

「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

FOOD  
NAVIGATOR

4月

vol.166 2025年3月17日発行

## 商品づくり「7つの約束」



「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  
パルシステムの商品は「7つの約束」という考え方にそって作られています。  
どんな約束なのか、ご紹介します。



### 7つの約束とは？

パルシステムでは、「食」と「農」をつなぎ、いのちの力があふれる社会を次の世代に持続的に伝えていくため、以下の「7つの約束」の実現をめざした商品づくりをすすめています。

**1 作り手と「顔の見える関係」**  
を築き、信頼から生み出された商品をお届けします。



**2 食の基盤となる農を守るためにも国産を優先します。**



**3 環境に配慮し、持続できる食生産のあり方を追求します。**



**4 化学調味料不使用で、豊かな味覚を育みます。**



**5 遺伝子組み換えに「NO!」と言います。**



**6 厳選した素材を使い、添加物にはできるだけ頼りません。**



**7 組合員の声を反映させた商品づくりを大切にします。**



### ピックアップ

#### 「7つの約束」から一部の取り組みをご紹介します

#### 約束 1 作り手と「顔の見える関係」

##### 組合員が産地へ

##### 産地交流

組合員が産地を訪れ、生産者の想いに触れながら栽培方法を学び、体験します。

2023年度参加人数：42,339人



協定産地の1つ、千葉県旭市にて農作業体験!

##### 公開確認会

組合員の代表が「監査人」として産地に行き、栽培や管理方法を自分たちの目で確認する、パルシステム独自の取り組み。

累計開催数 162回



配達に同行する有機農法ギルドの生産者、島田さん(右)

##### 産地から組合員へ

生産者が配送トラックに同乗する体験を随時実施。生産した商品がどのように組合員に届くのか確認します。

#### 約束 3 環境に配慮し、持続できる食生産のあり方

##### 環境に配慮した商品を開発!

##### 恩納もずく

温暖化などにより荒廃するサンゴ礁を守るため、漁業者とともにサンゴを植樹。「もずく」売り上げの一部をその費用補助に。



##### 石けん・洗淨剤

化学物質による水質汚染を防ぐため、1970年代より「石けん運動」を展開。分解しやすい自然由来の成分を使用。



##### プラスチック削減や3R(リデュース、リユース、リサイクル)を推進!

##### お料理セット

紙製トレーにしてプラスチック削減。規格外野菜の使用で食品ロスも削減。



##### 3R活動

カタログや紙バック、リユースびんなどの回収を行い、3Rを推進!



#### 約束 4 化学調味料不使用

化学調味料は人工的に作られた「うまみ成分」。国が安全性を認めた物質ですが、人工的な「うまみ」に慣れると素材本来のおいしさを感じにくくなることも。パルシステムでは、豊かな味覚を育むため、使用しません。

##### ●化学調味料不使用! パルシステムで人気の調味料

##### 便利つゆ

本醸造のしょうゆをベースに、国産のかつお節、さば節、昆布のだしでコクを出しています。



##### 素材で選ぶマヨネーズ

産直たまごの卵黄に、PB(※)商品の「圧搾一番しぼり菜種油」、塩は「海はいのち」を使用。

※プライベートブランドの略



#### 約束 7 組合員の声を反映させた商品づくり

「食べておいしい」「あってよかった」と思われる商品づくりには、組合員のくらしの視点や声が不可欠です。

組合員  
開発

138品目

2024年6月時点

##### 組合員の声で商品改善!

組合員から日々届く声を、商品開発や改善に活かしています。

- 問い合わせセンター
- ひとことメール など



##### 組合員が商品開発に協力!

組合員の「あったらいいな」をカタチにするため、組合員といっしょに商品を開発。

##### 糖しぼり大根

パルシステム東京の組合員協力のもと開発。2008年に登場し、人気商品に。



上述以外の「7つの約束」の取り組みは、「食べものナビゲーター」のバックナンバーでご紹介! ぜひご覧ください!

約束②農を守るためにも国産を優先。 ▶食ナビ vol.159 表面  
約束⑤遺伝子組み換えに「NO!」 ▶食ナビ vol.155 表面  
約束⑥添加物にはできるだけ頼りません。 ▶食ナビ vol.163 表面

食ナビ  
バックナンバーを  
ご覧ください! ▼





Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 104

発行／2025年3月17日

今月のテーマ

パレスチナのオリーブオイル

古くからオリーブを栽培してきたパレスチナ。しかし現在、イスラエルの占領により、その土地が奪われています。厳しい暮らしのなか、オリーブ栽培を続けることで、生産者はパレスチナの現状を世界に伝えたいと、訴えます。

