線路と道路が交差している所。開かずの〇〇〇〇
- 7 〇〇の功名
- 8 囲碁の碁石は黒と〇〇

ちのちのキー

- 1 秋の七草のひとつ。「〇〇〇〇ジャパン」という愛称でも有名
- 4 同種〇〇〇〇
- 6 柔道で投げられたときに安全に倒れる方法
- 8 焼酎に浸けたり天日に干したりして甘くする
- 9 世間一般の意見。〇〇〇調査

### 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



### ■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  
9月 29日 (日)

\*カード締切は  
9月 27日 (金)