子どもから大人まで　くらしを豊かに

わいわい

パルシステム東京
機関誌
2026
11

パルシステム東京
公式SNSはこちらから

おいしく食べて健康をサポート
発酵食生活のすすめ

これだけはやっておきたい
スマホのデジタル終活

今月のキーワード
子どもアドボカシー

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！



ぼくたちが大活躍！

おいしく食べて健康をサポート

発酵食生活のすすめ









おいしくなって身体にいい、メリットだらけの発酵食品。
食生活に無理なく取り入れることがとても大事です。
さあ、今日から発酵食生活を始めましょう！

発酵食品って？

こうじ菌や酵母菌などの微生物（菌は微生物の中のひとつ）の力を借りて、食材の成分を分解・変化させた食品のこと。有機成分が加わり、おいしさや栄養価がより高まる。

発酵と腐敗のちがい
人間にとって有益なら「発酵」、有害なら「腐敗」と呼ばれます

大豆からみそへ



こうじ菌が大豆に含まれるたんぱく質を分解し、アミノ酸などをつくり出すとみそができる

どんなふうに摂るといい？

発酵食の菌が体内ではたらく時間はとても短いので、毎日続けて食べましょう。基本的な和定食には発酵食品が多く使われています。



発酵食品はどうして身体にいいの？

発酵食品が腸内のたくさんの菌にはたらきかけ、腸内環境が整います。以前は善玉菌を増やすことがいいとされていましたが、今はさまざまな発酵食品を取り入れ、それぞれの菌が活躍できる環境を育てることで、腸内環境がより効率よく整えられると言われています。

腸内には約100兆個もの細菌が生息



腸内にさまざまな細菌が存在するようすがお花畑（フローラ）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています

腸内細菌も「多様性」の時代！

菌は腸の中で助け合いながら、共存して生きています。悪玉菌を増やさず腸内環境を整えるために、さまざまな発酵食品や、善玉菌のエサになる食物繊維などをバランスよく摂りましょう。多様な菌がそれぞれの得意分野を活かしながら腸内で共存することが、腸活の新常識です。



腸内環境が整うと…

免疫力アップ
腸には免疫細胞の７割が集結。腸内環境が整うことで、免疫力が向上して、病気に強い健康な身体になります

代謝アップ
血糖値を調整、脂肪蓄積の軽減、疲れにくい身体にも。代謝アップにより肌や髪のツヤがよくなる美容効果もあります

ストレス改善
腸でつくられるセロトニン（神経伝達物質）は気分を安定させる効果が。腸内環境の改善は、身体だけでなく精神の状態にもいい影響を与えます

おいしさも効果もUP!

組み合わせて上手に摂ろう

発酵食品＋αレシピ

たくさんある発酵食品。毎日の食卓にどんどん取り入れていきましょう。
複数の菌や食物繊維を組み合わせることで、腸のはたらきがよりUPします。

ぼくたち

納豆菌（納豆）＋こうじ菌（みそ）

ベストマッチ!



厚あげとニラのみそ納豆丼

材料（2人分）

ごはん …… 2人分
納豆 …… 1パック
『産直大豆の厚あげ』 …… 1パック
にら …… 1/2束（約50g）
A
- みそ …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 水 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/4

片栗粉 …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ2

作り方

1. 厚あげは1.5cm角に切って、片栗粉を薄くまぶす。にらは細かくきざむ。
2. ボウルにAを合わせ溶き、納豆を加えてあえる。
3. フライパンにごま油を熱し、厚あげを転がしながらカリッと焼く。焼き色がついたらにらを加えて、サッと炒め合わせる。
4. ごはんを盛りつけ、❸をのせ、❷を上からかける。お好みでラー油をかけて。

ポイント
納豆は加熱せず、みそを混ぜて最後にかけることで、酵素のはたらきを活かす。納豆菌はナットウキナーゼ（血栓溶解作用を持つ酵素）などのたんぱく質分解酵素をつくります。

ヨーグルトのレシピはp13にも！

乳酸菌（ヨーグルト）＋食物繊維



切り干し大根入りコールスロー

材料（2人分）

切り干し大根 …… 20g
キャベツ …… 150g
きゅうり …… 1/2本
A
- 『こんせんプレーンヨーグルト』 …… 大さじ1
- マヨネーズ …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 少々

作り方

1. 切り干し大根はさっと洗って水けをしぼり、はさみで長さ2cmに切る。
2. キャベツときゅうりはせん切りに。
3. ボウルにキャベツと塩少々（分量外）を入れ、軽くもむ。
4. ❸に、きゅうりと❶、Aを加えてあえる。

ポイント
切り干し大根の歯ごたえが咀嚼を促し、腸活をサポート。食物繊維を摂ることで、乳酸菌が腸内で元気よくはたらきます。ヨーグルトを使うことでマヨネーズ（脂質）を少なくします。

こうじ菌（甘酒）＋きなこ



甘酒わらびもち

作り方

1. 耐熱ボウルに甘酒（180g）、砂糖（小さじ2）、片栗粉（大さじ2）を混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけ電子レンジ600Wで2分加熱する。
2. ゴムべらで均一になるまで混ぜ合わせ、さらに1分10秒加熱する。
3. 広げたラップの上に❷を移し、ラップで包んで長さ10cmほどの長方形に成形する。
4. 粗熱がとれたら、濡らした包丁で食べやすい大きさに切り、きなこと黒蜜をお好みの量かける。冷蔵室で冷やしてもおいしい。

★当日中に食べきってください

メインで大活躍！

残さずじょうずに使いたい
塩こうじ&だし酢活用レシピ

発酵調味料、うまく使えず冷蔵室に眠っていませんか？
副菜やメインデッシュにどんどん使いましょう！



材料（2人分）

- 鶏ムネ肉 …… 1枚
- 長ねぎ …… 1本
- A
  - 『産直米の塩こうじ』… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
  - おろしにんにく …… 小さじ1/2
- 小麦粉 …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ2

作り方

1. 長ねぎは長さ3cmに切り、鶏ムネ肉は皮をはずし、ひと口大のそぎ切り（写真右）に。
2. ポリ袋にAとムネ肉を入れて、10分ほど浸ける。
3. フライパンにごま油小さじ1を熱し、ねぎを入れて焼き目を付け、いったん取り出す。
4. ❷に小麦粉を加えてまぶしつけ、❸のフライパンにごま油小さじ1を足し、中火で2分ずつ両面を焼く。
5. ❸を戻し入れ、サッと炒め合わせる。



