

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

4月

vol.178 2026年3月16日発行

カタログ表示でパルシステムを知る!



パルシステムのカタログには、毎週約700～800商品が掲載されています。商品を選ぶ時の参考になるさまざまな表示やマークから、パルシステムならではの特徴をご紹介します。

カタログ表示の内容

パルシステムのカタログには、安心して食べるために欠かせない情報がたくさん含まれています。表示の一部を見てみましょう。

商品特徴
パルシステムオリジナル商品(PB)や産直原料使用など、商品の特徴を掲載。独自のマークがたくさん!

遺伝子組み換え表示
国のルールでは表示しなくても良いとされる加工品にもパルシステムでは表示!

アレルギー表示
国のルールで表示が義務化されている特定原材料8品目(えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を含む商品に記載(青果・米・卵・酒を除く)。大豆は組合員の声を受けて表示。

原料原産地表示(PBのみ)、製造会社と会社所在地
主要原材料の産地、製造会社もわかって安心!

カロリー・塩分使用量
国が定める塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満(*)。表示を参考に、摂りすぎないように気をつけましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より

オプションカタログの表示

パルシステムでは、本誌カタログ(コトコト・kinari)以外に、くらしをサポートするための「オプションカタログ」があります。オプションカタログならではの表示もご紹介します。

赤ちゃん・キッズがいるご家庭向け
『yumyum For Baby & Kids』(毎週発行)

アレルギーが気になる方向け
『ぶれーんぺいじ』(隔週発行)

月齢別表示で、乳児の年齢に適した商品が一目でわかり、離乳食をサポート。

全商品に原材料とアレルギーを表示。アレルギーは表でわかりやすく!

アレルギー: 卵 乳 小麦 落花生 大豆

●離乳食の月齢のめやす
5-6ヵ月 7-8ヵ月 9-11ヵ月 12-18ヵ月

注文サイトでは? 注文サイトでは商品の原材料表示も確認できます! さらに、アレルギー表示には、特定原材料8品目+大豆のほか、「特定原材料に準ずるもの20品」「米」も表示されるので、より詳細な情報が得られます。

独自のマークでパルシステムのこだわりを発見!

パルシステムには、独自の表示マークが多くあります。商品へのこだわりが分かる表示の一部をご紹介します。

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品 商品数 885点 (2025年3月末時点)

厳しい自主基準をクリアしたパルシステムの商品のなかでも、独自に開発したオリジナル品(青果・米・畜産を除く)。

食品添加物に対する独自基準は?
国に認可されている食品添加物のうちの、パルシステムでは約20%を不使用としています。また、必要な場合も最低限の使用量に抑えているため、実際の使用数は約500種類で国の基準の約1/3ほどです。

約1,500物質 (約20%不使用) → 1,200物質 (実際の使用数 約500物質)

厚生労働省 | パルシステム

産直原料 生産者の顔が見える産直品を主原料に使用した加工品 商品数 699点 (2025年3月末時点)

産直原料を使用することで安全安心な商品づくりや、食料自給率向上、産地の応援にもつながります。

食料自給率向上の取り組みは?
日本のパン用小麦の自給率は8%。しかし、パルシステムのパンを製造する(株)パルブレッドの国産小麦使用率は98.1%(2025年上期時点)と高く、国産産地の応援につながっています。

こんな表示も! お米 10
国産飼料用米を食べて育った畜産商品に表示。食料自給率向上を目指します。

R パルシステムで回収! リユース・リサイクルマーク

びん類・紙パック・たまごパックなどに「R」マークがある資源は回収し、再びパルシステム商品などに生まれ変わります。自治体ではなく、パルシステムの配送担当に戻し、資源循環にご協力をお願いいたします。

組合員開発 組合員が開発や改善に協力した商品

組合員開発協力のもと誕生した、新商品やリニューアル商品。組合員と作り手が一体となった商品づくりは、パルシステムならではの大切な取り組みです。

- 参加した組合員はのべ1,300人以上
- 生まれた商品は170点以上

パルシステム東京の組合員開発協力商品(一部)
産直りんごのアップルパイ | こだわり酵母アーモンドと黒ごまの豆乳パン(国産小麦)

化学合成農薬・化学肥料の削減に取り組んでいる商品
パルシステムの米と青果には、2つの独自の栽培基準があります。

コア・フード 「コア・フード」は、有機JAS認証を取得した農産物で、パルシステムのトップブランド。化学合成農薬・化学肥料を不使用。

エコ・チャレンジ 「エコ・チャレンジ」は、化学合成農薬、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の1/2以下に削減。さらに、青果は除草剤、土壌くん蒸剤不使用。

農業削減により、生産地域の自然環境を保全し、持続可能な農業につながります。

GMOにNO! 遺伝子組み換え表示に関するマーク (5種類)

パルシステムでは、遺伝子組み換えに「NO!」の姿勢で、生産者やメーカーとともに商品づくりをしています。作り手の努力を見える化し、組合員の「選ぶ権利」を守るため、5つの独自のマークで表示をしています。

各マークの使用基準はこちらから →

GMO不使用
GMOにNO! (青) | GMOにNO! (緑)
GMO不分別 | GMO不分別

パルシステムでは、表示などによる情報提供により、組合員の「知る権利」を大切にしていきます。

パルシステムの表示マークの詳細はこちらから →

「商品のこと」→「商品マーク」をチェック!

