

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

7

# わいわい

## トマトの力 <sup>ちから</sup> 100%活用術

### 新常識！ からだの洗い方

キッズ・キーワード

天気のいろいろ

パルシステム東京は  
IYC2025に賛同しています



国際協同組合年

パルシステム東京

公式SNSはこちらから

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！





サラダだけじゃもったいない

# トマトの力 100%

## 活用術

日本では生のまま食べることの多いトマトですが、  
世界的に見れば、少数派。

じつは火をとおすと、リコピンなどの栄養吸収率が上がり、  
うまいもぐんと増して濃厚な味わいに。  
旬まつさかりのトマトの栄養をまるごと活かす調理法や  
食べ方をトマト先生が紹介します。



トマト料理の  
レポートリーも増えますよ

トマト先生

## 知らないともったいない！ トマトの力

### トマトといえば、リコピン。 リコピンといえば、トマト

トマトにはビタミン類やミネラルなどがバランスよく含まれています。  
なかでも豊富なリコピンが特長で、野菜のなかで断トツで多く含まれています。

リコピンの多くは  
皮のまわりに含まれるため、  
皮をむいたら  
もったいない



### リコピンの働きは抗酸化作用

リコピンは、トマトの赤い色を作る色素成分のこと。  
リコピンには、身体の酸化を抑える、強い抗酸化作用があります。

### 抗酸化作用は、 身体の酸化を抑える働き

体内には、身体に侵入した細菌を攻撃してくれる活性酸素があります。しかし、活性酸素は疲労やストレスで増えすぎると、細胞や血管にダメージを与え(酸化)、がんなどの病気や老化などの原因になることも。  
リコピンが、この増えすぎた活性酸素を消去してくれます。

トマトのリコピンは、  
健康維持や美容に  
重要な成分なのです



ここ、テス...まよ~

リコピンは固い細胞壁に囲まれています。細胞壁はかむだけではなかなか壊れませんが、加熱したり細かく刻んだりすると細胞壁が壊れて、中からリコピンやミネラルが大量に出てきます。  
だから、リコピンの力を引き出すなら、生よりも加熱して食べるほうが断然おすすめです。

加熱すると、うまみが  
約1.8倍に増えるという  
データもあります



### 白だし香るトマト炊き込みごはん

#### 材料(4人分)

トマト 中1個  
米 2合  
ベーコン 50g  
「白だし」 大さじ2  
「みりん」 大さじ1  
「しょうゆ」 小さじ1  
「オリーブオイル」 小さじ2

#### 作り方

- 米は洗って30分ほど浸水させ、いったん水けを切る。
  - 炊飯器に①、【A】を入れ、2合の目盛りより2~3mm下まで水(分量外)を加える。
  - へたを取ったトマト、ベーコンをのせ、炊飯器で通常どおり(あれば「炊き込みごはん」モード)炊く。
  - 炊き上がったら、トマトをくずしながらごはんを混ぜる。
- ★残ったら炒めてもおいしい

### やみつきセミドライトマト

材料  
ミニトマト 適量  
塩 適量



そのままでも、トッピングでも

#### 作り方

- ミニトマトはペーパータオルで水分をふき取ってから半分に切り、切り口を上にして塩をまんべんなくかける。5分ほどおき、出てきた水分をふき取る(切り方は5ページ右上を参照)。
  - 耐熱皿に切り口を上にしたトマトをならべ、電子レンジ(600W)で5分加熱。いったん取り出しても、水分をふき取る。
  - 再び電子レンジ(600W)で5分加熱し、水分をふき取る。
  - オーブントースターで5分ほど焼き、水分をとぼす。
- ★保存する際は冷蔵室で



トマトの外箱、リユースしてます♪  
ぬらさないように気をつけて、  
パルシステムに戻してね

## 2

リコピンを手軽に摂るなら

カットトマト・トマトジュースを  
フル活用する

手軽で便利なカットトマトやトマトジュース。原料に使われる加工用トマトは、生のまま食べる生食用トマトとは、品種も栽培方法も異なります。加工用トマトは野生種に近く、地面をはうように太陽をたっぷり浴びて育ちます。完熟してから収穫されることもあり、リコピンの量は、生食用トマトと比べて、約2~3倍ともいわれます。

加工用トマト(赤系トマト)



生食用トマト(ピンク系トマト)



加工すると、かさが減って栄養が  
たっぷり摂れます。  
野菜不足が気になるときに上手に活用！



## レンチン10分 de ラタトゥイユ

材料(2~3人分)

カットトマト ..... 1/2パック  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個  
なす(輪切り) ..... 1本  
ピーマン(2cm角切り) ..... 2個  
コンソメ ..... 1個(5g)  
塩 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 適量  
オリーブオイル ..... 適量



