

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
2026

わいわい

4

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



ぽっけ夫婦の

思わず作りたくなる 日々のごはん

自転車の乗り方、大丈夫？

今月のキーワード

コレステロール

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！



ぼっけ夫婦の 思わず作りたくなる 日々のごはん

忙しい日や、料理がちっとおっくうな日でも、
「手軽に作れて、ちゃんとおいしい」。
そんなレシピの連載が4月号からスタートします。
教えてくれるのは「ぼっけ夫婦」。
無理せず料理を続ける秘訣や、大人気レシピを聞きました!



16ページの
レシピを担当します!

めぐみさん

あきらさん

ぼっけ夫婦

8歳、6歳、2歳の子育てながら「思わず作りたくなる」簡単レシピを発信中。元パルシステム東京の組合員で、現在は大阪府在住。SNSの総フォロワー数は67万人を超える



写真提供：株式会社三空出版

「めざすのは、簡単なだけじゃない、
“思わず作りたくなる”レシピ!」

— 料理は楽しいけど、毎日は大変。だから「これなら作れそう」って思えるレシピがあったらいいですね。ラクなだけでなく、家族がおいしくて食べてくれる、そんなレシピを届けたいと思っています。



料理がめんどくさいとき? あります、あります



16ページのレシピが
新シリーズに!

今日はサクッと
これつくる!

身近な食材で
約10分で作れる、
おいしい料理を紹介します

サクッと作って、
笑顔で
いたいよね



「無理しないがいちばん」

— 大事にしているのは、「品数は少なくても、たんぱく質と野菜が摂れる」「身近な食材で作る」「洗い物を少なくすること。栄養はしっかり、でもがんばりすぎないのが、楽しく料理を続ける秘訣です。



Q パルシステム東京の組合員時代のお気に入りとは?

塩さばなどの骨取り魚や、ししゃもなどの魚! 「ほたて貝柱フレーク缶」で、だいたいここログ*の「ほたてと大根のサラダ」は何度も作りましたね。

忙しいときに助かったのが、「鮭ほぐし」。ごはん、みそ汁、「鮭ほぐし」で食事の準備完了! 原料も安心です。

ほかにもたくさんあって、選びきれません(笑)!

*だいたいここログはパルシステムが運営するレシピサイト



Q 「ぼっけ」ってどんな意味?

A 子どもがポケットに宝物を詰め込むみたいに、楽しいレシピを増やしていけたらという願いを込めています!

Q 最初から料理が得意だったの?

A ぼくはぜんぜん。料理を始めたころは、きのこの石づきを「え、取るの!?!」って(笑)



石づき

ぼっけさんちの

サクッとポイント
1

献立づくりはたんぱく質から

献立は、最初に「どうやってたんぱく質を摂るか」を考えます。そこに野菜を組み合わせれば、献立がもう完成! 品数が少なくてもバランスがよくなります。

これがあれば、献立の幅が広がる!

ぼっけさんちの“スタメンたんぱく質”

豚肉



薄切り肉、しゃぶしゃぶ用肉は使い勝手もよく、火の通りが早くおすすめ

ムネササミ



高たんぱくで、おさいふにもやさしい。砂糖+酒につけてから加熱すると、仕上がりがやわらかに

骨取り魚



骨がないので、調理するのにも子どもに食べさせるのもラク。塩をふって焼くだけで、子どもたちがよく食べる



たんぱく質はいろいろな食材から

厚揚げ



濃いめに甘辛く味付けしたり、煮込んだりすると、子どもたちも食べやすい

豆腐



米粉と合わせてパンも作る。使いみちもいろいろ

ちくわ



そのまま食べられて重宝。おやつやサラダに

卵



肉のボリュームが足りないときのかさ増しなど、食卓に欠かせない



調理時間
10分

お手軽食材でボリュームあるメインに
厚揚げしそ手



にんにくのパンチが効いて
食べ応え充分!

材料(2人分)

- 『産直大豆の厚揚げ』..... 2個
- 大葉..... 4枚
- スライスチーズ..... 2枚
- しょうゆ..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- おろしにんにく... 小さじ1/2 (チューブの場合は2~3cm)
- 片栗粉..... 大さじ2
- 油..... 大さじ2

作り方

- 厚揚げを半分に切り、袋状になるように切り込みを入れる。
- 切り込み、大葉と、半分にしたスライスチーズを1枚ずつ、奥まで詰める。
- 全体に片栗粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、カリッとするとまで全体を約2分ずつ焼く。
- 火を止めて、ペーパータオルで油をふき取り、Aを入れて、中火で煮からめる。

なすの代わりに
えのきやブロッコリーでも♪

調理時間
10分

フォロワーからも大人気
なすよだれ豚



材料(2人分)

- 『産直豚ロースしゃぶしゃぶ用』..... 200g
- なす..... 2本
- 酒..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- 酢..... 大さじ1
- ごま油..... 大さじ1/2
- A いらごま..... 大さじ1/2
- おろしにんにく... 小さじ1/2 (チューブの場合は2~3cm)
- 葉ねぎ(小口切り)..... 適量
- 油..... 大さじ2

作り方

- 鍋に湯(700ml、分量外)を沸かし、酒を入れる。解凍した豚肉を入れて弱火でサッと火を通し、ざるにあげる。
- なすをななめ薄切りにし、フライパンに油をひいて、両面をこんがり焼く。
- 器にAを入れて混ぜ、豚肉、なすを加え、よくあえる。

サクッとポイント
2

洗い物を減らす

鍋や袋の中で下ごしらえしたり、ワンパン料理や丼ものを取り入れたりして洗い物を減らすと、料理のハードルがぐっと下がります。



食後の洗い物はなるべく減らしたい



下ごしらえから仕上げまで、フライパンひとつ!

