

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

12

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

年末年始は

パスタソースでごちそう！

クリスマスやお正月の  
壁を飾ろう

今月のキーワード  
快便

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！





年末年始は

# パスタソースで ごちそう!

ちょっと華やかなメニューも作りたいけれど  
忙しい時期に用意するのは大変。  
そんなときはパスタソースが大活躍!  
簡単でしかもプロの味! パスタ以外でも使えちゃう♪

## 冷凍パスタソースは…

おいしさをそのまま凍結した、冷凍パスタソース。かさばらないので、常備しておくとっても便利です。  
解凍はパッケージの表示どおりが基本です。一度解凍したら、すぐに使い切りましょう。



with

## 産直バジルのジェノベーゼソース

『産直バジルのジェノベーゼソース(徳用) 70g×5』 70g×2も

いつものひと皿を  
ごちそうに格上げ!

## すぐできるシーフードメニュー♪

### バジルが香る 魚のホイル焼き

白身魚やあさりなどの魚介と、パプリカ、ミニトマトなどの野菜、あればブラックオリーブをアルミホイルにのせ、解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』をかけてアルミホイルを閉じ、グリルやトースターで火が通るまで焼く。



あえるだけでプロの味!

### メインになるバジルサラダ

ゆでたじゃがいもとブロッコリー、たこと、解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』をあえるだけ。  
パンと白ワインにぴったり。ボリュームもあって満足。

## 素材からこだわった

### 『産直バジルのジェノベーゼソース』

pal 産直原料 GMO 不使用

『産直バジルのジェノベーゼソース』は、特別栽培の兵庫県産バジルをふんだんに使用した、香りの高さが人気のパスタソースです。6～10月にしか収穫できないバジルは、摘み取ってからの鮮度劣化が早いので、工場を畑の近くに建設。朝摘みの葉を昼にはなめらかなペーストに加工・凍結するので、おいしさがそのまま保存されています。

バジル以外の主原料のイタリア産オリーブオイルをはじめ、イタリア産パルミジャーノ・レッジャーノチーズ、国産にんにくも、厳選したものだけを使用。極力、茎が入らないように葉の部分をしていねいに手摘みをしているので、バジル特有のえぐみが少なく子どもも食べやすいと好評です。



産直産地「ささ宮農」(兵庫県)でのバジル収穫風景

焼いてかけるだけ!

### 鶏肉のソテー ジェノバ風

鶏モモ肉に塩・こしょうをして皮目から焼き、しっかり火を通す。皿に輪切りのトマトをしき、ソテーした肉をのせ、解凍した『産直バジルのジェノベーゼソース』をかける。



根強い  
人気商品!

チキンやじゃがいもにも  
合います!

子ども  
大好きなソースです

お皿に残ったソースは、  
パンにつけてもおいしかった!

餃子が、ソースと生クリームでイタリアン!?

### 水餃子のジェノベーゼ〜ラビオリに見立てて〜



だいたいこころ

作り方はこちらから



だいたいこころ



作り方はこちらから

ジェノベーゼソースがアクセントに!

### サーモン華やぐライスサラダ

だいたいこころ はパルシステムのレシピサイト





with

## カニのトマトクリームソース

『カニのトマトクリームソース 135g×4』135g×2も

かにの風味がしっかりして、本格派の味と人気



### ブイヤベース風スープ

- 鍋にバターを溶かし、解凍して水けをふき取ったシーフードミックスを炒める。
- 白ワイン(適量)を加えてアルコールを飛ばしてから、解凍した『カニのトマトクリームソース』1袋と水(200ml)を加えて煮る(魚介がかたくなりすぎないように、短時間で)。
- 塩・こしょうで味を調えて皿に盛り、パセリを散らす。



### スクランブルエッグトースト

- ボウルに卵3個を割り入れて、解凍した『カニのトマトクリームソース』1袋を加えてよく混ぜ合わせる。
- 温めたフライパンに油をひき、①でスクランブルエッグをつくる。
- アボカドの皮と種を取り除き、フォークでつぶす。
- こんがり焼いたパンに③のアボカドペースト、②のスクランブルエッグを順にのせる。



調理動画はこちら



with

## ボロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て)

『ボロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て) 120g×2』

深みあるコクでワンランク上をめざせ!



### ミートソース★ライスボール

- 解凍した『ボロニア風ミートソース(赤ワイン仕立て)』1袋をごはん約2杯分と混ぜあわせて3～4個に分け、モッツアレラチーズを包んでラップなどを使って、しっかり丸める。
- フライパンでパン粉を乾煎りする。
- ①に②をまぶし、トースターでうっすら焦げめがつくまで8～10分焼く。

ほかにも使える! アイデアいろいろ

オムライスやドリアなど、ごはんにかけてもおいしい!

ふわとろ卵のミートソースオムライス

だいでまろく



### 少しの工夫でもっと楽しく!

赤と緑でツリーみたい!



中央を高くするのは「映え」の基本。パスタは、麺をつかんで皿にのせたら、皿のほうを回していくと、きれいな山に。

余ったソースでミニピザ風に



餃子の皮にソースをのびし、シュレッドチーズなどをのせてトースターで焼く! どのソースもおいしい!

### 家庭でもプロの味を楽しんで!

エム・シーシー食品株式会社  
前田 清彦さん

冷凍のパスタソースは作り立てを凍結しているので、素材のフレッシュな味わいが魅力です。便利で、おいしくて、応用がきくパスタソースを上手に使って、ぜひオリジナルのメニューも作ってください!



よい食卓!

ごちそうに添える スープも常備で!