『カットトマト(イタリア産)』  
390g(固形量240g) 214円

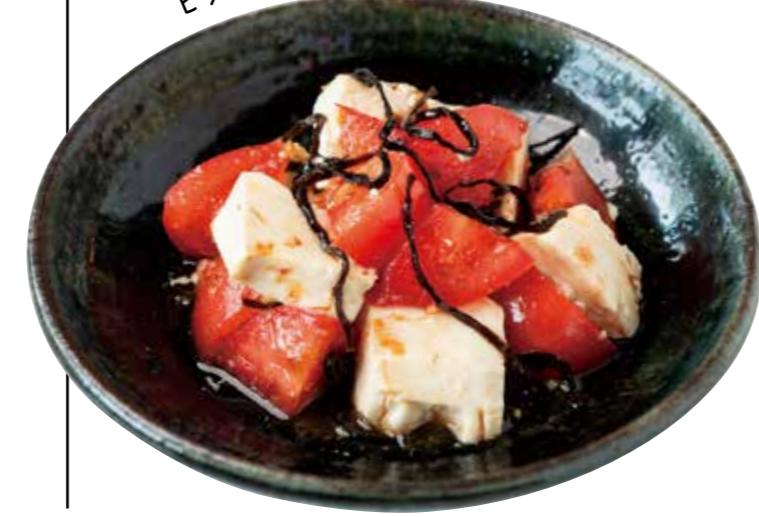
蒸し暑いこの季節、みずみずしい生のトマトもやっぱり魅力的。

生のトマトのよさは、加熱すると失われるビタミンCが残っていること。日ざしの強い夏に、しっかり摂りたい栄養素です。

ビタミンCは、皮や種のまわりに多く含まれるため、種のあるゼリー部分をこぼさないように切ると、栄養もうまみも、余すところなく食べられます。

トマトはきゅうりと合わせるとビタミンCが酸化するので注意。  
酢をかけねばOK

手軽な食材で  
ビタミンCとたんぱく質が摂れる！

活用術 3 ビタミンCや  
うまいを  
活かすなら

## 切り方を工夫する

## ビタミンCもうまみも逃さない切り方

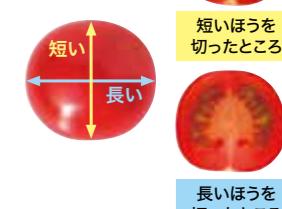
ビタミンCは皮や種のまわりに、うまい成分「グルタミン酸」はゼリーの部分に多く含まれます。なるべくこぼさず切る方法はこちら。



くし形に切るなら  
トマトのおしりにある放射状の白い筋(スター・マーク)を避けるように、点線上を切る



ひと口大に切るなら  
へたを下にして横半分に切り、点線上の果肉部分を切る



ミニトマトなら  
へたを下におき、上から見て、短い直径のほうを切ると、ゼリーがこぼれない。ドライトマトは、なるべく水分をとばすため、長い直径のほうを切る

まろやか  
トマトマリネ

材料  
ミニトマト ..... 10~12個  
「はちみつ ..... 大さじ2  
A 酢 ..... 大さじ2  
「油 ..... 大さじ1

## 作り方

1. ミニトマトはへたを取って、ひと口大に切る(切り方は右上を参照)。
  2. ボウルにトマト、[A]を入れて混ぜ合わせ、豆腐を加えてあえる(豆腐の代わりにモッツアラチーズも可)。
- ★冷蔵室で4日間、保存可

豆腐の  
トマトぽん酢あえ

材料(2人分)

トマト ..... 大1個  
「ぽん酢 ..... 大さじ2  
「かつお節 ..... ひとつまみ  
A 塩昆布 ..... ひとつまみ  
「ごま油 ..... 小さじ1/2  
豆腐 ..... 適量

## 作り方

1. トマトはへたを取って、ひと口大に切る(切り方は右上を参照)。
2. ボウルにトマト、[A]を入れて混ぜ合わせ、豆腐を加えてあえる(豆腐の代わりにモッツアラチーズも可)。



## ガスパチョ風トマトスープ

材料(1人分)

トマトジュース(食塩無添加) ..... 1缶(190g)  
レモン汁(または酢) ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ1/8  
「枝豆 ..... 5粒  
A 生ハムまたはハム(みじん切り) ..... 1枚  
「ゆで卵(みじん切り) ..... 1/2個  
オリーブオイル ..... 小さじ1

## 作り方

1. ①に、コンソメをつぶしながら加え、全体を混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分半、加熱する。
2. ②に、カットトマト、残りの塩を加え、全体を混ぜてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分、加熱する。
3. 塩(分量外)・こしょうで味を調整、好みでオリーブオイルをまわしかける。



## たっぷりおだしのトマトだれ

材料(1人分)

トマトジュース(食塩無添加) ..... 70ml  
『便利つゆ』 ..... 小さじ2  
『白だし』 ..... 小さじ2

## 作り方

1. 材料をすべて混ぜる。
2. 好みの具材・薬味をそえ、そうめんやうどんと合わせる。



野菜が不足しがちな  
麺料理にうれしい  
トマトだれ

野菜不足解消の助けに、  
トマトジュースを

カゴメ株式会社 東京支店 藤原 昭裕さん

『濃いトマト』は、原料にトマトジュース用の品種「濃々子」を使用しています。「濃々子」は、生食用トマトと比較して、約3倍のリコピンを含み、トマトらしい酸味と香りが特徴です。

国内で契約栽培したトマトを全量購入するため、安定した価格で調達・供給できます。

そのままはもちろん、お料理にもぜひご活用ください。

1缶に、契約栽培の  
国産トマトを  
3.5個分使用

クチコミでも  
高評価

トマト好きには  
たまらない

小腹がすいたときにも

手軽で  
便利

『濃いトマト(食塩無添加)』  
160g×20缶 2,138円



New Normal  
新常識!

# からだの洗い方

暑い夏に身体を洗うのは気持ちいいですが、  
じつは洗いすぎているかも?  
皮膚は、外部刺激から身体を守ったり、  
汗をかいて体温調節をしたりと、とても働きものです。  
よりよい洗い方で、長く大切にしましょう。

皮膚は人体最大の臓器です!