ムネ肉は包丁を寝かせて、繊維を断つように切る（そぎ切り）とやわらかに

産直米だからおいしくて安心

『産直米の塩こうじ』

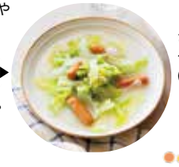


こうじ菌のたんぱく質分解酵素が肉をやわらかくします。塩の保水効果によりジューシーな仕上がりに。

焼いて、からめても便利

肉200gに対して塩こうじ大さじ1＋みりん大さじ2が目安。豚肉やさわらなどの魚にも応用して！

塩こうじの野菜スープ



スープに入れれば塩味とコクが。あえれば副菜もすぐできます

だいどこログの発酵レシピをチェック（右ページ）

菌は加熱しても大丈夫？

加熱で多くの菌は死滅しますが、腸内環境を整える成分は腸に届きます。納豆などの加熱せずに食べられるものは、そのまま食べたほうが効果的。発酵食品は、発酵の過程ですでに栄養分が分解されているので、体内で吸収されやすいメリットもあります。

炒めものにも！

これ1本で味が決まる！

pal『パパッと味付け！まろやかだし酢』



パルシステムオリジナルの『食酢』、『素材がいきる白だし』、砂糖、塩、レモン果汁と、原材料は5つだけ。さわやかでほどよい甘酸っぱさなので、酸味が苦手な人も使える調味酢です。

『まろやかだし酢』のくわしい情報やレシピはこちら



豚肉の甘酢炒め

材料（2人分）

- 豚肉切落とし …… 150g
- 長ねぎ …… 1/4本
- しいたけ …… 2個
- ピーマン …… 2個
- 片栗粉 …… 小さじ2
- 『まろやかだし酢』 …… 大さじ2
- ケチャップ …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ2

作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶしつける。
2. 長ねぎは斜めに切り、しいたけ、ピーマンは乱切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
4. ❷を加えて炒め合わせ、だし酢とケチャップを加え、味を調える。

★にんじんやカラーピーマンなどカラフルな野菜を加えても◎

おいしそう〜

毎日使うものだから　安心でおいしいものを
パルシステムde発酵食生活

毎日、気軽に摂りたい発酵食品。
だからこそ、おいしくて安心できるものがいいですよね。
パルシステムには基本調味料から、そのまま食べるものまで
たくさんの発酵食品がそろっています！

こうじ菌

こうじ菌の生み出す酵素の力が、素材を変化させて、食品のうまみや甘みを引き出します



pal『国産丸大豆しょうゆ 900ml』



『米だけの本みりん 900ml』



『お米と米麹でつくったあまざけ 産直米使用（AB） 1000ml』

甘酒は“飲む点滴”と言われるほど栄養満点。牛乳や豆乳、ココアで割ると飲みやすい

焼くだけ、簡単！塩こうじを使った便利商品



pal『産直大豆のみそ 750g』


『産直豚カタロースの塩麹漬 2枚170g』


『金目鯛の塩麹漬（骨取り） 2枚140g』

乳酸菌

乳酸菌とは、糖類を分解しておもに乳酸を生成する細菌の総称。乳酸発酵の力で保存性が高まり、おいしさの成分・アミノ酸が生まれて風味が出ます



『ベビーチーズ 16個216g』


pal『信州望月高原の産直白菜キムチ 200g』


pal『産直野菜で作った糖しぼり大根 2個 250g』

パンも酵母などを使った発酵食品！


pal『こだわり酵母食パン（国産小麦） 1.5斤』

酵母

酵母とは、糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物のこと。発酵過程で香り成分が生まれ、食物繊維も多く含まれています

納豆菌

生きたまま腸に届く強い菌で、「ナットウキナーゼ」というたんぱく質分解酵素を生成。血栓を溶かして、血液をサラサラにするはたらきがあります

ネバネバはすごい！

納豆は組み合わせも得意！

- 納豆＋ヨーグルトやチーズ
- 納豆＋キムチ
- 納豆＋みそ

トマトやアボカド、長芋などの野菜とあえてもおいしい



pal『産直大豆の小粒納豆（たれ・からし付） 30g×4』

こうじをもっと食生活に取り入れよう！

だいどこログでもこうじレシピを紹介！

レシピサイト「だいどこログ」で発酵レシピを紹介



パルシステムでは、手づくりみそをはじめ、みそ活用レシピや、みそ商品など、だれもがみそを楽しめる「みそフェス」を開催しています。今シーズンもイベントやキャンペーンを実施予定です。お楽しみに！

みそを楽しむ、みそフェスも実施！

みそフェス

今年も12月中旬から開催予定！

だいどこログにはみそレシピもたくさん！






PLAオンライン企画「はじめてさん大歓迎！みんなで作ろう！手前みそ！」（写真は2026年2月）

パルシステム東京のイベント情報はこちらから！

発酵の力を毎日の食卓に

発酵食品は毎日意識して楽しみながら摂ることがたいせつです。いろいろ試して、ご自身に合うおいしい食べ方を見つけてみてくださいね。

栄養とおいしさアップの便利アイテムとして、じょうずに活用することで、健康づくりや豊かな食生活にお役立てください。



監修：堀口 泰子さん
栄養士、料理家、食アスリートシニアインストラクター

取材は2026年10月16日現在

写真も、お金も、サブスクも、スマホの中だから…

これだけは やっておきたい

スマホの デジタル終活

スマホひとつで、お金の管理から買い物、メール、SNSまでできる今のくらし。
便利な一方、もしものときにスマホが開けないと「大事な情報がわからない！」と、
残された家族が困ってしまうことも。
家族に負担をかけないために、今から「デジタル終活」で備えてみませんか？





デジタル終活しないで身内が亡くなった！

デジタル遺品を考える会
代表 **古田 雄介**さん

そのとき、残された家族が直面する「スマホ」まわりの困りごととは！?