ラクモコ

おかわり連発のワンパンレシピ



材料(3~4人分)

- 合いびき肉 350g
- 玉ねぎ 1/2~1個
- 卵 人数分
- シュレッドチーズ 適量
- ケチャップ 大さじ5
- A 中濃ソース 大さじ4
- 塩・こしょう 少々

作り方

1. フライパンにひき肉を入れ、フライパンの上で玉ねぎをすりおろして直接加え、中火で炒める。
2. 肉の色が変わったら、Aを加えて煮詰める。
3. 卵を割り入れ、まわりにチーズをのせて、卵が半熟になるまで、ふたをして蒸す。
4. 器にごはん(分量外)と③を盛りつける。

調理時間
10分



てりコロ丼

甘辛たれでごはんがすすむ



ポリ袋でサクッと下ごしらえ

調理時間
10分



材料(3~4人分)

- 『まてっ鶏モモ肉唐揚げ』 200g
- じゃがいも 2個
- 片栗粉 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ2
- A みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 卵黄 人数分
- オリーブオイル 大さじ3

作り方

1. 鶏肉は解凍し、じゃがいもは皮をむいて、どちらもサイコロ状に切る。
2. ポリ袋に①を入れ、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、②を広げて、全体に火が通るまで、カリッと焼く。
4. 火を止めてAを入れ、再び火をつけて煮からめる。
5. 器にごはん(分量外)と④を盛りつけ、卵黄をのせる。

野菜は、余裕があるときにまとめて切って、保存袋へ。下処理が必要な野菜は、冷凍品を活用します。

冷凍野菜は解凍せず、そのまま加熱すると、ベチャッとしないよ



ほっけさんちの おすすめ
まとめ切り野菜&冷凍野菜

- まとめ切り野菜
- 1 玉ねぎ** 炒め物、煮物、汁物と、使いみちは無限
 - 2 人参** ちょっと加えるだけで、彩り、栄養価、甘みがアップ
 - 3 キャベツ** かさ増しなど、使いみちがたかさん。切るときに散らかるので、まとめて切っておきたい

- 冷凍野菜
- 1 ブロッコリー** 使いみち、栄養価、満足感、どれもトップクラス。栄養と彩りを一気にプラスできる
 - 2 ほうれん草** めんどうな下ゆでが不要で、少量ずつ使えるのも◎
 - 3 枝豆** 食事やおやつにそのまま出せる。季節を問わず手に入る、植物性たんぱく質

サクッとポイント
3

身近な食材で作る

手に入りやすく、使い慣れた食材で料理をするのも、無理なく料理を続けるコツです。

無限きゅうり

子ども向けバツグン

調理時間
10分



味見で全部食べちゃう

材料(2~3人分)

- きゅうり 3本
- 『ツナフレーク缶』 1缶
- スイートコーン 50g
- マヨネーズ 大さじ3
- すりごま 大さじ2~
- A 砂糖 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2

作り方

1. きゅうりはせん切りにし、ポリ袋に入れて塩もみし、5分おく(塩は分量外)。
2. ボウルに、水けをよくきったきゅうり、ツナ、コーン、Aを入れ、よくあえる。

調理時間
10分

戻す時間をのそく

この食感フセになる



無限ポリポリ

切り干し大根は煮物だけじゃもったいない



材料(2人分)

- 切り干し大根 30g
- きゅうり 1本
- ハム 3枚
- 塩 小さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ3
- すりごま 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- A 酢 小さじ1/2

作り方

1. 切り干し大根はよく洗い、水で10分戻す。
2. きゅうりは縦半分に切り、ななめに薄く切ってポリ袋に入れ、塩でもみ、5分おく。ハムは細切りにする。
3. 切り干し大根の水けをしっかりとぎり、食べやすい大きさに切る。水けをきったきゅうり、ハムとともにボウルに入れ、Aを加えてあえる。

これがあれば安心! /

ほっけさんちの "おまもり食材"

下ごしらえに手間のかからない缶詰や乾物は、忙しいときの救世主。ストックしておく災害時にも役立ちます。

缶詰 開けたらすぐに食べられる手軽さ



ツナ缶

たんぱく質が足りないときに助かる。サラダのほか、メインにも



さば缶

骨ごと食べられて栄養価が高い。肉の代わりにカレーにイン



コーン缶

シチューやサラダの彩りにも。子どももよろこぶ

乾物 使いたい分だけ取り出せて便利



カットわかめ

加えるだけで、手軽にミネラルが補給できる。栄養が偏りがちな種類にも



切り干し大根

カルシウムは生の大根の約20倍と、栄養価が高い。料理に加えると甘みが出る



すりごま

栄養価、風味、まるやかさ、コクがアップ。たれなどが食材とからみやすくなる



16ページ 「今日はサクッとこれつくる!」

料理の時間が少しでも楽しくなればと、思わず作りたくなる、ひと工夫のある簡単レシピを発信しています。ごはん作りは毎日のことだからこそ、無理せず作れて、ちゃんとおいしいことを大切に…。3児のパパ・ママとして、毎日のバタバタのなかで生まれた等身大のごはんを、みなさんの食卓にもお届けできたらうれしいです。



こちらもチェック
ほっけ夫婦のレシピ本

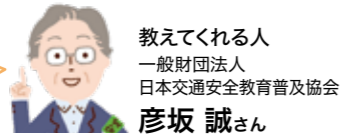
新作レシピも多数掲載!

【10分で簡単! 野菜とたんぱく質がとれるラクま飯】(三空出版)

自転車の乗り方、大丈夫?

自転車は身近でエコな交通手段ですが、交通違反をする人も多く、歩行者との事故は増加傾向…。意外と知らない自転車の交通ルールを、この機会にしっかり確認しましょう。

4月1日から、自転車にも青切符制度が導入されます!



教えてくれる人
一般財団法人
日本交通安全教育普及協会
彦坂 誠さん

青切符って?

交通事故に発展するおそれのある、悪質・危険な交通違反をしたときに渡される「交通反則告知書」のこと。
これまで自動車、バイクが対象でしたが、この4月から自転車(16歳以上)も対象となりました。

青切符の対象となるのは
16歳以上の自転車運転者

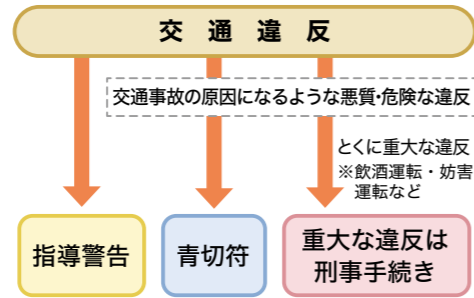
16歳未満には、これまでどおり指導警告や交通安全教育が中心となります



呼び止められたら、どうなるの?

