

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  
2024

6

パルシステム東京  
公式SNSはこちら



ひじき&わかめから学ぶ

## 海藻パワー

酸とアルカリの力

## ナチュラル洗剤でキッチンそうじ

今月のキーワード

香害

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！





魅力  
いっぱい!

# ひじき&わかめから学ぶ 海藻パワー

日本で昔から食べられてきた海藻類は、ミネラルが豊富な海の中で育つため栄養が豊富。みそ汁や煮物、酢の物だけではもったいない！今回は手軽に食べられる、ひじき、わかめを中心に海藻の魅力を紹介します。

## Q どんな栄養があるの？

A カルシウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルをはじめ、食物繊維、ビタミンが豊富。日本の土壌はミネラル分が不足しているため、海藻を食べて補ってきたともいわれています。近年、海外でも海藻が食べられるようになり、「Hijiki」「Wakame」とよばれるなど、スーパーフードとして注目されています。

# 海藻って何？どんな魅力があるの？

## Q 海藻ってどうやって育つの？

A 海藻とは、海中で生育する藻類のこと。主に胞子によって繁殖し、海中で光合成をおこなって生長するため、太陽の光が届く浅瀬から水深数十メートルの沿岸部に生息しています。また、根は栄養吸収のためではなく、岩に固着するためのもので、栄養は海藻全体で摂取します。



## Q 海藻で骨をつくる？

A 海藻には、骨を強くするカルシウムと、カルシウムを効率よく働かせるマグネシウムがバランスよく含まれています。カルシウムが必要な成長期の子どもや女性、骨粗しょう症が気になる方、乳製品が苦手な方も海藻を食べるといいですね。

## Q どのくらい食べるといいの？

A 日本では海外に比べ、日々の食事のなかで海藻を上手にとり入れているため、不足しているということはありません。摂りすぎると、甲状腺の機能障害を起こす場合もあるので、週に3〜4回程度、とり入れてみてはいかがでしょうか？

## ひじき

カルシウムとマグネシウムが豊富。  
どんな料理にも合うので、煮物以外にも使ってみて！



### ドライパックで手軽に、いつものごはんプラス！

ひじきのやわらかな「芽」だけを選び、ふっくらと蒸しあげたドライパック。素材の水分で蒸すので、ひじきの風味が生きています。水戻し不要で、すぐに使えて便利。長期保存できるので、非常時の栄養補給にもおすすめ！



### ポテサラに混ぜて



マヨネーズとの  
相性抜群！  
じゃがいもでも  
さつまいもでも！

### トーストにのせて



しらすやコーン、  
チーズなど、好きな  
具材を合わせて



### 芽ひじき

葉の部分。「米ひじき」「姫ひじき」ともよばれる。やわらかく口あたりがいいので、サラダや煮物、炊き込みごはんなどに

### 長ひじき

茎の部分。芽ひじきより太く歯ごたえがあるので、炒め物にも

### 干しひじき10gで…

カルシウム	マグネシウム
約140mg	約64mg

牛乳	アーモンド
約100ml分	約20粒分

### ひじきの鉄分が 減っている!?

これまで、鉄分豊富な食材の代表でもあった、国産のひじき。これは、収穫後に鉄釜でゆでて加工していたためと考えられています。現在は、ステンレス釜で加工しているため、鉄分は約9分の1になりました。

## わかめ

水溶性食物繊維のアルギン酸、フコイダンが豊富。  
シャキシャキとした食感がいいので、  
サラダや炒め物に加えるのもおすすめです。



### 塩蔵と乾燥、好みで使い分けて！

#### 塩蔵

塩蔵わかめは、生わかめをゆでて塩漬けにしたもの。水に戻すと2〜3倍に増える。食感がいいのも特徴。5ページでも詳しく紹介！



#### 塩蔵わかめの食感を楽しむ

### レンチン蒸し鶏の韓国風サラダ



「だいたいこログ」は、パルシステムのレシピ紹介サイト。 [だいたいこログ](#) マークがある料理は [だいたいこログ 料理名](#) で検索！

#### 乾燥

塩蔵わかめを乾燥させたもの。水に戻すと約10〜12倍に増える。みそ汁には、戻さずそのまま使って。



#### カットわかめで手早くできる

### 小松菜とわかめのたらこマヨ風味



**ようたい 葉体** 一般的に食されている部分  
みそ汁、サラダ、酢の物、炒め物などに

**なかしん 中芯** 「茎わかめ」ともよばれる  
歯ごたえがよく、炒め物、煮物などに

**めかぶ** 根元部分  
粘りけが強い。細かく刻み、あえ物などに

### わかめ30gで…

(普通し塩蔵わかめ塩めき 生)  
**食物繊維**  
約0.9g  
きゅうり  
約1本分

### わかめは 美容にもいい？

水溶性食物繊維のアルギン酸、フコイダンは、ネバネバ、ヌルヌルする海藻特有の「ぬめり成分」。腸の働きをよくしたり、食事の糖やコレステロールの吸収をおさえたりする効果があります。生活習慣病が気になる方や、美容に関心がある方にもおすすめです。



