

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

わい・わい

10

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

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

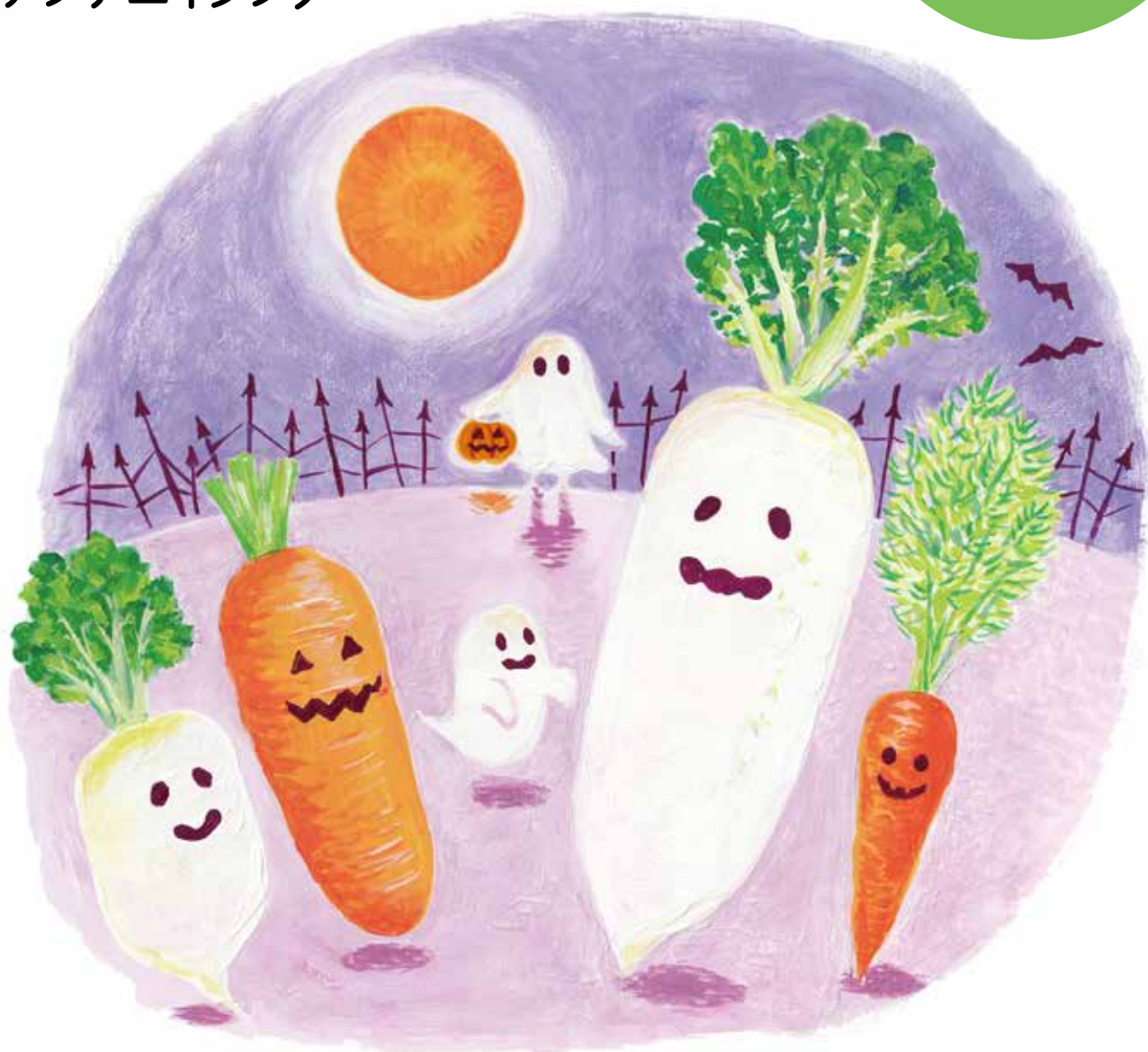
アンチエイジング

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！



炒め物や煮込みにも

中濃ソース

野菜と果物を煮込み、酢とスパイスなどを加えたもの。揚げ物の味を引き立てます。ノンオイル、塩分ひかえめなので、ほかの調味料とも合わせやすい。

まずはお試し

カレーやシチューの風味づけに

ソースのスパイスでうまみとコクがアップし、奥深い味わいに。目玉焼きにかけるのもおすすめ。

ソース味にならないように、少しずつ足すのが◎

pal 中濃ソース 360ml 『産直野菜と果物の中濃ソース 200ml』

めかじきとチンゲン菜のバターソース炒め

まずはお試し

レシビはこちら

だいいどまろぐ

ソース肉じゃが

材料(2人分)