警察官が自転車の交通違反を認めた場合、基本的にはまず指導警告を行います。ただし、歩行者が横断している横断歩道を横切った、ほかの車に急ブレーキをかけさせたなど、交通事故の原因となるような悪質・危険な違反の場合や、指導警告に従わず違反行為を継続または敢行したときには、青切符による取り締まりを行います。

青切符が交付された場合は、翌日から原則7日以内に反則金を納付すれば、「簡易迅速」に処理が完了します。

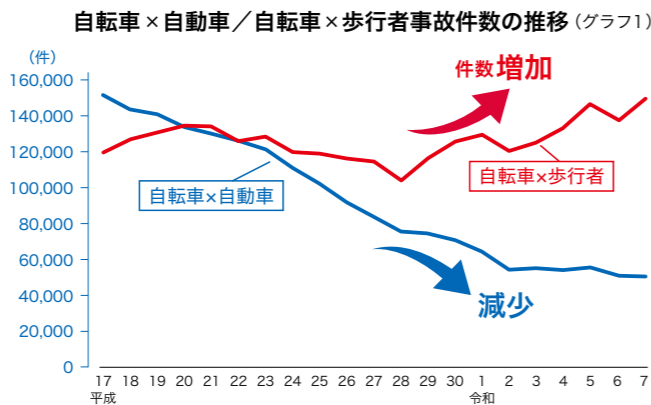


いきなり青切符ではなく、まずは指導警告が基本です

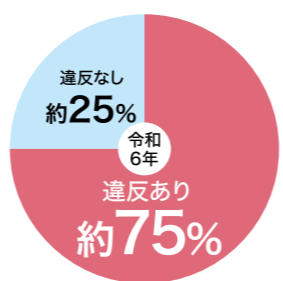


自転車と歩行者の事故が増えている ~青切符制度導入の背景

近年、交通事故全体の件数が減少傾向にあるなか、自転車と歩行者の事故は増加しています(グラフ1)。自転車に乗っている人が「加害者」になっているのです。
また、自転車の運転者が死亡、重傷を負うケースでは、その3/4で自転車側にも交通違反がありました(グラフ2)。



自転車に乗っていた人の死亡・重傷事故のうち、自転車側の交通違反があった割合(グラフ2)



グラフ1、グラフ2ともに、警察庁の交通事故統計をもとに「わいわい」で作成

こんな乗り方、していませんか?

青切符の対象となるケースの一例

青切符制度の対象となる違反はほかにも。詳しい内容は「自転車ポータルサイト」(警察庁)でも確認を



イヤホンの使用
反則金 5,000円
(安全運転に必要な、交通に関する音や声が聞こえないと認められる場合)



周囲の音が聞こえない状態でのイヤホン使用はNG! 自転車でも運転に集中することが大切です。

無灯火
反則金 5,000円



周囲の安全確保だけでなく、対向車や歩行者に気づいてもらいやすくし、事故を防ぐため、早めに点灯を!

ながらスマホ
反則金 12,000円



ながらスマホ運転は、たとえ人がいない場所であってもNG! ホルダーで固定していても、画面を注視していれば違反です。スマホは安全な場所に停止してから使用しましょう。

歩道で徐行せずに通行
反則金 3,000円



★歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければならない。

歩道は歩行者優先!

歩道はそもそも、歩くための場所。自転車は、クルマの仲間で「軽車両」。例外を除けば、自転車が通行するのは違反です。

- 【例外】
- ①「普通自転車歩道通行可」の標識(右)や標示がある場合
 - ②高齢者(70歳以上)、子ども(13歳未満)、または身体の不自由な方の場合
 - ③安全確保のためにやむを得ないと認められる場合



歩道は歩く人の距離が近く、自転車が加害者になるリスクがとても高い場所。歩道を進む場合でも、歩道上の車道側を徐行、または、降りて押して歩きましょう。(徐行=すぐに停まれるスピードで進むこと)

信号無視

反則金 6,000円 (赤信号無視の場合)



車道を通行するときは「車両用信号」、歩道から横断歩道を通行するときは、必ず「歩行者用信号」に従います。信号が黄色や青の点滅のときは、停止位置を越えて進行してはいけません。

★「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」の表示がある場合は、車道を通行するときであっても、歩行者用信号に従う。

反則金がなくても守りたいルール

ヘルメットを着用しよう

都内においては、自転車乗用中の死者(令和3~7年合計)の6割以上の方が、頭部に致命傷を負って亡くなっています。たとえ死亡に至らなくても、重い後遺障害を負ってしまうこともあります。命を守るためにも、おとも子どももヘルメットをかぶりましょう。



ヘルメット着用については、「自転車用ヘルメットの着用」>「安全性を示すマークの付いたヘルメットをかぶりましょう」(警視庁)もチェック!

子ども乗せ自転車もルールを守って安全に

子ども乗せ自転車に乗せられるのは、小学校就学前までの幼児2名まで、って知っていますか?

- ◆ 車体安定のため、後部席に年長の子から乗せる
- ◆ ヘルメットは乗せるまえに、乗せたらシートベルト
- ◆ 子どもだけ乗せたまま放置しない

などにも、十分に注意して使用しましょう。

なお、子どもを前抱っこした状態での運転は、違反になるだけでなく、子どもが亡くなる痛ましい事故も。決してしないようにしましょう。



自転車のルールは家族で確認を

車道だけでなく歩道も走ることがある自転車の交通ルールは、じつは自動車よりもむずかしいもの。家族みんなでルールを確認して、安全に自転車ライフを楽しみましょう。

監修
一般財団法人 日本交通安全教育普及協会
彦坂 誠さん



日本交通安全教育普及協会の交通安全オンライン教室。小中高生向けではクイズ形式でも学べる

自転車のルールについての「わいわい」バックナンバーはこちら

自転車に乗るときには、備えも大切

参考サイト/「自転車を安全・安心に利用するために—自転車への交通反則通告制度(青切符)の導入—【自転車ルールブック】(警察庁交通局)、「道路交通法の改正について(青切符についても含む)」(警視庁)

よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？ キーワード

コレステロール

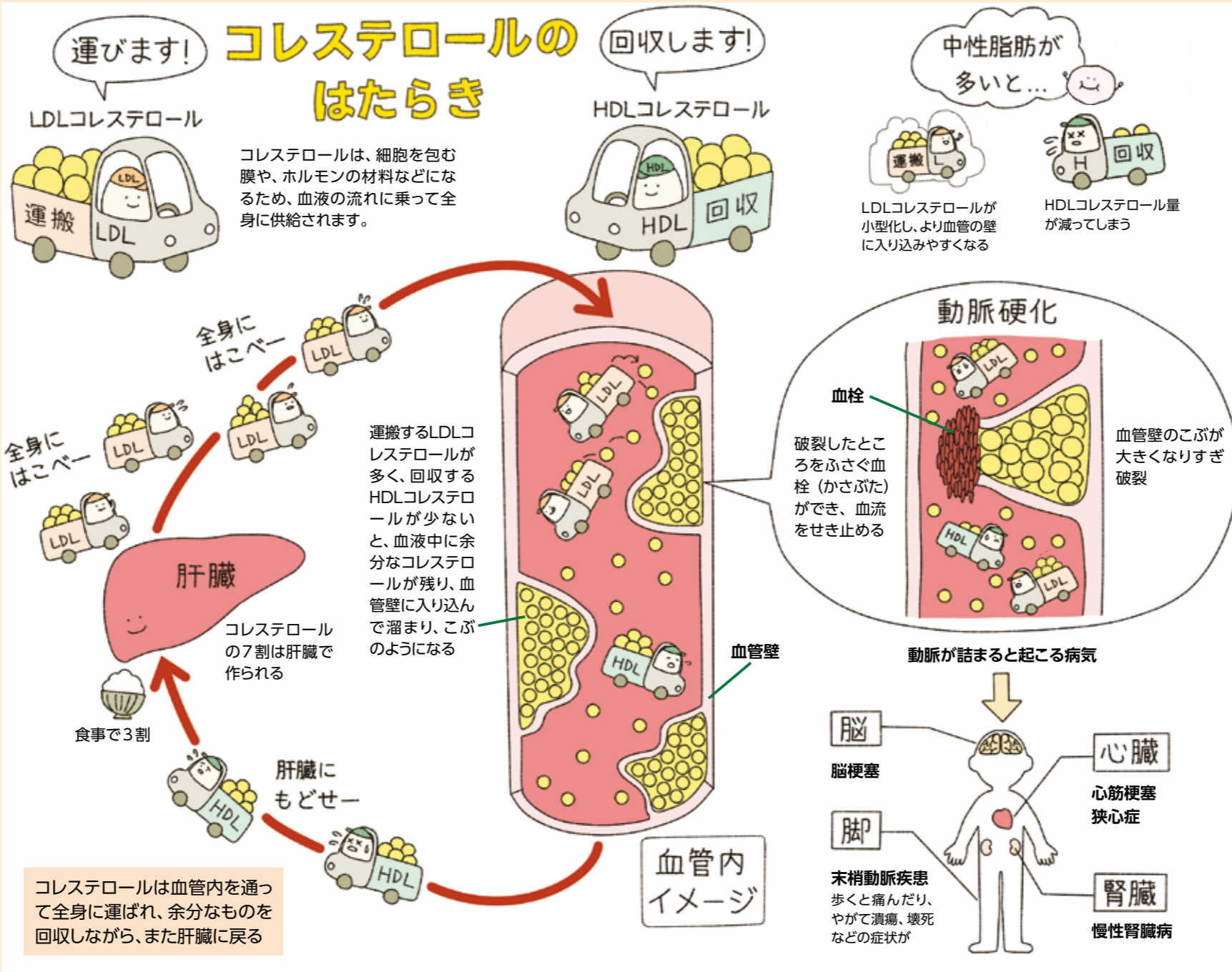
コレステロールは、悪いものと思われがちですが、じつは生命を維持するために必要な物質です。ただし数値のバランスが崩れると健康被害につながります。きちんと知ること、上手にコントロールしていきましょう。

コレステロールの働き

コレステロールは脂質の一種で、細胞膜やホルモンなどの原料となる、重要な物質です。血管を通じて全身の細胞にコレステロールを運ぶ役割の「LDLコレステロール」と、余分なコレステロールを回収する役割の「HDLコレステロール」があり、運搬と回収のバランスをとりながら働いています。

健康診断で確認を

コレステロールは、血液検査で数値やバランスを知ることができます。数値が基準値から外れても自覚症状はなく、突然、心筋梗塞や脳梗塞などを発症することがあります。数値を軽視せず、コレステロールの正しい知識をもち、毎日の生活を改善していきましょう。



「一無、二少、三多」の生活を
監修: 和田高士さん
日本生活習慣病予防協会代表

「高コレステロール血症」あるいは「脂質異常症」は自覚症状として出にくく、動脈硬化症として発症したときには大きな病気につながることもあります。自分の数値を知って生活習慣を改善することが大切です。健康診断を毎年受け、数値を確認してください。

女性は、閉経後の女性ホルモンの減少で脂質の数値が急に高くなる場合があります。生理現象なので驚かないでください。男性は若いときから中性脂肪の数値が高い傾向がありますので、とくに働き盛りの年代は、生活習慣に注意が必要です。

「一無、二少、三多」という健康標語があります。一は「たばこを無くす」、二は「食と酒を少なく」、三は「運動、睡眠、関わりを多く」です。多く達成するほど、病気になりにくいといわれます。ぜひ無理なく生活のなかに取り入れて、健康寿命を伸ばしてください。

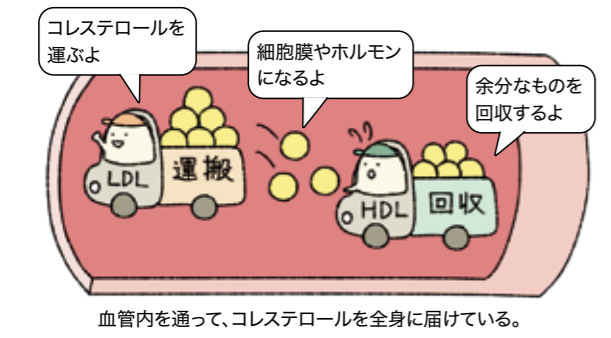
「一無、二少、三多」について、詳しくは日本生活習慣病予防協会のホームページにて

まとめ

- コレステロールは身体に必要な物質
- 2つのコレステロールのバランスが崩れることで疾患につながる
- 健康診断で数値を確認しながら生活習慣をととのえよう

LDLコレステロールとHDLコレステロール

LDLコレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身に運びます。増えすぎると血管をふさぐ要因となるため、「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。一方、HDLコレステロールは、余分なコレステロールを回収する働きから「善玉コレステロール」と呼ばれます。善・悪と呼ばれますが、どちらも適量には必要なものです。