もっと  
知りたい

## ひじき&わかめ レシピ

ひじきやわかめを「海の野菜」と考えると、料理のバリエーションも広がります。レモン汁やトマトなど、カルシウムの吸収をよくするビタミンCを含む食材をいっしょにとるのもおすすめ。また、鶏肉、豚肉、ツナなどと合わせれば、たんぱく質も摂れるので、栄養バランスがよくなります。



ごはん  
すまし汁

### 豚肉ときゅうりの 梅ひじき炒め

材料(2人分)

豚カタ・モモ切落し	180g	梅干し	2個
ひじきドライパック	100g	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1本	みりん	小さじ2
みょうが	2個	油	小さじ2

作り方

- きゅうり、みょうがは縦に半割りにし、斜め薄切りにする。
- 梅干しはたたき、しょうゆ、みりと混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、豚肉を並べ入れて強火で焼く。焼き色が付いたらひじきと②を加えて1～2分炒める。
- ①を加えて、強火でさっと炒め合わせる。

**point** 梅干しの塩けや酸味によって、しょうゆ、みりんの量を加減しましょう。

ひじきで  
もう一品

チーズとの相性も抜群！  
ひじきとじゃがいものチーズ焼き



だいたいこころ

食感  
わかめ

### わかめとツナの ごましょうゆパスタ

材料(1人分)

カットわかめ	5g	白炒りごま	大さじ2
ツナフレーク缶	1/2缶(35g)	A しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	小1/2個	みりん	大さじ1/2
スパゲッティ	100g	塩	適量
		油	大さじ1

作り方

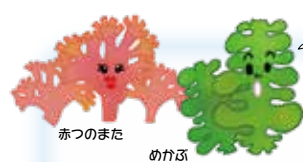
- わかめは水で戻し、ざるに上げて水けをよくきる。玉ねぎは薄いくし形切りにする。
- スパゲッティは塩を加えた湯で表示どおりにゆでる。
- フライパンに油を熱し、玉ねぎを強火で炒め、わかめ、スパゲッティを加えてさらに炒める。Aを加え混ぜ、器に盛り、ツナをのせる。

わかめ  
もう一品

いつもの料理に加えて栄養アップ！  
わかめ入り豚キムチ



だいたいこころ



私たち  
ヨロシクね！

## まだまだあります！ パパッと食べられる海藻たち



水菜の味と食感  
おひたしや  
お味噌汁  
にぴったり  
【ちゅるっと味付け  
海藻ミックス】  
40g×4

めかぶ、もずく、のり、赤つのまたを使った、海藻を手軽に食べられる一品です。酸味をおさえ、ほかの食材の風味を生かす、やさしい味わい。ごはんや麺類にかけたり、お湯でというスープにしたり、サラダに入れたり、アレンジを楽しめます。



ネバネバ  
丼に



冷奴に



おひたしに  
スープに

「北海道えりも産  
日高とろろ昆布」  
40g



最強！  
たんぱく質  
豊富な海藻

「旨しお海苔・  
ごま油風味」  
8切40枚



炊き立て  
ごはんの  
混ぜご飯に

「しっとりふりかけ  
(梅ひじき)」  
40g



もずくの  
食感が  
いい！

「産直もずくのスープ」4.3g×5

## 三陸の豊かな海で育ったわかめ うんめえから 食べてみ！



「肉厚でおいしい！」と、人気の『三陸産わかめ』。温暖化などの気候変動で、わかめの生育にも影響が出ているといいます。加工販売する「かね久海産」に、わかめ養殖の現状を聞きました。

宮城県南三陸の海は、親潮と黒潮が入りまじり、その荒波に鍛えられたわかめは肉厚です。また、プランクトンも豊富で、良質なわかめが育ちます。

東日本大震災では、養殖場が流されるなど、大きな被害を受けました。翌年、わずかに海の底に残っていた種わかめを使い、養殖場を作るところから復興へ。組合員のみなさんからの応援の言葉や支援が大ききはげみになり、ここまでがんばってきました。

近年は温暖化の影響で水温が高く、海面養殖を始める時期が遅れることや、通常は昆布につく虫がわかめについてしまうなど、被害も出ています。わかめは海で育てるため、肥料をやったり虫を駆除したりすることもできないので苦労も多いですが、おいしいわかめを食べてもらうため、みんなで力を合わせてがんばっています。