『淡路島産たまねぎのクリームポタージュ 150g×2』



『北海道産とうもろこしクリームスープ 150g×2』

パーティにもぴったり!

### 『カニのトマトクリームソース』のこだわりのひみつ!

業務用を生協用に改良して販売を開始し、早20年。「レストランで食べるようなパスタが家で食べられる」とクチコミが広がり、長く愛されています。

かにの身をしっかりソテーして生まれる、独特の風味とうまみ。香味の玉ねぎ、人参、セロリも、甘みを引き出すためにしっかり炒めて加えています。原料の生クリームは、乳脂肪分が高くコクがあるものを使用。ソテーしたえびで風味をつけた「えびバター」も加えるなど、おいしさのこだわりがいっぱいです。





# クリスマスやお正月の 壁を飾ろう

大きなツリーや飾り棚は置けないけれど…、  
クリスマス飾りや写真を楽しみたい。そんなときは、壁が大活躍！  
壁を飾って、自分らしいインテリアを楽しみましょう



## イベントを飾ろう

市販のものに手作りをプラスすれば、  
温かみが生まれて、もっと楽しく

### クリスマス



緑色の毛糸を、ピンにひっかけて、床に  
マステで貼る。床は、わたなどで隠して

### お正月



クリスマスが過ぎたら、幅を細く  
してお正月飾りに変身！

折の紙で作る“梅の花”

作の方は左下



花紙で作る  
“牡丹の花”  
作り方は右下

### 誕生日



マステで作った  
パースデーケーキ

毛糸  
毛糸は形を  
作りやすく  
便利

マスキングテープ  
壁飾りには、  
きれいに貼る  
マスキングテープ  
(マステ)が大活躍。  
仮りどめや  
装飾にと万能

意外とカンタン！

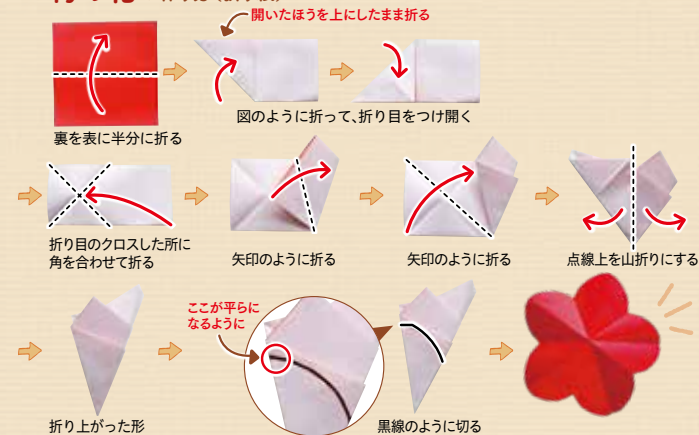
## 作ると広がる♡手作りインテリア



壁飾りに便利な道具／

- ① マスキングテープ ② 毛糸 ③ 折り紙・花紙
- ④ 両面テープ ⑤ はさみ ⑥ ものさし
- ⑦ 布用接着剤 ⑧ プッシュピン (画びょう) ⑨ ホチキス

### 梅の花の作り方(折り紙)

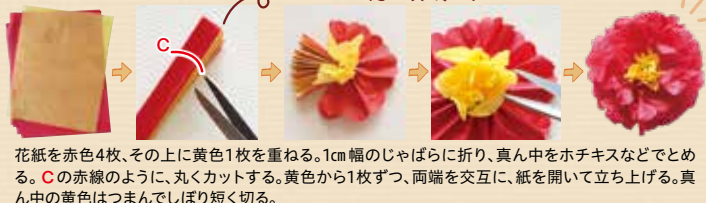


### お菓子入りミニ三角帽の作り方(フェルト)



正方形のフェルトを三角に折り、切る。三角のフェルトをさらに半分に折り、できた三角の短い辺をホチキスでとめる。そのときに、お菓子をつけた紐もいっしょにホチキスでとめる(A)。裏表をひっくり返して、形を整える(B)。

### 牡丹の花の作り方(花紙)



花紙を赤色4枚、その上に黄色1枚を重ねる。1cm幅のじやばらに折り、真ん中をホチキスなどでとめる。Cの赤線のように、丸くカットする。黄色から1枚ずつ、両端を交互に、紙を開いて立ち上げる。真ん中の黄色はつまんでしぼり短く切る。

## 思い出を飾ろう

### 思い出の布で

もったいないから使えなくて…



旅行の記念に買った手ぬぐい

撮った写真をいっしょに飾れば  
眺めるたびに旅行の気分



思い出がなくて捨てられない布や紙類、  
子どもの作品を、インテリアに変身させてみては？  
片付けにもなるかも



子どもが小さいころ、  
よく着ていた服



板や厚紙に貼って  
“ファブリックパネル”にすると  
作品のような見映えに！  
作り方は左下



同色系の布を  
合わせれば、  
ちょっとしたアートに。  
布を重ねるときは、  
接着剤で貼るだけ

思い出がなくて  
捨てられない布や紙類、  
子どもの作品を、インテリアに変身させてみては？  
片付けにもなるかも

### 子どもの作品で

作品は、好きな部分だけ切り取ったり、  
拡大・縮小コピーをしたりしてから貼る  
と統一感が出る。背景には、カラフルな  
作品となじむように色紙を敷いて



額ぶち最強！  
額ぶちをつけると、  
一気に作品感が！  
マステでぶち取りする  
だけでもOK

来月は  
何を飾ろう  
かな～

作品カレンダー  
月ごとに、作ったものを  
子どもに飾ってもらおう

## 好みの柄の紙バッグや包装紙で



写真は、厚紙やパネルに  
貼ると見映えもよく、  
反りも防げる

色柄の好きな部分を丸や四角に切って、  
ガーランドに。紐や毛糸にホチキスで  
とめるだけ

## センスよく飾るには？

- ★ポイントは統一感  
色、高さ、大きさなど、何か  
ひとつは統一させる
- ★目線(高さ)を意識する  
見せたい部分を目線の高さに配  
置。子どもが見たいものは低く  
てもOK
- ★すべての壁には飾らない  
部屋の一面は残して。余白を  
残すと全体がスッキリ
- ★目立つものは外側に  
目立つ色柄は、外側にあるほう  
が広がりを感じる

