

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
2025

5

わい・わい

朝・昼・夜の
ごきげん たまご料理

1分ツボ押しセルフケア

今月のキーワード
選挙

パルシステム東京は
IYC2025 に賛同しています



パルシステム東京
公式SNSはこちら

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！



カロパ・タイパ・コスパよし！

ごきげん

朝・昼・夜の たまご料理

そのままでも食べられて、火のとおりも早く、
メインからデザートまで、変幻自在。
そのうえ栄養バランスにもすぐれた食材、たまご。
朝、昼、夜に、手軽に作れて、食べればごきげんになる、
そんなたまご料理を紹介します。

カロパはカロリーについて、タイ
パは調理時間(タイム)について、
コスパは材料費(コスト)につい
て、効率のよさを意味する略語

カロパよし/ 完全栄養食品！

たまごは完全栄養食品とも呼ばれ、
ほとんどの栄養素を含みます
(ビタミンCと食物繊維以外)。
必須アミノ酸などの良質なたんぱく質を
含むのも特長です。



たんぱく質
脂質
カルシウム
鉄
ビタミン類
ほか

タイパよし/ 時短調理ができる

そのままでもおいしく、加熱時間も短いうえに
バランスのよい栄養が手軽に摂れる、
究極の時短食材です。

たまごかけごはんなら…

コンッ

パカッ

ポンッの3秒！



コスパよし/ おさいふにもやさしい

たまごも値上げの例外ではないものの、
肉や魚と比べるとまだまだリーズナブル。
頼もしいたんぱく源です。

たんぱく質 約6gのねだんは？

たまご
(1個・60g)

鶏モモ肉
(約36g)

豚ロース肉
(約31g)

リーズナブル

約35円

約63円

約100円

カタログ掲載価格をもとに計算

そうはいっても、 気になるコレステロール たまごは一日に 何個食べていいの？

じつは、たまごの摂取量とコレステロール値に
は関連性がありません。

というのも、コレステロールは食事由来が約3
割、残りの約7割は肝臓で作られ、食事で摂りすぎ
ると肝臓での合成量を抑えて、一定量に保た
れるから。

コレステロールは、身体の細胞膜を作る・修復
するなど、健康維持に欠かせない成分。むやみに
避けすぎず、おいしくたまごを食べましょう。



*個人差があるため、治療中や気になる症状のある方は医師と
相談を

◀こちらをチェック
『わいわい』2017年9月号
「コレステロール」



タイパよし！な

朝たまご

朝は体内のたんぱく質が不足している状態。食事で摂らないと、
筋肉が分解されてしまうため、良質なたんぱく質をしっかり摂りたいところ。
忙しい朝にぴったりな、パバツと作れるたまご料理で、
ごきげんな一日を過ごそう。



まな板・
包丁要らず



たまごとチーズがトロ〜リ

カルボナーラ風トースト

【材料】(1人分)

卵……………1個
食パン(厚切り)……………1枚
『バラバラカットベーコン(冷凍)』
……………適量
シュレッドチーズ……………適量
マヨネーズ……………適量
黒こしょう……………適量



作り方

- 1 食パンの縁をマヨネーズでぐりと囲み、壁を作る。
- 2 壁の内側に、卵、ベーコン、チーズを順にのせ、こしょうをかける。
- 3 オープン用シートに②をのせ、卵が好みのかたさになるまでトースターで6〜10分、こんがり焼く。

がんばる日の栄養チャージ

たまごとチーズの温豆腐

【材料】(1人分)

『温泉たまご』……………1個
豆腐……………1パック(150g)
キムチ……………20g(好みの量)
シュレッドチーズ……………20g
小ねぎ(小口切り)……………適量
『便利つゆ』……………適量

のせるだけで
ワンランクアップ



『温泉たまご 4個入』
302円

作り方

- 1 耐熱容器に豆腐を崩しながら入れ、
キムチ、チーズをのせる。
- 2 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ
(600W)で約3分加熱する。
- 3 中央に温泉たまごをのせ、小ねぎを
ちらし、便利つゆをかける。



レンジで3分、
コクうまっ



わたしの
ごきげんたまご

レンジで簡単! マヨ入りオムレツ

耐熱容器にラップを敷
き、卵液を入れて電子
レンジで作るオムレツ。
マヨネーズを入れると
しっとりします。



ふわふわ新食感! たまごかけごはん

卵白を2分ほど泡立て、
まんまかに卵黄をのせ
ます。ひと手間かかるけ
ど、試す価値あり!



広報室 Y.G.

「うまいもの研究所」の
目玉焼き&卵かけごはん
(『わいわい』2024年
10月号)もおすすめ▶



※卵かけごはんは割卵したら
すぐに食べてください



のびのび飼育のたまごです

自由に動きまわれる環境
で育った鶏のたまご。大事
に味わってます。



pal 『コア・フード平飼いたまご』
6個(MS〜LL) 387円

編集 A.K.

価格はすべて税込み・標準価格



カロパよし!な

昼たまご

たまごは野菜といっしょに摂るとGOOD。たまごに足りないビタミンC、食物繊維を補えば、さらに栄養バランスがよくなります。ビタミンCが豊富なピーマンやじゃがいもなどの野菜ともしっかり食べれば、午後まできげん。



野菜たっぷりのおしゃれな中東料理

シャクシュカ

【材料】(2〜3人分)
卵……………3個
『カットマト(イタリア産)』……………1パック
カラーピーマン(みじん切り)……………1個
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
にんにく(みじん切り)……………1片(チューブなら3cm)
オリーブオイル……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
コンソメ……………小さじ1/2
A クミンパウダー (あれば)……………小さじ1/2
塩・黒こしょう……………少々
粉チーズ……………適量
パセリ……………適量