市販品より塩分が低いのも特徴。香りがよく、肉厚でミネラル豊富な『三陸産わかめ』をぜひ味わってください。

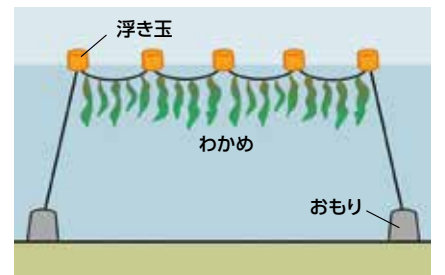
わかめは、長時間、真水につけると溶けてしまうので、水で戻すときは短時間で。塩けのある料理に加えるとシャキシャキになります。



有限会社かね久海産  
代表取締役  
須田三千男さん

### わかめは冬に生長する

毎年9月ごろ、種わかめとなる「めかぶ」から胞子を放出させ、採苗器で種付けをする。10～11月、わかめの葉が1cmほどに生長したら、海中へ。半年間ほど海面養殖し、2～4月に収穫します。



海面養殖の様子。  
1月ごろ、適正な養殖密度にするため、間引きを行う。

### 手作業で加工



沖で刈り取ったわかめは、すぐに浜へ運び、ゆでる。その後、海水で急速冷却する。



冷却後、脱水、塩まぶしをし、手作業で葉と茎を分ける「芯抜き」をして出荷へ。

監修：村上安量(管理栄養士) イラスト：園エムコト  
参考図書：千原光雄監修  
『フィールドベスト図鑑 日本のおいしい(食)』(Gakken)  
取材は2024年5月17日現在



酸とアルカリの力

# ナチュラル洗剤で キッチンそうじ

パルシステムでおすすめるナチュラル洗剤。  
「使ってみたいけど、むずかしそう？」という声も。  
いえいえ、スプレーにしてふくだけで簡単に汚れが落ちるすぐれものです。  
今回は『クエン酸』と『アルカリウォッシュ』のいいところをご紹介します！



水まわりの  
カリカリ汚れには  
『クエン酸』

クエンさん



『クエン酸』  
800g/988円



『アルカリウォッシュ』  
(セスキ炭酸ソーダ)  
1kg/548円

アルカリくん

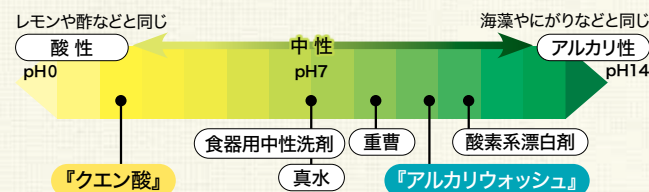
油汚れなど  
ベタベタ汚れには  
『アルカリウォッシュ』

私たちのいいところ①

## 得意な汚れをしっかり落とす

酸性の『クエン酸』、アルカリ性の『アルカリウォッシュ』の性質が、汚れ落としのポイント！

### 《洗剤・洗剤の特性と得意な汚れ》



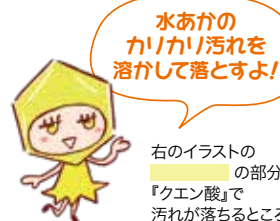
水あかや石けんのカスなど  
アルカリ性の白っぽい  
カリカリ汚れに強い！

油汚れや食べこぼし、  
手あかなど酸性のネバネバ・  
ベタベタ汚れに強い！

\*pHは水溶液の酸性・中性・アルカリ性の度合いを示す指標。真水のpH7が真ん中。  
pH7から数値が離れるほど、汚れを落とす効果が高いが、汚れ以外の材質にあたる影響も大きい。

