

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

10

わいわい

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はこちらから

アレンジを楽しもう

調味料はもう余らせない！

キレイ&ラクが続く！

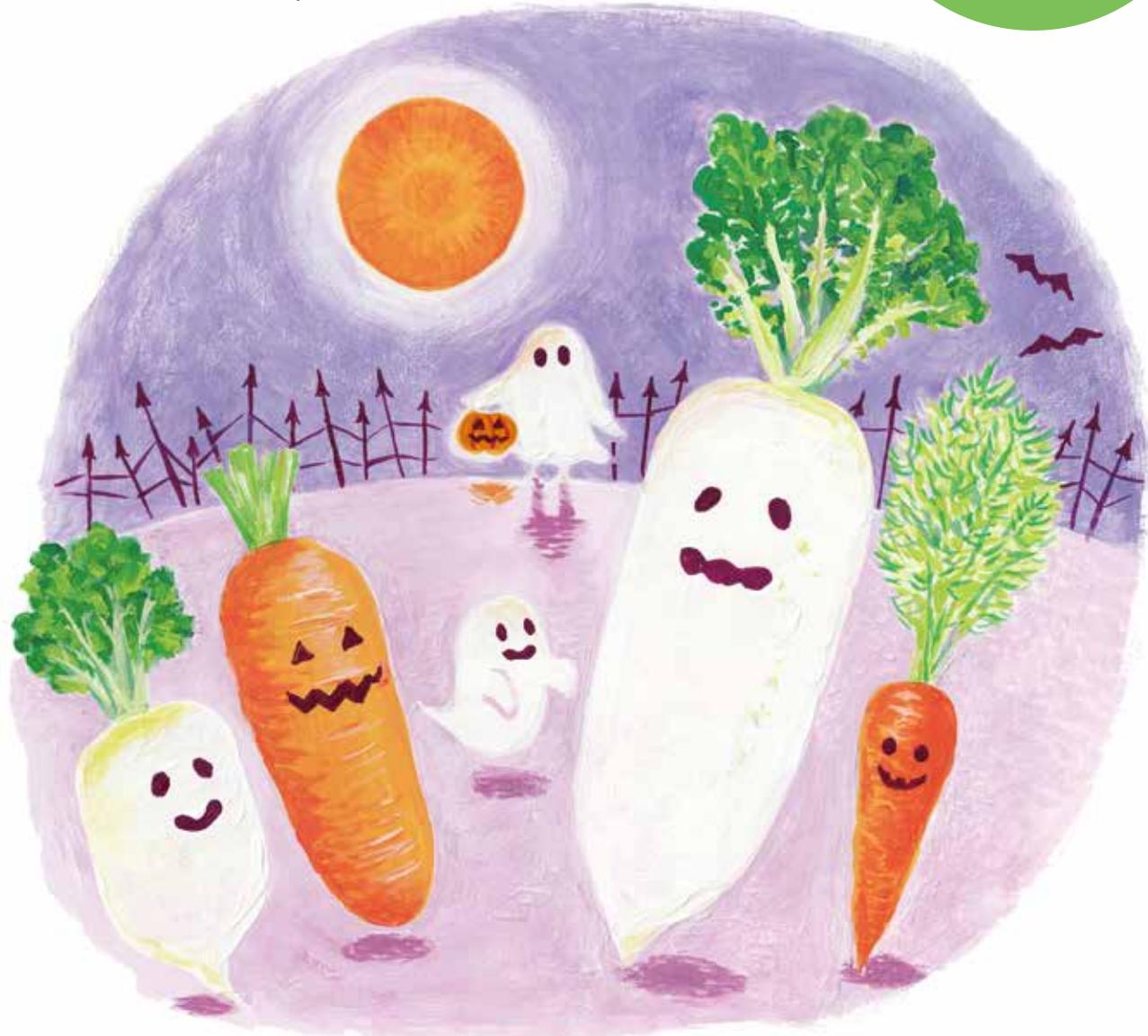
クローゼット収納のしくみ

今月のキーワード

アンチエイジング

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！



キレイ&ラクが続く!