数値を確認しよう

健康診断の「脂質」の項目から、中性脂肪と2つのコレステロールとの数値が確認できます。基準値外の数値がひとつでもあると「脂質異常症」と診断されます。脂質異常症は動脈硬化の要因となりますが、進行中の自覚症状はありません。健康診断などを毎年受け、数値を確認することが大事です。

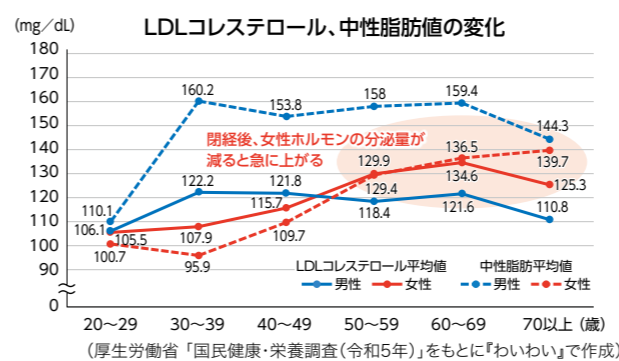
(健康診断結果の一例)

検査項目	基準値	今回	コメント
LDLコレステロール	60~119mg/dL	126*	高すぎるとよくない
HDLコレステロール	40mg/dL以上	39*	低すぎるとよくない
中性脂肪	30~149mg/dL	188*	高すぎると動脈硬化などに影響

基準値の範囲外で注意が必要な場合は「※」や「▲」などのマークがついています。基準値の表記は検査機関によって異なります。

コレステロールと中性脂肪

どちらも脂質の仲間、中性脂肪は身体を動かすためのエネルギー源。中性脂肪の数値が高いとHDLコレステロールが減少し、血管にたまった脂質の回収機能が衰えます。コレステロールも中性脂肪も性別・年齢による数値の変動が大きいため、注意が必要です。



生活習慣による改善を

食事や運動をはじめとする生活習慣の改善は、LDLコレステロールや中性脂肪を減少させる効果があります。食事だけが原因ではないため、運動するなど生活全般を見直すことが大切です。遺伝が原因の場合もあるので、気になったら専門医に相談を。

運動
なるべく歩く、階段を使うなど、日常的なかで無理なく活動量を増やす

食事
食べすぎに気をつけ、甘いもの、動物性脂肪、お酒をひかえる

生活を見直す
早寝早起き、睡眠をしっかりとる

禁煙
たばこは吸わない

イラスト: 豊岡絵理子 取材は2026年3月13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

生産者が作った野菜を調理し、いっしょに食べながら産地のことを考える企画に、組合員親子が参加しました。

はじめに、富良野青果センター代表・村上洋巨さんが野菜栽培について紹介。「雪が残る1月下旬から畑の準備が始まり、収穫作業は11月まで続きます。北海道でも夏は気温が30℃以上になるなど、気候変動による苦勞も多いですが、パルシステムは、作るまえに価格を決めてくれるので、安心していいものを作ろうとがんばれます」と話しました。

後半は食育リーダーが講師になり、じゃがいも・人参・玉ねぎを使ったおやつ作りに挑戦。子どもたちも包丁やフライパンを上手に使い、楽しく調理しました。最後に、でき上がったおやつをみんなでおいしくいっぱい食べ、参加者も生産者も大満足の会でした。

1/17 富良野の野菜で、パクパクおやつ大作戦!

生産者といっしょに 産地のことを学びながら 野菜のおやつを作って食べよう



各テーブルに「ジンギスカン」「ラベンダー」など、北海道にちなんだ名札(写真上)。「人参が甘い」と感激する参加者も。「きたあかり」「とうや」「男爵」の食べ比べ(写真右)では、「味がぜんぜん違う!」と驚きの声。1月には出回らない「きたあかり」は、この日のために保存していたもので、参加者の人気を集めました



当日のようすは
動画でも!



産地を知って、たくさん食べて

有限会社富良野青果センター
代表 村上 洋巨さん(右)
岸本 和則さん(左)

パルシステムとは40年の付き合い。一年を通して青果を届けています。組合員さんの声を聞ける交流企画は毎回楽しみ。みなさんから届く「産地カード」のメッセージにもすべて目を通して、大切に保管し、栽培の参考にしています。



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 ▶▶▶



富良野のミニトマトで作るトマトジュース動画も必見!



生産者を囲んで試食タイム。産地や野菜の話で盛り上がった



玉ねぎを使った「フォカッチャ風ケーキサレ」、じゃがいもの「いもち」、韓国料理「人参のジョン」。人参は秋に収穫後、土の中で保存し、甘さが増している。富良野では、年間10種類以上の野菜を出荷



上手にできたよ!

1/27 季節の和菓子 うぐいす餅^かと鹿の子を作ろう♪ 手作りの楽しさを満喫しました

和菓子教室を主宰する佐澤モト子さんを講師に、和菓子作りに挑戦しました。まずは、あんを包むもち生地作りから。水で溶いた白玉粉をなめらかになるまで練るのがポイントです。材料を加えた白玉粉がもちのようになるまで「練っては



電子レンジで加熱」を繰り返すとでき上がる、フワフワのもち生地に笑顔が広がります。もち生地であんを包んで形を整え、きな粉をふれば、うぐいすもちの完成です。大納言甘納豆であんを包む大納言鹿の子も完成。和菓子作りは初めての参加者が多く、身近な材料で楽しめる和菓子の世界を堪能する、至福の時間になりました。 [ぶんぶん文京委員会]

1/6 ばる★キッズの給食試食会 パルシステムのパンやパスタも味わいました

パルシステム東京が運営する認証保育所「ばる★キッズ足立」の給食は、パルシステムの食材を使っています。その給食を試食する企画を開催しました。はじめに、パルシステム東京の小林理事が「商品づくりの7つの約束」について解説。



「7つの約束」は、作り手と顔の見える関係や信頼を生み、農業の削減や安全・安心な農作物を作っていることなどの説明を聞いたあと、野菜カレー、かぼちゃのサラダ、ほうれん草スープを試食。やさしい味わいを実感しました。委員おすすめの商品を使用したカニのトマトクリームソースのスパゲッティ、ミネストローネなども試食しました。 [足立ちゅうおう委員会]