## 正解はナシ！ 「作って楽し、飾って楽し」

装飾というと、きれいにオシャレに仕上げたいと  
思いがちですが、楽しむのがいちばん！  
「どの色にしようかな～」と選ぶ、「はみ出しちゃった」と  
笑う、「うまくできたね」と眺める、どの工程も、  
ウキウキ、ワクワクしながら、楽しんでくださいね！  
お気に入りの壁飾りができたら、  
ぜひ写真を送ってくださいね  
(送り先は12ページ参照)



動画もみてね♪



よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？

# キーワード

## 快便

慢性の便秘や下痢に悩んでいるのに、がまんしてやり過ごしている人、多いのではないのでしょうか。便は身体からの「お便り」。身体の声に耳を傾け、快便ライフをめざしませんか。

### 便秘・下痢とは

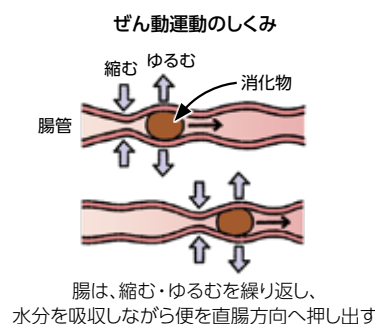
一般的に、便秘は「便をスムーズに出せない状態」、下痢は「軟便や水っぽい便が増え、排便回数が多い状態」を指します。慢性化すると腸の働きが乱れ、健康や日常生活に支障をきたすことがあります。

### 原因はさまざま

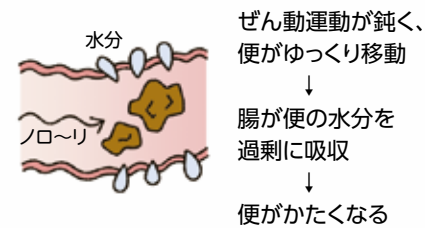
便秘や下痢が続くと、腸や排便の機能が弱まり、ますます改善しにくくなって「何をやっても治らない」とあきらめたくなることも。便秘も下痢も原因は人それぞれ。食生活やストレス、体質など、まずは不調の原因をしっかりと見極め、自分に合った対処法を見つけることが大切です。

### 便の状態を決める、水分とぜん動運動

食べたものは、ほとんどが小腸で消化・吸収され、残りがすは大腸へ。その残りがすは大腸のぜん動運動で、肛門へと送られます。ぜん動運動が鈍いと便の動きが遅くなり、その間に便の水分が吸収されすぎてかたくなり、反対に活発すぎると、水分吸収が不十分でやわらかくなります。