肉(牛・豚・鶏、好みで) 150g
じゃがいも 3個
玉ねぎ 1/2個
人参 1/2本
中濃ソース 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 1
水 200ml

作り方

1. 肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油(分量外)をひき、肉、野菜を炒める。
3. 調味料と水を入れ、具材に火が通るまで中火で20分ほど煮る。好みでいんげんを加える。

じゃこと白菜の
オイスターサラダ

まずはお試し

オイスターソースで味付け簡単さっぱりおでん

だいいどまろぐ

和食にも合ううまみ調味料

オイスターソース

牡蠣のエキスをを使った中華料理の定番調味料。うまみ調味料として使うと料理にコクがでる。

まずはお試し

+しょうゆ
+みそ

チンジャオロース風

ホイコーロー風

「オイスターソース 180g」

アレンジを楽しもう

調味料はもう余らせない!!

冷蔵庫や棚の片隅で、次の出番を待

それぞれの特徴を知ると料理

使い方のポイントを調味料のプロから学

料理の幅を

広げます!

調味料メーカー

(株)ポールスタア 商品開発担当

千須和健さん

おまかせください!

(株)ポールスタア 営業担当

長谷川裕佑さん

っている調味料はありませんか?

のアレンジも広がります。

んで、最後まで使いきりましょう!

牛肉ときのこの炊き込みごはん

材料(2〜3人分)

無洗米 2合
牛小間切 150g
きのこ(好きなもの) 100g
オイスターソース 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 2
水 400ml

作り方

1. 米と水を炊飯器に入れ、1時間ほど浸水させる。
2. 肉、きのこをひと口大に切る。
3. ①に調味料を入れて軽く混ぜ、肉、きのこをのせて炊く。

牡蠣のコハク酸、牛肉のイノシン酸、きのこのグルタミン酸・グアニル酸でコクとうまみがアップ!

知ってる?

ウスター・中濃・とんかつソースその違いとは?

一般的にウスター、中濃、とんかつの違いは粘度にあります。ウスターをベースに、とろみをつけています。ウスターは、粘度が低くサラサラで、スパイスが効いた辛口。とんかつは、しっかりとしたとろみがあり、甘みが強くスパイスは控えめ。中濃は、中間の粘度で、甘みと辛みのバランスがとれたマイルドな味わいです。

中濃に、ケチャップ、かつお粉を入れると、お好み焼きのソース風になりますよ

だいいどまろぐ

マークのあるものは「だいいどまろぐ 料理名」で検索できます。また、「だいいどまろぐ」サイトでは、調味料名を入れて料理検索もできるので便利!

おすすめ!

煮魚もおまかせ

すき焼割り下

材料は、「しょうゆ・本みりん・清酒・砂糖・昆布だし」だけ。肉や魚の煮物が手軽に。

まずはお試し

牛丼、肉どうふも簡単!

好みの具材をさっと煮込むだけ。お弁当にもおすすめ。

すき焼割り下

「すき焼割り下 400ml」

煮魚

材料(2人分)

『骨取り赤魚切身』 210g
『すき焼割り下』 50ml
水 100ml
しょうが(薄切り) 1片

作り方

1. 解凍した赤魚は水けをふき取る。
2. 鍋に『すき焼割り下』と水、赤魚、しょうがを入れ、落としふたをして7〜8分煮る。

トマト牛丼

牛肉、玉ねぎ、トマトを『すき焼割り下』でさっと煮るだけ。

味玉

『すき焼割り下』と水を1対1で合わせたたれに、ゆで卵をひと晩つけ込む。

ここもチェック!