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で加熱する。香りがしてきたら、カラーピーマン、玉ねぎを加えて炒める。
 - 2 カットマト、【A】を入れ、弱火から中火で、ふたをせず約10分煮る。
 - 3 くぼみを3つ作り、それぞれに卵を割り入れ、卵が半熟になるまで、ふたをして弱火で4〜5分加熱する。
 - 4 粉チーズ、パセリをちらす。
- ♪ トマトの水分が半分になるまで煮詰めると、酸味がマイルドに

パンにもごはんにも合う



ひと品でおなか満足

スペイン風オムレツ

【材料】(2〜3人分)

卵……………4個
冷凍フライドポテト……………150g
ミックスベジタブル……………50g
ツナ缶(オイル漬け。ノンオイル可)……………1缶
オリーブオイル……………大さじ1
「塩・黒こしょう」……………少々
A 粉チーズ……………大さじ2

作り方

- 1 直径20cmほどのフライパンにオリーブオイルをひき、凍ったままのフライドポテト、ミックスベジタブルを入れ、中火で炒める。ポテトがこんがりしたら、油分をぎったツナを加えて混ぜる。
 - 2 ボウルに卵、【A】を入れて混ぜ、①を加えてよくからめる。
 - 3 フライパンにオリーブオイル(小さじ2、分量外)を入れて中火で熱し、②を流し入れる。
 - 4 弱火から中火で、こんがり焼き色がつくまで両面を焼く。
- ♪ ハムやトマトを加えたり、ケチャップをかけたりしても

冷凍ポテトで手軽。
冷蔵2〜3日間保存可



ツルンとむける『わいわい』流 ごきげんゆでたまご

殻がツルンとむける、ごきげんなゆでたまご。急激な温度変化で中身を収縮させて、卵殻膜(殻の内側の薄い膜)をはがしやすくするのが秘訣。

①冷たい卵を熱湯に入れる



冷蔵庫から出してすぐの卵を、たっぷりの熱湯にそっと入れる(丸みのあるほうにピンで穴を開けておくと、よりきれいにむける)。

③一気に冷やす



すぐに、氷または保冷剤を入れた冷水で冷やす(保冷剤はきれいなものを)。

②静かにゆでる



殻が割れないよう、約90℃(底から細かな泡が出る状態)で、静かにゆでる。半熟は7〜8分、固ゆでは約10分を目安に。

④ひびを入れて、殻をむく



スプーンの背で全体にひびを入れ、水道水をあてながらむくと、ツルン!

Boiled Egg



冷蔵
3〜4日間
保存可

シンプル味玉

【材料】
ゆでたまご(殻をむく)……………4個
『便利つゆ』……………100ml
水……………100ml

作り方

- すべての材料をポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて3時間以上(できればひと晩)つける。
- ♪ つけている間、ポリ袋を水に浮かせておくと、たまごの色が均一に



コスパよし!な

夜たまご

夜は疲れを癒すとき。たまごの良質なたんぱく質が、がんばった身体を修復してくれます。消化のよいたまごは身体への負担が軽く、料理のかさましにもなって、肉や魚よりもおいふにやさしい。たまご料理で、明日もごきげん♡



身体にも家計にもやさしい

とん平焼き

【材料】(2人分)
溶き卵……………2個分
豚小間切……………150g
キャベツ(せん切り)……………1/4玉
油……………小さじ1
塩・黒こしょう……………少々
「お好みソース」……………適量
A マヨネーズ……………適量
「青のり・かつお節」……………適宜

作り方

- 1 フライパンに油をひいて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツを入れてさっと炒め、塩・こしょうをして皿に取り出す。
 - 2 フライパンに油(大さじ1、分量外)を入れて中火でしっかり熱し、火を弱めてから溶き卵を流し入れ、全体に広げて薄焼き卵を作る。
 - 3 卵の中央に①を横長にのせ、卵の上下の端を折りたたんで、フライパンを返しながに皿に移し、【A】をかける。
- ♪ キャベツの代わりにもやしでも
♪ チーズを入れるのもおすすめ

ごはんがすすむ、
しっかり味



疲れた身体にしみわたる

麻婆風たまごスープ

【材料】(2人分)

溶き卵……………2個分
豚ひき肉……………50g
長ねぎ(ななめ薄切り)……………1/3本
きのこ(好みの種類)……………100g
ごま油……………小さじ1
しょうが(すりおろし)……………少々
水……………500ml
『産直鶏ガラスープ』……………小さじ2
味噌……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
(小さじ2の水で溶く)
ラー油または一味唐辛子……………好みで

作り方

- 1 鍋にごま油、しょうが、長ねぎを入れて弱火で熱し、豚ひき肉を加えて中火で炒める。
 - 2 肉の色が変わったら、きのこを加え、さらに炒める。
 - 3 【A】を加えて沸とうしたら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
 - 4 溶き卵を加えて軽く混ぜ、好みでラー油を加える。
- ♪ 溶き卵はスープが沸とうしてから入れるとスープが濁らない

原料は
産直たまごの親鶏

pal
『産直鶏ガラスープ』
130g 419円



ごはんや
麺に入れても



食べたいときにすぐ作れる

レンチンで作る真夜中のプリン

簡単なのに
本格的



【材料】(2〜3カップ分)

卵……………1個
砂糖……………大さじ1〜2
牛乳……………150ml

作り方

- 1 ボウルに、卵、砂糖を入れてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- 2 ①の卵液を茶こしでこしながら耐熱容器に入れる。
- 3 電子レンジ(600W)で1分〜1分半ほど加熱。
※固まらない場合は、追加で10秒ずつ加熱。加熱しすぎないように注意。
- 4 冷蔵庫で1時間以上冷やす。

たまごのギモン

にお答えします



Q. パルシステムのたまごは
黄身の色が薄い?

A. 親鶏の飼料に色素の濃いものが多いと黄身の色が濃くなり、飼料米などが多いと淡い色に。栄養価やおいしさに影響はありません。

Q. たまごに赤いかたまりが入っていました。

A. ミートスポット(肉斑)と呼ばれる、殻の色素の集合体です。食べても問題ありませんが、気になる場合は取り除いてください。

Q. 卵白が白く濁っているけど、古いの?

A. いいえ、新鮮な証拠です。たまごは新鮮なほど白身に炭酸ガスを多く含み、卵白が濁ることがあります。

レシピ監修:吉永沙矢佳 栄養監修:村上安曇(管理栄養士)
イラスト:園エムクモト 撮影:柿本和子
価格はすべて税込み・標準価格 取材は2025年4月18日現在



いつでも
どこでも
すぐ押せる!