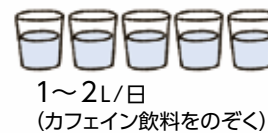


### ■便秘のしくみ



### ■便秘対策は…

「便をやわらかく」  
水分をこまめにたっぷり



「腸の動きをよく」

定期的に運動



食物繊維をとる



睡眠をしっかりと

腸を休ませよう

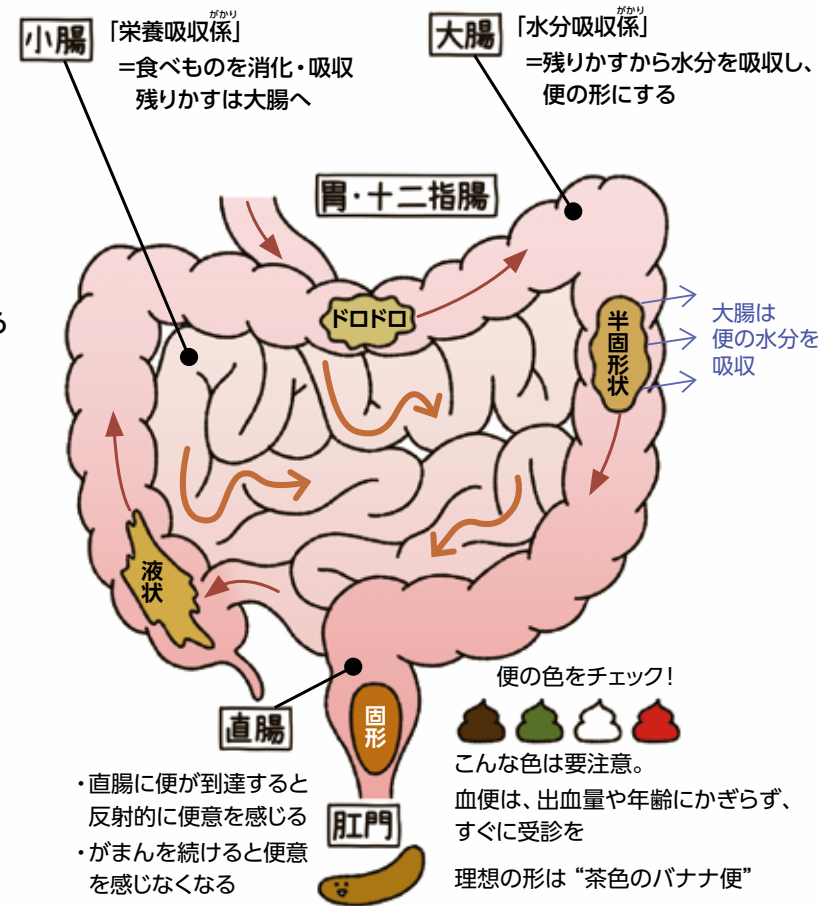
「便をためない」

便意を逃さない



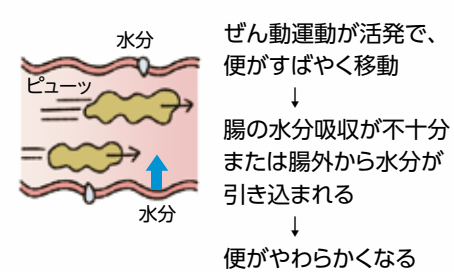
## おなかの中をのぞいてみよう

食べたものは、食道、胃、十二指腸を通過して、  
小腸→大腸→直腸→肛門へ



40代以降は大腸内視鏡検査を受けよう

### ■下痢のしくみ



### ■下痢対策は…

「原因を特定する」

食べたものや行動を記録し、  
下痢の原因を見つける



「腸の動きを落ち着かせる」

油っこいもの、消化の悪いもの、ストレス  
など、下痢の原因を避ける



「便を適度にかたく」

冷たい飲みものを避ける



### 便秘・下痢に悩みなさん、あきらめないで

監修：湘南いしぐるクリニック院長  
石黒 智也さん



便秘や下痢で悩む人の中には、「体質だから仕方ない」とあきらめている方も多いでしょう。たしかに「治る」と断言はできませんが、症状を軽くしたり、避けたりすることはできます。

たとえば便秘なら、腸を動かし、便をやわらかくする行動を続けることで改善が期待できます。長年の便秘なら、数カ月単位の取り組みが必要ですが、こうした努力は根本的な体質改善にもつながります。

一方、下痢の人は、症状が出るまえのストレスの度合いや食べたものの記録を続け、原因を特定する。時間や手間はかかりますが、突き止められれば下痢の症状が避けられ、それだけでも大きな安心につながります。

どちらも即効性のある方法はありません。しかし、自分の身体を知ることは下痢や便秘にかぎらず健康管理の基本です。あきらめず、ぜひ継続してください。気になる症状があれば、医師に相談を。

こちらもチェック▶▶

石黒智也/鳥居りんこ著

『消化器内科の名医が診断「お腹のトラブル」

撲滅宣言!!』(双葉社刊)



### まとめ

- 便秘や下痢を放っておかず  
まずは原因を知ろう
- 原因・タイプがわかると  
適切に対処できる
- 快便で心身ともにすっきり



### 便秘のタイプを知って、自分に合った対策を

慢性的な便秘には4つのタイプがあります。いずれも便が大腸にとどまることで、水分が過剰に吸収されて便秘になります。便秘は悪玉菌の増殖や、有害物質の発生など、身体に悪影響をおよぼすことも。まずは便秘のタイプと原因を知り、自分に合った対処法を続けてみましょう。



症状・タイプ	原因
便がかたく、量も少ない	運動不足や筋力低下などで、ぜん動運動が弱い
コロコロ便、腹部の張り	ストレスなどで腸内の水分吸収が過剰になり、便がかたくなる
便意を感じない	便意をがまんする習慣が続き、直腸の感覚が鈍感になる
便の量が少ない	食物繊維不足や食生活の偏りにより、便のかさが少なく、出しにくい

そのほか、大腸がんなどの病気が原因で便が滞ることもある

### 下痢はまず、原因を知ろう

下痢のおもな原因は、消化しにくい食べものや油っこいもの、ストレスなど。これらの影響で、ぜん動運動が活発化したり、腸内に水分が引き寄せられたりして、便がやわらかくなります。下痢は原因を特定することが、改善への第一歩です。



症状・タイプ	原因
便が水っぽく、 排便回数が多い	食べものやストレスでぜん動運動が活発になりすぎて、腸内の便の移動がスピーディに。便の水分が多いまま排泄される
便が水っぽく、 排便回数がやや多い	体質などにより、腸で消化・吸収されなかった乳製品や人工甘味料などが、水分を腸の中に引き寄せ、便がやわらかくなる

そのほか、腸の炎症やウイルス・細菌など、病気や病原体によって起こる下痢もある

### 快便生活で、身体も心も安定

排便のリズムが整うと、腸内細菌のバランスも整ってきます。腸には免疫細胞が多く存在しており、腸内環境が整うと免疫力も高まります。腸で分泌される幸せホルモン「セロトニン」も増えるといわれ、快便は精神の安定にもつながります。

あきらめないで快便をめざそう



免疫細胞 ↑  
感染症などへの抵抗力がアップ

セロトニン ↑  
心が安定  
ぐっすり眠れる

イラスト／豊岡絵理子 取材は2025年11月14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

海外の料理を体験してみようと、スローライフれんげの会委員会では、ヨルダンに在住経験をもつ世界の料理+ひしお料理研究家の木下香さんを講師に迎え、中東の家庭料理に挑戦しました。