スパイシーでコクがある  
パレスチナのオリーブオイル

食用油は菜種やごま、大豆など、種から抽出するものが多いですが、オリーブオイルは果肉をしぼってつくります。

フルーティーでやさしい味わいのものもありますが、パレスチナ産は、ほどよい苦みやコク、ほんのりスパイシーな味わいが特徴です。

現地では、調味料のようにさまざまな料理に使っています。パスタや炒めものだけでなく、サラダやパンにそのままかけても楽しめます。

『パレスチナのエキストラバージンオリーブオイル』

273g / 1,380 円（税別）

5 月 2 回「乾物屋さん」

5 月 1 回 インターネット「フェアトレードショップ」

使用しているのは、パレスチナで主に栽培されている「ナバリ種」という原種に近い品種。果実をしぼっただけなので、オリーブ本来の豊かな香りと味が楽しめます。

美容にもうれしい

オリーブオイルの主成分はオレイン酸。悪玉コレステロールを下げ、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

また、抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンE も多く含まれており、美容効果も期待できます。

和食にもおすすめ!

味噌や醤油、めんつゆをはじめとした和の調味料や日本の食材との相性もバツグン。味噌汁などの汁物にも、ひとかけするだけでコクがアップします。

保存

オリーブオイルは冷暗所で保存。冷蔵庫はNG。

パレスチナ人とオリーブ

6,000年以上の歴史があるパレスチナのオリーブ栽培。農地の54%に約1,000万本のオリーブの木が植えられ、約10万世帯がオリーブの収入で生活しています。

また、オリーブは食用のほか、灯油、香油、石けんの原料、化粧品や医薬品として使うなど、パレスチナ人の生活に欠かせないもの。先祖代々伝わる伝統と誇りのシンボルでもあります。



ゲッセマネの園にあるオリーブの古木

奪われるオリーブ畑

現在、実質的にイスラエルの占領下にあるパレスチナ自治区。報道で伝えられるガザ地区だけでなく、オリーブ畑が広がるヨルダン川西岸地区でも、人々の生活が脅かされています。イスラエルが建設した分離壁で土地が分断され、オリーブ農家が自分の畑に自由に行き来できなくなったり、水の利用制限により農地へ水の供給ができなくなるなどの事態も。

さらに、パレスチナ自治区内につくられたイスラエル人入植地を拡大するため、土地が奪われたり、入植者によるパレスチナ人への暴行、オリーブの樹を切り倒したり焼き払ったりする破壊行為も後を絶たず、犠牲者も出ています。被害の拡大により、オリーブを主要な収入源としている農民にとって、経済的に大きな打撃に。しかし、2025年度は生産者や支援団体の努力で、これまで通りオリーブオイルの供給ができる予定です。



入植者に焼き払われるオリーブ畑

オリーブオイルに込めた平和への思い

昨年12月の学習会「パレスチナ問題の歴史的経緯・現状とオリーブ生産者の今」で、パレスチナの農業復興に取り組む支援団体からのメッセージが紹介されました。

「オリーブオイルを買うことで、パレスチナのことを忘れていないという生産者へのメッセージにもなります。」  
(パレスチナ農業開発センター代表 フアッド・アブサイフさん)

「占領下に住む人びとの暮らしや、しっかりしたオリーブオイルを生産し、消費者に届けたいという農民の思いも伝えていきたいです。」  
(パレスチナ農業復興委員会代表 サリーム・アブガザレさん)

ヨルダン川西岸地区 (2024年現在)

■ (エリアA)  
行政権・警察権がすべてパレスチナ

■ (エリアB)  
行政権はパレスチナ、警察権はイスラエル

■ (エリアC)  
行政権・警察権がすべてイスラエル

全体の60%はイスラエルが実権を持ちます。自治区とは名ばかりで、土地も多くが分断されています。

ガザ地区とヨルダン川西岸地区がパレスチナ自治区

食ナビ PLUS

カシューナッツがアレルギー表示義務化へ

近年、木の実(ナッツ)類の消費量増加に伴い、アレルギー発症が増えていることを受け、消費者庁は、2025年度中に「カシューナッツ」をアレルギー表示対象品目に追加することを決めました。また、「ピスタチオ」は表示が推奨されるようになります。

現在は卵や小麦など、8品目が特定原材料として表示が義務づけられており、カシューナッツは表示の推奨にとどまっています。木の実類では、クルミが23年に義務付けに、マカダミアナッツも24年に推奨されました。(推奨品目は現在20品目)

食物アレルギー表示義務のある品目

卵	乳(牛乳)	小麦	エビ	カシューナッツ
カニ	落花生	ソバ	クルミ	
			(25年度中へ)	

食品添加物「赤色3号」がアメリカで禁止  
日本では使用可能?

米国は、今年1月、食品添加物である合成着色料「赤色3号」の食品への使用を禁止すると発表しました。赤色3号は、食品を鮮やかな赤色にする着色料ですが、発がん性リスクなどが指摘されてきました。日本では、一部のお菓子や漬物などで使用されることがありますが、バルシステムでは使用禁止にしています。

また、この報道を受け、日本政府は「安全性に問題ない」との見解を示しましたが、さらなる安全性審査が求められます。