

「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

10月

vol.184 2026年9月21日発行

「エコ・チャレンジ」を改定します！



近年、気候変動や農業人口の減少など、農業を取り巻く環境は厳しさを増しています。持続可能な農業を未来へつなぐため、生産者と組合員で議論を重ね、「エコ・チャレンジ」基準を改定しました。新しいパルシステムの取り組みについて見てみましょう。

「エコ・チャレンジ」とは？



環境保全型農業を目指し、化学合成農薬、化学肥料を各都道府県の基準（慣行栽培）の半分に抑えることなどを定めたパルシステムの独自基準です。

なぜ改定するのか？



地球温暖化
酷暑下での草取りは命の危険を感じるほどの労働環境で、病虫害も多発しています。



高齢化・後継者不足
田畑を管理する人手の確保が困難に。収量の減少に直面する産地も出始めています。



獣害による被害
人手不足のため、電気柵の管理まで手がまわらず、獣害の被害も増えています。

これらの状況を踏まえ、生産者の労働安全、環境保全型農業の継続、食料の安定確保のため、エコ・チャレンジ基準を柔軟に見直す必要がありました。

改定に向けて…

パルシステム東京では、組合員・生産者の意見交換会を実施。農業の学習会や産地からの現状報告、エコ・チャレンジの畑見学などを経て、組合員からの意見・要望を提出しました。

その後、パルシステムグループの各生協の意見を反映し、基準が改定されました。



酷暑下で雑草や病虫害と戦う
エコ・チャレンジの畑を視察

選ぶことで未来が変わる！新しい「エコ・チャレンジ」のポイント

1. 基準改定の主な内容（一部抜粋）



① 化学合成農薬・化学肥料の総量削減は継続！



化学合成農薬・化学肥料を各都道府県で定めた慣行栽培基準の「1/2に削減」は継続（特別栽培レベル）。ただし、購入種子の消毒は農薬使用回数のカウント対象外としました（米を除く）。

教えて！

なぜ種子の消毒は、カウント対象外になるの？

生産者は、種子に付着している病原菌の抑制のため、予め消毒された種子を購入するのが一般的で、消毒なしの種子を選べない現状が…。

「国の特別栽培ガイドライン」では、消毒なしの種子が手に入らない場合は農薬の使用回数としてカウントしなくて良いため、エコ・チャレンジもカウント対象外としました。

② 野菜・果樹で除草剤が使用可能に



これまで水田では使用可能だった除草剤を「特別栽培基準の範囲内」で野菜・果樹でも使用可能に。一方、除草剤の「グリホサート」はパルシステムが定める「削減目標農薬」に追加して、エコ・チャレンジでの使用を不可としました。

教えて！

なぜ「グリホサート」を使用不可にしたの？

安全性を心配する組合員の声を受けて、エコ・チャレンジ基準では使用不可の除草剤に指定しました。

③ 適切な工程管理と「圃場（作物が植えられている田畑）」の定義付け



適切な農薬使用計画の作成、適切な手順での使用、使用実績の記録を求めることを明記し、透明性の高い管理体制を強化。また、「圃場外の管理」は対象外と定義。

教えて！

「圃場の定義」とは？

今まで定義が曖昧であった、獣害対策の電気柵の周りや、田畑の外周（あぜ道や土手など）は「圃場外」として定義を明確化しました。圃場内は基準に沿った農業管理をする一方、圃場外は管理の対象外とすることで、生産者の負担軽減を目指します。

2. 新旧の基準比較表

	旧基準	新基準
基本方針	化学合成農薬・化学肥料 ½削減	½削減（維持）
除草剤（畑・果樹園）	不使用	条件付きで許容
グリホサート（畑・果樹園）	対象外	不使用
種子消毒（購入種子）	カウント対象	カウント対象外（※水田は対象）
土壌くん蒸剤	不使用	不使用（維持）

新基準は2026年4月に改定され、新基準に基づいて収穫された農産物は、10月から順次、組合員の皆さんにお届けします。

美味しい柑橘を未来へつなぐための決断

～愛媛県・無茶々園からのメッセージ～

酷暑下での草刈りは命に関わる作業。高温多湿環境に加え、近年の酷暑により刈ってもすぐに雑草が生え、イタチごっこの状態です。イノシシなどの獣害対策で設置した電気柵にも草が絡み、手作業だけでは圃地を守りきれない限界を迎えています。無茶々園では、「エコ・チャレンジ」基準の見直しに伴い、「時期と場所を絞った最小限の除草剤使用」を選択しました。草刈りにかかる時間を抑え、味や収穫量、樹勢維持に重要な摘果や灌水などの作業に注力するための判断です。

私たちは除草剤に頼りたいわけではありません。今までどおり、有機・減農薬の志を大切に「賢く使い分ける」ことで、生産者の命と圃地を守り、美味しい柑橘を未来につないでいきます。



宇都宮 幸博 氏

選ぶことで、
未来が変わる

生産者と消費者の対話から生まれた、新しい「エコ・チャレンジ」。これからも「食べて選んで」、環境保全型農業と生産者を支えていきましょう！

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 120

発行 / 2026年9月21日

今月のテーマ

季節の果物を楽しもう

実りの秋。果物もおいしくなる季節です。果物は栄養も豊富なので、毎日の食事に取り入れたいですね。気候変動などで苦労する産地にも思いを馳せ、年に一度の味覚を味わいましょう。