監修:本田哲也さん  
(浜松医科大学皮膚科教授)

New Normal 2

## たっぷりの泡と手で洗う

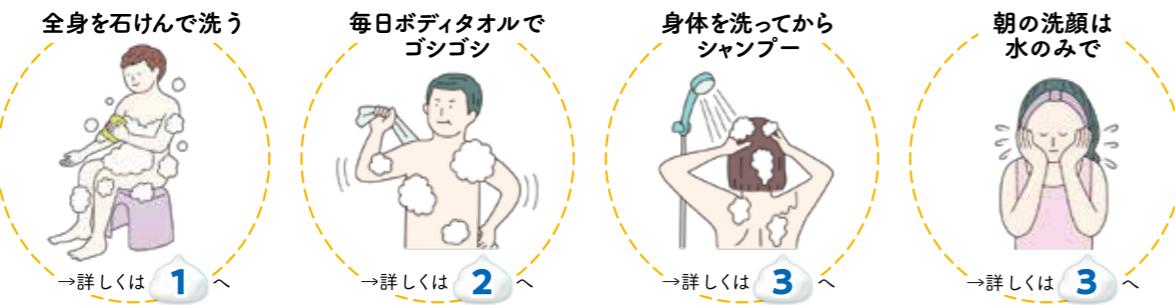
皮膚が薄いところは、とくにやさしく

石けんを泡立てネットなどで両手いっぱいになるぐらい泡立てて、手で洗う(泡が汚れを浮かすため、こすりすぎずに済む)。ボディタオルを使う場合は、やわらかい素材のものを使って、強くこすらない。ただし、その場合も、わきなどの皮膚が薄いところは、手でやさしく洗う。また、皮膚が薄くて、皮脂も少ないなどの部位を泡で洗う場合は、2~3日に1回の頻度で洗えばOK。



泡で出てくる  
ボディソープでも◎  
『YUMYUM  
ベビーソープ』使用)

### いつもこんな洗い方、していませんか?

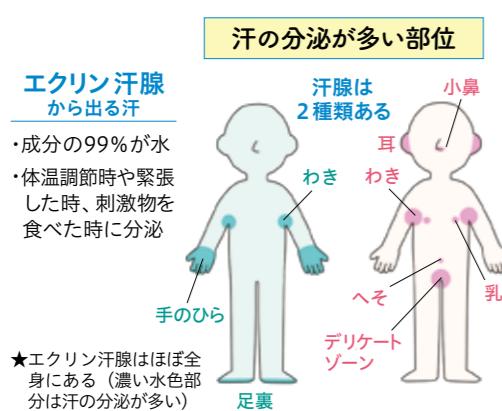


New Normal 1

## 全身すみずみまで石けんで洗わなくてOK

### 汗は早めにお湯で洗うorふく

汗は汗腺でつくられて、皮膚の表面に送り出される。そのまま長時間放置すると、皮膚表面の細菌と結合してニオイやかゆみを発生させるため、早めにシャワー(39°C前後のお湯)で洗い流す。ぬるま湯でぬらしたタオルなどで、やさしくふき取るだけでも◎

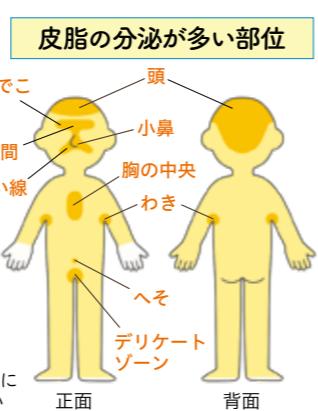


### 皮膚のバリア機能

皮膚を守る皮脂膜や角質層の機能(天然保湿成分)を維持するためには、皮脂を落としすぎないことが大切。石けんで洗いすぎたり、皮膚を強くこすったりすると、水分が蒸発して乾燥しやすくなり、肌荒れにつながる。★皮脂膜は細菌の繁殖も防いでいる。

### 余分な皮脂は石けんで洗う

皮脂がとくに多いところ(わき、胸の中央など)は、石けんを泡立てて洗う(右ページ2参照)。皮脂が少ないところは、お湯のみで軽く洗い流す程度で充分。



**デリケートゾーンは…**  
蒸れやすく、ニオイのもとなる汚れや皮脂が溜まりやすい。ただし、皮膚の角質層が薄いため、低刺激性の石けんを使ってやさしく洗うといよ

New Normal 3

## 湯舟→髪→顔→身体の4ステップ

### step1 湯舟につかる

まず湯舟につかって汚れを落としやすく



- 38~40°Cくらいのぬるめの湯に(冬は40~41°CでもOK)  
★つかるまえに、かけ湯をしよう
- つかるのは10分以内。  
長くつかると、必要な皮脂まで奪われる
- シャワーの場合は水圧を弱めに

### step2 髪を洗う

肌荒れを防ぐためにシャンプーを残さない



- 洗ったあとは、指に髪が引っかかるまですぐ
- シャンプーやリンスが残らないように、髪→顔→身体と、上から順に洗う
- 乾燥肌の人は、毎回シャンプーを使用せず、お湯のみで洗う「湯シャン」と交互に。毎日洗わなくてもOK

### step3 顔を洗う

泡をのせるだけで肌の汚れは落ちる



- 手を石けんで洗い、ぬるま湯で顔全体を素洗いしてから、泡を顔にすきまなくのせて、押さえるようにやさしく洗う
- 1~2分以内で、さっと洗う
- 朝と寝るまえの2回洗う。就寝中も汗や皮脂が多く出ているので、朝も洗顔料を使う

### step4 身体を洗う

皮脂の多い部位から洗う



- 強くこすらない。皮膚の薄いわきなどは手で洗い、手が届かないところは肌にやさしい素材のボディタオルで
- 石けんを使って身体を洗うのは1日1回まで。2回目以降はお湯のみで洗う(洗いすぎると乾燥肌の原因となる)

パルシステムの  
洗顔・浴用石けんは  
種類もいろいろ!