1/29 頭皮と首をゆるめてリフレッシュ! 頭皮リンパケアとスマホ首ストレッチ

小宮レディース整体院院長の松本見代さんを講師に、スマホの使いすぎなどでかたくなった頭皮や首をゆるめるストレッチを体験。まずは首を後ろに倒し、身体の状態をセルフチェック。痛みや詰まりを感じる場所から、ゆるめるべき筋肉



を把握します。続いて、頭部に手を当て耳たぶをやさしくまわす頭皮リンパケア、タオルを使ったストレッチなど、座位や立位でさまざまな場所をゆるめてスッキリ。表情も明るくなりました。 [昭島委員会]

参加者の声▶「先生の説明がわかりやすく、身体を伸ばして気持ちも明るくなりました」「肩の痛みが気になり、参加しました。とても気持ちよかったです!」

1/27 忙しい朝の強い味方! お弁当に役立つおかず大集合

毎日のお弁当作りに使える、便利なパルシステムの商品を集めて試食会を開催しました。レンチン、自然解凍OKの唐揚げやコロケ、個包装のレトルトカレーなど、委員おすすめの商品や気になる新商品、およそ10品を試食。冷めてもお



いしい味や食感を確認しました。冷凍ほうれん草と、「便利つゆ」で作るごまあえなど、忙しい朝でも簡単に作れるレシピも好評。お弁当作りの話で和気あいあいと盛り上がりました。 [東大和委員会]

参加者の声▶「初めて食べた商品がたくさんあったので注文してみたい」「試食した商品のパッケージも紹介されたので、カタログで注文しやすくなった」



INFORMATION

1/29 第9回定例理事会開催

- 2026年度機関会議及び準機関会議日程承認の件
2026年度の通常総代会、理事会等、定款に基づく機関会議及び、円滑な機関会議の運営を目的として開催する準機関会議(総代会議等)の日程を議決しました。
- [2026年第2回総代会議]の開催並びに「第34回通常総代会議案(第一次案)決定の件」「第2回総代会議」の開催と、「第34回通常総代会議案(第一次案)」の決定を議決しました。
- 日本生協連「生協役員賠償責任保険(経営リスク保険制度)」加入申込の件
役員が第三者から損害賠償請求を提起された場合に備え、「生協役員賠償責任保険」を契約(既存契約の更新)することを議決しました。

1/27

「Tokyo-NbSアクションアワード」 優秀賞をいなぎめぐみの里山が受賞

都心から30分圏内にありながら農作業の体験や自然とふれあえる場として組合員に親しまれている「いなぎめぐみの里山」が、東京都「第2回Tokyo-NbSアクションアワード~自然とともに、未来をつくる~」中小規模法人部門優秀賞を受賞しました。NbS(Nature-based Solutions)とは、「自然を活用した解決策」で、自然が有する機能を持続的に利用し、多様な社会的課題の解決につなげる考え方は、今回、里山の継続的な管理活動などが評価され受賞となりました。今後も活動を広げていきます。



「第2回Tokyo-NbSアクションアワード~自然とともに、未来をつくる~」中小規模法人部門の優秀賞受賞で記念品を受け取る西村陽子理事長

パルシステム東京HPでの報告はこちら

4/1~

「パルシステム東京 人材バンク」 2026年度の活動がスタート

さまざまな経験や技能をもつ組合員と、学ぶ意欲をもつ組合員をつなぐ「パルシステム東京 人材バンク」。4月から2026年度の活動がスタートします。今年度は、約50人の組合員講師が、約80の講座を登録しました。登録者のなかには税理士や行政書士もいて、「くらしのなかで気になることを解消する機会をつくりたい」と、登録理由が書かれていました。ファッションから終活まで、テーマが幅広いのが人材バンクの特徴。昨年度は63企画もの人材バンクを利用した学び合いが開催されました。今年度も、特技やキャリアを生かしたい、もっている技術を役立てたい組合員が、各地で活躍します。



「パルシステム東京 人材バンク」サイトへはこちら



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

外出先での被災も考えてお出かけの荷物も見直したい

『わいわい』1月号の「もしも『外出先で被災したら』を考えよう!」、勉強になりました。もうすぐ2歳の息子といっしょにお出かけすることも増えてきました。いかに荷物を減らすかを意識がちですが、防災の観点からも、お出かけ時の荷物を見直したいと思います。

品川区 なーさん



◀1月号はこちらから



家族ができて始めたパルシステム ひとり暮らし時代に知りたかった!

結婚して子どもができてからパルシステムを始めましたが、ひとり暮らしのときに始めていたら、どれだけ助けられていただろう...と思います。地方から就職で上京し、てんやわんやで食事が適当になっていたあのころの自分に、パルシステムをおすすめしてあげたいです。

品川区 ひらり



武蔵村山市/なびたん
家族みんな大好きな『レンジで簡単! 開きあじフライ』最後の1枚を取り出し、形にびっくり!! うれしくて顔を描いて記念撮影。何だかすてきなことがあります♪

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



中高生は外で被災の可能性ももしもの場合のことを決めたいです

1月号の「もしも『外出先で被災したら』を考えよう!」を、とても興味深く読ませていただきました。うちは子どもも中学生と高校生ですので、昼間に災害が起きたら別々の場所で被災すると思います。もしそうなった場合の細かいことを何も決めていなかったら、この機会に決めたいと思いました。「そなエリア東京」、行ってみます。

足立区 アイザ



ジムのレッスンまえに最適な『産直小麦のミルク焼きドーナツ』

ジムのスタジオレッスンは午後7時からで、空腹だとパワーが出ないので、レッスンまえに『産直小麦のミルク焼きドーナツ』を1個食べています。消化が早く、ストレッチで真下を向いても問題なし。私はバナナだとゲップがでるので、このドーナツがベストです。

江戸川区 エミママ

おみくじは小吉でもすてきな和歌に心晴れやか

1月号のクロスワードパズルの正解は「だいきち」でした。毎年三が日に引くおみくじ、今年は小吉でしたが、私はおみくじに書いてある和歌が好きです。「春風に池の氷もとけはてて のどけき花のかけぞうつれる 一春の日に暖かに和らぎ花さき匂う如く今迄の悪い運も開けて栄える御籤です」と書いてありました。小吉でも、すてきな和歌にうれしいお正月でした!