どこにあるの？

スマホ経由で
ネット銀行やネット証券で
貯金や資産運用をしていたみたい。
通帳も見つからないし、
どうしたらいいのかわからない。



サブスク…？

亡くなった夫のクレジットカードを
解約したのに、請求書が届いた。
スマホで契約していたサブスク※らしい。
家族が支払わなければならない
なんて、知らなかった。



※サブスクリプションの略。商品やサービスに対し月額・年額料金を支払う

消えちゃった！

家族で撮影した写真を探そうと
スマホのロック解除を試みたけれど、
失敗してしまい
中身のデータが消えてしまった！
大切な思い出だったのに…。



資産探しはスマホが手がかり

通帳のないネット銀行やネット証券口座を探すには、スマホのアプリが重要な手がかりに。**スマホが開けなければ、口座の存在に気づかず、遺産探しが家族の大きな負担になることもあります。**

解約しないと請求が続きます

お金の流れが死後に自動で止まるしくみは、今のところありません。支払い契約が残っているとクレジットカードが退会できなかったり、退会後も督促状が届いたりすることも。サブスクは個別に解約するのが基本です。

パスワードがないと開けません

セキュリティが非常に厳しいのが、スマホの特徴。**パスワードがわからないと、まずロック解除はできないと考えましょう。**機種によっては、何度もまちがえると、初期化（全消去）される恐れも。

みんなが困らないために！ スマホの生前整理「デジタル終活」が大切です

スマホの中身も「遺品」になる

スマホやパソコンの中のデータや、インターネット上の契約は
「デジタル遺品」として、相続や遺品整理が必要なものが少なくありません。



スマホ・パソコンの中

- ☐ スマホに保存されたデジタルデータ（写真、動画、メール、文書ファイルなど）
- ☐ 連絡先、メールアドレス
- ☐ 電子マネーアプリ
- ☐ 通話履歴やアプリの使用履歴　など



デジタル遺品

インターネット上

- ☐ SNS（交流サイト）のアカウントや投稿
- ☐ ネット銀行口座、ネット証券口座のアカウント
- ☐ 配信サービス、ゲーム、アプリなどのサブスク契約　など



元気なうちから
備えておけば安心です。
できることから
始めてみましょう！



デジタル終活、はじめの一歩！

「スマホのスペアキー®※」を作ろう

※「スマホのスペアキー」は古田雄介氏の登録商標です

「紙」で残して
もしものときに、
確実に伝わるしくみを
つくりましょう

ぜひ取り組みたいのが、スマホのロックを解除できるように、パスワードを記録しておく「スマホのスペアキー®」作り。**スマホにアクセスすることができれば、デジタル遺品の概要はつかめます。**言い換えれば、これだけやっておけば合格です。
スマホを機種変更したり、パスワードを変更したときは作り替えましょう。





名刺大の厚紙（できれば光沢があるもの）に、自分のスマホ・パソコンの機種や特徴、そしてパスワードを油性ペンで書きます。作成日も記載しておきましょう。

（光沢がない紙の場合は、パスワードの上に透明テープなどを貼り、その上から修正テープを重ねるとよい）



パスワード部分に修正テープを2～3回重ねて見えないようにします。黒系や柄のあるマスキングテープを組み合わせるのも有効です。

「スマホのスペアキー®」のテンプレートは、古田さんのHPから無料でダウンロードができます。





通帳や証書などとともに保管します。万が一のときは、それらの重要な書類といっしょに家族に発見されるはず。あとは修正テープを削ってもらうだけです。



元気なうちに見られてしまったら…

もし元気なうちに修正テープを削ってパスワードが見られても、痕跡が残るので気づけます。その場合は、いち早く手元のスマホやパソコンのパスワードを変更しましょう。

年に一度は、スマホも整理せいとん！

使わないアプリやサブスク、写真など、不要なものを整理すれば、スマホがすっきり。デジタル終活にも役立ちます。サブスクやお金の情報は、メモを残しておくのもよいでしょう。



- ☐ **写真・動画**
  不要なデータを削除する
- ☐ **アプリ**
  使わないアプリを削除する
- ☐ **アカウント**
  使わないサービスや、SNSアカウントを削除する
- ☐ **サブスク**
  契約中のサブスクを確認し、使用しないものは解約する
- ☐ **お金の情報**
  ネット銀行・ネット証券口座のアカウント、電子マネーアプリを確認する　など

親に「パスワードを教えて」と言わなくてOK！

自分だけ終活を強いられるのは、誰であっても気持ちはよくないはず。けれど、みんなの問題だととらえて、いっしょにデジタル終活をすれば、家族みんなで進めやすいでしょう。パスワードは見せ合わず、いっしょに「スマホのスペアキー®」を作る ― そんな終活をおすすめします。



「デジタル終活」は残された家族への思いやりです

スマホは、持ち主が使いやすくカスタマイズした、いわば「自分だけの城」。家族に見られたり、パスワードを残したりすることに抵抗がある人も多いでしょう。でも、このデジタル時代では、避けては通れないと考えるのが現実的です。そう思って生活することで、スマホの中をきれいに整理しておこうという意識が生まれるでしょう。

「スマホのスペアキー®」があるかないかで、残された家族の苦労はまったく異なります。家族への思いやりと考えて、ぜひ「スマホのスペアキー®」作りに取り組んでみてください。