最後までおいしく調理するには保存方法が大事! 冷蔵、冷凍がおすすめ。

保存のポイント

- 使用後は、カビに気をつけて注ぎ口をふいてからふたを閉める
- 開封後は、風味をそこなないように冷蔵保存。1〜2カ月を目安に使いきるのがおすすめ
- 豆板醤など水分の少ないものは冷凍保存でも

開封後は、雑菌が入り腐敗が進む可能性も。保存方法に気をつけましょう

ふだん使いしないものは少量のものを選ぶのもいいですね

2 | わいわい 2025年10月号

わいわい 2025年10月号 | 3

ドレッシング

炒め物や肉の下味にも

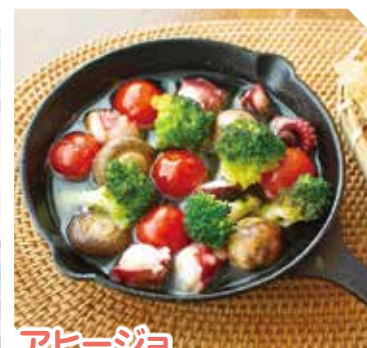
油、酢、香辛料に野菜や果物などを混ぜたもの。サラダだけではなく、焼いた肉や魚のソースにもgood!



「瀬戸内レモンドレッシング 190ml」
「野菜たっぷり和風ドレッシング 195ml」



鶏モモ肉の和風ドレッシングつけ焼き
肉の下味もおまかせ。時短でうれしい!



アヒージョ
オリーブオイルと『瀬戸内レモンドレッシング』を1対1で合わせ、好みの具材を温めるだけ。レモンのさわやかさがパンにも合う。

まずはお試し チャーハンやパスタに

オイルドレッシングなら、調理油は不要。仕上がりもバラバラになりやすい。パスタにも◎。『瀬戸内レモンドレッシング』で作る「ちらし寿司」もおすすめ。



豆板醤

コクのある辛みをプラス

そら豆みそに唐辛子を加えた、中国の発酵調味料。塩分が高いので少量使いで。

まずはお試し 味変にプラス

餃子のたれ、鍋のつけだれにちよい足し。みそラーメンに入れるのもおすすめ。



アラビータ
トマトソースやミートソースに加えると、コクのある辛みに。1人分・小さじ1/2程度から、好みで。

ディップ
みそ、マヨネーズとの相性もいい。野菜や唐揚げ、フライドポテトなどのディップに。



コチュジャン

甘辛でうまみアップ

唐辛子を使った韓国の甘辛みそ。ごはん、麺、肉や魚、汁物、なんでも使える万能調味料。

まずはお試し 汁物に

豚汁に加えると、コクがアップ。卵スープに加えると韓国風に。



焼きおにぎり
おにぎりにコチュジャンをぬって。チーズをのせても!

ヤンニョムチキン風
ケチャップとコチュジャンを1対1で混ぜ、冷凍唐揚げとあえるだけ。お弁当にも◎

鶏肉とキャベツのマヨぼん炒め



マヨネーズとの相性もバツグン! コクがあるのにさっぱり味に。

炒め物をさっぱりと

味付ぼん酢



めかじきのガリバタぼん酢ソテー

柑橘果汁が入ったさわやかな調味料。鍋のつけだれをはじめ、餃子や焼き魚にも◎。炒め物に加えると脂っこくならない。

まずはお試し しょうが焼きに

ぼん酢にしょうがをプラス。お弁当にもおすすめ。



pal 「味付ぼん酢 360ml」

柚子こしょう

さわやかな辛みと香り

柚子の皮に唐辛子、塩を混ぜた、香り豊かな薬味。冷凍保存で風味をキープ。

まずはお試し 焼き鳥にも

鍋や汁物、麺つゆの薬味をはじめ、焼き鳥などにつけると風味アップ。



きんぴらごぼう
16ページ「うまいもの研究所」で、柚子こしょうを効かせた「きんぴらごぼう」を紹介。こちらチェック!