メニューは、炊き込みごはんの『マクルーバ』、焼きなすの『ババガヌーシュ』などの3品。「スパイスやハーブをたっぷり使うのがポイント」と、木下さん。スパイスで具材を煮込んだり、焼きなすをペースト状にしたりするなど、いつもと違う調理に参加者たちもワクワク！完成した料理はハーブやレモンの香りがさわやかで、見た目よりもあっさり。「はじめて体験する味」「海外に行った気分が味わえますね」と、会場内に笑顔が広がりました。

『ババガヌーシュ』  
(焼きなすのディップ)

「焼きなすは、スプーンで中身をかき出して、フォークでつぶすと、簡単にペーストができますよ」  
(木下さん)

練りごまの風味がアクセント。  
パンにのせたり、おつまみにしたりしても

『タッブーレ』(サラダ)

細かく刻んだイタリアンパセリ、トマト、きゅうりを、オリーブオイルとレモン、塩でさっぱりと仕上げた

『マクルーバ』(炊き込みごはん)

素揚げしたなすとブロッコリー、スパイスで煮込んだ鶏肉、米を重ねて炊飯器へ。炊きあがりをひっくり返せば、まるでケーキのような仕上がりに



大皿に盛りつけて、色鮮やかでボリューム満点の料理が完成。野菜もたっぷりとれてヘルシー

〔9/18〕世界各国のお料理レッスン～アラブ料理

## スパイス、ハーブが香る、 中東の家庭料理に挑戦！ 料理で海外旅行気分を味わいました



アラブ風炊き込みごはんの『マクルーバ』(写真右)は、アラビア語で「ひっくり返す」の意味。「中東では大家族が多いので、大皿料理をみんなで取り分けて食べることが多いんですよ」と、木下さん。スパイスの豊かな香りと、とろけたなすが絶品！



海外を身近に感じるきっかけに  
スローライフれんげの会  
委員会みなさん

40代から90代の組合員が、食や環境をメインに、生活のなかで興味のあることを楽しく学習しています。今回は、あまり知られていない中東料理の講習会を開催。食をつうじて、海外を身近に感じてもらえたらと思います。



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よう ▶▶▶



〔9/19〕サラダ以外の使い方もたくさん♪  
ドレッシングについて学ぼう!!

SSKフーズ㈱を講師に、ドレッシングについて学びました。歴史や種類の定義、使うときは上下ではなく左右に振ると混ざりやすいなどのコツを学んだあとは試食会。『深煎りごまドレッシング』を他社のものと食べ比べてみると、SSKフーズの商品は、ごまの香りが圧倒的に強くて味が濃厚でした。豆腐にかけたものや豚ロース丼も試食し、家でもやってみようと思える参加者も笑顔に！最後はクイズ大会で盛り上がり、楽しくおいしい講習会になりました。



【たおやかに生きる委員会】

参加者の声 ◀ 「シーザーサラダドレッシングをパンにかけるとおいしいなんて、うれしい発見でした！」

〔9/22〕『さば灰干(骨取り)』のおいしい焼き方と  
アレンジレシピを学びました

『さば灰干(骨取り)』のおいしい焼き方や、アレンジレシピを、魚製品製造メーカーの㈱兆星から教わりました。はじめに、『さば灰干』の品質について、『ノルウェー産の大ぶりで脂がのったさばを南九州の天然火山灰で加工。おいしさや安



全性にこだわっています」「ノルウェー産さばは高品質なため、価格が高騰しています」と講師。調理実習では、フライパン用ホイルで焼いたさばをほぐして混ぜ込んだ簡単ちらしずしと、チーズホイル焼きに挑戦。「フライパンでもふっくらと焼けた」「さばがすし飯によく合って、手軽でおいしい」と話す参加者たちの、魚レシピのレパートリーが増えました。【たまだいら委員会】

〔9/22〕家も気持ちもすっきり整う  
プロに学ぶ！お掃除のコツ

パルシステムで人気の掃除用品を扱うアズマ工業㈱を迎え、掃除のコツを学びました。「掃除は上から下へ」「汚れに応じて、こする→溶かす→削る」など掃除の基本や洗剤の使い分け、場所別の掃除方法を知りました。後半は、アズマ工業



の掃除用品で、会場のキッチンを掃除。「こんなにキレイに！」と参加者は大感動。実際に使っている組合員からのお墨付きもあり、商品を手にしながら品定めに盛り上がりました。【笑顔のくらし委員会】

参加者の声 ◀ 「以前から気になっていた商品を実際に使えてよかった」「家の玄関の掃除で、わからなかったことの質問ができたので、さっそく試します」

〔9/30〕おいしさを実感しよう！  
パルシステム商品 委員おススメ試食会

委員おすすめのパルシステム商品を、参加者といっしょに調理して試食する企画を開催。『国産小麦のバーガー用バンズ 5個』『産直牛豚肉のハンバーガーパティ 5枚 300g』とレタス、トマト、スライスチーズを挟んだハンバーガーと、



『北海道厚岸産冷凍あさり160g』の酒蒸しを作りました。ほかに茶わん蒸し、白菜キムチ、玄米バックごはんなども試食。メインからデザートまで堪能し、味もボリュームも満点でした。【港委員会】

参加者の声 ◀ 「注文したことのないものばかりで、どれもおいしく定番になりそう！」「あさりの大きさにビックリ！ケーキも食べる分だけカットできていいですね」

## ..... INFORMATION .....

7/25 第5回定例理事会

議決事項はありませんでした。

6月&10月

今年度も都内の小学校などで  
「お米の出前授業」を実施しました

パルシステム東京は、東京都の小学5年生をおもな対象として、幼稚園・保育園、地域コミュニティなどで米づくりの体験実習「お米の出前授業」を行っています。地域の教育支援活動として20年以上続けている取り組みです。