世田谷区 リリ

次女も始めた資格の勉強 いっしょにがんばります

小学生の娘が宿題をしている間、私も資格取得のための勉強を始めました。今の仕事とはまったく分野が違う資格です。理系分野の知識や計算力も必要とし、頭をフル回転させています。わからないところは大学生の次女に聞いたり...

そんな母の姿を見て、次女も同じ資格の勉強を始めました。おたがい桜が咲くようにがんばります。

国立市 ころころん



練馬区/あーちゃん
夏に咲いたサフィニア、こぼれた種から芽が出て花が咲きました。1月になり寒いのにまだ咲いています。



食品ロスを減らしながら 飢餓のない世界を願います

1月号の「わいわいレポート」を読んで、食品ロス、いつも気にはしていますが、飢餓の話はとてつらいです。アフリカの農業がむずかしく、それでも日本が輸入している食品がたくさんあるとのこと。私は胃腸を壊しやすく、食べるものに困ることもあります。身体を維持するための食品は何かしらあります。

世界の人たちが生きていける循環が進むことを願っています。

町田市 トマコ



練馬区/ゆきち〜
こんせんくんを、出張のときに寂しくて、いっしょに連れて行きました(笑)

パルシステムを始めて2カ月♪ これからよろしくお祈りします

パルシステム東京に入って2カ月。組織のしくみがまだ不明で、こまごましたことも理解してなかったため、1月号の理事紹介のコーナーは理解の一助になりました。

少しずつイベントにも参加し、パルシステムさんについての知識を得たいと考えております。よろしくお祈りいたします。

練馬区 kazuchan

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

あしえてあげたい私のレシピ

今月の食材



キャベツ

モリモリ・キャベツ

キャベツをちぎり、鶏ガラスープとしょうゆ、塩・こしょうとごま油でレンチン。食べるときに、のりとごまをパラパラ(これに豆腐やサラダチキンを足すことも!)。おとなはラー油を足してもよし^_^

目黒区 パルっ子ママ

簡単♪ キャベツの生春巻き

キャベツをせん切りにし、サラダチキンといっしょにライスペーパーで巻くと、簡単に生春巻きが完成! 具をえびやサーモンなどに変えても。子どもと楽しくおいしく作れます!

大田区 むぎ

ころころロールキャベツ

ひき肉だねもいいですが、中身にウィンナーや冷凍しゅうまい、『産直鶏だんご』を入れて、ひと口サイズに作ると簡単。コンソメスープやおでんつゆ、ケチャップでミネストローネ風など、味はいろいろ。小さなキャベツでも包みやすく、たくさん作って冷凍しておけば便利!

江東区 モネたろう

レシピ募集中!

「おさかなソーセージ」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。

パセリ・クレソン
今月の表紙は、旬の野菜・果物などをテーマに、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。
♪表紙のこぼれ
「野菜のジャングルで健康いきいき!」

当選発表

1月号クロスワードパズルの正解は「だいきち」でした

応募総数は1,207通でした。調布市の足立さんをはじめ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。

新しいスタートの季節 おひさまだより 元気にお過ごしませう!

暖かな春の陽気に包まれて、新緑が美しい季節になりました。4月は新しいスタートの季節! 新入学や新生活を迎え、ワクワクドキドキの毎日を過ごされていますか。

私たちがみなさまの新しい毎日を応援したい気持ちでいっぱい。今年度もおいしい商品や、役立つ情報たくさんお届けしますので、どうぞお楽しみに。今月は第3回総代会も開催されます。6月の通常総代会に向けて、みなさ

まといっしょに、よりよい未来をつくっていきけるよう取り組んでまいります。忙しい時期ですが、パルシステムのおいしい商品を食べ、元気でお過ごしくださいね!

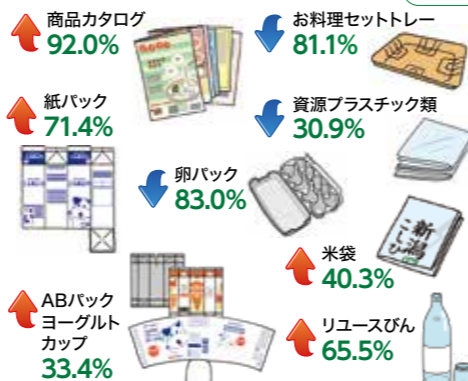
パルシステム東京
理事長 西村 陽子



パルシステム東京
1月のデータ
総事業高 68億7,843万円
予算比 103.1% 予算達成
組合員数 54万5,263人

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2025年4月~2026年1月の回収量/供給量



第4回 パルシステムコンテスト 優勝!

しまだ たく
江東センター 嶋田 拓さん



入協歴 2年
好きなパル商品
「じゃがいも(男爵)」

前職のファストフード店で学んだ、心のこもった接客の姿勢を、組合員対応でも生かそうと心がけています。配達担当は、組合員のみなさんにとってお届けするだけでなくパルシステムの窓口でもあると考え、利用に関する疑問やご不便などがあれば話してもらえるように意識しています。また、いつでも質問に答えられるように、情報を頭に入れ、資料を準備して配達しています。

食えることが大好きなので、自分でもおいしいと思った商品などは、積極的にお伝えしています。とくに好きなのが、じゃがいも。昨年、生産者の富良野青果センター・村上代表と交流する機会があり、男爵がさらに好きになりました。組合員さんや生産者さんにつながる醍醐味を感じながら、お届けしています。



「家庭料理をもっとおいしく！」
 こじまぼん助さんの
 レシピ発信の原動力は



シネマトグラファー(撮影監督)としても活躍する、こじまぼん助さん。学生時代に得た科学の知識をレシピ作りに生かした経験から、「学校で学んだことはいつかきっと役に立つのでしっかり勉強してと、子どもたちに伝えたい」と話した。ぼん助さんのYouTubeチャンネルはこちら▶▶▶

料理は、絶対にできたほうがいい。 生活の質が爆上がりしますから！

本誌「うまいもの研究所」でレシピを紹介してきた、分子調理学研究家のこじまぼん助さん。科学的な解釈を加えたレシピには、読者から多くの反響が寄せられました。3年におよぶ連載が終了し、改めてレシピ作りの背景や料理に対する思いなどを聞きました。