七味唐辛子

風味豊かな辛み

唐辛子、陳皮、ごま、山椒などが入った薬味。香りがそこなわれないよう冷凍で保存。

まずはお試し マヨ七味

マヨネーズとの相性バツグン。焼いたスルメをマヨ七味で。



ピザ
タバスコ代わりに。ペペロンチーノの鷹の爪代わりに使っても。

いかとかぶの塩七味炒め
だいたいコクログ

スイートチリソース

ひとさじで異国の味わい

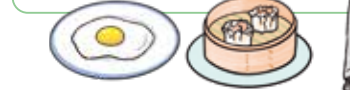
唐辛子、砂糖、酢、にんにくが入った、甘酸っぱからい調味料。生春巻き、揚げ春巻きをはじめ、いろいろな料理に合わせてみて。



まずはお試し

いつものおかずにプラス

エビしゅうまい、餃子、唐揚げ、目玉焼きにもおすすめ。パイナップルにかけると、意外なおいしさ。



焼き魚にも合いますよ



ポテトサラダ

マヨネーズとの相性バツグン。ポテサラ、タルタルソースに加えれば、おつまみにも◎。エビマヨのソースに使うのもおすすめ。



さつま揚げ

焼いたさつま揚げにスイートチリソースをつけ、好みの野菜で巻いて食べると、アジア風にもなる一品。

ポールスタアの合わせ調味料もおすすめ!

「味がなかなか決まらない…」そんな人には、合わせ調味料もおすすめ。これひとつで本格的な味わいに。

『鶏と根菜の黒酢あんのだれ 100g×2』



『しょうが焼きのだれ 220g』



『ホイコーローのだれ 100g×2』



子どもおとなも、みんながおいしく食べられる味にこだわっています



自分好みのアレンジを楽しんで

「この調味料はこの料理」と思わずに、いろんなメニューで試してみてください。調味料に決まりはなく、もっと自由に使えるもの。ほかの調味料を足してみたり、風味付けに少し加えたりすることから始めてみては。オリジナルのアレンジで、料理や食事を楽しんでもらえるとうれしいです。おすすめの使い方があったらぜひ教えてください。

おすすめレシピの投稿は『わいわい』まで(16ページ下の応募方法参照)



長谷川裕佑さん 千須和健さん

イラスト:山浦広美 取材は2025年9月12日現在

キレイ&ラクが続く！

クローゼット収納の しくみ

教えてくれるのは



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
活躍中

しくみがあると
リバウンド
しにくいですよ

「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。

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。

ON

オンシーズン

衣替えは、上下を
入れ替えるだけ

オフシーズン

OFF

引き出しに ラベルを貼るのも◎

小さな子ども
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
ポン入れても十分にキレイ。



ハンガーの 種類をそろえておく

同じハンガーなら肩の高さがそ
ろって探しやすく、本数を固定す
れば服の増えすぎ防止にも。洗
濯用と兼用にすると、乾いた服を
そのまま収納できて便利です。

吊るせるものは 吊るす

「吊るす」はワンアクション
でできる収納法。少ない動
作で戻せると、負担も軽
くなります。

防虫剤も忘れずに

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 『パレくらす』

しくみ

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。

	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
服の出口	 店舗に持ち込み、査定後に買 い取ってもらう	 衣類をアプリに出品し、価格設 定や発送、入金確認などを行う	 回収後、古着としてリユース、 断熱材などにリサイクル、また は焼却される	 衣類の持ち込み(発送)後、福 祉施設や紛争地域に送付され る(送料は団体により異なる)
手 軽 さ	○	△	◎	△
買い取り金額	△	◎	—	—
向いている人	売ることと納得して手放せる人	手間はかかるが高額売りたい人	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

回収先により、上記の内容と異なることがあります

服の処分に罪悪感のある人は…

「役割を終えた」「誰かに譲る」と考えると気持ちがラクに。
それでも手放せなければ、袋やボックスにまとめて保管す
るのもひとつ。保管期限を決めるのを忘れずに

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



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。外見だけではなく健康こそが目的です。即効性のある魔法ではなく、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とれ、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くられます。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が、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