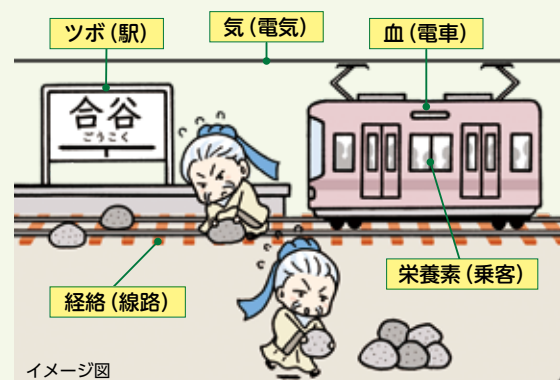
1分ツボ押し セルフケア

何となく不調だなと思ったら、それがツボ押しのタイミングです。
ツボの位置や押し方、回数など、自分に最適な方法を知って、
最小の手間で、最大の効果を手に入れましょう！

※ツボ押しによる効果・効能には個人差があります。
治療中の方、妊娠中・生理中の方は控えてください。

そもそもツボとは？

東洋医学では「**経穴**」と呼ばれ、WHOが認定したツボは361個もある。
ツボとツボをつなぎ、**気・血**の通り道となるのが「**経絡**」で、主要な経絡は14あり、それぞれ内臓につながっている。ツボ押しによって、この**経絡**(=通り道)のつまりを取り除くことで、**気・血**のめぐりがよくなり症状が改善する(右イメージ図)。



イメージ図

ツボ押しでつまり(線路の石)を取り除く

POINT 1 ツボの位置

ツボに近い骨を探る

押したいツボの位置(写真は合谷)に近い骨のきわを指でたどって、少しくぼんでいるところを探す。痛みやこりを感じたら、そこがツボ。



指幅を使って探す



※ツボの周りに、けがやねんざ、出血があるときは、症状を悪化させる場合があるので押すのはNG。

POINT 2 押し方・強さ

骨の凹みに指を押し込む

上から下にただ押すのではなく、くぼみや骨の横に指が入る感覚でグッと押す。
正しい位置と角度で刺激できると、脳を突き抜けるイタ気持ちいい感覚が得られる。



ツボの刺激法は、垂直に押すだけでなく、押して動かしたり、押してまわしたりすることもあるのだ

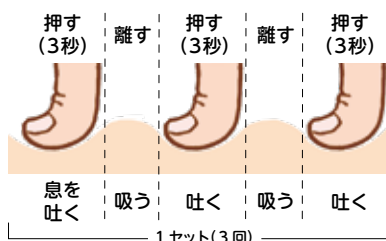


※骨やその周りを強く押しすぎると、内出血などを起こす原因になる。とくにやせている人や成長期の子どもの場合は弱めに。

POINT 3 押す回数 タイミング

3秒×3回×3セット

ツボを押すときは、1回3秒を目安にする。1つのツボを3回押したら、別のツボを押すか、少し間をおく。これを3セット行う。押しすぎもNG。



食後1時間以内に押すのはNG ぬるめの入浴後が◎

消化器官に集まっている血液が分散されてしまうため、食後すぐに行くと消化不良の原因になる。また、飲酒後やサウナ後、40℃以上の入浴後すぐなど、血流がよすぎる時も避けよう。

※一日に何回行ってもOK。また、ツボ押しをしたあとは、水分を300～500mlほど摂って毒素を排出するとよい。

気になる症状に効く ツボを押してみよう



さあ、あとは実践あるのみ！
ツボを刺激して、気・血の流れをよくすれば、水(身体を潤す)の流れもスムーズになるぞ

※ツボの位置は、右手の場合も同じです。

目の疲れ には しょう 陽

目の周りの筋肉の緊張をほぐす

仕事の合間・朝イチに

ペンで押してもOK



人さし指の親指側の爪の横。



反対の手の親指の第一関節を当て、指先に向かって押して動かす。

胃もたれ には ない かん 内 関

消化を促す・自律神経を整える

食後や
気になるときに

※食後1時間以内はNG



手首を曲げたときにできるシワから指幅3本分下の中央あたり。



反対の手の親指を当て、時計回りに押しながらまわす。
※両腕とも時計回り

肩こり・頭痛 には こう けい 後 谿

筋肉の緊張をほぐす・血行促進

気になる
ときに

ペンで押してもOK



握ったときの小指の付け根の側面の出っ張った骨の真下のくぼみ。

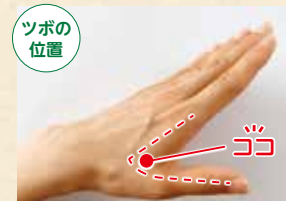


反対の手で写真のようにつかみ、親指の第一関節を当てて前後に動かす。

鼻水・鼻づまり には ぐ 谷 谷

水分代謝を促す

気になる
ときに



手の甲の人さし指と親指の骨の間のくぼみ。



親指で時計回りに押しながらまわす。または、親指の第一関節で押しながらまわす。

二日酔い には ぎょ さい 魚 際

有害物質アセトアルデヒドの分解促進

仕事の合間・就寝まえに



親指の付け根の骨の下。



反対の手の親指の第一関節を当て、上に向かって押し上げる。

おまけ

Q. 手ツボは両手とも押すほうがいい？

A. ツボは左右関係なく、どちらを押しても、片方だけでも問題ありません。

Q. 押す位置がずれていると効果はない？

A. 少しずれていても大丈夫です。押してみてもイタ気持ちいいところが、あなたのツボです。

Q. 効果はどれくらいで出てくる？

A. 筋肉の疲れであれば即効性がありますが、内臓関係の症状であれば少し時間がかかります。個人差もあり、すぐに効果が出なくても、あきらめずに押してください。

手のツボなら、仕事の合間や電車の中でも押すことができます。健康は何よりの財産です。ぜひ、みなさんも毎日の習慣に取り入れてください！



監修: 包強さん

足壺健香庵院長。本場中国のツボ押しの技術を生かして店舗を経営。著書『自分で押せてすぐに効く! 手ツボ・足ツボ』(池田書店発行)