「はじめにいろんなレシピを試して、その料理がいちばんおいしくなるように研究します。そこから家庭で再現できるように、3つのコツに絞るんです」。さまざまな条件で試作を重ねること約3カ月、長いときは1年。毎日作ってひたすら食べ続け、誰が作ってもおいしくなるように、再現性を高めていこうです。

料理を始めたころ、「料理は科学」だと気づいたぼん助さん。「科学は再現が可能です。科学を土台にしたレシピなら、味が安定して、おいさも再現できるといったんです」。自身がYouTubeなどで発信するレシピで、「日本中の家庭料理をもっとおいしくしたい」とも。

食事作りに負担を感じる人も多い今、私たちは料理とどのように向き合えばよいのでしょうか。「毎日おいしく作ろうと思わなくていい。でも、基本を覚えることは大事。たとえば土台になる塩は、慣れるまでは量って味を覚える。するとおいしく作れて自信が付き、料理が好きになるはず。料理はめんどうだけど、できたほうがいい。自分でおいしいものが作れると、人生がもっと豊かになりますから！」

今後もレシピの発信を続けたいと話す、ぼん助さん。惜しみない努力と研究から生まれるレシピが日本中の食卓に広がり、「おいしいね」の笑顔であふれるように、その挑戦は続きます。

取材時に調理の実演も



取材のようすは動画でも▶▶▶



誌面でもたびたび紹介した、メイラード反応。肉に焼き色を付けると、香ばしい香りが生まれ、料理がおいしくなる



読者から「絶品」「目からウロコ」「科学的な説明に納得」などの感想が寄せられた



「パルシステムの調味料は、くせがないし、安心感がありますよね」

「うまいもの研究所」で紹介したレシピは、パルシステム東京HP「わいわいおかわりレシピ」で▶▶▶



取材は2026年3月13日現在



そっけない部下、上司としてどうしたら

会社員のYさんは、指導を任されている部下との関係に悩んでいます。教えたことに対する反応がうすく、確認するとムツとしたような対応をされる、仕事以外の会話が續かない、ランチに誘っても断られるなど、嫌われているようにも感じています。

Yさんは指導してくれた上司にとっても助けられていたし、仲もよかったので、心を閉ざしているように感じる部下とどう接したいのかかわからない。同僚に「今はすぐに辞めちゃうよね」などと言われたりもします。上司と部下であっても友好的な関係を築くのは大事だし、同性だからこそ相談にものりたいたいと思っているYさん。最近では、なぜ自分ばかり気を遣っているのかとモヤモヤすることもあり、これからの部下との関係に不安を感じています。

まずは仕事で関係をつくろう

部下の方は異動してきたばかり。緊張や余裕のなさがそっけなさの理由かもしれません。接し方がわからず反応がうすくなる、仕事を覚えようと必死になっているなどで、意図せずに上司であるYさんと距離ができてしまっているのかもしれない。

「スムーズに仕事をする」ということを念頭に、まずは仕事上の信頼関係を築くことをめざしてみませんか？「ここまで進めたら、確認したいのでメールをください」など指示を具体的にしたり、「データを加えてくれて助かりました」と成果を認めたりするなど、仕事での交流を重ねながら、関係を築いていきましょう。

部下を思いやる気持ちがあるだけで充分。無理に距離を縮めないことも、コミュニケーションのひとつではないでしょうか。

（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……？

指導をしている部下の反応がうすく、
 どう関わればいいのか迷っています
 (Yさん・30代)



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？



反応がそっけないとさびしいよね



友だち上司みたいな接し方が苦手な部下もいるかも



人見知りだったり、淡々とした性格だったりするのかもよ



「何かあったら言ってね」と伝えて見守ろう

急に距離を縮めず、
 まずは仕事をするなかで
 信頼関係を築こう

安心できる
 上司でいよう



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 ぼっけ夫婦の思わず作りたくなる 日々のごはん
- 2 自転車の乗り方、大丈夫？
- 3 キーワード「コレステロール」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 パルシステムコンテスト
- 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 今日はサクッとこれつくろ！

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、もれなく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▶▶▶



広報室「わいわい4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



今日はサクッとこれつくる!

材料 (2~3人分) 全量カロリー 1,542kcal

- 『産直豚バラ切落し』..... 150g
- ごま油..... 適量
- スイートコーン..... 100g
- バター..... 20g
- ごはん..... 2~3杯
- 青ねぎ..... 適宜
- 焼き肉のたれ..... 大さじ4

味付けは焼き肉のたれだけ! 豚バラペッツパーライス



調理時間
10分

作り方

1. 肉を3cm幅に切る



2. フライパンにごま油を熱し、肉を炒める



3. 肉の色が変わったら、ごはん、コーンを加える



4. 焼き肉のたれをかける



5. よく混ぜながら炒める



6. バターと、好みに小口切りにしたねぎをのせる



レシピ監修/ほっけ夫婦

3人の子どもを育てながら「無理せず作れてちゃんとおいしい」をモットーに、思わず作りたくなる簡単レシピを発信中♪

栄養監修/村上安曇(管理栄養士) 右上写真: 調理/大島あずさ・撮影/中西多恵子・スタイリング/(有)クリア

作り方がわかる動画もチェック



クロスワードパズル

ほくの「QUOカード」を20名にプレゼント



答 A B C D

1A		2		3
		4	5	
	6			
7	B		8C	
9			D	

- たのしいキー
- 4月1日はエイプリル〇〇〇
 - ヘルメットで守る身体の部位
 - 地球の自転を証明した“〇〇〇〇の振り子”
 - 煮え切らない態度に〇〇を煮やす
 - 本州西部、四国、九州に囲まれた〇〇内海
 - イギリスの朝食パン。イングリッシュ〇〇〇〇
- たのしいキー
- 4~5月に見ごろを迎える〇〇棚。亀戸天神社が名所のひとつ
 - 疑似(ぎじ)餌。〇〇〇フィッシング
 - 〇〇〇〇フォン、〇〇〇〇ウォッチ、〇〇〇〇スピーカー
 - たこ焼きをえびせんべいにはさんだ大阪名物のおやつ
 - 新シリーズ「ほっけ〇〇〇」の思わず作りたくなるレシピ
 - 物語「アリババと40人の盗賊」の呪文は「ひらけ、〇〇!」

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
5月3日(日)

*カード締切は
5月1日(金)