クローゼット収納の しくみ



しくみ

「がんばって整理したのに、また服でいっぱい」
「服を処分できない」「満杯なのに着たいものがない」
そんな悩みを解決するカギは、クローゼットのしくみに!
“ちょっと整える”を繰り返すだけで
キレイ&ラクが続くしくみを紹介します。

教えてくれるのは



しくみがあると
リバウンド
しにくいですよ

クローゼットオーガナイザー®
原田ひろみさん
コンサルティング型整理収納
サポート、セミナー講師などで
活動中

しくみ

服の位置を決めておく

無意識にクローゼットに戻すと、どんどん散らかって悪循環に。
服の「定位置」を決めれば、意識しなくてもキレイな状態が保てます。
無理せずラクに出し入れができることが長続きのコツ。

まずは!
服の定位置を決めよう
よく着る服は出し入れしやすい上段、オフシーズンの服は下段など、クローゼットの形に合わせて配置。位置を決めるだけでスッキリします。



衣替えは、上下を入れ替えるだけ
ON オンシーズン
OFF オフシーズン

見た目の美しさよりも、戻しやすさを優先して
引き出しにラベルを貼るもの
小さな子どもも迷わず自分で出し入れできます。

引き出しは仕切ってポンポン入れても

戻す位置が決まっていれば、ポンポン入れても充分にキレイ。

防虫剤も忘れない

ハンガーに吊るすだけ
合成殺虫成分不使用。
12シート入
『天然ハーブ防虫剤ハンガー用』
ほか「引き出し・衣装ケース用」「洋服ダンス用」
10月3回『パルくらす』



クローゼットの「入り口」で服の増えすぎを防ぐ

服は増えれば増えるほど、出し入れや服選びに時間と手間がかかります。
服が増えすぎないように、「入り口」で管理しましょう。

入り口① 服を整理するとき

「処分する服」ではなく 「着たい服」を選ぶ

「処分する服」を選ぶのは後ろめたくても、「着たい服」ならサクサク選べる



なんでも部屋着にしない

「とりあえず部屋着に」と判断を先送りにすると、服がいつまでも減らない



迷ったら着てみる

「いつかまた着るかも」と保管していた服も、着てみるとすんなり手放せることも



入り口② 服を買うとき

衝動買いはNG

「とりあえず買う」は服があふれる大きな原因。計画的に購入すれば、浪費も防げる



感情ではなく思考で整理するのがポイント。処分の基準や服の好みを知っておくと迷わず選べます

1つ買ったら、1つ手放す

「買う」と「手放す」はセット。服の数は、収納量の8割以内を目安に



手持ちの服と合うか考える

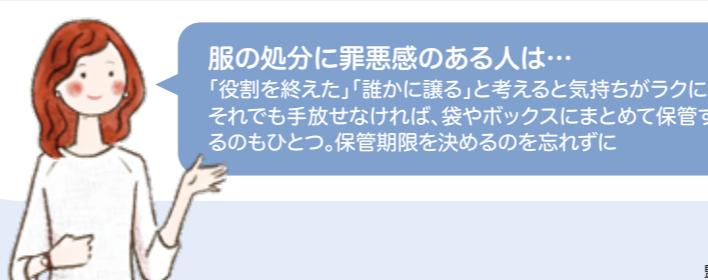
1アイテムにつき、3~4パターンのコーディネートができると理想的



しくみ クローゼットの「出口」を決めておく

不要になった服の処分は意外と大変。
処分先=「出口」を決めておくだけで、悩むことなく手放せます。

| 服の出口 | リサイクルショップ | フリマアプリ | 自治体の古着回収 | 支援団体等への寄付 |
|--------|----------------|----------------|----------------|-----------------------|
| 手軽さ | ○ | △ | ○ | △ |
| 買い取り金額 | △ | ○ | — | — |
| 向いている人 | 売ることで納得して手放せる人 | 手間はかかるが高く売りたい人 | まとめて速やかに手放したい人 | 思い入れのある服を生かして社会貢献したい人 |