アンチエイジング 日々の生活習慣で老化を抑制



アンチエイジングは生活習慣から

監修: 石井 直明さん
医学博士 / 東海大学名誉教授

長年にわたり老化のメカニズムを解明し、老化を遅らせる研究をしてきた経緯から、「アンチエイジングは健康管理そのものである」と確信しました。身体のアンチエイジングには、毎日の生活習慣、とくに食生活が大事です。また、脳のアンチエイジングには「好奇心」「ユーモアの精神」「前向き・積極的」「社会とのつながりをもつ」ことが大切だと思っています。

今後、遺伝子研究や老化研究が進むと、細胞レベルで個々に合った健康法や革新的な若返りの方法が見つかりたりするかもしれません。

ですが、いまは健康であることがアンチエイジングのいちばんの肝。自分が心身ともに元気で健やかにいられる生活習慣を見つけ、ゆるやかに続けていってください。

参考図書:
『アンチエイジングの教科書』
石井直明 著
(東海教育研究所 刊)



詳しくて
わかりやすい

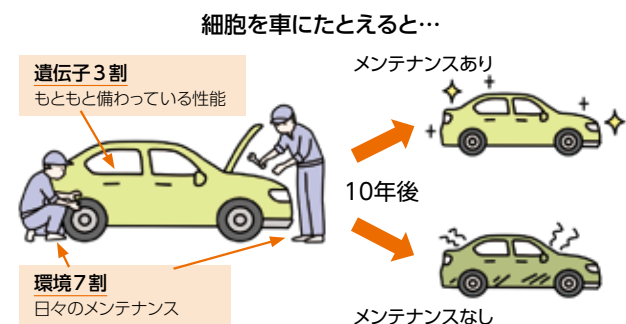
まとめ

- アンチエイジングとは老化の速度を遅らせること。止めたり、戻したりはできない
- 老化に関わる要因は遺伝子3割、環境7割。生活習慣で抑制できる
- 食を中心とした生活習慣を整えて、身体も心も健康に



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。



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、上手に取り入れていきましょう。



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、皮に深い傷ができて、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



クイズでバナナ博士になろう！



クイズの進行はインターンの大学生。世界には300種類以上のバナナがあると聞いて、みんなびっくり！

親子でバナナアートに挑戦



バナナの皮に竹串を刺すように絵を描いて、しばらくおくと、刺した所が黒くなって、まるで絵が浮かび上がってきたみたい！



とっても甘くておいしい！

傷があると捨てられてしまう運命に！

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『バナナのらんとこん』(APLA/写真右) バランゴンバナナは、フィリピンの生産者のくらしを支援する「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



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ってもらえたら、自分の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。

「ぼこぼこバナナプロジェクト」
Instagram



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 ▶▶▶



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、お気に入りを見つけたくなりました」

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すぐといい」ことも紹介。実際に石けんで食器も洗い、使い心地や汚れがすすぎ落ちることも実感。「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「少しずつ、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のことを楽しく学ぶ 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え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とおして、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眞牧智之さん。「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』の花見園で

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』の花見園(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、花見園は「レベルの高い質問や意見を、今後の改善に生かしたい」と受け止めて話しました。終了後、組合員監査人からは、「従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カ月間、島民が洗濯用や歯磨き用などを合成洗剤からシャボン玉石けん株式会社製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。わかめ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。

石けんに切り替えたことで水がきれいになり、わかめの生育もよくなった 詳しくは▶▶▶



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



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



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



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
「花見園」（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
理の状況をとくに確認しあいました。「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け
ら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、ぼん酢あえとマリネを作ってみました。簡単で
おいしく、ふだんとちょっと目先が変わって家族に好評
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



子育てにがんばる毎日 パルが来る日は気持ちが高揚する日♪

初めての投稿です。まだまだ子どもに手がかかり、て
いねいな食事は作ってあげられていないけれど、パル
システムの来る日は、「ああ今日は気持ちが高揚する日だ」と
思うのです。