### すべて合成界面活性剤不使用

自然環境で分解されやすく、水資源への負担も軽減

### 肌にも低刺激

天然の油脂にアルカリ成分を加えてつくられていて、洗浄成分が肌に残りにくく低刺激



イラスト:豊岡絵理子 / 参考図書:本田哲也監修『今と未来がわかる 皮膚の科学』(ナツメ社、2024年)ほか 取材は2025年6月13日現在

親子で話して 考えよう



くらしの「? (ハテナ)」を発見!  
夏休み中に調べたり、親子で話したり、  
くらしの「なぜ?」をいっしょに考えよう!

## 天気のいろいろ



外へ出かける日は、  
天気が気になるよね?  
そんなときは天気予報を見るけど、  
明日の天気はどうやったら  
わかるんだろう?  
空を見るとわかるのかな?  
いっしょに見にいこう!

### こう すいりょう 降水量 1ミリの雨って?

天気予報の「降水量」とは、雨水のたまる高さ(深さ)のこと。「1時間に1ミリの雨」は、パラパラ降る小雨で、傘をさすか迷う程度です。降水量30mmをこえたら、外に出るのはひかれましょう。

【天気予報で使われる雨の言葉と1時間にたまる雨の高さ】

やや強い雨	強い雨	はげしい雨	ひょうに はげしい雨	もうれつな雨
10~20mm	20~30mm	30~50mm	50~80mm 滝のような雨	80mm以上 息苦しくなる ような雨
ザーザー 降る雨	どしゃ降りの 雨	パケツを ひっくり返した ような雨	傘が させない	

雨の量は、  
高さではかって  
いるよ



1時間に  
何mm?

### 雲には10種類あるよ

雲は、空気中の水蒸気が上空に持ち上げられ冷やされてできた、水や氷のつぶの集まりです。できる場所や形などによって10種類に分けられます。



雨を降らせるのは、おもに「積乱雲」と「乱層雲」

### さいがい 災害を起こす雲は?

台風や大雨を起こすのは「積乱雲」。海面や地面があたたかくて上空が冷たいときによく見られます。

#### ●台風のできかた



⚠ 「台風」や「線状降水帯」が発生すると、災害が起きる可能性が高くなります。雷も発生しやすくなります。天気予報で耳にしたら、充分注意してください。

⚠ おとなも気をつけてあげてください

### にじ 空に虹色を見つけよう

#### ●彩雲の見つけかた

「彩雲」とは、太陽の光が雲の中の水や氷に当たって、虹色に見える雲。青空に雲がうかぶような晴れた日に、太陽に近い雲をさがしてみよう。



「彩雲」を見ると、  
よいことがあると  
いわれているよ



取材は2025年6月13日現在

おとなのみなさんへ

社会も自然と隣り合わせ  
気象情報を活かして  
安心で豊かなくらしを

監修 気象予報士 重枝 伸之さん



天気は誰しも気になるもの。かつては経験や勘が頼りでしたが、今では観測技術の向上やコンピュータの進化により、正確な予測が可能です。天気予報は、漁業や農業など、気象に左右される仕事はもちろん、大雨や台風による災害から命を守るうえでも、なくてはならないものです。

気象庁は毎日休みなく気象情報を発表します。見方を知って大いに活用しましょう。気象庁本庁舎には「気象科学館」(無料)があり、気象や防災について楽しみながら理解を深められます。ぜひ親子で行ってみてください。

自然は私たちに美しい光景を見せてくれる一方、ときに災害をもたらします。災害のニュースを見聞きしたら、被災地に寄り添う気持ちも大切にしましょう。

### わかったこと

1. 天気予報は、たくさんのデータからつくられ、多くの人の役に立っている
2. 雲にはいろいろな種類があって、大雨を降らせる雲もある
3. 天気予報をよく聞いて、災害に気をつけよう

# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
現場レポート

自然とふれあえる「いなぎめぐみの里山」(稻城市)  
で開催された、恒例のたけのこ掘り。組合員家族が、  
春の里山の自然を満喫しました。

竹林の地面には、頭の先をのぞかせたたけのこがあちらこちらに。主催者から「このたけのこは大きくてもやわらかいのが特徴。直径10cm以上のものだと、いろんな料理が楽しめます」と聞いて、大きめのたけのこを探す参加者たち。土を掘る作業は、「想像していたよりもたいへん」と、子どももおとなもすっかり夢中に。収穫したたけのこは、「こんなに大きいの、見たことない!」と、子どもたちもびっくり。

野菜の収穫体験や自然散策などもあり、里山を丸ごと楽しむ1日となりました。

BIGなたけのこをゲット!



「疲れたけど、楽しかった!」と、笑顔でいっぱい!