果物は1日200g

近年の研究により、果物にはさまざまな生活習慣病の予防効果があることがわかってきました。厚生労働省の「健康日本21（第三次）」では、20歳以上の1日当たりの果物摂取目標200gを推奨しています。

※食事制限のある人は医師と相談して食べましょう。



パルシステムのカタログにも登場! 今が旬の果物

200gの目安
1個



柿 旬：9～11月

東アジア原産。ことわざで「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養豊富。

主な栄養素：ビタミンC、β-カロテン、カリウムなど
保存方法：常温で保存。追熟させると果肉がやわらかくなり、ゼリーのように食べられる。

200gの目安
中1個

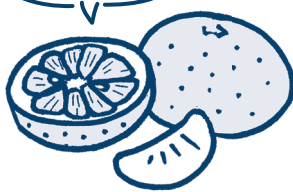


りんご 旬：8～12月

低カロリーで腹持ちがいい。果肉よりも果皮の方が栄養価が高い。

主な栄養素：ビタミンC、食物繊維、ポリフェノールなど
保存方法：冷暗所で保存。早めに食べた方が水分が多く、食感もいい。

200gの目安
2個



極早生みかん 旬：9～10月

温州みかんのなかで、もっとも早く収穫される。果皮が青く甘酸っぱい。

主な栄養素：ビタミンC、β-クリプトキサンチンなど
保存方法：風通しがよい場所で、なるべく重ねないようにして置く。

200gの目安
2本



一年を通しておいしい!

エコ・バナナ (パランゴン)

フィリピンの生産者とともに作り上げてきた「民衆交易（フェアトレード）」の安全・安心なバナナ。

主な栄養素：糖質、カリウム、食物繊維など
保存方法：常温保存。果皮に黒い斑点（シュガースポット）が出てきたら食べごろ。

旬の果物でつくろう!

フルーツサンド

水切りヨーグルトで手軽に!

材料【4切れ分】
プレーンヨーグルト 200g
砂糖 大さじ1～3
食パン（8枚切り） 2枚
柿、りんご、バナナなど（好きなフルーツで） 適量

作り方
① ボウルにざるを重ね、ペーパータオルを敷いてヨーグルトを入れる。冷蔵庫で一晩おき、水きりする。
② フルーツをひと口大に切る。
③ ①に砂糖を加え、よく混ぜる。
④ パンに③を半量ずつ塗り、1枚にフルーツを並べる（図1）。
⑤ もう一枚のパンを重ね、ラップに包んで、冷蔵庫で1時間ほどおく。
⑥ ⑤を冷蔵庫から出し、三角形になるよう、ラップごと対角線に切る。

図1

切ったときに断面にフルーツがきれいにできるように対角線上に並べる

生クリームで作るときは、少し角が立つくらいに泡立てる

コッちゃん

食べて応援!

パルシステムの果物産地の現状

近年、果物の産地では気候変動などにより、作物にどのような影響が出るのか見通しがつかない状況が続いています。豪雪被害、暑さの影響でヤケ果や着色の遅れ、カメムシなど害虫の発生や鳥獣害も問題になっています。また、高温により作業時間を制限せざるを得ないことも、生産者を悩ませています。

今年の柿、りんご、みかんは、今のところ生育は順調ですが、今後の気候や害虫の発生などによって、収量が変わってくる可能性もあります。

世界情勢により資材・エネルギーの上昇などから産地の負担も大きく、価格が上がっている状況ですが、食べることが産地を支える力になります。生産者が一年を通じ、異常気象のなかで栽培方法などを考え探求し、出荷を迎えられた果物をお届けします。ぜひ、産直産地の果物で季節の味覚を楽しんでください。

(パルシステム果物担当)

果物を注文するなら…
『フルーツセット』の「パルくる便」もおすすめ!

柑橘類、柿、キウイ、バナナなどの中から3品種以上でお届けします。「パルくる便」に登録すれば、果物が定期的に届くのでおすすめです。

「パルくる便」の詳細はコチラ

QRコード

食ナビNEWS

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

【開催報告】自由研究にピットリ!夏休み子ども科学実験教室(7月24日)

パルシステム商品検査センター職員が講師となり、検査室の見学・中継をした後、ペーパークロマトグラフィー(色を分ける実験)&サイダー作りの実験を行いました。子どもたちは終始笑顔を見せながら実験を行い、結果に驚きの声があがりました。詳細はパルシステム東京HPの「活動レポート」にてご確認ください。



活動レポートはこちら➡



【ご案内】遺伝子組み換えナタネ自生調査報告会

食用油などの原料として輸入された遺伝子組み換えナタネ(以下、GMナタネ)が輸送中にこぼれ落ち、幹線道路などで自生しています。この遺伝子汚染を調べる「GMナタネ自生調査」は毎年行われており、パルシステム東京も調査に参加しています。この度、パルシステム東京を含む全国の生協など、調査に取り組む団体の報告会が開催されます。遺伝子汚染の実態および遺伝子操作の問題について学び、一緒に考えてみませんか?

お申し込みはコチラ➡



開催日時：2026年9月26日(土) 13:30～16:30

会場：①滝野川会館

②オンライン参加 (Zoom使用)

参加費：500円

定員：①50名 ②500名

※会場は定員になり次第、オンライン参加として受け付け

申込締切：9月25日(金)

主催：遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン

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!