渋谷区 あっちゃん



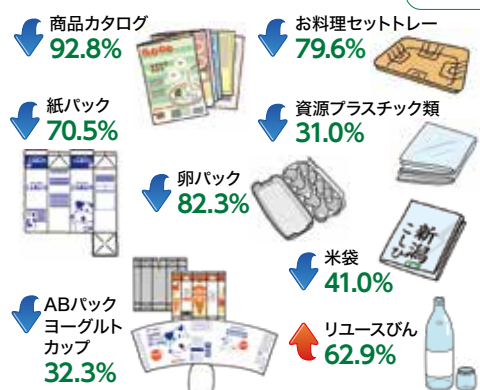
ついつい頼んでしまう冷凍食品 うまく入ると達成感

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

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2025年4月～2025年7月の回収量／供給量



「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っていませんで
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…！



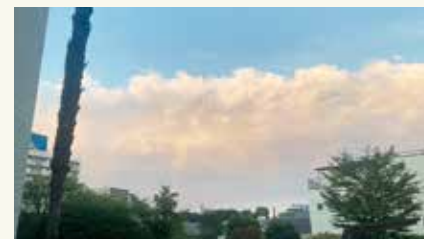
忙しいで始めたパルシステム 20年たっても、ありがたさは続く

4交代で夜勤ありの仕事でフルタイムではじ
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



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。

水道水の安全性 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持ち、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

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

おしえてあげたい私のレシピ

今月の
食材



冷凍かぼちゃ



かぼちゃの鶏そぼろあんかけ

冷凍かぼちゃ6切れに霧吹きなどで
水をしみ込ませ、軽くラップをして電子レ
ンジ500Wで5分。その間に10倍に薄
めた白だし1/2カップを火にかけ、沸騰
手前で鶏ひき肉40g程度を加え、ひと
煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつ
ける。かぼちゃにあんをかけたらでき上
がり。 葛飾区 クモンネノン

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砕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、レモン汁で味を調える(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。

「わいわい」のイラストを担当する、
パルシステム東京組合員、
♪表紙のことば♪
「たいへん！人参と大根にハロウィンをうばれた!?」

句の野菜や果物などをテーマに、
毎月お届けします。
今月の表紙は
「人参・大根」

表紙イラスト
Yosh (ヨッシュ)

『わいわい』イラスト担当、
パルシステム東京組合員。
♪表紙のことば♪
「たいへん！人参と大根にハロウィンをうばれた!?」

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。



11月開催のデフリンピック 金メダルと共生社会実現をめざす デフアスリートたちを応援しよう



生まれつき耳が聞こえない岩渕選手。「友だち100人つくりたい」と地元の小学校へ入学。中高とも普通校を卒業し、入学した視覚障がい者・聴覚障がい者のための「筑波技術大学」でサッカーを始める。以来、デフサッカー・フットサル女子日本の中心選手として活躍(うしろの画面は日本ろう者サッカー協会ホームページ)

「デフ(Deaf)」は「聞こえない」ということ 日本初の「デフリンピック」が見逃せない！

11月、聴覚障がい者たちが出場する「デフリンピック」が日本で初めて開催されます。その歴史はパラリンピックより古く、今年、100周年を迎えます。前回大会4位のデフサッカー女子日本代表は、メダルが狙えるチームです。代表選手のひとり、岩渕亜依さんも「目標は金メダル」と意気込みます。

サッカーは試合中のコミュニケーションが欠かせません。岩渕選手に「聞こえないとむずかしいのでは?」と聞くと、「連携などをミーティングで決め、試合中はアイコンタクトや手話、動作でコミュニケーションします。聞こえないのは相手チームも同じです」「所属するフットサルチーム「タバジータ世田谷」はみんな健聴者。なので、お互いのプレーを理解しようと練習メニューの合い間にコミュニケーションをとったり、サインプレーではハンドサインを決めたりしています。背後からの指示はむずかしいですけどね」と答えました。

「優勝後の夢は?」の質問には、「デフサッカーを多くの人に知ってもらいたい」との答えが。「デフサッカー選手のみならず、女子サッカー選手は進学とともに競技から離れる人も多く、デフ女子選手が続けられるのは東京や名古屋ぐらい。誰もがどこでもプレーを続けられる環境をつくりたいです」と続けました。

最後に「健聴者がお手伝いできることは?」と聞くと、「私たちは、災害時、何が起きているかがわかりにくいです。聴覚障がい者の存在に気づいたら、筆談などで情報を伝えてもらえると助かります」と答えました。障がいのあるなしにかかわらず、誰もが目標に向かってがんばれる社会にしたいです。