この野菜、  
ほんのり甘いよ



畑で収穫体験も。無農薬だから生で食べられると聞いて、味見をする子も

新鮮! とれたて野菜



春ならでは、満開の花を摘んで楽しんだ

[4/12] いなぎめぐみの里山 タケノコ掘り

大きなたけのこ、見つけた!  
春のめぐみがいっぱいの里山で  
自然を満喫しました



急傾斜の竹林で、元気いっぱいにスコップやシャベルでたけのこのまわりの土を掘り出す子どもたち(写真上)。  
たけのこ掘りは、春の味覚を楽しむとともに、竹林の環境整備にも重要な作業。生育旺盛な竹が増えすぎないようにすると、日当たりもよくなり、竹林内の生態系の保全にも役立つ(写真右)



里山の豊かな自然を体感して

株式会社nuucoto  
代表 太田香奈さん(写真右端)と  
里山スタッフのみなさん

毎年、たけのこ掘り企画は大人気で、たくさんの人に自分で収穫する楽しさを体験していただいている。里山の豊かな自然や農業の楽しさにふれ、足繁く通ってくれる人も増えています。里山の魅力を感じ、遊びにきてください。



いなぎめぐみ  
の里山の情報  
はこちらから

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てね▶▶▶



[3/19] お母さんが作ったなつかしい味わい  
家庭で楽しむ手作りおやつ♪

手作りおやつは安全で安心。パルシステムの食材ならなおさらです。委員が講師となって、プリン、キャラロットケーキ、さつまいもの砂糖衣を作りました。「プリンの牛乳は砂糖が溶ける程度に温め、卵とともに2度裏ごしをして口当たりを

よくするのよ」と説明。キャラロットケーキの人参入りおろしは皮付きのまま、さつまいもは大きさをそろえて切り、均等に火をとおすなどのポイントも聞きながら、手作りを楽しみました。

[竹の塚委員会]

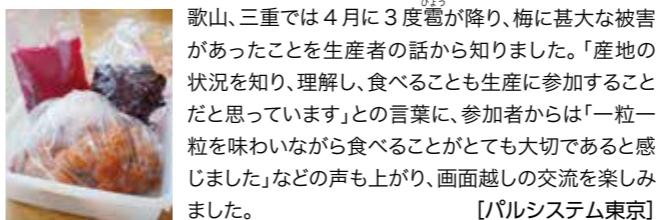
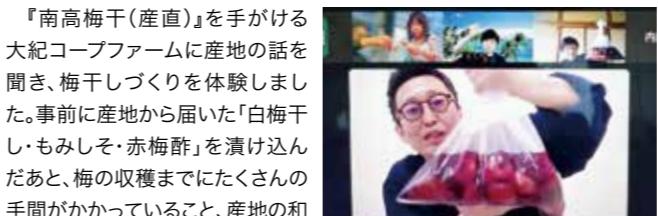
**参加者の声** 「お母さんが作ってくれたような味がして、なつかしい感じでおいしくいただきました」「家族みたいないい雰囲気で、和気あいあいと楽しかったです」

[4/26] おうちde産地交流  
『産地を学んで、かんたん梅干しづくり!』

『南高梅干(産直)』を手がける大紀コーポファームに産地の話を聞き、梅干しづくりを体験しました。事前に産地から届いた「白梅干し・もみしそ・赤梅酢」を漬け込んだあと、梅の収穫までにたくさんの手間がかかっていること、産地の和

歌山、三重では4月に3度雹が降り、梅に甚大な被害があったことを生産者の話から知りました。「産地の状況を知り、理解し、食べることも生産に参加することだと思います」との言葉に、参加者からは「一粒一粒を味わいながら食べることがとても大切であると感じました」などの声も上がり、画面越しの交流を楽しみました。

[パルシステム東京]



[3/26~28] ピースアクションinオキナワ  
第42回沖縄戦跡・基地めぐり

「沖縄の過去・現在を学び、平和な未来につなげよう」というテーマで開催された沖縄平和スタディツアーに、パルシステム東京から7名の組合員が参加しました。初日の全体会では沖縄国際大学大学院教授の前泊博盛さんによる「戦後



80年一いま再び迫る戦争の危機」の講演と、沖縄戦開戦時10歳だった玉木利枝子さんの戦争体験を聞き、基地問題と戦争の悲惨さを学習しました。2・3日目は、嘉数高台、糸糸壠、辺野古、瀬嵩を中心としたフィールドワークに参加しました。平和ガイドからは身につまされる悲惨な話を聞き、平和のありがたさを改めて確認しました。

[パルシステム東京]

[4/23] 子育て個育てワークショップ  
こんな風にできたらいいな☆自己紹介

自己紹介をする機会が増える時期に、「私の好き」をテーマに、自己紹介づくりに取り組みました。ファシリテーターの進行で、「好きってどんなこと?」をそれぞれ考えて出し合い、イメージをふくらませます。次に、書き出した「自分の好きなこと



と」からひとつを選び、なぜ・きっかけは・私にとって・これからは…と掘り下げて整理。自身の思ひぬ感情に出合った心地よさも味わい、ステキな自己紹介を披露しました。

[パルシステム東京]

**参加者の声** 「自分の好きなことをまとめてることで、新しい発見がありました」「人の話を聞くことの楽しさを味わえました」「その人らしさを感じとりました」

## INFORMATION

[4/24] 第25回定例理事会開催

(1)他団体への役員(理事または取締役)派遣承認の件

10団体からの要請に基づき、役員を派遣(無報酬)することを議決しました。

(2)「出資金取り扱い規則」一部改定の件

出資履歴の通知方法について、環境配慮とコスト削減の観点から、紙配付だけでなくWEB(メール含む)での案内を導入した場合にも対応できるよう、規則を一部改定することを議決しました。

(3)「生活協同組合パルシステム東京市民活動助成基金規則」改定の件

助成団体の選考に新たな視点を入れていくことを目的に、市民活動助成基金運営委員会の委員

の任期に再任上限を設けることを議決しました。

(4)「書面議決書の取り扱い規則」一部改定の件

円滑な総代会運営に寄与することを目的に、書面議決書の事前集計にも対応できるよう、規則を一部改定することを議決しました。

(5)「一般社団法人全国コーポ福祉事業連帯機構」への会費支払いの件

これまでパルシステムグループで一括加入していましたが、各法人単位での加入に変更となったため、会費として70万円を拠出することを議決しました。

※日本生協が主体となり、生協グループの福祉事業を発展強化することを目的に設立された団体

総代に

立候補しませんか?