## キッチンの汚れの ココで活躍！

『クエン酸』と『アルカリウォッシュ』で、  
ほとんどの汚れが落ちる！



水あかの  
カリカリ汚れを  
溶かして落とすよ！

右のイラストの  
黄色の部分は  
『クエン酸』で  
汚れが落ちるところ



油汚れ・  
手あかも落とせる  
万能選手なんだ

左のイラストの  
緑色の部分は  
『アルカリウォッシュ』で  
汚れが落ちるところ

保存版

## キッチンで使える！ ナチュラル洗剤レシピ

使い方はこちらでチェック！

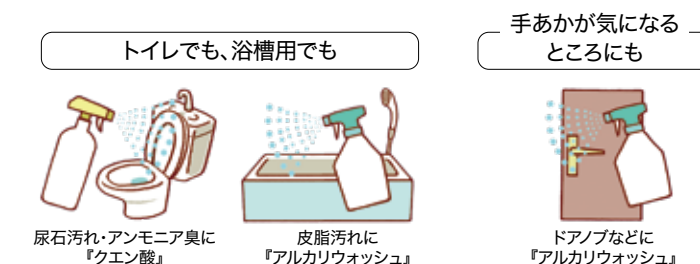


『わいわい』バックナンバー  
2017年7月号  
「自然派洗剤deキッチン掃除」

	クエン酸	アルカリウォッシュ
初心者向け/ スプレー で使う	 クエン酸スプレー 【作りやすい分量】 水……………200ml 『クエン酸』……………小さじ1 (5g) 使用の目安:1週間以内	 アルカリウォッシュスプレー 【作りやすい分量】 水……………500ml 『アルカリウォッシュ』……………小さじ1 (5g) 使用の目安:夏は2週間、冬は1か月以内
	◎水道の蛇口やシンクの水あか ★こびりついた水あかは… ペーパータオルなどをのせ、スプレーを 吹き付けてバックし、少しおいてから はがし、水でよく洗い流す	◎電子レンジの扉 ◎冷蔵庫の扉と庫内 ◎ガスコンロの受け皿 ◎コンロまわりの壁 ◎鍋やフライパンについた油汚れ
粉で使う	◎食洗機や電気ポットなどの水あか ★電気ポットの水あかは… ①満水にした電気ポット(容量の目安3ℓ)に 大さじ3 (約50g)を入れて沸かし、約1時 間保温 ②湯を捨て、再び満水にしてから湯を沸かす ③再び湯を捨て、残った汚れをスポンジで こすり落とす ※やけどに注意 ※お手入れのまえに、使用している機器の取扱説明書の確認を	◎食器洗いの予洗いに 水1ℓに対し小さじ2 (10g)を溶かし、 油汚れの強い食器や調理器具をつけ ておくと、汚れが落ちやすい 五徳もつけおきで スッキリ
注意点	●酸に弱い素材:大理石・人工大理石・ 鉄などの金属・コンクリートには使用不可 ●『重曹』や『アルカリウォッシュ』 『酸素系漂白剤』と混ぜて保管しないこと (炭酸ガスが発生) ※塩素系の洗浄・漂白剤と混ぜるのは厳禁! (有害な塩素ガスが発生)	●アルミ製品(変色のおそれ)・表面 加工のある家具など・水洗いや水 ぶきできないものには使用不可 ※電気が関係する場所には、 布に吹きかけて使う (直接吹きかけると感電・故障のおそれ) ※肌の弱い人は手袋を使用する

## ほかにも活躍！ 使い慣れると便利

シュッシュしてからふけば、家じゅうスッキリ！



### パルのお役立ち情報も注目！



パルシステム東京  
公式YouTube  
◀「石けん講座」  
アルカリウォッシュを  
使いこなそう！



石けんもオススメ  
◀パルシステム東京  
環境マンガも公開中！

## 『クエン酸』『アルカリウォッシュ』のメーカーから ナチュラル洗剤と環境のこと

合成洗剤は、さまざまな汚れに対応し、素材を傷めにくいように作られていますが、石油などが原料で、自然にかえるには長い時間がかかります。

食べ物と同様に、自分が使う洗剤の原料やそのしくみを学ぶことも、人や環境、社会にやさしくするために必要です。

「洗剤、1袋使いきれない？」とよく聞かれますが、キッチン、トイレ、お風呂…と、いろいろな場所で使えるものです。『クエン酸』1袋でスプレー160本(200ml/1本あたり\*約6円)、『アルカリウォッシュ』なら200本のスプレー(500ml/1本あたり\*約2.7円)が作れるので、市販の合成洗剤よりずっと経済的です。

※水道代をのぞき、商品の税込み価格で換算



(株)地の塩社  
代表取締役社長  
田口 淳さん

取材協力: (株)丸藤 (株)地の塩社 取材は2024年5月17日現在



# ハナキワード

## よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？

### 香害

職場や学校で、柔軟剤や制汗剤などのニオイに悩まされる人たちがいます。ある人にとっては「よい香り」でも健康に害をおよぼすほど影響を受ける人たちがいるのです。なぜ、嗅覚で感じるニオイが害になるのでしょうか。

※空気中を漂う香料や添加剤の成分(化学物質)に対して「ニオイ」と表記します。

### ニオイに悩まされる人たち

2008年に独特の香りをつけた柔軟仕上げ剤(柔軟剤)が人気となって以来、衣類への香りづけを目的にした商品が増え、清潔・消臭志向とともに「香りブーム」が広がりました。それにより、柔軟剤などのニオイで体調不良を訴える人が2010年ごろから増え、「香害」として問題になっています。