監修
「デジタル遺産を考える会」
代表　古田 雄介さん



最新著書
『それ、死後もお宝ですか？』
（集英社インターナショナル）

イラスト：石崎伸子　取材日は2026年10月16日現在

よく聞く言葉　ちゃんと知ってる？

ハテナキーワード

子どもアドボカシー

「子どもの権利条約」の4つの原則のひとつ「子どもの意見の尊重」。この権利を保障するための活動「子どもアドボカシー」を知り、子どもの人権について考えてみましょう。

子どもアドボカシーとは

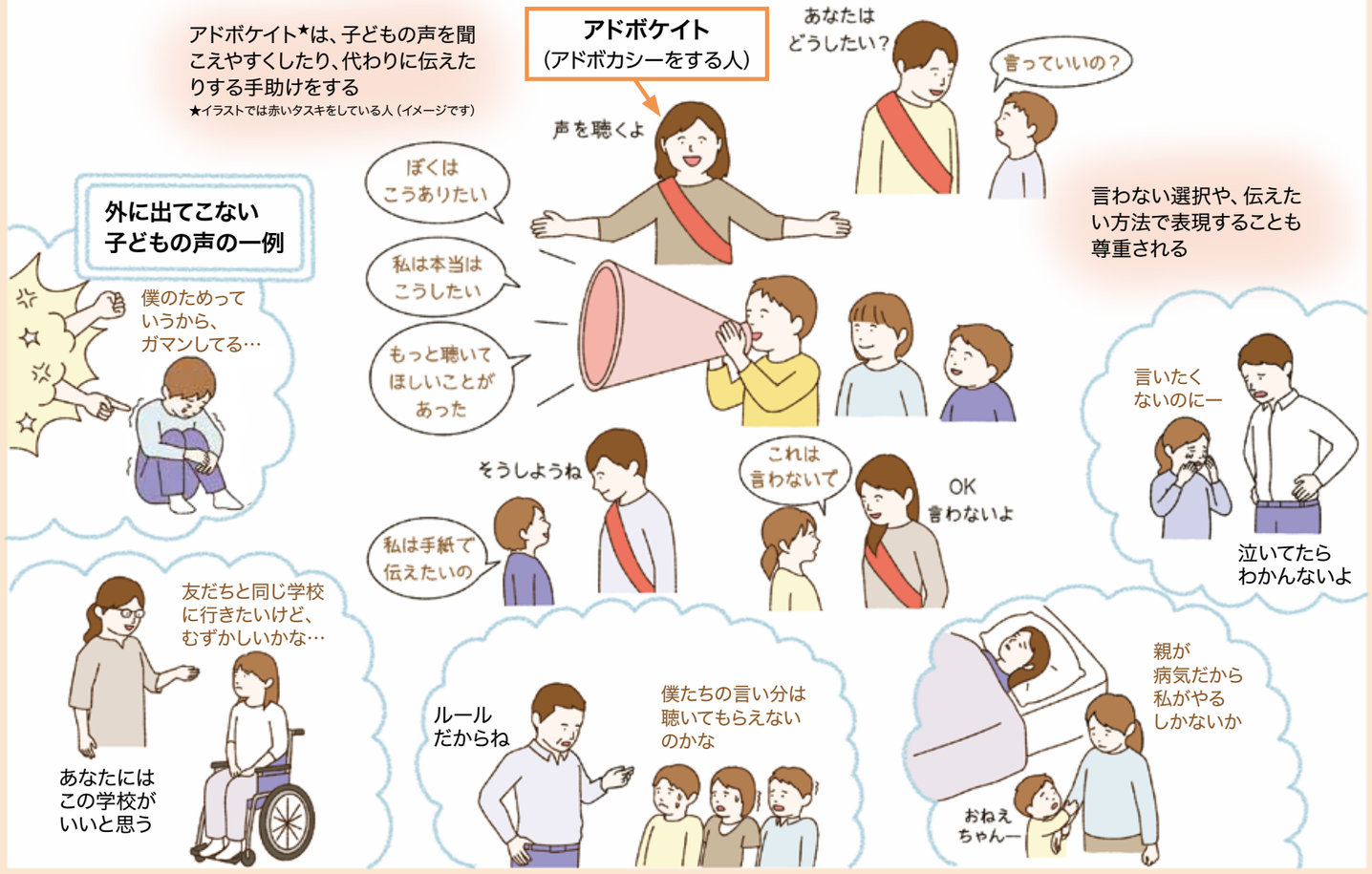
子どもの声を聴き、子どもが伝えたいことを伝えたい方法で表明することを支える活動。1989年に国連で採択された「子どもの権利条約」に基づいています。日本は1994年、世界で158番目に批准。国連から度重なる改善勧告を受け、近年、「こども基本法」の施行など急速に取り組みが進められています。

社会全体の意識向上が必要

「子どもアドボカシー」は、おもに社会的養護の子どもを対象に導入が進められてきました。子どものSOSが届かずに起きた虐待事件の反省も、その動きを加速しました。しかし、子どもを「権利の主体」として尊重すべきなのは、福祉領域にかぎりません。すべての子どものためという意識が必要です。

子どもアドボカシー＝子どもの意見表明を支えること

➡子どもの声を聴き、子どもが伝えたいことを伝えたい方法で表明することを支える



まとめ

- すべての子どもに、自分の意見を表明する権利がある
- 子どもの声を聴き、表明を手助けする活動が子どもアドボカシー
- 子どもが安心して意見を表せることが大切

子どもの表現を受け止め、みんなが生きやすい社会を



監修
西南学院大学 人間科学部 准教授
子どもアドボカシー学会副会長
栄留（えいどめ） 里美さん

国連の「子どもの権利条約」では、子どもの「意見」は英語で「View」と書かれています。つまり、「意見」には子どもの視点・捉え方という意味も含まれています。

しっかりした意見ではなくても、子どもたちは泣いたり笑ったり、いろいろな表現をしています。子どものパートナーとして、おとながその表現を受け止め、対等に話しあえる社会が求められています。

しかし、日本では「意見表明権」の認知度は低く、せっかく子どもがおとなに相談しても、逆に怒られたり、軽視されたりすることがあります。

みんなが子どもの権利を知ることで、みんなが生きやすい社会になっていきます。ぜひみなさんも、自分が「アドボケイト」だという気持ちで子どもに接してみてください。

栄留さんらが活動する「アドボケイトひろめ隊」の動画「子どもアドボケイトってなぁに？」▶

すべての子どもは生まれながらに権利をもつ

「子どもの権利条約」は、子ども（18歳未満）が弱く、おとなから守られる存在というだけでなく、ひとりの人間としておとなと同様に人権（権利）をもつことを世界的に定めたものです。全54条ある「子どもの権利条約」全体をとおして、大前提となる基本方針が「４つの原則」です。

子どもの権利条約　4つの原則

命を守られ成長できること
安全に、生まれもった能力を充分に伸ばして成長できるよう、医療・教育などを受けられる

子どもの意見の尊重
自分に関係のある事柄について自由に意見でき、その意見をおとなに真剣に受け止め、考えてもらえる

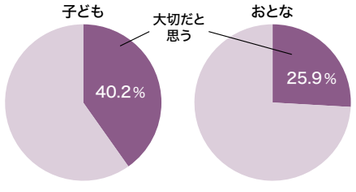
子どもにとって最もよいこと
「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えて、子どもに関することが決められる

差別がないこと
どんな理由によっても差別されず、条約の定めるすべての権利が保障される

日本での「意見表明権」の認識

「意見表明権」（子どもの権利条約・第12条）は、日本でも「こども基本法」（2023年施行）の基本理念として位置づけられています。しかし、ほかの権利と比べてよく知られていないという実態があります。また、おとなと子どもの認知に大きなずれがあることを明らかにした調査結果も出ています。