取材は2025年4月18日現在

ハテナ キーワード

選挙

選挙は、私たちがよりよい暮らしを願って、自分たちの代わりにその思いを実現してくれる政治家を選ぶ、政治参加への第一歩です。改めて選挙のことを、考えてみませんか？

18歳から引き下げられた選挙権

2015年、選挙権年齢が満18歳以上に引き下げられました。これには、少子高齢化が進むなか、若者にも政治に関心を持ってもらい、国の将来を考えようという意図があります。

しかし若者の投票率は低く、全年齢層の投票率も下がってきている現状に、不安の声も聞こえます。

大きな選挙が重なる今年こそ

今年は3年ごとに実施される参院選と、4年ごとの東京都議選が重なる12年に一度の年です。さまざまな政策が訴えられ、街やニュースがにぎやかになる選挙。投票する私たちは、積極的に参加しているでしょうか。まずは選挙について知り、自分や家族とともに、投票について改めて考える機会にしましょう。



自分の一票で声を届けていこう



家族で話してみる



公益財団法人 明るい選挙推進協会に聞きました 選挙のこと、どう考えたらいい?

「選挙のことを考えよう」というと、むずかしく思う人もいるかもしれません。まずは、くらしのなかから関心のあることを見つけるといいと思います。子育て中なら子育て政策について、あるいはごみ回収の有料化や駅のエレベーターの設置についてなど。生活に関わる課題を見つけることで、選挙を自分ごととして捉えられるようになるのでは。

そして、自分にとってよりよい社会にするための一歩が、選挙へ行くことだと思います。小さいお子さんがいる人は、ぜひいっしょに選挙に行ってください。親と行った経験があると、有権者になってから、投票に行く傾向が高くなるという統計も出ています。

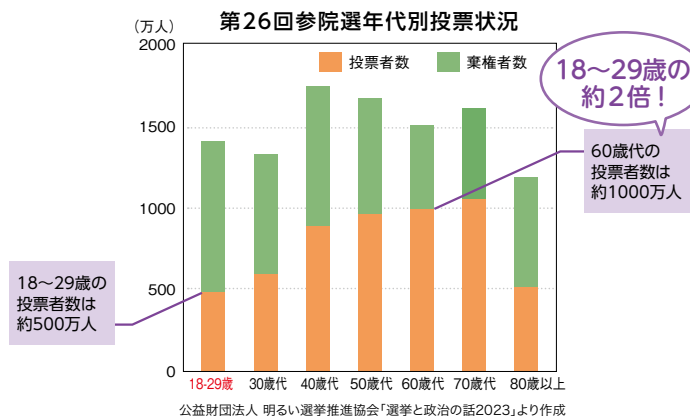
まずは選挙へ行くことで、政治家に「見ているよ」という意思表示をする。そこから考えを広げ、社会を見つめていけばいいと思います。

まとめ

- 選挙権は、国や地域を私たちの代わりに動かす代表を決める、大事な権利
- 情報を集めたり、周囲の人と話したり、選挙に関心を持って、投票へ行こう
- 社会へ目を向け、投票をはじめとする「声」を上げ続けよう

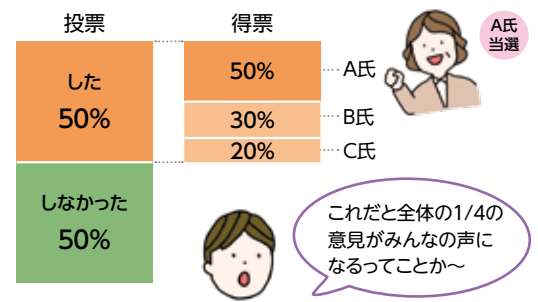
投票率から考える選挙

2022年の参院選の結果を見ると、18～29歳の投票者数は、60歳代と比べて約半分。将来の社会や生活のためにも、とくに若者には投票を通じて「声」を上げていくことが求められています。



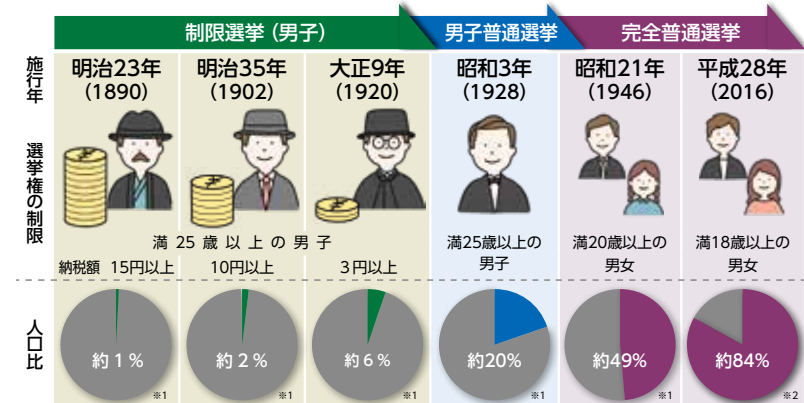
近年は若い世代にかぎらず、投票に行かない人が増えています。どんなに投票率が低くても、当選した人の意見が「みんなの声」になるため、投票しなかった人たちが了承したことになります。