原田さんの収納術を
もっと知りたい人は
ウェブサイトをチェック



ハナキーワード

アンチエイジング

アンチエイジングと聞くと
美容のイメージですが、
本来は健康を維持し、
身体の老化を抑制することを
意味します。身体の内と外の健康のために、
知識を得て、毎日の生活で
実践していきましょう。

アンチエイジングって？

アンチ(anti)は「抵抗」、エイジング(aging)は「老化」という意味。つまりアンチエイジングとは、加齢にともなう老化に抗うということ。外見だけではない健康こそが目的です。即効性のある魔法などではなく、食事・運動・睡眠などの生活を整え、自分に合った習慣を継続していくことが大切です。

土台になるのは健康

美しさも若さも健康な身体に宿ります。健康な身体とは、筋肉と脂肪のバランスがどれ、丈夫な骨で支えられていること。それは、私たちの食べたものからつられます。間違ったダイエット法や健康法に飛びつかず、身体に必要な栄養がとれるような、バランスのよい毎日の食事が、もっとも大事です。

加齢と老化の違い

「加齢」=「老化」ではありません。加齢は年を重ねること、老化は加齢で生じる身体の機能や外見の衰えをいいます。

加齢は誰にでも平等に訪れます。同じ年齢でも若く見えたり老けて見えたりするように、老化には大きな個人差があります。

●●小学校 同窓会



活性酸素と老化

私たちが呼吸で取り込む酸素。そのうちの数%が強い酸化力をもつ活性酸素に変化し、増えすぎると老化の一因となります。体内の活性酸素が過剰になる原因として、喫煙・紫外線・ストレスなどもあげられます。食生活のなかで、抗酸化作用のある食材を意識的にとるよう心がけましょう。

抗酸化作用の高い食品群

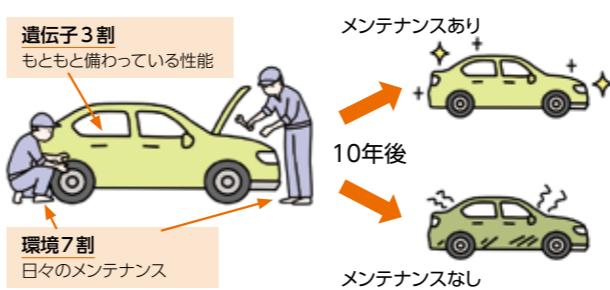


老化に関わる遺伝子と細胞

私たちの身体は約200種類・約37兆個の細胞でできています。細胞が元気なら、身体も健康。細胞の状態は、先天的な遺伝子の能力差にもよりますが、毎日の生活習慣で後天的に変えることができます。

加齢による細胞機能の低下を生活習慣で支え、メンテナンスしていくことで、抑制することができるのです。

細胞を車にたとえると…



自分に合ったアンチエイジングを

身体によい生活や運動は、人によって異なります。偏りのないバランスのよい食事、適度な運動習慣、ストレス発散方法など、自分に合ったアンチエイジングを見つけて、上手に取り入れていきましょう。