子どもの権利のうち、「意見表明権」を大切だと思う割合

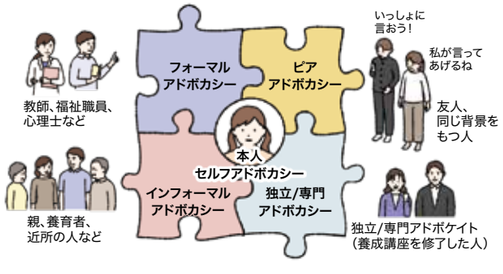


「子どもの貧困と子どもの権利に関する全国市民意識調査」（公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン、2024年7月）をもとに『わいわい』で作成

みんなで子どもの意見表明を支える

子どもの意見を真剣に聴き、いっしょに考えていく、子どもアドボカシーの担い手「アドボケイト」は、子どもの近くにいる人や専門家など大きく４つに分けられます。それぞれ補いあうことが大切ですが、なかでも子どもの声を尊重する文化が充分に根付いていない状況では、専門的な第三者「独立・専門アドボケイト」の存在が重要です。

アドボカシーのさまざまな担い手



子どももおとなも安心してくらせるように

子どもの権利もおとなと同じように尊重し、みんなが安心して過ごせる社会をめざすことが大切です。パルシステム東京は、だれもが安心でくらしやすい社会が続くことを願っています。連携団体、「こうとう親子センター」が取り組む、子ども専用の電話とチャット「チャイルドライン®」など、さまざまな動きが広がっています。



こうとう親子センターの「チャイルドライン®」はこちらから▶

イラスト：豊岡絵理子　取材は2026年10月16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

8/20 絵本とピアノのリサイタル

お芝居を見ているような読み語りと物語の世界を奏でるピアノ演奏でおとなも子どもも絵本の世界へ

小学校、図書館などからの依頼や自主企画で、「絵本とピアノのリサイタル」を展開するBettyさん（朗読パフォーマー）と高橋佳子さん（ピアニスト）。この日、中葛西委員会主催で開催された企画に、43名が参加しました。

Bettyさんが絵本の登場人物を演じながら朗読すると、高橋さんがクラシックの名曲やおなじみの歌謡曲を演奏し作品の世界を膨らませます。2012年からいっしょに活動しているから、息もぴったりです。

初めて空を飛んだすずめが巻き込まれるトラブルにハラハラしたり、父を亡くした少年と母との会話にホロッとしたり。みんなで、絵本の世界を分かちあいました。



会場に集まった参加者たちは、泳ぎの苦手なカエルのチャレンジを応援したり、2羽の鳥の「動かない競争」に緊張したり、絵本の世界に没入していた



「今日は、成長しようとする姿を描く作品を選びました」と話すBettyさん

動画でも報告中 ▶▶▶



いつもは読み聞かせる側の親たちも、絵本を聞くひとときを楽しんだ



子どもたちは、朗読と演奏をしっかり聞き、絵本を真剣に見つめていた



打楽器の効果音にビックリして泣いてしまう赤ちゃんもいたけれど、みんな夢中になって聞いていた



この日の絵本は、『かえるのどびん』『こすずめのぼうけん』『うごいちゃ だめ！』『おかあちゃんがつくったる』の4冊



サン=サーンスの『動物の謝肉祭≪白鳥≫』などを演奏する高橋さん

絵本の世界をおとなも子どもも堪能

中葛西委員会のみなさん

親子いっしょはもちろん、絵本を読む機会が減ってしまったおとなのみなさんにも、朗読とピアノ演奏のコラボレーションがつくる絵本の世界を堪能し、夏の思い出を作ってもらおうと企画しました。



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てね ▶▶▶

8/3 空手の動きを使った健康体操「ゆるから」で身体も、心もリフレッシュ！

人材バンク講師の岩本知加子さんを迎え、空手の基本や形の動きをゆるく・やさしく使った健康体操「ゆるから」を行いました。「突き」などの動きに手指の運動を加え、脳トレ効果もプラス。楽しみながら身体をほぐしたあとは、空手の形にも挑戦。「エイ！」と大きな掛け声をあげ、真剣な表情で取り組む参加者たち。最後に拳で新聞紙を突く「新聞紙割り」でストレス発散！ 身体も心もスッキリ、リフレッシュできました。 [子育てha・ha・ha委員会]





参加者の声 「先生が形の演武を披露すると、空気が引き締まり、心地よい緊張感があった」「ふだん大声を出す機会がないので、いいトレーニングになった」

8/5 夏休みの自由研究にも！親子で楽しむ手作りソーセージでホットドッグを作ろう！

㈱パル・ミート山形事業所から講師を迎え、ソーセージ作りに挑戦！ まずは豚ひき肉に卵と水、調味料を混ぜる作業。ねばりけがでるまでよくこねるのがポイントです。充填用の道具を使い、こねた肉を羊腸に詰めていくとソーセージの形になっていきます。初めての作業と感触に表情は真剣そのもの。くるっとひねって輪っかを作ると見慣れたソーセージの形に。しっかりゆでてドッグパンにはさみ、試食しました。 [日野委員会]





参加者の声 「家で作るときにはラップを使うとよいことも教えてもらえてよかった」「ひねるとき、切れないかとハラハラしたけど、うまくいってうれしかった」

8/5~7 2026 ヒロシマ平和スタディツアー ピースアクションinヒロシマ

ヒロシマへの原爆投下から81年。今年も全国から生協の仲間が参加し、平和への願いを再確認しました。平和記念公園周辺の被爆樹木や原爆ドームなどを巡り、平和ガイドのていねいな説明を聞きながら、人々のくらしが一瞬にして奪われた現実を実感しました。また、組合員が折った千羽鶴の献納、平和祈念式典やとうろう流しへの参加をとおして、二度と戦争をしてはいけないという思いを新たにしました。 [パルシステム東京]





参加者の声 「原爆の犠牲者は日本人だけではないというガイドの言葉が心に残りました」「語り継いでいくことの重要性を実感しました」

8/21 平和を守るためには憲法が大切です 親子で憲法を学ぼう

伊藤朝日太郎弁護士を講師に迎え、憲法学習会が開かれました。夏休み中だったこの日、3組の親子も参加しました。紙芝居『王様をしばる法 ～憲法のはじまり～』で、権力者に好き勝手をされて、国民の権利が奪われないために憲法はあると話すと、小学生も真剣に耳を傾けていました。講演後、参加者からは「平和を守ることと武力をもつこと」についての質問も。講師は、「アメリカの友好国の中東各国は、国内の米軍基地をイランに攻められ被害を受けても、報復せずに紛争から距離を保っています。彼らの覚悟は私たちの参考になると思います」と答えました。 [すみだ環境委員会]