50%の有権者が投票した票のうち、50%の得票でA氏が当選した場合



当たり前じゃなかった選挙権

女性が選挙に参加できるようになって、今年で80年目。かつては男性にも制限がありました。先人たちの苦勞があって、獲得された選挙権です。しっかり使っていきましょう。



※1 有権者の人口比は、法改正後初めて施行された国政選挙時のもの(総務省統計局作成資料より)
※2 平成26年10月1日時点の日本の全人口に占める18歳以上の日本人の割合(総務省統計局「人口推計」より)

選挙以外の関わりと参加

投票以外にも、さまざまな社会との関わり方があります。関心を持ち、自分に合った方法で、できることから。くらしのなかから、社会がよくなるための声を少しずつでも上げられるといいですね。

- インターネット署名や
- メールフォームも
- 署名活動
賛同する願いを求める署名活動に協力する
- 請願・陳情
国や自治体に意見や要望を伝える
- ボランティア活動
地域の活動や、勉強会、被災地支援などに参加する
- パルシステム東京の署名活動や憲法学習会もそのひとつね!

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

委員会活動について知ってもらおうと、江戸川・墨田エリアの14の委員会が連携して、交流会イベントを企画・開催。訪れた組合員に、パルシステム商品のよさや、委員会活動の楽しさを伝えました。

会場には、産地やメーカー、NPO団体など、25ブースが出展。新鮮野菜の販売や豆腐、ケーキなど、人気商品の試食・販売のほか、環境・平和活動団体の展示なども。各ブースでは、組合員と出展者との会話ははずみ、笑顔があふれました。

今回は、各ブースを手伝った委員が展示ブースを回れる時間をつくったところ、「たくさんの商品や、活動にふれられて楽しかった」と、大満足！ 委員会活動の活性化につながるきっかけづくりにもなりました。

〔2/24〕江戸川・墨田エリア交流会
～わくわくフェスティバル～

14委員会が連携して企画・開催！ パルシステムの商品のよさや、 委員会活動の楽しさを発信しました



(株)オルター・トレード・ジャパンのブースでは、パレスチナのオリーブオイルを試食・販売し、産地の現状も訴えた(写真上)。交流会には、23団体が参加して、会場を盛り上げた(写真右)



パルシステムのエプロンをつけた委員が、
展示ブースで商品をPR

4種類の牛乳を飲み比べ！



PLA (パルシステム・ライフアシスタント)のブースでは、
4種類の牛乳の飲み比べ体験を実施



人気商品のお試しも！

化粧品や衣料品を試したり、使い方を聞いたり
できるのは、イベントならでは！



ハンドケア、健康体操など、委員会企画の体験コーナーも

委員の満足度アップで、
楽しさをまわりに広めたい

江戸川・墨田エリア交流会
実行委員のみなさん

来場者とスタッフ、出展者にも「楽しかった」という声をいただき、うれしかったです。委員会活動の活性化には、参加している委員の満足度を上げることが大切。委員会活動の楽しさをまわりにも広めていきたいと思っています。



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 ▶▶▶



〔2/11〕コツをマスターしてわが家の食卓に
親子で作る♡飾り巻きずし

食育リーダーを講師に、祝いごとに華を添える飾り巻きずし作りに挑戦。「炊き立てのごはんに、すし酢を入れ、手早く切るように酢をなじませて、ダマがなくなったらうちわであおぐのがポイント」との指導のあと、花びらの飾り巻きずしを



作りました。『おやつソーセージ』と桜でんぶで花を表現。それを芯に、別ののりに酢飯ときゅうりを置いて芯と合体させ、クルッと巻いてできあがり。パンダの巻きずしも作りました。 [かぞくの食卓委員会]

参加者の声 ▶ 「太巻きずしの上手な切り方を聞いたり、講師の体験談も聞けてよかった。『家ではなかなかチャレンジできないので、こういう機会があってうれしい』

〔2/19〕早春に映える♪ スワッグ作り
ひと足早い春の息吹を満喫しました

フラワーアレンジメント講師の矢口口美子さんの指導で、ミモザなどの生花を使った、壁に飾るスワッグ作りに挑戦しました。まず、ミモザは余分な葉を取り除き、ユーカリやスターチスなどの植物を、それぞれテープでまとめるなど下準備。それ



らをバランスよく重ね、いちばん上にミモザを置いて、全体のバランスを整えます。「思ったようにまとめるのがむずかしい」と悩む参加者に、講師の少しのアドバイスで、ぐんと印象がアップ！ 花材の自然な造形を生かして作った、自分だけのオリジナルなスワッグが完成しました。明るいミモザの色合いとともに、ひと足早い春の息吹を満喫しました。 [羽村委員会]



〔2/11〕もっと憲法カフェ第2弾
「憲法はあなたの味方です！」

憲法や人権を学ぶ憲法カフェが開かれました。講師は、昨年9月に引き続き、中村紘己弁護士です。まず「国民は、国が憲法を守っているかをチェックする、不断的努力が必要」と話し、憲法制定の背景について言及。婚姻についての24条を起



草したのが、戦前に日本に住み、日本女性が父や夫に従う地位におかれていたことを知る米国人女性だったことを紹介しました。また、障がい者の妊娠を制限できた以前の法律は、「すべての人に意思決定する権利があると定めた13条違反」との最高裁判決を解説。参加者も条文を読みながら、憲法は国民の味方ということを確認しました。 [パルシステム東京]

〔2/19〕世界保健機関が認めるつぼの効能
耳つぼを押して体ぽかぽか♪

身体の不調を改善するつぼ。耳には多数のつぼが集まっています。耳つぼセラピストの三嶋ひろかさんの指導で、じっくり刺激し血流を促しました。「耳の形が、頭を下にした胎児の姿だと理解すると、刺激したい部分とつながやすい」と解