感覚で知る

- ・睡眠時間
- ・食事の量
- ・運動量
- ・ストレス解消法
- ・気温

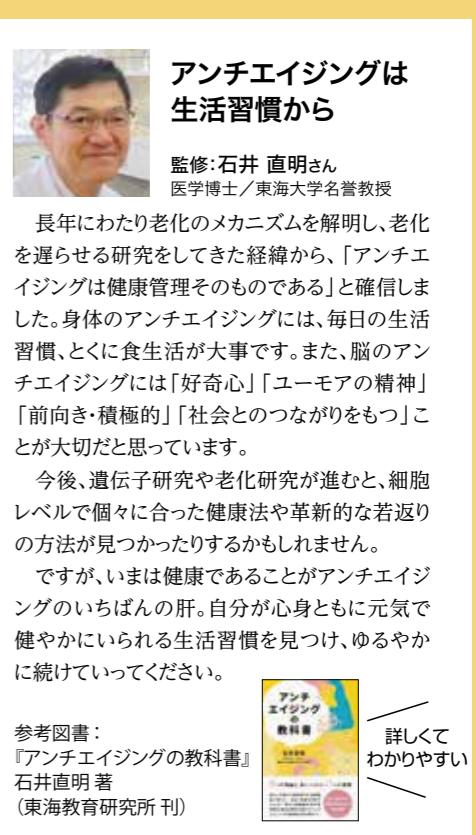
データで知る

- ・体重計・体組成計
- ・血圧計
- ・体温計
- ・スマートウォッチで歩数・心拍・消費カロリーなど

7時間寝ると
調子がいい
みたいだ

外食が続くと
血圧が上がる

イラスト:豊岡絵理子 取材は2025年9月12日現在



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

「バランゴンバナナ」のおいしさや、フードロスの問題を、親子で楽しく学んでもらう企画。特定非営利活動法人APLAの福島智子さんを講師に、3歳から小学1年生までの組合員親子が参加しました。

フィリピン生まれのバナナの姉弟が日本にやってくる物語を描いた絵本の読みきかせでは、皮に深い傷ができる、捨てられそうになる場面に、「かわいそう」の声も。「皮が厚めなので、中身はきれいで食べられるものが多いんですよ」と福島さん。規格外バランゴンバナナの試食では、「皮をむくと、ほんとに白くて甘いんですね」と、参加者もびっくり！バナナを使ったアート体験も、「家でもやってみたい」と大好評でした。

イベントのようすは
動画でも紹介

親子でバナナアートに挑戦



クイズで「バナナ博士になろう！」



捨てられるバナナを活用して フードロスを減らす取り組みを

特定非営利活動法人APLA
福島智子さん(写真右端)と
学生インターンのみなさん

絵本をつうじて、フィリピンで育ったバナナが手元に届くまでのようすや、規格外品として捨てられてしまうバナナがあることを知つてもらえた。自分にできることを考えて、行動につなげてもらいたいと思います。



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てね▶▶▶



皮に深くて大きな傷や変色があると、規格外品に選別されて、廃棄されることが多い



規格外バナナで作ったワッフルとバナナに、子どもたちも大喜び！

7/26 絵本とバナナアート体験 ～バランゴンバナナのおいしさに触れてみよう～

2025年度パルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」企画

バナナの姉弟のお話に夢中になって バランゴンバナナが大好きに。 規格外バナナもおいしく活用！



読みきかせをした絵本『バナナのらんとごん』
(APLA/写真右)

バランゴンバナナは、フィリピンの生産者の暮らしを支援する「民衆交易」商品。APLAでは、規格外バランゴンバナナを活用する「ぼこぼこバナナプロジェクト」を立ち上げて、フードロスの削減に取り組んでいる



7/24 どんな商品があるの？こだわりは？ 新カタログ『東京マルシェ』をよく知ろう！

4月創刊『東京マルシェ』のコンセプトやこだわりの商品について、カタログを制作するパルシステム東京のスタッフに話を聞きました。これまで別々だった7種類のチラシを合わせた『東京マルシェ』。『コトコト』などの本誌にはない東京限

定の商品の提案、パルシステム東京の取り組みにつながる商品の掲載などを知りました。参加者からは「今後もさらに安心な商品を載せてほしい」などの意見があがっていました。

[商品と食を考える委員会]