### 人間にとって嗅覚は大切なもの

嗅覚は、食べ物のおいしさや安全性を感じるためにも必要な感覚です。嗅覚とつながる記憶によって、ガスもれの危険を察知したり、アロマで幸福感を感じたりもします。一方で、嗅覚神経細胞の種類や分布は個人差が大きく、ニオイが与える影響は人によって異なります。



### 本当に必要な香りなのかを考える

水野玲子さん  
NPO法人 ダイオキシシン・  
環境ホルモン対策国民会議理事



いいにおい、甘い香りといっても、生活用品に添加されているニオイは、ほとんどが石油由来の合成香料などから作られます。香りつき製品には数えきれないほど多くの人工化学物質が使われています。本当に香りつき製品を使うことが必要か、みなさんでもう一度考えてみてください。

また柔軟剤には、香りや消臭成分を入れたプラスチック製のマイクロカプセルがたくさん入っています。洗濯物についたマイクロカプセルが空気を汚染し、それを吸い込んだ私たちの身体も汚染します。家庭用品にマイクロカプセルを使用することは、プラスチックの空気汚染だけでなく、人体汚染につながるのです。

2022年には「香害をなくす議員の会」が結成され、現在は自治体レベルで、行政にさまざまな働きかけや啓発を行っています。ひとりでも多くの人に、香害の実態を知ってほしいです。

### 香害のまとめ

- 香りブームが広がり、香りつき製品によって体調不良となる人が増えてきた
- 香料をはじめとした多くの化学物質が頭痛や吐き気などを誘発する
- 本当に香りつき製品が必要か、もう一度考えよう

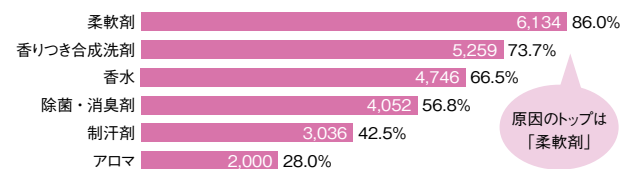
### 香害とは

柔軟剤や合成洗剤、香水などから揮発する香料や添加剤による健康被害のこと。香料だけではなく、添加されている多くの化学物質が複合的に影響していて、頭痛や吐き気、咳、めまいなどを誘発します。

花粉症と同様に、だれでも発症する可能性のある健康被害で、香害がきっかけとなり化学物質過敏症<sup>※</sup>になる人も多くいます。決して、香りの好き嫌いの問題ではありません。

※ごく微量の化学物質に反応して体調不良を起こす病気で、職場や学校などに行けなくなる症例もある。

#### ■香害の原因となった製品(トップ6)



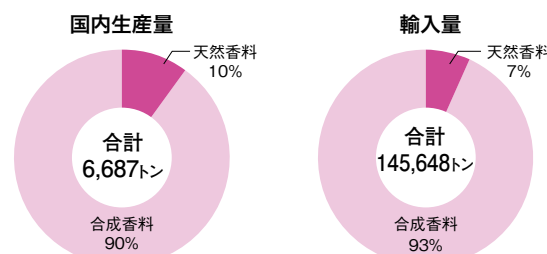
(香害被害「ある」と回答した7,136件対象/複数回答)

出典:「香害をなくす連絡会」が実施したアンケート結果(2020年)のグラフをもとに「わいわい」で作成

### 香りのもとは何か?

たとえば、天然のバラの香りは100種類以上の芳香成分が混じり合ったものです。その芳香成分を一つひとつ分離させると、それぞれが異なる香りをもった物質(合成香料の一種)となります。国内で流通している香料の大部分は、植物などから分離させた芳香成分を化学的に合成したものや石油などからつくられた合成香料で、90%以上が石油由来の化学物質です。

#### 天然香料と合成香料の割合

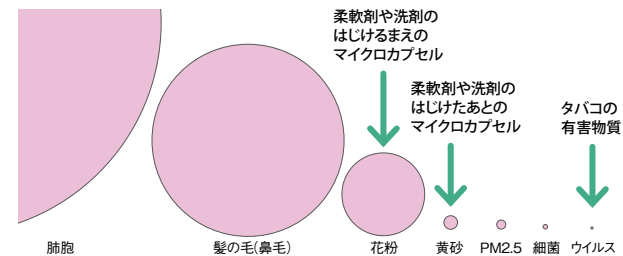


出典:日本香料工業会「香料統計」(2022年)のデータをもとに「わいわい」で作成

### マイクロカプセルの人体・環境への影響

香りを長続きさせるために、香料や消臭成分をマイクロカプセルで包み、熱や摩擦によって中身が出るようにした商品が2010年ごろから販売されるようになりました。

カプセルは、4 $\mu$ m(マイクロメートル/1,000分の1mm)の黄砂や30 $\mu$ mの花粉と同じくらい小さく、また、ナノサイズ(100万分の1mm)のものもあります。健康被害との因果関係は不明ですが、肺の奥にまで入る可能性や自然環境への流出が問題視されています。