説。耳のつけ根を回す、耳たぶを引っ張る、前後に回す、耳のふちをもむなど、耳の周囲も刺激するうちに身体がぽかぽかに。ペアを組み、互いに耳を刺激し合う気持ちよさも実感しました。 [押上委員会]

参加者の声 ▶ 「冷え性でいつも足が冷たくて、やっていたうちに足先がホコホコしてきました」「道具がいらないので、いつでもできるのがうれしい。続けたいです！」

INFORMATION

〔2/27〕第23回定例理事会開催

(1)「生活協同組合パルシステム東京宅配事業約款」一部改定の件
昨今の宅配事業の情勢に照らし、お休みなどの理由で配送時に請求書を届けることができない組合員への圧着ハガキ送付に掛かる費用の一部負担や、マンションの共有部分への配送(置き配)に関わる条文を運用実態に合わせた記述に改定しました。



3/8 さようなら原発3.8
全国集会に参加。
脱原発をアピール

「さようなら原発3.8全国集会」(渋谷区・代々木公園)に組合員と役員が参加しました。ルポライターの鎌田慧さんが「粉雪舞う寒さですが、最高裁の東電・旧経営陣無罪判決への私たちの熱い怒りを訴えよう」とアピールしたあと、渋谷駅に向かってパレードしました。

2024年度第3四半期報告

2024年4月1日～12月31日(金額は1万円未満切り捨て)

総事業高 (すべての事業収入)	670億5,464万円
	予算比 102.3%
パルシステム事業 供給高	647億5,377万円
	予算比 102.5%
福祉事業収入	9億3,020万円
	予算比 99.9%
経常剰余金 事業剰余金から経費や利息などを精算した当期の利益	14億3,471万円
組合員数	54万1,377人
出資金総額	224億9,979万円
	前年比 101.9%
1人当たり出資金額	4万1,560円

3/8

3.11を忘れない「あの日から14年、
寄り添い続けられるつながりを」

認定NPO法人Dialogue for People代表の佐藤慧さん(岩手県出身)と福島県富岡町在住の秋元菜々美さんとのトークイベントが開催されました。

フォトジャーナリストの佐藤さんは、「被災者はすぐには生活を切り替えられないものです。大事なのは心に寄り添うこと」と指摘。伝承活動などに取り組む秋元さんは、「福島は震災後のイメージが強いけれど、それ以前も生活や歴史があり、未来にも人がいます」と話しました。



「以前は聞いてくれる人が求めている被災者を演じてくれないか」と思っていた佐藤慧さん。秋元さんは「被災者の気持ちを伝える活動の重要性を感じ、参加者の賛同に、関心した気持ちをもち、自分たちが集まることも大事と答えた新宿本部にて」

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



◀「わいわい」バックナンバーは
こちらから



パルシステムの商品を使って お弁当作りがラクになった！

パルシステムのおかげで、なにも買い足さなくても、
ストックしている冷凍食品や缶詰でお弁当が作れるよ
うになり、お弁当の敷居が低くなりました。

『産直じゃがいものこんせんくんポテト』を入れ
ば、簡単に「こんせんくん弁当」ができて、息子も喜びま
す☆ いつもありがとうございます！

墨田区 うさぎ



中野区／そうちゃん

パルシステムの「物流・ITおしごと体験」に
家族で行ってきました！3歳の子どもはお
しごと体験に一生懸命取り組んでいました。
SDGsにも貢献していることも教えていた
だき、家族で楽しく学べました。



ひとり息子の門出に うれしさと寂しさ

大学生のひとり息子が、4月から社会人になります。
同時に自宅を出て、結婚を約束している彼女と暮らし
始めます。

いろいろあった子育ても、ひと区切り。門出を祝わな
ければいけないけど、やっぱり寂しいなあ。

台東区 ほんほん

写真・イラストの
投稿も、まってま〜す！



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



道具を処分したけれど お菓子作り欲がむずむず

10代の頃からお菓子作りが好きで、娘が生まれ
たらいっしょにお菓子を作るのが夢だった私。ところが
待望の娘は牛乳とスポンジケーキが苦手なせんべい
派…。数十年、棚の中に眠っていた道具を、えいやっ！
と処分しました。

ところが『わいわい』2月号のほうれん草のケーキサ
レのレシピを見て、気持ちむずむず…。これは絶対、
食べたい！私、これからパウンド型を買いに行きま
す！

江東区 うみ

忘れていた検診も、 フローチャートで気づきました

2月号の「がん検診フローチャート」、ためになりま
した。

記事にあった2年に1回の婦人科系の検診では受け
ていないものもあったので、今年は受けようと思いま
した。

府中市 ロタ



注文紙とアプリ 両方使って便利です！

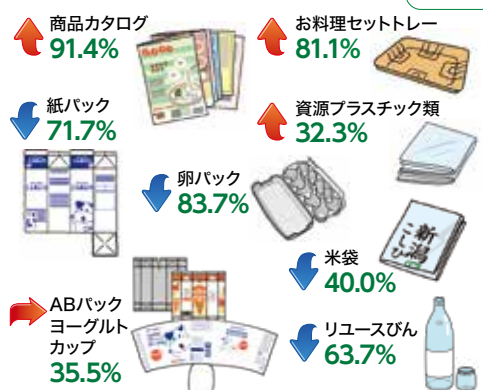
私は目が疲れるので注文用紙で注文しているので
すが、記入の際、パルのアプリも使用しています。

アプリでは商品の原材料やクチコミが見られるの
で、添加物やおいしさなどが確認でき、便利です。

江戸川区 たくちゃん

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月～2025年2月の回収量／供給量



ABバックのリサイクルが よくわかりました

2月号のキーワード「ABバック」を読んだと
ころ、市販のバックも回収可能とありました。恥
ずかしながら今まで知らず…。どんなふうリサイ
クルされていくのかもイラスト付きでイメージ
しやすく、読んでよかった～！