参加者の声
「気になっていた商品を実際に見られてよかったです」「知らない商品がいっぱいあったので、お気に入りを見つかりました」

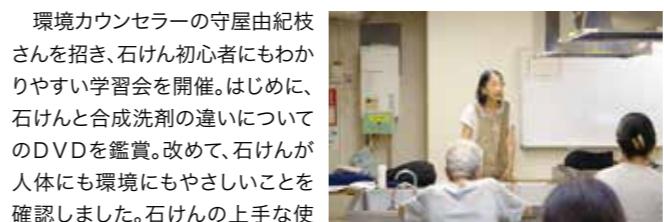


7/30 基本を学ぼう 石けんと合成洗剤の違いについて

環境カウンセラーの守屋由紀枝さんを招き、石けん初心者にもわかりやすい学習会を開催。はじめに、石けんと合成洗剤の違いについてのDVDを鑑賞。改めて、石けんが人体にも環境にもやさしいことを確認しました。石けんの上手な使

い方として、「洗濯で石けんカスが気になるときは仕上げにクエン酸を少し入れてすぐといい」とも紹介。実際に石けんで食器も洗い、使い心地や汚れがすっきり落ちることも実感。「石けんで身体も服も食器も洗える。石けんを使うことは、自分の生き方を選ぶこと」の言葉に、参加者からは「少しづつ、できることから始めたい」との声が上がりました。

[目黒東委員会]



7/25 世界のこと、SDGsのこと楽しく学ぶ JICA地球ひろばへ行こう

開発途上国の人びとへの共感や連帯感を育む場所として設立された「JICA地球ひろば」で、JICAの活動や世界がかかる課題などを学びました。はじめに、多文化共生社会企画展「知らない私に出会う」を見学。右利きの人が左利き用



の道具を使ってみたり、ラオス語のスタンプで自分の名前を押してみたりする体験をおして、自分のあたりまえが、ほかの国では違うことを実感し、多文化共生社会とはどんなものかを考えました。海外協力隊の活動経験があるスタッフの講演では、メキシコの小学校で体育を教えていた話を聞き、さまざまな支援活動があることを知りました。

[あおと委員会]

7/26 戦後80年シリーズ企画第1弾 ノーベル平和賞受賞までの道のり

広島とオンラインでつなぎ学習会を開催しました。最初に登壇したのは、ノーベル平和賞を受賞した日本被団協代表委員の箕牧智之さん。「この受賞は、これまで核廃絶行動を続けてきた被爆者たちに送られたものです」と話し、「世界



中で核廃絶への関心が高まっているのも行動の成果。これからも平和な未来のためにともに行動したい」と力強く訴えました。現地で平和ガイドをする元・高校教師の多賀俊介さんも登壇。「被爆体験を決して軽く考えないでほしい」という被爆者の切実な想いを紹介し、それでもなお体験を語り継ぎ、次世代へつなぐことの重要性を強く訴えました。

[パルシステム東京]

INFORMATION

7/24 第3回定例理事会

議決事項はありませんでした。

7/14、15 「くらとも方針」に基づいて 食料品の提供活動に取り組みました

※くらしに困っている方をともにささえる地域活動方針

パルシステム東京は、地域の市民団体と連携し、くらしに困っている人たちへの支援に取り組んでいます。今年の夏は、「毎日クロワッサン8個」4,896箱をフードバンク団体などに手渡しました。



この取り組みは、「困っている方を食で支える募金」への組合員の協力で実施(写真は多摩センター)

平和島センター、9月29日開設！
パルシステム東京の18番目の
配送センターです。



7/12～13 生産の安全性を確かめる公開確認会

今年度は『産直たまご』の花元園で

産直品の安全性や生産者の努力を、資料や産地を見て組合員が確かめる「公開確認会」。パルシステム独自の産直の取り組みです。今年度、パルシステム東京は『産直たまご』の花元園(宮城県)で行いました。