INFORMATION

8/27 第17回定例理事会開催

(1)パルシステム生活協同組合連合会への預け金承認の件
連合会の投資計画・資金収支計画に基づき、連合会への預け金として、13億5千万円を申し込むことを議決しました。預け入れの期間は3年です。

9/7~10/2 「核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」、3,528筆に

核兵器廃絶をめざす国際条約「核兵器禁止条約」に、日本政府は条約に署名・批准していません。

「生きているうちに核兵器のない世界を次世代に手渡したい」と思い活動する、(一社)東友会の呼びかけで、都内の他生協とともに、オンライン署名活動に取り組み、パルシステム東京では3,528筆が集まりました。集まった署名は、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)の取り次ぎで、政府に提出しました。ご協力、ありがとうございました。

9/19 産直Cafe「女性の感性で育む人参の郷♪ 島原自然塾トーク」

毎春の『エコ・新人参』産地、㈲島原自然塾（長崎県）の取締役、酒井美代子さんを招いた「産直Cafe」が開催されました。「農業をはじめたころは慣行栽培でしたが、娘のアトピーをきっかけに化学合成農薬や化学肥料に頼らない農業をめざすようになりました。私たちのやり方は、地元でも広がっています」と酒井さん。また「これからの農業者はIT技術も駆使できる力が要求されます」など、農業の変化も伝えました。

島原から持参した3種の畑の土を回覧し、「島原の土はサラサラとしていて、人参栽培に向いているそうです」と続けます。参加者からは、「生産者のみなさんが農業を続けられる環境が維持されるため、私たち消費者は食べて応援していきます」という声もあがりました。



元ナースの酒井さん。「人間の身体は食べたものでできている。だからこそ生産者は安全なものを作るべき」とも話した

2026年度第1四半期報告

2026年4月1日～6月30日（金額は1万円未満切り捨て）

総事業高（すべての事業収入）	227億4,041万円
前年比 100.7%	予算比 102.0%
パルシステム事業供給高	219億9,704万円 予算比 101.9%
福祉事業収入	3億2,027万円 予算比 104.3%
経常剰余金 事業剰余金から経費や利息などを精算した今期の利益	4億2,461万円
組合員数	54万1,691人
出資金総額	227億8,979万円 前年比 100.5%
一人当たり出資金額	4万2,071円

わいわいTALK

投稿募集中！
掲載で300ポイント

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



子 育ての悩みに共感 話し合いが大事ですね

8月号「ハートでコミュニケーション」の叱らない夫にイライラ、の記事に共感しました。夫がかばうから、息子もそれを利用しているように感じて悲しくなったり…。でもたしかに、役割やルールについてしっかり話し合っていなかったな、と気づきました。協力して、楽しく子育てしていきたいです！

国分寺市　ねこまる

◀8月号はこちらから



祖 父母の前では固まっちゃう 人見知り中のわが子

人見知りが激しい1歳児。祖父母が家に遊びにくると、固まってまったく声を発さなくなります。昼寝のために寝室に行くと急に元気になり、何やらおしゃべりを始めました。寝室での元気な姿をおじいちゃんおばあちゃんにも見せてあげて！

三鷹市　あいちゃんまん



大田区／どんぐり
捨てようとしたフェルトのかけら、つないだら鍋つかみになりました。

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

料 理はほぼ息子担当 夢のような感謝の日々

最近、大学生の息子たちがキッチンに立つ機会が増え、食事の支度はほぼ私の仕事ではなくなっています。約30年主婦をしてきた私ですが、結婚前に戻ったように、人が作ってくれたものを食べられる日が来るなんて夢のようで、毎日感謝していただいています。

しかしながら、いつまでもこの生活は続かないと思うので、私も復帰できるようにしておかなくては、と思っています。

八王子市　にゃん子の母さん

梅 干し作りにハマりました 季節の恵みに感謝！

梅干し作りにハマってしまいました。土用干しをするために、例年以上に晴天を待ち望んだり、帰省した息子に「梅干し分けて」と言われて「田舎のおばあちゃんかい！」と答えつつうれしかったり。そしてちょっぴりの梅酢を炭酸水で割って飲むのも新しい習慣になりました。季節の恵みはありがたいですね。

あきる野市　みゅう

東 大和の変電所を見るたびに 平和を願っています

8月号「家族で戦争のことを考える夏休み」に東大和市の旧日立航空機株式会社変電所が掲載されていました。散歩で通ります。

建物に残る痕を見るたびに思い出すのは、亡父が語った空襲の日のこと。ともに逃げた友人が隣で機銃掃射で命を落とし、一歩間違えば自分もいっしょだった、と。

亡父が命からがら逃げ果たせたから今の私がここにいるわけで。変電所を見るたび、平和を願わずにはいられません。

東大和市　畑大好き

息 子が大好きなたまごスープ 巣立つときにも持たせたい

組合員になって24年。『産直たまごのふわふわスープ』を息子が大好きになり、もう何袋注文したかわからないほどです。スープには、なると巻きを入れて食べるのが好みなので、なると巻きも何本購入したやら！

幼かった息子も社会人になり数年経ちました。今は独り立ちするため、アパートの物件を探し中。引っ越す際は、たくさんたまごスープを持たせてあげる予定です。

昭島市　まり春



北区／イチゴ
8月号「夏休みクッキング」のブルーベリーシロップ、おいしそう !!