米の供給が不安定ななか、179の小学校などで実施。児童のみなさんに、産直産地から届いた苗を使ってバケツなどでの米づくりを体験してもらっています。お米の大切さ、作り手の想いなども伝えました。



指導するのはパルシステム東京職員。苗植えや脱穀の方法を指導し、バケツのなかでの米づくりを体験してもらう

9/20

憲法カフェ「NO憲法 NO LIFE」  
四谷姉妹による憲法セミナーを開催

2人組の弁護士・四谷姉妹を招き、憲法をわかりやすく解説するセミナーが開催されました。講演では、「人権」とは、すべての人がもつ幸せに生きるための権利であることを紹介。「おいしいものをお腹いっぱい食べたり、安全に暮らしたりすることも、人権に直結しています」と話し、平和、ジェンダー平等など、憲法が私たちのくらしにいかに関与しているかを、憲法漫画やクイズ、歌を交えながら解説しました。参加者アンケートでは、「むずかしいと思っていた憲法が、自分たちの生活を守る大切なものだとなった」など、多くの感想がありました。憲法がめざす人権尊重と平和主義の原則を理解し、議論していくことが重要と、再認識した学習会でした。



10/11

2025年度パルシステム東京  
市民活動助成基金 伝達式

市民活動助成基金は、社会的課題に取り組む市民の活動を、資金面で支援する制度です。今年度は49団体が申請し、11団体への助成が決まりました。

各団体に助成金を贈呈する伝達式が開催されました。西村理事長は、「団体のみなさんに私たちの期待を伝えたいという思いで、この場を“伝達式”と名づけています。行政だけでは解決できない課題も、市民なら克服できることも。がんばってください」とあいさつ。各団体は予定している活動内容を発表しました。

外国籍母子への日本語指導などに取り組む団体や、マイクروبラスチック汚染調査に取り組む団体など、テーマはさまざま。助成団体を選定した委員会が、今後、団体を訪問し、事業内容を確認します。

助成団体と理事長、市民活動助成基金運営委員会のみなさん。各団体の紹介はこちらから▶▶▶





# 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



## 野菜の冷凍に関心 キャベツも丸ごと買ってみようかな

『わいわい』9月号の「野菜の冷凍、アリです!」特集  
を見て。さまざまな野菜を冷凍できることが写真で紹  
介されていたので、ぜひ、試してみようと思いました。  
薄くすることで使いやすさもアップするなど、参考にな  
りました。

キャベツ 1 個も、これからは勇気を出して買ってみ  
ようかしら。

多摩市 かわいやりんこ



◀9月号はこちらから



練馬区／タッキー  
徳之島には、沖縄や奄美のほ  
かの島で見る景色とは違う、  
隠れた美しさがありました

## 『3日分の時短ごはんセット』 ものすごく助かっています!

手間がかからない『3日分の時短ごはんセット』を利用  
しています。残業で遅くなっても、外食の誘惑に駆ら  
れず家で夕飯がすぐに作れるので、ものすごく助かり  
ます。

自分ではあまり選ばない食材も入っているので、意  
外な食べ方も覚えられてレポートが増えたこともう  
れしいです。

杉並区 さび犬

写真・イラストの  
投稿も、まってま〜!



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



## 能登半島地震を忘れずに 考え、つながり続けよう

被災地支援の報告はこちら▲

能登半島地震から約2年。9月に開催  
された「つながる力で能登を笑顔にアク  
ション」には全国45の生協や団体から  
185人が参加し、被災地の現状と課題  
や長期支援について考えました。

「忘れられることがいちばん悲しい」と  
いう被災者の声、発災後のトイレ事情の  
深刻さなどが心に響きました。今回のイ  
ベントは、一人ひとりの防災意識向上が  
大切だと、改めて考え直すきっかけにもな  
りました。

パルシステム東京も、支援団体への職  
員派遣や「食べて応援」企画、センター  
祭りでの募金活動を実施しました。今後  
も被災地への想いを絶やさず、協同の力  
でつながり続けましょう。

パルシステム東京  
理事長 西村 陽子

パルシステム東京  
9月のデータ  
総事業高 77億1,667万円  
予 算 比 104.5% 予算達成  
組合員数 54万5,630人

## 配達のある日は 家族もにこにこ

いつもおいしい商品ありがとうございます! パルシ  
ステムの配達のある水曜日は、家族のみんな、夫、6  
歳の娘、3歳の息子が「今日なに届いたー??」と、に  
こにこしながら聞いてきます。

八王子市 しまりす



## “ちょいサボ”で声かけ 私もやっています!

9月号の「声かけで“ちょいサボ”」、私もやっていま  
す! というか、おせっかいおばさんやっています!

声かけは「何かお手伝いできることはありませんか?」  
です。誌面のとおり、「大丈夫ですか?」だと「大丈夫で  
す」としか返ってきません。

稲城市 NOBU



## 介護施設でがんばる人気者 国を越えて助けあえたら

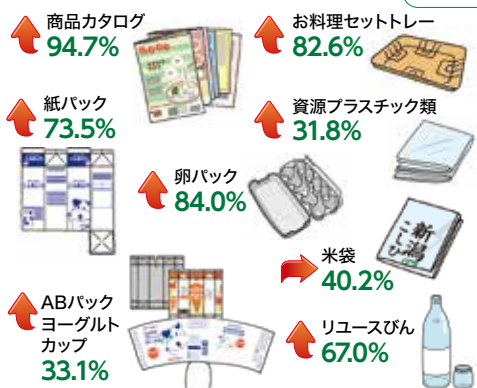
9月号「明日への種まき」のヌー・ヌー・トンさ  
ん。笑顔がすてきで、人気の理由がわかります。

ベトナム人とマレーシア人の私の友人も、誠実で明  
るくて、介護の職場で人気者です。国境を越えて助け  
あえるのが「平和の基」。トンさん、ガンバッテネ!