会場に並んだ、親鶏の飼料などについての書類を、組合員監査人が確認。疑問点を産地担当者に直接、聞きました。翌日、パック詰め工場などを見学後、項目ごとに所見を発表。「法令基準以上の衛生・飼育管理がされていた」などの監査人報告に、花元園は「レベルの高い質問や意見を、今後の改善に生かしたい」と受け止めを話しました。終了後、組合員監査からは、「從業員の方たちの仕事への姿勢など、情報以上のことも確認できました」などの感想もありました。



帳票類を確認する組合員監査人たち。気づいた疑問点に、産地のスタッフもていねいに答えていた

7/12 石けんで変わる地球環境 実証実験プロジェクトの結果を聞く

2021年に行われた石けん利用の実証実験を、プロジェクトメンバーの山口大学 今井剛教授から聞く学習会が、オンラインで開かれました。実験の場は博多から電車やフェリーなどで約2時間の離島、地島。3ヵ月間、島民が洗濯用や歯磨き用などを合成洗剤からシャンソン玉石けん株式会社の石けん商品に切り替えたという実験です。実験後には生活排水処理場の曝気槽(汚水をきれいにする施設)にいる微生物の種類と量が増えたことなどをデータとともに解説する今井教授。わかつが肉厚になったことも報告されました。実験後のアンケートでは環境改善への関心をもつ島民が増えたという結果も。質疑応答では、実験後の石けん利用継続のむずかしさなどの課題もあがりました。



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



自己流のからだの洗い方を更新しました！

『わいわい』7月号の「新常識！からだの洗い方」は、とても参考になりました。

今まで我流で洗っていましたが、さっそく試しています。

品川区 オールドママ



◀7月号はこちらから



安心でおいしい無茶々園の柑橘類ジャムも気に入っています

無茶々園の柑橘のファンです。パルシステムの『甘夏マーマレード』は無茶々園の安全安心な甘夏が使用され、一年中楽しめて、甘みと風味が絶妙で気に入っています。プレーンヨーグルトに入れていただくのが好きです。

世田谷区 あまから



東久留米市／おそば
盆栽のサギ草が咲きました。まるで、鳥のサギが群舞しているようです。



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

ついで頼んでしまう冷凍食品うまく入ると達成感

暑い季節はとくに、冷凍室がパンパンです。配達日に収納できるかヒヤヒヤしながらも、たくさん注文しちゃいます。

きちんと冷凍室におさまると達成感がわいてきます。

国分寺市 へろへろ



おひさまより 太陽のような産直たまごに日々感謝！

組合員のみなさん、産直たまごはお好きですか？（好きではない方、アレルギーの方はすみません）。ゆでたまごも目玉焼きも、黄身が太陽のようですよね！

パルシステムの産直たまごは、6種類、19産地から届きます。今年はそのひとつ「花兄園」（宮城県）で公開確認会が開催され、組合員と産地が、生産、出荷、管理の状況をともに確認しました。「食べたものがからだをつくる」は動物も同じ。飼料にこだわり、大事に育てた親鶏か

ら生まれる新鮮なたまごが組合員に届かれていることを確認できました。

安定して注文することで、生産者を支えていきましょう。

パルシステム東京
理事長 西村 陽子

パルシステム東京
7月のデータ
総事業高 82億966万円
予算比 101.2% 予算達成
組合員数 54万4,203人



新しいトマトの使い方さっそく挑戦中です

7月号の特集記事「トマトの力 100%活用術」にあった、ぽん酢あえとマリネを作りました。簡単でおいしく、ふだんとちょっと目先が変わった家族に好評でした。次は炊き込みごはんに挑戦してみます！