取材は2025年9月12日現在



デフサッカー女子日本代表チームのみなさん(写真提供:日本ろう者サッカー協会)「東京2025デフリンピック」サッカーの試合は「ヴィレージ(福島県)で開催される



フットサルチーム「タバジータ世田谷」で練習する岩渕選手。「積極的にコミュニケーションをとる彼女の存在で、チームワークもよくなった」と監督も評価



こぶしを作り胸の前で腕を上下する「がんばれ〜!」の手話を覚え、応援しよう
取材のようすはこちら▶▶▶



娘の汚い部屋を見るたびにモヤモヤ…

娘さんの部屋が汚くて、見るたびにモヤモヤしているAさん。片付けるように話しても「べつに困ってない」「勝手に部屋に入らないで」などと言い返され、そのたびにイラッとしてしまうそう。よかれと思って言ってるのですから、耳をかたむけてほしいですね。

娘さんが忘れ物をしたり、スマホや財布を探すようすもよく見かけています。高校生になってファッションやメイクに興味をもちはじめたり、部活も忙しくなるなど、やりたいことが増えて物が増えている状態なのかもしれませんね。とはいえ、これからのことを考えると、部屋を片付ける習慣や、自分の物を把握することも覚えていってほしいもの。注意しても反抗することが増えた娘さんに、どう伝えていったらいいか困っています。

自分のことは自分でできるように

娘さんの気持ちはどうでしょう。わかっているけど親に言われるとイライラする、干涉しすぎる、など思っているようです。反発しながらも自立しようとする年頃なので、ガミガミ言うのは逆効果。「忘れ物や失くし物があるのは困るよね?」「不衛生だから自室はきれいにしてほしい」など、片付けたほうがいい理由を冷静に伝えましょう。そのうえで最低限のルールを決めてはどうでしょう。部屋や共同スペースはきれいに保つ、自分のことは自分でするなど、娘さんの意見も踏まえて話し合うのもいいですね。

娘さんも高校生。自立していくため、自分で責任をもてるようにサポートできるといいですね。話し合ったらあとは見守り、口も手も出さない。これを機に、Aさん自身が日々を楽しく過ごしましょう。

〈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)。

- 調味料はもう余らせない!
- クローゼット収納のしくみ
- キーワード「アンチエイジング」
- わいわいレポート
- わいわいトーク
- 私が泣いた日 笑った日。
- シリーズ「明日への種まき」
- ハートでコミュニケーション
- うまいもの研究所「きんぴらごぼう」

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10月号」

さて、今月のお悩みは……?



イラスト／のはらあこ



にゃんこたちに聞きました

みんなはどう思う?



よかれと思っただけに口答えされると悲しいよね



注意されると、もっとやらなくなるかも?



汚くても本人がいらないんじゃない?



ここで習慣づけると、おとなになって役立つよ

将来のことも考え、話し合ってから、じっと見守ることも大事かもしれませんね

口を出しすぎないよう
気をつけよう



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



きんぴらごぼう

覚えておきたい和食の定番



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变化をもたらす箸休め。口の中に広がる甘みをピリッとした辛みで締めると、箸休めにふさわしい一品に。甘みを辛みで締めるのは和食の基本

作り方は動画でも



【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



分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも
さまざまな料理を解説

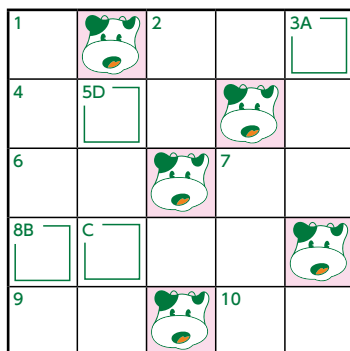
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

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



たてのキー

- 1 紅はるか、シルクスイートといえど…?
- 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』

よりのキー

- 2 熊本の郷土料理。ツンとした香りの「○○○れんこん」
- 4 三角、四角、丸など、いろいろな形がある木片のおもちゃ
- 6 麴(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「ぼたん鍋」
- 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
11月2日(日)

*カード締切は
10月31日(金)