小平市 しの

## リユース・リサイクル回収率

\*回収率は2025年4月~2025年9月の回収量/供給量



## 委員会での交流が社会との接点 今でも感謝しています

介護と育児が大変だったころの私は、社会と  
の接点がありません。世間話をするのは病院の  
看護師さんや児童館の職員さんだけでした。

もともとおしゃべり好きな私にはもの足りな  
くて、月に1度の委員会で会う“人生の先輩”た  
ちとの交流がとても楽しみだったことを先日ふ  
と思い出し…。感謝で心が温くなりました。

大田区 たまきら



台東区／ヨルノ  
谷中で見つけた曼珠沙華にアゲハチョ  
ウが3匹。美しいフォルムのこの花は、  
蜜もおいしいのかも!



## 「消費税」がよくわかりました でも増税はいやだな〜

9月号のキーワード「消費税」は、とても役に  
立ちました。あいまいだった知識が整理されま  
した。

でも、これ以上の増税には反対です。  
調布市 クッキーモンスター

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: 図エムクモト

教えてあげたい私のレシピ

今月の  
食材



さつまいも

## さつまいもと小松菜のポン酢炒め

豚バラを切って火が通るまで炒め、薄  
切りにしたさつまいもを加えて炒める。  
ぽん酢、砂糖、白だしなどを入れて味を  
調え、4~5cmに切った小松菜を加え、  
ふたをして少し蒸し焼きにする。

世田谷区 ハムパイ子

## さつまいもとチーズの春巻き

さつまいもを拍子切りにし、とろけるチー  
ズといっしょに春巻きの皮で包んで揚げ  
焼きにし、“おやつ春巻き”を作ります。

かぼちゃや栗をプラスして作ると、より  
秋を感じるおやつになります。

品川区 三姉妹ママ

## さつまいものジュース煮

①さつまいもを皮付きのまま1cm程  
度の輪切りにし、1分ほど水に浸して水  
けをきる。②少し深めの鍋に①を入れ、  
オレンジかパイナップルの果汁100%  
ジュースをひたひたになるまで入れて、  
いもに火が通るまで中火で煮てできあ  
がり。

府中市 sara21

## レシピ募集中!

「ツナフレーク缶」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。

「くだもの」  
今月の表紙は  
毎月お届けします。

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♪  
「今年も果実のジュースで乾杯!」

## 当選発表

### 9月号クロスワードパズルの 正解は「こきょう」でした

応募総数は1,063通でした。中野区の  
小林さんをはじめ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。





# 寝に帰るだけの住む町も、災害時は近所とのつながりが必要。ならその方法は…？被災地復興を研究する市古さんと考えました



2024年10月に開催された八王子市K地区での防災ワークショップ。東日本大震災後の被災地での実例をもとに、在宅避難高齢者への支援活動について話し合う地域のみなさん。市古ゼミの学生が記録担当などでサポート(写真提供:市古太郎)

## どうする？被災後の生活立て直し そのキーワードは“ふだんどおり”

東京都立大学教授の市古太郎<sup>いちこ</sup>さんは、新潟県中越地震以降、多くの被災地に入り、被災者に寄り添いながら災害後の生活再建を研究しています。「住民の取り組みは輪島市金蔵地区<sup>かなくら</sup>が参考になります」と市古さん。「地区のみなさんは、能登半島地震発生直後に集会所に集まり、全員の安否を確認。翌日には持ち寄った食材で温かい食事を用意していました。行政指示ではなく住民たちで復興の一步を踏み出せたのは、ふだんからのつながりがあったからです」

学生たちが復興支援を目的に金蔵地区を訪れたときのエピソードも。「地区のみなさんには、不自由ななかでも受け入れていただきました。また、畑仕事や花の世話もふだんどおりに。被災者は避難所で過ごすだけと考えがちですが、できることをふだんどおりに続けることが、生活再建の近道です」

「住んでいる町は寝に帰るだけ、近所に知人はいない…。そんな私たちはどうすればいい？」と聞くと、八王子市K地区の、被災時を念頭にした地域づくりを紹介。「町内会がないこの地域。災害後、地域で中心になる人が決まっていなかったことに気づいた住民たちが、『誰もいないなら自分たちで』と手を挙げました。PTA活動や青少年対策の取り組みに参加している母親たちが中心です。ここでも、ふだんの活動がベースになっています」

「災害時に困らないためにも、ふだんから、地域活動をはじめてはどうでしょう。子育て支援でも地域の清掃活動でも。そこからつながりができ、自然とリーダーなどの役割分担も生まれてくると思います」と、市古さんは結びました。

取材は2025年11月14日現在



能登半島地震により、金蔵地区でも多くの住居が全半壊し、道路に亀裂が生じた



取材した市古太郎教授(東京都立大学都市環境学部) 2025年1月に開催した市古さんの講演はホームページで ▶▶▶



金蔵地区を研究室学生と訪問したときの様子(発災から2年目)。押し入れには被災者が寝泊りするときに使用する布団も



## あたりまえと思われるのはさびしい

パートで働きながら、家事をしてきたNさん。家事は自分の分担とあってやってきたけれど、夫や中高生の2人の子どもはあたりまえのような顔。やることは無限にある家事に、「ありがとう」のひと言があってもいいのになと、このごろ思ってしまう。家の中が快適に過ごせるのはNさんのおかげ。当然のように思われるとさびしい気持ちになりますよね。とくに家事は休みがなく、報酬があるわけでもない。家族が喜んだり感謝を伝えたりしないかぎり、やる気が出なくなってしまう気持ち、とつてもよくわかります。

まずは自分自身を認め、しっかり肯定してあげましょう。ときには「今日の夕飯作りはがんばりました!」など、家族の感謝の言葉を引き出す言葉を、ユーモアを交えて伝えてみていいのでは?