これからは市販バックも出すので、よろしくお
願いします！

八王子市 ジョンライドン



葛飾区／ふくま

人が寝てるみたいねと言われます



バレンタインはチョコ配り？ 職場で話し合いました

2月号「ハートでコミュニケーション」を読ん
で。

以前、職場では女性社員がお金を集めて男性
社員にチョコを配る慣習(?)がありました。み
んなで話し合い、きっぱりやめてスッキリしまし
た。

個人におまかせとなって、よかったです！

葛飾区 まこちゃん



まだ終わらない原発事故 これからも心にとめておきたい

2月号「わいわいREPORT」でおしどりマコ
さん・ケンさん講演会の記事を読みました。14
年前の原発事故を風化させることなく、報道さ
れない現状を知らせてくださるのはありがたい
ことです。

まだまだ終わる見通しさえ立たない原発事
故、忘れることなく心にとめておきたいです。

福生市 ソラマメ

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：園エムクモト

青りんご
通信
Vol.69

未来をつくるのは「選ぶ」から

私たちは、消費者として生活していま
す。「消費」は選ぶことからはじまります。
私たちパルシステム東京は「選ぶことで
社会が変わる」という思いのもと、「選
ぶ」を大事にしています。

一人ひとりが、環境にいいもの、産地
がわかるもの、安全なものを選ぶことが、
作り手を支持する意思表示になり、未来
に向けた持続可能な生産につながって
いくからです。

できることはほかにもあります。各自が

パルシステム東京
理事長 松野 玲子



くらしのなかで社会に関心をもって、つな
がることです。なかでも忘れたくないのは
「選挙」という意思表示。せっかくの「選
ぶ」チャンスを大事にしたいと思います。
多様な人々がそれぞれ「選ぶ」ことで、よ
りよい未来をつくりましょう。

パルシステム東京
2月のデータ
総事業高: 71億6,848万円
予算比: 105.0%
予算達成
組合員数: 54万3,428人

低山登山に熊野古道 配達でついた体力でGO！

お届けしている組合員さんから、街なかでばっ
たりお会いしたときに「こんにちは!」「このあたりも配達しているの
ね」などと声をかけていただくことが多く、うれしいです。いつも元気に
配達しているからかな! “何でも完璧”をめざしていますが、仕事って
効率が大切だと実感(泣)。先輩方を見習いながら、優先順位をつけて
進められるようにがんばっています。

最近、低山登山の楽しさに目覚めました。仕事で体力がついたおかげ
か、足取りも軽快(笑)。これからは本格的に挑戦していきたいです。
昨年は、同期と念願の和歌山旅行にも行ってきました。日々、配達で
運転はしているものの、山道での運転は緊張…。世界遺産の熊野古道
や高野山のすばらしさに触れ、また訪れたい場所になりました。

パル職員の
ミニコラム
Vol.32

私が泣いた日
笑った日。



府中セクター
供給担当
鈴木 咲枝

入協歴 2年
好きなパル商品
「やっぱり石けん! 洗濯用粉石けん」

今月
の
食材



小松菜

切干大根と小松菜のからしあえ

切干大根を10分ほど水につけ、軽く
しぼる。小松菜をゆで、冷水にとって軽く
しぼってから2～3cmの長さに切る。ポ
ウルに『便利つゆ』大さじ2、すし酢小さ
じ1、砂糖小さじ1/2、ねりからし好み
の量を混ぜ、切干大根、小松菜とあえ
る。 国分寺市 スワン

ざく切り小松菜の簡単パスタ

ゆでたパスタに、ざく切りの小松菜と
切ったかに風味かまぼこを混ぜ入れ、
塩、こしょうを少々、顆粒だしのもと小
さじ1をからめて、ごま油で炒めてから盛り
付けます。 多摩市 ワイエイエスユー

小松菜の煮びたし

鍋に、白だし小さじ2と水500ml程
度を沸かし、5cm幅に切った小松菜と、
油ぬきしてひと口大に切った油あげを入
れ、中火で火をとおします。小松菜の芯
がやわらかくになったらできあがりです。
杉並区 あーさん

レシピ募集中！

「絹豆腐」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。



「わいわい」イラスト担当。
パルシステム東京組合員。
♪表紙のこたけ♪
「ブロッコリー」は花が咲いてもかわいいですね」

当選発表

2月号クロスワードパズルの 正解は「しんせつ」でした

応募総数は1,175通でした。青梅市の
岡田さんをはじめ20名の方にこんせんく
んQUO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。



私たちの日本国憲法は、自由や平和などの理想を明確に掲げるほかに類のない憲法です



「2020年、憲法前文と詩訳をまとめたリーフレット(手前の緑版)を作り、書店などに置いてもらいました。たくさんの方に手に取ってもらい、『日本の憲法 最初の話』(奥の水色版)が生まれました」と話す、著者の白井明太さん(取材はオンラインで)

「わたしの あなたの この国の一人ひとりのために この国があることを 憲法は宣言してくれている」

憲法は身近な存在のはずだけれど、なかなか自分ごとになりにくいものです。人権や平和をあいまいに理解しているからだけでなく、憲法の文体が難解なものその理由かもしれません。

2023年3月、詩人の白井明太さんは単行本『日本の憲法 最初の話』(左下写真)を出版。憲法や、憲法の条文を根拠にした法律・判決などの詩訳とわかりやすい解説をまとめた本です。

法学部を卒業した白井さんは、「全文を暗記していた」と話すほど憲法を大切に思う詩人です。本を作った理由を聞くと、「憲法は人権や平和への高い理想を、隠することなく本気で掲げています。そんな憲法の前文を、大好きな詩にしたらどんな言葉になるかなと思ったのがきっかけです」と話しました。

