

「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

FOOD
NAVIGATOR

9月

vol.183 2026年8月17日発行

環境にやさしい農業って? ~コア・フード、エコ・チャレンジ~



環境にやさしい農業で
パルシステム独自の基準で栽培された
野菜なんじゃ



この野菜
おいしい!

ほく
野菜キライなまふなさん
ふふ、どう?
えっへん!

環境にやさしくて
おいしいなんて、
最高ね!

いっぱい食べようー

パルシステムの
「コア・フード」
「エコ・チャレンジ」
の野菜じゃよ

えっへん!

それって何?

あー、博士

パルシステムでは、環境保全型農業を実現するために、独自の栽培基準である「コア・フード」「エコ・チャレンジ」を設定しています。パルシステムが取り組む農業について見てみましょう。

パルシステムの環境保全型農業 3つのポイント

持続可能な農業を未来につなぐため、パルシステムでは1970年代から環境にやさしい農業を推進しています。具体的には以下の3つのポイントがあります。

1. 農薬・化学肥料の削減

できるだけ化学合成農薬、化学肥料を減らします。

2. 資源循環

家畜のふん尿を堆肥として畑に返し、資源を無駄なく活用します。

3. 生物多様性

自然環境を保全し、ドジョウやカエル・トンボなど多様な生きものを育む環境を作ります。

独自の栽培基準 誕生までの歩み

1970～80年代



農薬・化学肥料を多用する農業が主流の中、農業への危機感から食の安全を考えるパルシステムの「産直」がスタート。

1998年



生産者と共に独自の「農薬削減プログラム」を策定。人体や環境に影響の強い農薬を「削減目標農薬」として排除。

1999年・2002年



国の「有機 JAS 認証」に先駆けて、1999年に「コア・フード」が、2002年に「エコ・チャレンジ」が誕生しました。

環境と食卓をつなぐ:「コア・フード」「エコ・チャレンジ」のこだわり

パルシステム独自の栽培基準

人体や環境への影響が大きい化学合成農薬を避け、化学肥料を削減するため、2つの独自栽培基準を設けています。

■コア・フード



有機 JAS 認証を取得した農産物^(※1)で資源の循環・環境保全に取り組んでいるパルシステムのトップブランド。化学合成農薬・化学肥料を使っていません^(※2)。

※1 転換期間中有機栽培を含みます。

※2 有機 JAS 認証での使用可能資材を除く。



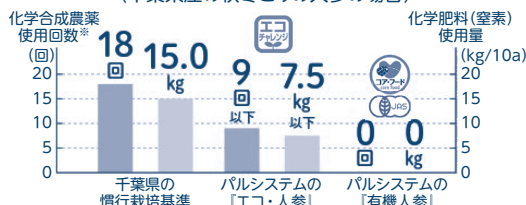
■エコ・チャレンジ



化学合成農薬と化学肥料の使用回数を、各都道府県の基準の半分に抑えて栽培された農産物。野菜・果物は土壌くん蒸剤不使用。パルシステムが定める削減目標農薬を原則不使用としています。



化学合成農薬の使用回数および化学肥料(窒素)の使用量
(千葉県産の秋冬どりの人参の場合)



なぜおすすめ!?

「コア・フード」「エコ・チャレンジ」

① 農薬の削減 ~理念を共有し常にレベルアップ!~

生産者の研修会などを通じ、農業に代わる栽培技術や天然由来の資材の導入などの栽培技術・情報を交換。

例: 害虫の天敵の利用

太陽熱を利用した土壌殺菌など



② 土づくり ~生命力あふれる、おいしさの土台~

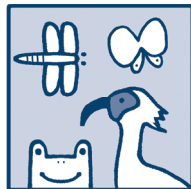
化学肥料で強制的に栄養を与えるのではなく、米ぬかや落ち葉、家畜の糞などを完熟させた「有機質肥料」を使用。土中に微生物が増え、フカフカの「健康な土」に!



③ 生物多様性

~私達の「選ぶ」が、日本の自然をまもる~

健康な土が戻った田んぼや畑は、たくさんの生きものたちのシェルター(隠れ家)になります。「コア・フード」「エコ・チャレンジ」の商品を選ぶことで豊かな生き物・環境を守ることに繋がります。



私が「コア・フード」「エコ・チャレンジ」を選ぶ理由

農作業に手間や時間がかかるなかで、生産者の方々は、環境や身体への影響に配慮した農業に取り組んでくださっています。子どもや孫の世代まで考えた、長く続けられる農業を、私たちは「選ぶこと」で応援していきたいです。

PLA(パルシステム・ライフアシスタント)※
組合員講師: 岡村 佳子さん



PLAおすすめレシピ 有機にんじんプレート

コア・フード(有機)だからこそおすすめ! 皮付きにんじんを丸ごとつけたレシピです。PLAの企画でも大好評!

メニュー

- ・にんじんごはん
- ・キャロットラペ
- ・にんじんドレッシング
- ・にんじんポタージュ
- ・キャロットケーキ
- ・にんじんソテー



有機にんじん
プレートの
レシピ



※パルシステムの商品や生産者の取り組みや想いについて、組合員に「組合員の視点」で伝える活動をする組合員講師です。

選ぶことで、未来が変わる

「コア・フード」や「エコ・チャレンジ」の商品を利用することは、環境保全型農業を応援することにつながります。持続可能な農業を未来に残すため、「選ぶ」ことから始めましょう。

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 119

発行 / 2026年8月17日

今月のテーマ

ローリングストックをしよう!