食の安全や環境・平和の取り組みなどへのあなたの意見を運営につなげる

締め切りは  
8月19日  
17時まで

お問い合わせは  
0120-806-056

総代ホットラインまで

受付時間:月~金 9:00~17:00

E-mail:paltokyo-soudai@pal.or.jp

組合員の代表として意見を交換し、方針決定の議決に参加します

子育て中の  
方も

仕事をされて  
いる方も

経験を  
活かしたい方も

詳しい情報は  
こちら...

3/23

地域福祉学習会  
「大田区の地域課題って?」

「地域の課題は地域で解決する」をめざし、大田区で子どもたちの学習支援などに取り組むNPO法人ユースコミュニティの活動を知り、地域のなかで私たちにできることを考える会が開かれました。

「クラスに7~8人はいる貧困家庭の子どもたち。彼らは、学びや出会い、体験が限られ、可能性を伸ばしにくい状況です」「受け取ったボール(課題)は自分だけでも続けず、ほかの人にパスをする、そんな連携で地域コミュニティを作りましょう」と賃貸代表。また高校生の学習サポートーは、「小学生たちはおとなより年齢が近い私には困っていることなどを話してくれる

ので、信頼にこたえたい」と話しました。

ユースコミュニティは、2015年度の市民活動助成基金の助成団体

# わいわい TALK

みんな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



## 毎週の『お料理セット』は ワンパターン改善にもお役立ち

『わいわい』4月号「もっとラクする毎日のごはんづくり」を見て。

『お料理セット』には、毎週お世話になっております。何しろ毎回ワンパターンのメニューになってしまふのを、改善してもらっています。いろいろなものが届くので、栄養バランスがよくなり、助かっています。

三鷹市 ふっさふっさ



▲4月号はこちらから



## 楽しかったパーソナルカラー診断 服選びにも役立ちそう

4月号「パーソナルカラーで“似合う”を知ろう」にセルフ診断が載っていたので、真剣にやってみました。とても楽しかったです♪

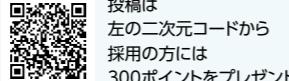
お洋服選びに活用できそう。好きな色と似合う色は、違いますものね！

江東区 海王星



調布市／動物園大好き親子  
動物園でキリンのもぐもぐタイムに遭遇。おいしそうに食べていました。

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



## 娘がクロスワードに挑戦！ 身振り手振りでヒントも楽しい

小1の娘がクロスワードに挑戦しました。夫と身振り手振りでヒントを出しながら、なんとか答えにたどりつけました。楽しい時間でした。

江東区 わさび



## おしらせ

知ってる？ 見たことある？  
**パルシステム東京のInstagram（インスタグラム）**

アイコンはこんせんくん！アカウントはpalsystem\_tokyo

『わいわい』の情報や、こんせんくんも登場！

パルシステム東京 4月のデータ  
総事業高：75億8,335万円  
予算比：102.1% 予算達成  
組合員数：54万1,696人



## 娘の希望で始めたら 買い物がとってもラクに

近所にスーパーがあるので、気にはなりつつもパルシステムに入らず主婦を10年以上続けていましたが、9歳の娘の強い要望でどうとう始めました。

日頃、娘に買い物の荷物を持ちを助けてもらっていました。重い荷物をふたりで持つて帰るのも悪い時間ではなかったけど…やっぱり配達で運んでもらうと、とってもラク！早く始めれば良かったです。

足立区 おもちい



## 募金はパルシステム東京から 安心感が決め手です

平和活動や災害時の募金、寄付はパルシステム東京ですと決めています。確実に届けてくれるだろうという安心感があります。ポイントが使えるのも助かります。

青梅市 ノッペ



## イ ラストが楽しいキッズ・キーワード お米の大切さを学びました

4月号キッズ・キーワード「お米のチカラ」は、イラスト付きでわかりやすく、おとなでも見入ってしまいました。

価格高騰の今、改めてお米の大切さを学べた気がします。

中野区 あやのすけ



八王子市／ボボ

いつもパルシステムの無洗米を食べています。値段が高くなり、時々注文できないこともあります。以前のようにモリモリ食べたいです。



世田谷区／もっちゃん  
寒川神社からの帰りに遭遇した、菜の花の群生。



## ご 近所のあいさつ いろいろな考えがありますね

4月号「ハートでコミュニケーション」に同感です。マンションの敷地内でのあいさつをしても、親子で返事をしてくれないこともあります。

私の声が小さかったのかな、と思うようにしていましたが、知らない人と話さないという教育のご家庭なら、そういうこともありますね。

小金井市 みんみん

## 古い『わいわい』を発見 今でも 気になる情報は写真保存！

GW中、たまってしまった冊子類を整理したら、7年前からの『わいわい』がいくつも出てきました。

レシピや生活の知恵情報は、今でも気になるものがあります。スマホで写真に撮って、活用できるようにしました。

墨田区 こたま

【編集部より】  
『わいわい』の保存、ありがとうございます！  
バックナンバーは、こちらからも見ることができます▶



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: 図工ムクモト

涙いた日 涙いた日。  
中塚圭彦  
資料受付センター  
パル職員のミニコラム Vol.34

つくっていました。ふだんお会いできない方から、地域の昔話や旅行の話などを手書きで教えていただいたのは、楽しい思い出です。一方、受付センターは、毎回初めての方がお相手。組合員ではない方のご意見を聞くことが多いので、新鮮な気持ちで仕事にあたっています。