## 感謝を伝え合う家族関係を

Nさんのお子さんは中高生。子どもが大きくなり、家族の関係が次のステージに進んでいるのかもしれませんが、自分のこれからや楽しみに目を向けることも考えてみませんか? 地域の活動や趣味のサークルなど、夢中になれる自分の居場所をもつのもいいですね。


言葉にしないと伝わらないこともあります。年度始めや自分の誕生日などを節目に、家族に今の自分の気持ちや不満、「ありがとう」と言ってほしい気持ちを素直に伝えてみていいかもしれません。


家族の関係は変わっていきますが、感謝し合える関係は続けていきたいもの。自分からどんどん「ありがとう」を伝えることも大事です。感謝の気持ちを伝え合う習慣は、家族の関係をよくしてくれますよね。自分が明るく過ごせる家族のあり方を探していきましょう。


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

「ありがとう」って言ってほしいよね。わかる～


家事も立派な労働。お給料もお休みももらっちゃお!

思ってもわざわざ言わないんだらうね

感謝の言葉はたまに言われるからうれしいものもあるよね

自分の気持ちを伝えてみよう

「ありがとう」の言葉を伝え合い、自分が笑顔でいられる生活スタイルを見つけよう



〈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・祝日と12/27～1/4は休み

## 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 年末年始はパスタソースでござろう!
- 2 クリスマスやお正月の壁を飾ろう
- 3 キーワード「快便」
- 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「焼豚」

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12月号」

「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





# 3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所

焼豚

味がしみて、肉もやわらか



コツ①

## 肉は水から、ゆっくりゆでる

肉は一気に加熱すると細胞が急激に縮み、水分が押し出されてかたくなる。水から徐々に加熱すれば、縮み方がゆるやかに細胞内の水分が保たれ、やわらかな肉質に仕上がる



コツ②

## ゆでてから焼く

表面に焼き色をつければ、香ばしさがプラスされ、深い味わいに



コツ③

## 味は冷蔵庫でしみこませる

味をしみこませるには、加熱と時間がポイント。加熱しすぎると肉がかたくなるため、火が通ったら冷蔵庫で時間をかけて味をなじませる。肉のやわらかさも保て、味もしめる



1分でわかる動画もチェック



【材料】(1本分)  
全量カロリー 1,514kcal

豚カタクロースブロック……400～500g  
にんにく……………1片  
しょうが……………薄切り2枚  
長ねぎ(青い部分)……………1本  
油……………大さじ2  
砂糖……………大さじ4  
しょうゆ……………100ml

【作り方】

(1) 鍋に肉、にんにく、しょうが、長ねぎ(手でちぎる)、肉がかぶるくらいの水(分量外)を入れる。

(2) 強火にかけ、沸騰したらアクを取りのぞき、弱火にして1時間ほどゆでる【コツ①】。

★湯の温度が高くなりすぎるため、ふたはしない。また、肉全体がツネにゆで汁につかるように、途中で水を適宜加える。

(3) フライパンに油をひき、(2)の肉を転がしながら強火で全面に焼き色をつける【コツ②】。火を止め、ペーパータオルで余分な脂を拭き取る。

(4) 砂糖、しょうゆを入れて強火にかけ、肉を転がしながら、たれが半量ほどになるまでさっと煮つめる。

(5) 常温になるまで冷まし、チャック付き保存袋に肉、たれを入れ、空気を抜いて密閉する。

(6) 冷蔵庫でひと晩寝かせ、薄く切って皿に盛る【コツ③】。

温かくても、冷たくてもおいしいです



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

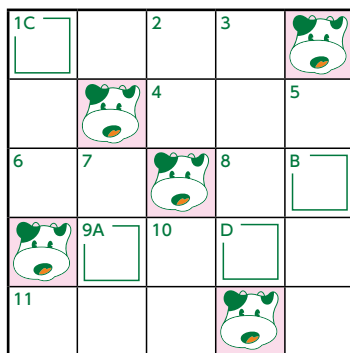
監修/村上安曇(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

## 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



- 1 世界各国から人々が集まった大阪・〇〇〇〇万博  
4 コメ不足で政府が放出した〇〇〇米  
6 どんなものでもピンから〇〇まである  
8 〇〇より証拠  
9 今年の夏も数多く発表された、熱中症警戒〇〇〇〇  
11 医師が診察した患者の記録。電子のものも
- 1 映画『国宝』の人气で注目された伝統芸能  
2 質素で古びていて趣のあることを「わび〇〇」という  
3 日米で野球殿堂入りした元プロ野球選手  
5 すぐれた徳で人を育てること。先生の〇〇〇〇を受ける  
7 〇〇〇⇔バーチャル  
10 カフェ〇〇、抹茶〇〇、〇〇アート

## 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  
1月4日(日)

\*カード締切は  
1月2日(金)