育 休明けの忙しさ… 夜のお菓子がやめられない

4月に育休が終わり、仕事復帰しました。時短で働いているのですが、帰宅→お迎え→洗濯物取り込み→掃除→ごはん作り→お風呂→夜ごはん→寝かしつけ…と、もういっぱいいっぱい。

夜に疲れてお菓子を食べる習慣が身についてしまいました。

世田谷区　まりりん



目黒区／まめまめ
夏にやってみたら“わいわい”するだろうなと思ったことを３つ書きました。

悲 喜こもごものプランター栽培 失敗も含めて楽しんでいます！

一昨年からブルーベリーやイチゴをプランターで育てています。野菜はミニトマトに挑戦しましたが、うどんこ病にやられてしまいがっかり。庭に自生していたみょうがを夫が雑草と思って勝手に抜いたときは、生長を楽しみにしていた私と大喧嘩に（笑）。すぐに植え直しました。

失敗もたくさんしながら、庭仕事を楽しんでいます。

練馬区　おかぴ



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

おしえてあげたい私のレシピ



今月の食材
ヨーグルト

簡単ヨーグルトケーキ

プレーンヨーグルトと同量のホットケーキミックスを混ぜて、180度のオーブンで20～30分ほど焼いたらできあがり！ チーズやブルーベリーなどを入れてもおいしいです。

※焼き時間は焼き加減をみて調整してください。（編集部注）

東久留米市　みこちん

容器を使って浅漬け

プレーンヨーグルトが残り1/4くらいになったら、その半量くらいのみそ（または塩麹）を混ぜ、軽く塩もみして斜め切りにしたきゅうりやなすを漬けます。1～2日後、さっと洗い、しぼって食べます。

墨田区　K

水切り不要「ヨーグルトバーク」

ヨーグルトにドライフルーツミックスとホワイトマシュマロを入れて軽く混ぜ合わせ、一晩おいて保存袋に入れ平たくして凍らせます。パキパキ割って盛り付けて。

大田区　よよよ

レシピ募集中！

「ほうれん草」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。



今月の表紙は「ざくろ」
旬の野菜や果物などをテーマに、毎号お届けします。

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♪
「まっ赤なザクロ、秋のお宝ザックザク♪」

当選発表

8月号クロスワードパズルの正解は「すいか」でした

応募総数は952通でした。足立区の谷島さんをはじめ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。

おひさまだより Vol.15 カンガルー島レポート（前編）

『圧搾一番しぼり菜種油』についてはこちら▶

一面に広がる黄金色の菜種畑。そのまん中に立った瞬間、胸が震えました。パルシステムの『圧搾一番しぼり菜種油』の産地、豪州カンガルー島へ、当組合として3年ぶりに派遣団で赴いたのです。

GMO（遺伝子組み換え）栽培が解禁されているなか、この地でNON-GMO（非遺伝子組み換え）栽培が守られているのは、生産者やKIPG（現地の穀物生産・加工・輸出会社）の懸命な努力と、私たちの想いがあってこそ。その尊い営みを目の当たりにし、組合員を代表して心からの感謝をお伝えすることができました。

この菜種油の価値を、より多くの組合員に届けたい――そう強く決意しました。

（次号に続く）

パルシステム東京
理事長　西村 陽子

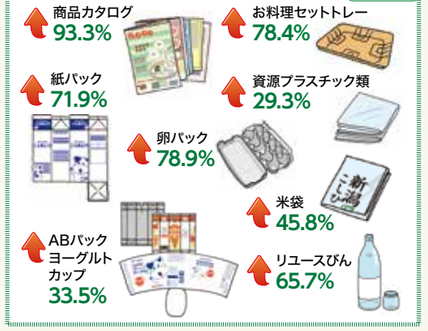


パルシステム東京 8月のデータ
総事業高●57億9,327万円
予 算 比●99.7% 予算未達成
組合員数●54万3,017人

リユース・リサイクル回収率

＊回収率は2026年4月～2026年8月の回収量／供給量

回収物はこちらで



パル職員のミニコラム Vol.49

私が泣いた日 笑った日。



デイサービスセンター「愛宕陽だまり」
山根 章子

入協歴　2年
好きなパルシステム商品
『つかいっきりミニポークウインナー（皮なし）』

利用者さんとの会話に喜びを感じる日々 明るく、楽しく仕事に向き合う

7年前、父の介護でお世話になったヘルパーさんに感銘を受けました。その後、パルシステムで「介護職員初任者研修」を受けられると知り、受講。こちらで働くことになりました。

緊張のスタートでしたが、1年を過ぎると利用者さんと楽しく話をできるように。最近では日常のできごとや感動したこと、故郷のことなどを話していただき、人として受け入れていただけた！と喜びを感じました。「娘と同じくらいね」などと、かわいがってもいただいています。レクリエーションでは、職員もいっしょに楽しみます。ゲーム対決では周りも応援したり、笑ったり、大盛り上がりです。

技術力も磨きつつ、コミュニティセンター内に位置することを生かして、地域交流を深めるお手伝いをしていけたらと思っています。

シリーズ
明日への種まき

ヒロシマ・ナガサキ平和スタディツアーで おとなも子どもも、そして職員も 戦争も核兵器もない世界の実現を誓う



広島へは組合員10名（うち小中学生４名）と役職員５名が、長崎へは組合員８名（うち小学生４名）と役職員５名が訪問した。参加した職員たちは、11月以降に開催されるセンターまつりに平和活動展示ブースを出展し、報告する（写真は長崎市・城山小学校平和祈念館で）

被爆のその場所で感じたこと 学んだことを伝えていこう

パルシステム東京は、被爆地を訪問し、被爆の記憶を伝えるためのヒロシマ・ナガサキ平和スタディツアー（日本生活協同組合連合会などが主催）に参加しています。今年も、組合員やその子どもたち、配達や営業に取り組む職員たちが広島・長崎に行きました。

ヒロシマツアーに参加した配達担当の西川職員は、「平和式典での『世界に平和を広げるためには、学ぶだけでなくそれを周りの人に伝え、行動することが必要』という高校生のアピールが、心に残った。伝えることの大切さを自覚し、平和への思いを紡ぐ人でありたい」と振り返ります。営業担当の藤本職員も、「痕跡の残る場所で被爆二世の方の解説を聞き、その場所に立つことの大切さを実感した。私も学びを自分の体験で終わらせず、次の人に伝えようと強く思った」と報告しました。

一方、ナガサキツアーに参加した酒井センター長は、「平和ガイドの東秀信（あずま）さんは、当時の状況や展示について知っていることをひとつも漏らさずに伝えたいという思いで、ていねいに説明してくださった。次の世代に引き継ぐ義務があるという彼の強い使命感に共感した」と報告。さらに営業担当の上村職員は、「ツアーに参加した小学４年生が作った『子ども平和新聞』には、『亡くなった方の家族はどんな気持ちだったのだろう』『大切な人と平和を守りながらおとなになっていきたい』など、ツアーで感じたことを自分の言葉で表現されていました。私も、親しみやすく、共感してもらいやすい言葉を選んで、平和の尊さやわかりあおうとすることの大切さを伝えていきたい」と記しました。