趣味はマラソン。大きい大会ほど沿道の応援が多く、モチベーションが上がります。直近の大会では時間内に閑門を通過できず、強制リタイアで悔し涙。事前の調査不足や年齢・体重の変化…。振り返りを次に活かして、がんばります！事前調査といえば、1年前からホテル、パビリオンの予約を進めていた大阪・関西万博。開幕初日に無事、家族と行きました！仕事でも、1年先を見据えて励みたいと思います。



## 人参カレーサラダ

① 人参1/2本は細切りにして、電子レンジで2分ほど加熱する。

② ボウルに①とトマトケチャップ大さじ1、カレー粉小さじ1.5を入れ、カレー粉が均一になるまでよく混ぜる。好みで乾燥パセリをふりかける。

西東京市 ゆづばん

## 人参と玉ねぎの蒸し煮

人参を細切りにし、ひと口大に切った玉ねぎといっしょに、白だしを少しあけて蒸し煮にします。特別感はないけれど、安定のおいしさ。えのきを入れることもあります。

豊島区 ぱるか

## 人参はスライサーで 用途いろいろ♪

人参はスライサーでシャカシャカ細切りにして、ラペ、スープ、炒め物などに使います。カフェで食べたラペをまねして作ってみたけれど、なんか違う…。でも、パルシステムの『瀬戸内レモンドレッシング』をかけたら、これだ！くやしいけど、おいしいからハッピーです♪ 江東区 KK

## レシピ募集中！

『冷凍かぼちゃ』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。



## 当選発表

4月号クロスワードパズルの正解は「あんぱん」でした

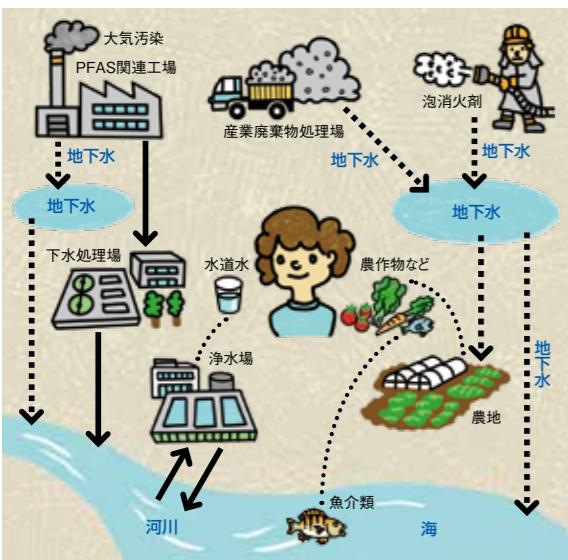
応募総数は1,081通でした。青梅市の伊藤さんをはじめ20名の方にこんせんくんQUOカードをさしあげます。

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。



# 熱に強く、油や水をはじく 有機フッ素化合物「PFAS」の 地下水汚染や健康被害が明らかに

PFASが環境中を循環し、人の体内に入るおもな経路  
排出されたPFASは、魚や農作物、水道水を経由して、人の体内に



ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議の資料などをもとに、「わいわい」で作成



大阪市内の隆祥館書店で講演する、『終わらないPFOA汚染』(旬報社)著者の中川七海さん(写真右)。京都大学名誉教授 小泉昭夫さん(写真中央)は、全国のPFAS汚染の調査研究に取り組み、20年以上、警鐘を鳴らし続けている(写真提供:隆祥館書店)

## PFASが検出された地域では 血中濃度を調べるなど、市民活動も

さまざまな用途に使われる化学物質PFAS。水や油をはじく便利な一方、分解されにくく、環境に放出されると残り続けます。健康への影響もあることから、数千種のうち毒性の強い3つのPFAS\*が製造・輸入禁止となりました。しかし大阪府や岡山県など、各地の地下水や水道水から検出されています。汚染地域の住民は、汚染源特定や健康被害を訴える活動に取り組んでいます。

京都大学の小泉昭夫名誉教授と大阪の市民団体は、府民ら約1,200人の血液検査を実施。大阪にあるPFAS製造工場の従業員の血液からは高濃度が検出され、間質性肺疾患も見つかりました(今年4月)。

この問題を追うジャーナリストの中川七海さんは、「工場周辺住民のPFAS曝露や、工場近くで栽培した野菜の汚染も判明しています」と現状を話します。「市民団体は健康被害を心配していますが、工場は関連性を否定。この工場のグループ会社はかつてアメリカでもPFASを生産し、現地住民の訴えには多額の和解金を払ったのですが、日本では責任を取りません」と続けます。

禁止になったから大丈夫と思いがちですが、今もPFASは各地で検出されています。「東京でも、検出地域は多摩地区だけではありません。自分ごととして関心をもってください」と中川さん。「自治体に水道水のPFAS値を問い合わせて濃度低減を求めたり、PFAS排出企業の過失責任を問う法律を求めたり、市民の行動が必要です」と訴えました。

\*3つのPFAS:PFOA、PFOS、PFHxS

イラスト: 図工ムクモト 内容は2025年6月13日現在



## スマホを見てばかりの息子が心配

中学生になり、スマホデビューした息子。クラスや部活の連絡などに大活躍のようですが、通知の多さと見る頻度に、母親であるKさんはストレスを感じているそうです。

注意しても、「あと少しだけ」「部活の連絡かも」と返してくれる、お風呂になかなか入らない、勉強をしてるのか不安になるなど、スマホがあることで、息子にイライラすることが増えたKさん。見るたびにそう感じていたら、疲れてしましますよね。