災害の備えはできていますか? 近年、地震だけでなく、台風や豪雨など大きな災害も発生しています。在宅避難も想定し、普段からローリングストックをして備えましょう。

ローリングストックとは

いつも食べているものや日用品を少し多めに備蓄し、古いものから順に消費、使った分を補充していくこと。

長期保存が可能なものだけでなく、日常的に食べているものを多めにストックしておくのがポイント。災害時に「いつもの味」があることは心の安定にもつながります。

なになをどのくらいストックする?

まずは、自分や家族にとって欠かせないもの、好きなもの、日常的に使っているものを確認し、ストックしましょう。

量の目安は、家族が最低でも3日間、できれば1〜2週間過ごせる量をストックしておく目安です。

ここにチェック ↓

ストック食料チェック表

チェック表を使って、家の備蓄品を確認しよう!

飲料水	1人1日3ℓ×7日分 (目安)
野菜や果物などのジュース	災害時に不足しがちなビタミン、ミネラル補給に
主食	米、パン、もち、乾めんなど ※米は無洗米が便利
インスタントレトルト食品	カレー、惣菜、スープ類、おかゆなど
缶詰 びん詰め	肉、魚、果物、野菜類、ジャム、はちみつなど
すぐに食べられるもの	チーズ、ソーセージ、ちくわなど
冷凍食品	停電時は、すぐに冷凍庫のドアはあけず、冷蔵→冷凍の順に食べるという
乾物	のり、わかめ、乾燥野菜、ドライフルーツなど
嗜好品	菓子、コーヒー、茶葉など
調味料	しょうゆ、みそ、塩、砂糖、油など

ローリングストックを続けるポイント

調理や食べ方に慣れておく

災害時、ストック食材があっても、「電気やガスが使えなくて食べられない」では困ります。日常的にカセットコンロを使ったり、火を使わない調理にも慣れておくと、いざというときに役立ちます。

また、長期保存できる「アルファ化米(※)」などは便利ですが、ふだんから食べ慣れておくことも大切。半年や年に1回など、食べる日を決め、味の好みや食べやすさなども確認しながら、楽しんでストックできるといいですね。

※炊いたご飯を急速乾燥させたもの。湯または水を注ぐとご飯になる

ジャムは、カンパンにつけて食べたり、お湯や炭酸で割って飲んだりするのもおすすめ。

離乳食や介護食、アレルギー対応など家族に合わせたストックも大切!

アレルギー表示例

この商品に含まれるアレルギー物質

卵・乳成分・小麦

家のあちこちにストック

ストックはキッチンだけでなく、クローゼットやベッドの下など、家のちょっとしたスペースに。種類ごとにまとめ、パッと見て量がわかるようにすると、補充もしやすいです。

組合員理事に聞きました!

防災ベストもおすすめ!

パルシステム東京 組合員理事 小林記子さん

わが家では防災リュックとは別に、防災用ベストを寝室のドア付近に吊るしています。ポケットには、すぐに食べられるゼリー飲料や羊羹、飲み物のほか、携帯トイレや軍手などの防災用品を用意。着て避難できるのでおすすめです。

毎年3月を防災用品の見直し月間とし、入れ替えをしています。

パルシステムでストック

パルシステムから、毎週食材などが届くのも立派なローリングストック。登録した商品が定期的に届く「パルくる便」なら、注文忘れも防げて便利です。

また、インターネット注文サイトのカテゴリーには「ローリングストック・備蓄品」のコーナーも。どんなものをストックするといいか、参考になります。

食料以外に

・トイレットペーパー

・カセットボンベ

・ラップ、ホイル

・乾電池

などのストックも忘れずに!

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。

【お知らせ】2025年度 遺伝子組み換えナタネ自生調査結果

パルシステム東京では、食の安全や生物多様性を守る活動の一環として2020年度より組合員とともに「遺伝子組み換え(以下、GM)ナタネ自生調査」を実施しています。

2025年度は、都内の様々なエリア(日野市、八王子市、大田区、世田谷区など計18ヶ所)で採取された18検体について調査を行った結果、すべての検体で「陰性」(＝遺伝子組み換えではない)となりました。全国的な調査では毎年複数のGMナタネ自生が報告されています。日本では、食用遺伝子組み換え作物の商業栽培は一切行われていませんが、「遺伝子組み換えにNO!」をすすめるため、遺伝子組み換え食品やゲノム編集食品の情報を引き続き伝えていきます。

生協6グループが「水田政策への提言」を農林水産省に提出

パルシステムを含む生協6グループ(計325万世帯)は、日本の豊かな水田と食料安全保障を守るため、2026年6月23日に農林水産省へ「新たな水田政策策定に向けての提言」を提出しました。

近年のお米の供給不足や価格高騰を受け、飼料用米などを生かした「水田のフル活用」や、消費者が無理なく買え、生産者が作り続けられる「適正価格」実現のための国の財政出動、環境保全型農業の推進を求めました。お米は私たちのたいせつな主食です。今後もパルシステムでは、生産者と消費者が協力し、日本の水田と食の未来を一緒につないでいくための活動に取り組んでいきます。

水田政策

食べものナビゲーター★動画紹介★

YouTubeで食べものナビゲーターの動画を公開しています。ぜひご覧ください!