キッチンから考える?

Vol. 115



発行 / 2026年3月16日

今月のテーマ

五大栄養素

4月から新生活を迎える人も多いのではないのでしょうか。毎日の食生活を見直すチャンス!健康的な生活を送るためにも、大切な五大栄養素について知りましょう。



炭水化物

糖質と食物繊維を合わせたもの。身体を動かすエネルギーとなり、糖質の一種「ブドウ糖」は、脳に必要な唯一のエネルギー源に。

ご飯・パン・麺類などの穀類
じゃがいも・さつまいもなどのいも類、
砂糖など



脂質

身体を動かすエネルギーとなる栄養素。また、身体の細胞膜や神経組織、ホルモンの材料にもなる。動物性と植物性がある。

油脂製品、乳製品、肉、魚など



五大栄養素

食物の中に含まれる栄養素のうち、生命活動を営むために必要な成分。炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、無機質の5つ。

たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚、髪の毛など身体をつくる。免疫力を高めたり、神経の働きを助けたりもする。動物性と植物性がある。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



ビタミン

目や皮膚を健康に保ったり、エネルギー代謝を助けたり、身体の調子を整える栄養素。水溶性と脂溶性がある。体内でつくれないものが多いので、食事から摂る必要がある。

緑黄色野菜、果物、レバー、魚類など



無機質 (ミネラル)

カルシウム、マグネシウム、リン、ナトリウム、カリウム、鉄など、身体の調子を整え、骨や歯、血液のもとになる。体の機能調節に欠かせない栄養素。

海藻類、ナッツ類、魚介類、豆類など



これも大事!

第六の栄養素 食物繊維

人の消化酵素では消化されない成分。整腸作用などの働きがある。

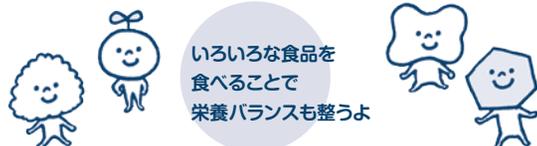
穀類、海藻、きのこ類、野菜など



管理栄養士さんにきく 上手な栄養バランスの摂り方

Q どうして栄養バランスが大切なのか?

A 栄養素は単独で働くわけではなく、お互いに関与しあって機能しています。どんなに優れた栄養素でも、それだけをたくさん摂っても、うまく働きません。できるだけバランスよく摂ることが健康のカギになります。



鍋は野菜(食物繊維)、たんぱく質がたくさん摂れるよ。夏はトマト煮もおすすめ



サラダにはツナやチーズなどたんぱく質をプラス!



Q 足りない栄養はサプリメントで補ってもいい?

A 食事で摂りにくい栄養素や生活習慣で不足しがちな栄養素があれば、サプリメントで補うことも可能です。ただし、サプリメントは補助的なもの。食べることを楽しみながら、バランスのいい食生活を心がけましょう。



サプリメントの摂りすぎには注意。薬を服用している方は医師に相談してから使用しましょう。



栄養素豊富な納豆をプラスするの◎

Q 毎食、栄養バランスを考えないとだめ?

A 毎日毎食、栄養バランスを考えるのは大変。1週間単位で考えるといいですね。「昨日は野菜が足りなかったから、今日は野菜多めの味噌汁に」などの工夫もおすすめです。



監修: 村上安曇(管理栄養士)

食ナビNEWS

パルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

4月からカシューナッツのアレルギー表示が義務化

2026年4月からカシューナッツのアレルギー表示が義務化されます(施行後、2年間の表示準備期間が設けられる)。近年、健康志向の高まりからカシューナッツなどのナッツ類の消費量が増加し、アレルギー発症事例も増加していることから義務化となりました。これにより、アレルギー表示義務のある「特定原材料」は、9品目となります(パルシステムのアレルギー表示は、大豆を含め10品目)。

パルシステムでも今後、カシューナッツのアレルギー表示義務化に向け対応をすすめていきます。



パルシステムで「第2回 海の産直サミット」を開催(2月28日)

パルシステムの「水産方針」制定から15年を経て、変化する水産業界の現状を理解するとともに、「お魚食べよう」アクションの継続に向け、「第2回海の産直サミット」を開催されました。

会場・オンライン併せて約300名の方が参加。5地域の漁協関係者が登壇し、沖縄県恩納村漁協におけるサンゴ植樹による里海保全活動、岡山県邑久町漁協における資源循環型のカキ養殖などの取り組みが紹介されました。その後の各水産産地によるパネルディスカッションでは、気候変動による魚種交代や漁獲量の減少など厳しい現状のなか、水産業を持続的に行うための対策などについて、意見交換が行われました。