出典:「空気の授業」(ジャパンマシニスト社、2019年)の図をもとに「わいわい」で作成

### 嗅覚疲労の可能性

強いニオイの柔軟剤などを毎日使用している人は、同じニオイを嗅ぎ続けることで、嗅覚が鈍くなりニオイがわからなくなる「嗅覚疲労」になっている可能性があります。そのため、香害の問題に気づきにくい状況が生まれています。

現在、学校では、柔軟剤のニオイ対策として給食着を共有せずに各自で用意してよいとする自治体も出てきています。自分が使っている柔軟剤などの香りですれかが苦しんでいないか、気にかけることも大切です。



さらに詳しく知りたい方は、NPO法人ダイオキシシン・環境ホルモン対策国民会議が制作したパンフレット「STOP! 香害」をご覧ください →



参考図書:水野玲子著「甘い香り」に潜むリスク 香害は公害(ジャパンマシニスト社)、深谷桂子著「香害入門」(緑風出版)ほか  
イラスト/小犬丸伸子 取材は2024年5月17日現在



# わいわい REPORT

パルシステム東京のイベントを  
わいわい編集が現場レポート

東京湾の入り江にあるお台場海浜公園で、パルシステム東京環境推進課の森戸主任を講師に、マイクロプラスチック採取と、ごみ拾いのボランティアを体験。

お台場海浜公園管理事務所で借りた道具を手に、散策路から砂浜へのごみ拾い。きれいに清掃されていましたが、階段下や植え込みの中、砂の中など、目が届かないところのごみを拾っていききました。

その後、砲台跡近くの砂浜で、講師から海洋プラスチック問題の解説を聞き、マイクロプラスチックと呼ばれる5mm以下のプラスチック片を採取。身近なプラスチックがごみとなり、街から川そして海に広がり、海洋生物などに影響をおよぼしていることを実感。プラスチック削減を意識するきっかけになりました。



プラスチック製の風船だ

たばこの吸い殻や飲料水の容器、菓子の包材、レジ袋などを発見！



破片こんなにありました

何の破片かな？

いろんなプラスチック片が見つかった。多かったのは緑色の人工芝



水を入れたバケツに、ふるった砂を入れ、浮いた破片を集める

## 3/10 プラスチック問題を考えてみよう

### お台場海浜公園で マイクロプラスチック採取と ビーチクリーンボランティア体験



きれいに見える砂浜だが、ちょっと砂を掘るとカラフルなプラスチック片がたくさん見つかった。マイクロプラスチック※はここにも  
※マイクロプラスチック：街中に流出したプラスチックごみが雨風などで排水溝から川へ、そして海へ流れ、紫外線や波の影響で劣化して破碎され5mm以下になったものや、プラスチック製品の原料となる5mm以下の粒状の合成樹脂などのこと



#### 海洋プラスチック汚染を 身近で感じてみよう

今回の体験と学習をとおりて、プラスチックごみの現状を知ってもらえたと思います。ごみの分別や、プラスチックごみが落ちていたら拾ってごみ箱に入れるなど、一人ひとりができることを実践してほしいです。



環境推進課  
森戸進太郎

#### 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 ▶▶▶



## 3/15 プロに教わる紅茶講座 ～美味しい淹れ方からアレンジティーまで～

紅茶メーカー、(有)ランカスターの林徳久さんを講師に迎え、紅茶の淹れ方やアレンジティーを教わりました。茶葉の種類や特徴などの知識は、紅茶を選ぶときのヒントに。おいしく淹れるには、空気をよく含んだお湯を使い、茶



葉をジャンピングさせること。そのためには、水道水をやかんに勢よく入れる、沸かしたてを使う、などのコツを知りました。茶葉をたっぷり使ったロイヤルミルクティーも堪能しました。【ふちゅう委員会】

参加者の声🗣️「ていねいに淹れたから、ジャンピングする茶葉のようすはいいですね。なにげなく淹れていた紅茶ですが、いろいろ知ることができてよかったです。」

## 2/27 重イオンビーム放射線育種 あきたこまちRを知っていますか？

秋田県は令和7年産から、土壌中の有害な重金属カドミウムをほとんど吸収しない新品種米「あきたこまちR」への全量切り替えを決定しました。「あきたこまちR」では従来の放射線育種(品種改良を行う技術の一つ)で用いられるガンマ線