台東区 tora-neko



育てにがんばる毎日 パルが来る日は気持ちが楽な日♪

初めての投稿です。まだ子どもに手がかりで、いねいな食事は作ってあげられないけれど、パルシステムの来る日は、「ああ今日は気持ちが楽だ」と思うのです。

渋谷区 あっちゃん



「天気のいろいろ」を知ったので 外では空を見上げたい

7月号のキッズ・キーワード「天気のいろいろ」を読んで、用語はテレビで聞いたことがあるけれど、細かいことはあまりわからていませんでした。

外に出るときは、空を見上げてどんな雲があるか、見てみたいと思います。

国分寺市 やまゆん



世田谷区／さきんぼ
北海道の富良野で、風の強い日に偶然、翼をもつ鳥のような雲を発見！世の中が平和でありますように…！



練馬区／おにぎり
昨日、彩雲を見ました。7月号で紹介されていたのでうれしくなり、初投稿です。大きい雲と思っていたら、子どもが「虹色の雲！」と教えてくれました。

道水の安全性 みんなで関心をもっていきたい

PFASの問題は、以前から気になっています。7月号「明日への種まき」の記事を読み、水道水の安全性に一人ひとりが関心をもち、危機感をもつことが大事だと再認識しました。

三鷹市 こんちゃん



忙しさで始めたパルシステム 20年たっても、ありがたさは続く

4交代で夜勤ありの仕事をフルタイムではじめてから、一人で何役もこなす毎日に悲鳴をあげて利用をスタートしました。

それから20年以上の月日が流れ、重い荷物を持ったり、買い物に出たりするのもしんどい年齢となった今、パルシステムに生活の多くを助けてもらっています。

毎週、笑顔で届けてくださる配達担当さん、いつもありがとうございます。

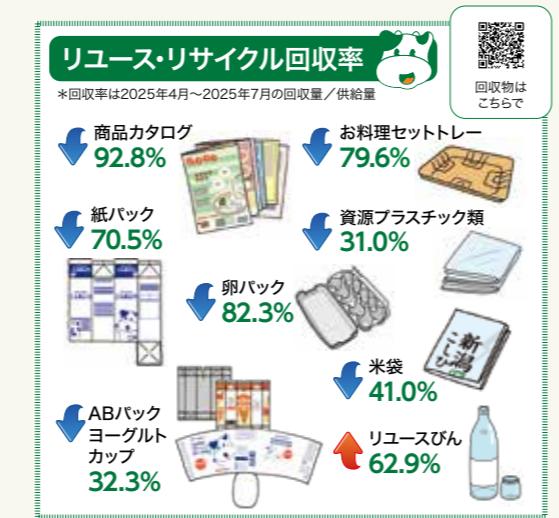
府中市 めめばば

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: 国工ムクモト



「もみがら」泣いた日 笑った日。



中島暢子
広報室
パル職員のミニコラム
Vol.37
入協歴 20年
好きなパル商品
「やっぱり石けん！ 洗濯用液体石けん」

仕事でもプライベートでも広報担当！ よい発信をめざします

今年4月に広報室に配属され、ようやく慣れてきました。これまで配達から商品企画までさまざまな業務を担当していましたが、取材で改めて知ることも多く、ワクワクの毎日。センス抜群の広報室メンバーと、SNSなどの発信についても鋭意勉強中です！

小学5、6年生になる年子の男子の母でもあり、二人が所属するバスケットボールチームの観戦にも熱を上げています。そろってプレーしているだけでもうれしいのに、兄のアシストで弟がゴールを決めたときには大感激…。ふだん感情をあまり出さない長男が試合に負けて悔し涙を流す姿には、思わずこちらもウルウルしゃいました。

チームの広報担当も拼命し、思いきって一眼レフカメラを購入。仕事でもプライベートでもいい写真が撮れるよう、極めていきたいです！

もいえてあげたい私のしじみ

今月の
食材

冷凍かぼちゃ
冷凍かぼちゃ
かぼちゃの鶏そぼろあんかけ

かぼちゃとレーズンのサラダ

- ①冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ電子レンジで600Wで4分ほど加熱する。
- ②碎いたくるみとレーズンを加えて全体をざっくり混ぜる。③オリーブオイルと塩こしょう、レモン汁で味を調整する（マヨネーズを加えても）。 渋谷区 みるく