スマホを持ったばかりで夢中になる、息子さんの気持ちも理解できます。でもこれから夏休みになって、家にいる時間が増えることを考えると、スマホの使用についてルールを作るなど、何か対策が必要かもしれません。

## 家族で話し合って、ルールを決めよう

スマホはいまや、大事なコミュニケーションツール。まずは、息子さんにとって必要で楽しいものなのだと認め、そのうえでわかってほしいこと、親として譲れないことを伝えましょう。「長時間や夜遅くの使用は、視力の低下など身体への影響が心配だから、使用時間を決めよう」「宿題やお風呂など、やるべきことを済ませてから使ってほしい」など、禁止が目的の的ではなく、息子さんを守りたい気持ちや、将来のためにもルールが必要なことを説明しましょう。

一方的に押しつけるのではなく、家族で話し合って決めることができれば、ルールは守りやすくなります。またSNSなどのプライバシーの問題については、子どものうちは親の管理が必要になります。

スマホはおとなでも依存しやすいツール。ルールをしっかり決めて、親も子もストレスなく、便利に使えるようになるといいですね。

(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▶

さて、今月のお悩みは……?



イラスト/ごんどうまゆ



スマホの見直しうそ



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トマトの力 100%活用術
- ②新常識! からだの洗い方
- ③キッズ・キーワード「天気のいろいろ」
- 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「ピーマンの肉詰め」

組合員番号は必ず記入ください。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」への「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。

キリトリ▶

キリトリ▶

キリトリ▶

●クロスワードパズルの答

--	--	--

●アンケート的回答

●ペンネーム

●年代 歳代

●組合員番号

「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▶



スマホからの投稿は  
こちらから▶▶▶

広報室「わいわい7月号」



3つのコツでうまさを格上げ!

## うまいもの研究所

コツ1



## ピーマンの外側に傷をつける

ピーマンは外側のほうが組織の密度が高いため、加熱すると縮んで反りかえり、肉だねがはがれる。焼くまえに外側に傷をつけておくと、内側との密度差が小さくなって反りかえらず、はがれない

## ピーマンの肉詰め

肉だねがはがれず、肉汁もこぼれない



コツ2

## 肉だねの食感の違いを作る

肉だねは、混ぜる回数やパン粉の量が多いとやわらかな食感に、少ないと肉感のある食感に。異なる肉だねを合わせれば、食感の違いが生まれる



コツ3

## 低温でゆっくり焼く

肉だねがはがれるもうひとつの原因是、強火での加熱による肉だねの急激な縮み。低温でゆっくり加熱すれば、肉だねが縮みにくく、はがれにくい。肉汁もこぼれず、ジューシーに仕上がる



## 【材料】(2人分)

全量カロリー / 868kcal

合びき肉	..... 300g
ピーマン	..... 大4個
玉ねぎ	..... 1/4個
パン粉	..... 1/2カップ
卵	..... 1個
塩	..... 2g (肉の約0.8%)
こしょう	..... 適量

## 【作り方】

(1)ピーマンは縦半分に切って種をとり、外側全体にフォークで傷をつける[コツ1]。玉ねぎはみじん切りにする。

(2)ボウルに合びき肉の半量、塩、こしょうを入れ、握りつぶすようにしっかりと混ぜ、玉ねぎ、パン粉、卵を加えてさらに混ぜる。残りの合びき肉を加え、10秒ほどさっくりと混ぜる[コツ2]。

(3)ピーマンに(2)の肉だねを詰め、肉の面を下にしてフライパンにならべる。アルミ箔を全体に密着させるようにかぶせる。

★フライパンからアルミ箔がはみ出ないように注意

(4)強火にかけ、パチパチと音がしてきたら、弱めの中火にする[コツ3]。

(5)ここから4分ほど焼いたら裏返し、反対の面も4分ほど焼く。再び両面を1分ずつ焼いてから取り出し、アルミ箔に包んで5分ほどおく。

★焼くときはアルミ箔をかぶせておく

(6)皿に盛り、好みで大根おろしとしょうゆ(それぞれ分量外)をかける。



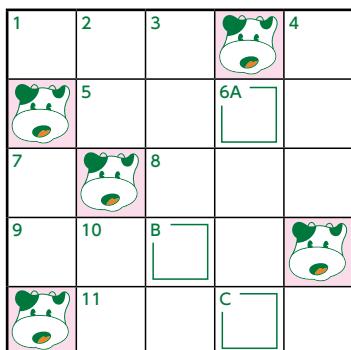
分子調理学研究家  
**こじまほん助**  
YouTubeでも詳しく解説中

## クロスワードパズル



答

A B C



たてのキー

よじのキー

2 キャンプファイアの燃料にする木のこと。○○を組む  
3 空に高く大きく盛り上がり、てっぺんが凸状の○○○○○  
○雲(ぐも)

4 ヨットやサーフィンなど、海で楽しむ○○○スポーツ

6 表面(おもてめん)の対義語

7 アオリ○○、コウ○○、ホタル○○

10 ペルーの首都。歴史地区が世界遺産にも

1 オメガ3系の脂肪酸が多く含まれる、えごま油と○○○  
油

5 「うざく」はウナギと○○○○の酢の物

8 原子力発電の燃料として使われる。元素記号はU

9 裁縫でこれをするとときに、まち針やクリップを使う

11 野球でピッチャーが投球を行うときに立つ場所

## 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!
- 「わいわいトーキー」「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!

## ■スマートフォン



## ■パソコン

パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

\*スマート・PC 締切は  
**8月3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  
**8月1日(金)**