取材は2026年10月16日現在

ヒロシマツアー
8月5日~7日



広島平和記念資料館で、被害の広がりを話す平和ガイドの多賀俊介さん（左写真右端）。３日間のツアーに同行してくれた
ツアー報告はこちらでも▶



パルシステム東京では、センター勤務の５名の職員を平和担当とし、配送や営業業務に軸足をおきながら平和活動に取り組んでいる。平和スタディツアーについては、本誌11ページと、ホームページでも報告中

ナガサキツアー
8月8日~10日



長崎原爆資料館などで熱く説明する東秀信さん（上写真手前）の言葉を、五感で受け止めようとする参加者たち　ツアー報告はこちらでも▶

電話相談員にゃんこと考えよう

ハートでコミュニケーション

父が泣くのを見るのがつらい

20年まえに脳梗塞で倒れた実家の父の介護を、母や妻と協力して続けてきました。ですが、父が腰を骨折して車椅子の生活になり、ヘルパーさんの力も借りても自宅介護が困難になってきました。母の年齢や、私たち夫婦の仕事や子育てのことなど今後のことを考えて、ケアマネジャーさんとも相談のうえ、父は施設に入ることになりました。

面会するため訪問したところ、父が泣いて「帰りたい」と言ってきました。食事がおいしくない、自由がないなどのつらい気持ちを伝えてきます。母も「もっと自宅でがんばれたのでは」と思い悩んでいるようで、暗い顔を見せるようになりました。父のようすを見るたびに、これでよかったのかとつらい気持ちになります。

施設に相談しながら、ようすをみては

Aさんのご家族の決断、とても重いものだったと思います。状況が大きく変わったなかで、安全な環境を整えることを優先されたのですね。施設に入ったばかりの方が「帰りたい」と言うことはめずらしくありません。急な環境の変化や、身体の不自由さなどが重なり、「家に帰りたい」というより、「これまでの状態に戻りたい」という気持ちが大きいのではとも思います。

お父さんの気持ちを優しく受け止めつつ、まずは施設に相談してみてはいかがでしょう。日々の生活のケアや、家族の声がけの方法、今後の関わり方についても相談にのってくれると思います。お父さんの気持ちを尊重しつつ、帰宅の可能性や施設の転所なども含め、これからのことを第三者を交えて話し合っていきましょう。

そのなかで、なるべく面会に行く、手紙や写真を送るなど、できることをしながら、家族全員の気持ちと状況の折り合いをつけていきましょう。

さて、今月のお悩みは……？

施設に入ったばかりの父が「帰りたい」と泣きます。苦渋の選択でしたが…

（Aさん・40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？

- お父さんも、家族もみんなつらいよね
- がんばってきたお母さんも気にかけてあげてね
- 施設に慣れて、落ち着くといいね
- ひとりで抱え込まず、施設にどんどん相談しよう

第三者の助けも借りて、みんなにとっての最善策を探していこう

抱え込まず頼ってみよう

〈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・祝休　くらしの相談事業サイト▶

キリトリ

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）。

❶発酵食生活のすすめ
❷スマホのデジタル終活
❸キーワード「子どもアドボカシー」
❹わいわいレポート
❺わいわいトーク
❻私が泣いた日　笑った日。
❼シリーズ　明日への種まき
❽ハートでコミュニケーション
❾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けると助かります。
スマホからの投稿はこちらから▶▶▶

広報室「わいわい11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

発行／生活協同組合パルシステム東京　発行日／2026年11月2日　通巻373号　編集／広報室
住所／〒169-8526 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿ビル　TEL 03(6233)7610　Eメール palsystem-tokyo@pal.or.jp　編集協力／企業組合くりえ
本誌掲載の記事および写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。



ぽっけ夫婦の

今日はサクッと これつくろ!

さばがごちそうに変身! 焼きさばずし



材料(2人分) 全量カロリー 710kcal

塩さばフィレ(骨取り)※……1枚
ごはん……250g(1合弱)
大葉……3枚
酒……大さじ1
※骨がある場合は取りのぞいておく

A
- 酢……20ml
- 砂糖……小さじ1と1/2
- 塩……小さじ1/3
- 炒りごま……大さじ1と1/2

混ぜ合わせておく

調理時間 15分 冷ます時間をのぞく

作り方

1. 解凍したさばは、皮を下にしてフライパンにのせ、酒をかける



フライパン用ホイルがない場合は、油を少しひいて焼く

2. ふたをして、中火で両面に焼き色を付ける(約10分)



3. 粗熱をとる





4. 温かいごはんにAを混ぜ、冷ます



5. ラップに、皮を下にしてさばをおき、大葉をのせる



6. ❹の酢飯を重ねてラップで包み、しっかりと握る



7. 食べやすい大きさに切る(冷蔵室で冷やすと切りやすい)



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

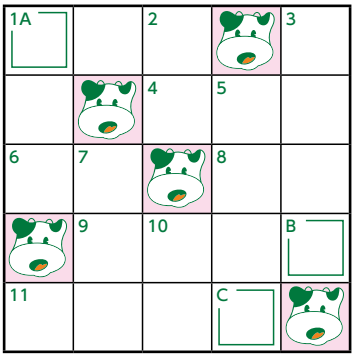
作り方がわかる動画もチェック

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



たてのキー
1 春のようにぽかぽか暖かい○○○日和
2 エスプレッソにチョコレートシロップと牛乳を加えたカフェ○○
3 秋に粘りと甘みが増す、穴の開いた根菜
5 「リピ」を略さずにいうと…?
7 夕陽をうけて一面に黄金色に輝く秋の植物。茅葺き屋根にも
10 建築工事など高い所で仕事をする職人。○○職

よこのキー
1 子どもの権利条約に基づいた○○○アドボカシー(8ページ)
4 のど飴にも使われる果物。漢字で書くと「花梨」
6 ○○番、○○電、○○宅
8 ミリ、マイクロ、ナノ、○○(1兆分の1)
9 スポーツのカーリングで氷上を滑らせるもの
11 芸能人や力士の身のまわりの世話をする人

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　■パソコン
パルシステム東京 わいわい 応募 投稿 検索

■おたよりカード　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 11月29日(日)

＊カード締切は 11月27日(金)