ではなく重イオンビームが用いられています。この新しいお米について学ぶため、市民団体「OKシードプロジェクト」の印鑑智哉事務局長を講師に迎えた学習会が開かれました。講師は、「安全性の検証が不十分なうえ、表示せずに販売できる。また、新品種米の拡大で、土壌のカドミウムを下げる総合的な対策が後退しかねないなどの問題が多い」と話しました。【世田谷連絡会】

## 3/6 お料理セット作り&活動報告 簡単・手軽を実感しました

商品が増えている「お料理セット」の『いかと根菜のだし旨煮物セット』『産直鶏だんご入りけんちん汁セット』『国産具材の酢豚セット』を調理して試食しました。お料理セットを使うのは初めてという参加者が多く、材料がカットされてい



たり、調味料が添付されていたりすることなどを確認しながら調理。あっというまにできたので、食事と会話をゆっくり楽しめました。23年度の活動報告もでき、今後の企画のリクエストも聞けました。【永山委員会】

参加者の声🗣️「説明書どおりに作るだけで味が決まるのがすごい!」「酢豚の肉が揚げてあるので手間が省けてありがたい!」「ムダがなくなるし、時短にもなっている!」

## 3/13 学習会「生協10の基本ケア、 改正介護保険制度の行方」

2024年は、3年ごとの介護保険制度見直しの年。パルシステム連合会運営本部の佐藤さん、沖倉さん、江田さんを招き、介護保険の現状と今後について聞きました。内容は、介護保険制度の改正点と今後のパルシステムの福祉事業や生産



人口減少と高齢者増加からみえる介護保険利用者の負担増と利用抑制などについて。介護の現場に従事していた江田さんが、パルシステム東京の福祉施設でも実践している「生協10の基本ケア」について説明。質疑の時間では、参加者から、自分ごととしての具体的な介護問題の質問もあり、今後の暮らし方の知識を深めることができました。【ほのぼの福祉委員会】

## INFORMATION

### 3/28 第12回定例理事会開催

- (1) 2024年度 各事業年間営業・供給日程決定の件  
2024年度の事業(パルシステム事業・福祉事業)の年間営業・供給日程を議決しました。
- (2) 長期住所不明組合員の2023年度みなし自由脱退承認の件  
2024年3月31日付けで長期(2年以上)にわたって連絡がとれない組合員5,165人に対して、みなし自由脱退処理を行うことを議決しました。
- (3) パルシステム生活協同組合連合会との「分担費等」決定の件  
2024年度の分担費等の料率・単価の上限について、パルシステム生活協同組合連合会と覚書を結ぶことを議決しました。

- (4) 2024年度損益予算案決定の件  
2024年度の損益予算案を議決しました。
- (5) 2023年度剰余金処分案方針決定の件  
2023年度決算に向け、剰余金処分案を議決しました。
- (6) 「2024年第3回総代会議」の招集ならびに「第32回通常総代会議案 第二次案」決定の件  
「第3回総代会議」を開催すること、「第32回通常総代会議の議案(第二次案)」の内容を議決しました。
- (7) ドライアイス調達に関する基本契約書の再締結の件  
パルシステム連合会と締結している本契約について、現状の運用に合わせて条項の整理や条文を見直し、再締結することを議決しました。

### 3/7 「生産者・消費者 協議会交流会」

第35回生産者・消費者協議会交流会「生産者toわいわい～超えトーク! deサステナブル～」を開催しました。無茶々園における未来志向の産直事業とコミュニティ形成に関する基調講演からはじまり、生産者と組合員が「持続可能な農業について意見交換を行いました。」



### 3/9

#### 日本の難民問題を知ろう!

日本にはさまざまな理由で故郷から日本に逃れてきたたくさんの方々が生きています。彼らに寄り添う難民支援協会(JAR)・支援事業部マネージャーの新島彩子さんが、コロナ後、来日する難民が急増していること、政府からの保護費が間に合わずホームレスになる人もいることなど、難民の現状を話しました。

後半にはアフリカ出身の難民当事者も登壇。自国の実情や移住を決意するまでの壮絶な体験、故郷に残した妹への思いなどを話しました。



公的支援拡充の必要性を指摘する新島さん。団体を取り組む、難民申請手続きや居住、就労のサポートなども報告



# 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



## 母の手作り弁当を持参の大学生 今度は自分で作ってみる？

大学生になったわが子たち。たまには学食やファスト  
フード、コンビニの気分の日もあるようですが、それ以  
外はほぼ毎日、母手作りのお弁当を持参しています。

4月号の「お弁当作り 10のヒント」を参考にしなが  
ら、今年度は自分で作ることにぜひチャレンジしても  
らいたいと思いました。

墨田区 すぶり



## アライグマの言葉にヒントを得て 洗濯がちょっと変わりました

4月号「洗濯機の使いこなし術」に、毎回洗わなくて  
もいいというアライグマのコメントが。家のなかで少し  
着ただけなのに、すぐ着替えては洗濯カゴに入れてしま  
う子どものことが、頭に浮かびました。