本のなかで憲法や人権などにかかわる条約・法律がやわらかな言葉でつづられています、なかなかくらしとは結びつけにくいものです。「たとえば表現の自由。私たちはデモなどで、沖縄の問題や男女平等を訴える権利があります。しかし、なぜデモをするかをみんなが理解しているわけではないのが日本の現状ではないでしょうか。一方、子どもの頃から、自由な意思表示は民主主義の柱と学ぶ国では、訴えている内容に反対の人も、デモそのものは大切だと思っています」と話し、憲法が市民に根付くためには小さい頃からの憲法教育が必要と続けました。

2023年7月には、憲法前文詩訳に阿部海太さんの絵を添えた『わたしは きめた 日本の憲法 最初の話』(左写真)も出版されています。



ポルベニールブックストア(鎌倉市)でのトークイベントで話す白井さん(写真右)



『日本の憲法 最初の話』詩訳・文／白井明太 (KADOKAWA刊)



絵本『わたしは きめた 日本の憲法 最初の話』詩訳／白井明太 絵／阿部海太 (ほるぷ出版刊)

取材は2025年4月18日現在



質問も仕事のひとつ、勇気を出して

子どもが中学生になり、出産以来はじめてのパートを始めたMさん。新しいチャレンジ、素敵ですね。でも引き継ぎをする社員のSさん(20代)の対応に、すこしモヤモヤしているそうです。世代が違うせいか、話しかけても反応がうすく、質問などの返答もそっけないとか。聞きたいことがあっても声をかけにくく、タイミングをうかがってしまうことが多いそうです。社員とパートとはいえ同じ職場で働く者どうし、上手にコミュニケーションをとっていきたいですね。

質問も仕事のひとつですから、勇気を出して、聞くべきことは聞きましょう。その際、質問事項をまとめてから聞きに行く、「いまよろしいですか」などの言葉を添えるなど、自分なりに工夫するのでもいいかもしれません。

「おたがいさま」の気持ちで、さわやかに

社員のSさんの気持ちはどうでしょう。「ふつうにしているだけなんだけど」「すぐ聞かないで、まず自分で調べてからにしてほしい」など、いろいろ考えがあるのかもしれませんが。

世代間の違いや距離感はこれから慣れていけばいいと思います。Sさんへはふつうに接して、あいさつなどの関わりを続けていきましょう。「Sさんの答えやすい方法などがあつたら教えてください」と聞いてみるのもひとつの手。メールやメモで質問してほしいなど、なにか提案があるかもしれません。

仕事上ではSさんが先輩ですが、今後、Mさんがサポートできる場面もきつとあるでしょう。いまは教えてもらうことが多くても、だんだん仕事をおぼえ、サポートしあえる関係ができていくといいですね。

〈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 朝・昼・夜の ごきげんたまご料理
- 2 1分ツボ押しセルフケア
- 3 キーワード「選挙」
- 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「アスパラの肉巻き」

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から▶▶▶



広報室「わいわい5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？



冷たい態度をとられると萎縮しちゃうよね…



仕事のペースを崩されるのが苦手な人もいるもんね



仕事上の相手だし、わりきって接すればいいと思うな



Sさんにこだわらず、ほかの人に質問してもいいかも

休憩中など、仕事以外の話ができるとおたがいの印象が変わるかも



気にせず、仕事をがんばろう



「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。(こんせんくん以外のキャラクターのイラストは掲載できません)

おたよりカード

3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



アスパラの肉巻き

巻き方のポイントに注意！

コツ 1

アスパラの下処理をする

根元は組織の密度が高く、かたくて食感が悪くなるため、取りのぞく

コツ 2

肉の脂身が隠れるように巻く

肉の脂身を右側にして、アスパラを奥に転がしながら巻いていくと、脂身が隠れて肉汁が中に閉じ込められ、ジューシーに焼きあがる

コツ 3

肉がはがれないように転がす

焼くときもアスパラを奥に転がしながら焼くと、肉がはがれず、肉汁もこぼれない



【材料】(2人分)

全量カロリー / 708kcal

アスパラガス 6 本
豚バラ肉 6 枚
塩 ひとつまみ
こしょう 適量
「酒」 大さじ 3
A みりん 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 2

【作り方】

(1) アスパラの根元 2 cm ほどを両手で折り、下から 1/3 の皮をピーラーでむく【コツ 1】。

(2) 肉は脂身が多いほうを右側にしてななめに、アスパラは頭を右にして横向きに置く。肉を半周巻きつけたら、アスパラの根元に肉をかぶせる。アスパラを奥に転がしながら、脂身が隠れるように肉を巻いていく【コツ 2】。



(3) フライパンに、アスパラの頭が右にくるように(2)をならべ、塩・こしょうで下味をつける。全面に焼き色がつくまで、奥に転がしながら強火で焼く【コツ 3】。

(4) いったん火を止め、ペーパータオルで脂をふき取る。

★火を止めるのは安全のため。

(5) 再び火をつけ、A を加え、たれが半量になるまで、奥に転がしながら煮からめる。

簡単な料理こそ、基本を守るとおいしく作れます



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(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

1		2C	3	
4	5			
6			7	8A
	9	10D		
11	B			

よこのキー

- 2 熱くなった鍋を持つときに使う。鍋〇〇〇
- 4 草をつんで口にあてて吹き鳴らす
- 6 マークが付いているものはリユースしてね
- 7 太鼓でも三味線でも使うもの
- 9 派手〇〇〇
- 11 立てば〇〇〇〇〇〇、座れば牡丹、歩く姿は百合の花

たてのキー

- 1 眠たくなったら出るもの
- 2 〇〇が立っている白ごはんはおいしい
- 3 かみそりやカッターで取り替えて使う刃
- 5 浅草神社で5月に行われる伝統的な〇〇〇〇祭
- 8 待ち合わせの時間に遅れること
- 10 ボカロの元祖キャラクター・初音〇〇

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
6月 1日(日)

*カード締切は
5月 30日(金)