栄養満点 かぼちゃのみそ汁

冷凍かぼちゃとブロッコリーを電子レンジにかけ、昆布の粉、みそ、かつお節とさば缶を好みの量入れて湯を注げば、栄養たっぷり簡単みそ汁のでき上がり。豆乳を入れると、まろやかになってオススメです。 八王子市 くりあんばん

レシピ募集中！

「もち」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

7月号クロスワードパズルの正解は「うどん」でした

応募総数は976通でした。大田区の原さんをはじめ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。



3つのコツでうまさを格上げ!

うまいもの研究所



コツ1

野菜の切り方で食感や見た目を変える

野菜は繊維に沿って縦に切るとシャキシャキに、横に切るとやわらかな食感に。きんぴらごぼうなら、ななめに薄く切ってから細切りにすると、太さにばらつきが出て食感も楽しく、先が細くなって見た目もよい



コツ2

ごぼうはあく抜きしない

きんぴらごぼうのような、ごぼうの香りを生かす料理は、水にさらさず、あく抜きをしない。あくを抜くかどうかは、料理の仕上がりなどに応じて判断する



コツ3

甘みは辛みで締める

きんぴらごぼうは食事に変化をもたらす箸休め。口の中に広がる甘みをビリッとした辛みで締めると、箸休めにふわわいい一品に。甘みを辛みで締めるのは和食の基本

【材料】(4人分)
全量カロリー 535kcal

ごぼう 1本
人参 1本
ごま油 大さじ2
みりん 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
柚子こしょう 適量

★ごぼうは乾燥しにくい泥付きのものがおすすめ。丸めたアルミ箔で皮をこすり落とすと、簡単に泥が取れる。

【作り方】

- (1) ごぼう、人参はななめに薄く切り、2~4mm幅の細切りにする[コツ1]。ごぼうのあくは抜かない[コツ2]。
- (2) フライパンにごま油をひき、中火でごぼうを炒める。ごぼうがしんなりしてきたら、人参を加え、さらに炒める。

- (3) 人参が好みのかたさになったら、みりん、しょうゆを順に加え、煮からめる。
- (4) 煮汁が半量になったら火を止め、柚子こしょうを加えてあえる[コツ3]。
- (5) 器に盛り、好みで白ごま(分量外)をちらす。

七味もいいけど、
柚子こしょうは
香りもいいんですよ。



分子調理学研究家
こじまほん助
YouTubeでも
さまざまな料理を解説

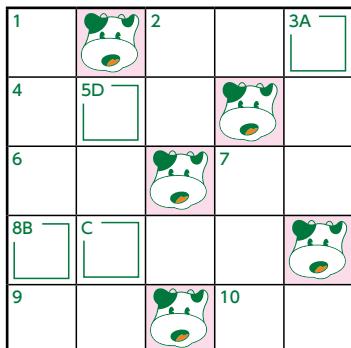
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あづさ 撮影/中西多恵子 スタイリング/(有)クレア

クロスワードパズル



答

A B C D



たてのキー

- 1 紅はるか、シリクスイートといえ…?
- 2 ○○食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺
- 3 Q&A=○○○応答
- 5 古くからある東北地方の呼び方。漢字で書くと「陸奥」
- 7 太宰治の代表作のひとつ『○○○メロス』
- 2 熊本の郷土料理。ソンとした香りの「○○○れんこん」
- 4 三角、四角、丸など、いろんな形がある木片のおもちゃ
- 6 麺(こうじ)○○、信濃(しなの)○○、御徒(おかち)○○
- 7 吉田松陰の松下村塾があった山口県の市名
- 8 ○○○○肉で「ばたん鍋」
- 9 太陽系の惑星でいちばん大きい「○○星」。英語名はジュピター
- 10 レクリエーションの略

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
11月2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
10月31日(金)