記事を見て、家のなかだけで着た服、外出で着た服  
を入れるカゴをそれぞれ分けるようにしたら、洗い物  
が少し減りました。まだ服が混ざってしまうので、しば  
らくは確認が必要です。

杉並区 まいむー

青りんご  
通信  
Vol.58

## 「地域」はここにくらすみんなでつくる

地域の多様な困難を乗り越えるには、  
そこに住む組合員と団体との連携が不可  
欠です。パルシステム東京の地域福祉政  
策「ともにつくろう！ 笑顔ひろげる 身近  
な地域」のもと、昨年春「くらしに困って  
いる方をともにささえる地域活動方針」を策  
定しました。じつはこれ、これまでの取り組  
みを「食」「住」「学」「働」「集」と5つに  
分け、それぞれ進化・推進することをめざ  
しています。その一つが、地域のフードパ  
ンクなどへのお米の提供。事業経費で取

パルシステム東京  
理事長 松野 玲子



り組んできたものを、より持続可能に、より  
多くの組合員が関われるようにと、組合  
員募金を始めました。

住みやすい地域にするには、関心を寄  
せることから。ぜひみんなで考えましょう。

パルシステム東京  
3月のデータ  
総事業高: 69億9,344万円  
予算比: 104.9%  
組合員数: 53万2,465人

## 『わ いわい』が左開きになってびっくり これからも楽しみにしています♪

『わいわい』誌面が左開きになってびっくり！ 私  
はパルシステム加入28年目の愛読者ですが、編集・広  
報のみなさん、大改革をされましたね！（笑）

左開きのほうが、横書き、縦書き、英文字など自然  
な流れで読みやすいので、これからの『わいわい』もま  
すます楽しみにになりました。

墨田区 ソラマチ



## パルの餃子は食べるのね！ 親子で気に入っています

ずっと餃子が苦手だと思っていた、わが家の3歳児。  
パルシステムの餃子を食べさせると、ニラが効き  
すぎていないからか、パクパク食べてくれました！

お肉の味も野菜の味もしっかり感じるので、大人も  
とてもおいしくいただいています。

足立区 うみちゃんママ

## 異動した配送担当さんへ 商品と優しさをありがとう！

1年間配達してくれたMさんが新天地へと異動に  
なって、ばーばたちはショックを受けています。話を笑  
顔で聞いてくれる若者はなかなかいないのに、商品だ  
けでなく、優しさも届けてくれた心は忘れないよ！

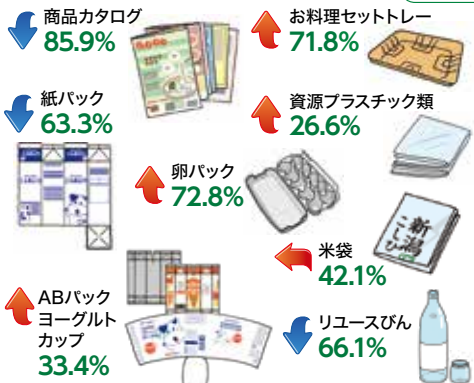
きっと新しいところでも、幸せを運んでいること  
でしょう。難病を抱えている私は、絶望から希望へと心  
が満ちていく日々でした。

Mさん、想い出をありがとう！

調布市 みちば一ば

## リユース・リサイクル回収率

\*回収率は2023年4月～2024年3月の回収量／供給量



## 家族の変化とともに30年！ これからもますます活用しそう

パルシステム東京に加入して、早30年！ 息子  
が独立し100歳の義母を見送って、今は夫婦二  
人、のんびり生活です。おたがい好き勝手な屋  
間を過ごし、夜はパルの食材をアレンジして、彩  
りと栄養を考えながら、揃って食事。

パル仲間のご近所も、それぞれお子さんたち  
が巣立ちを迎えたようです。

重いものを運んでくださるパルさんに、ますま  
すお世話になると想像しています。今後ともよろ  
しく願っています。

青梅市 ひらみれもん



昭島市／たかはし  
「てん・しー！」コア・フードのマークのて  
んとう虫探しに夢中の2歳。有機野菜・  
果物ページから動かせません（笑）。



## 戦地を見ると感じる 食を支える人々への感謝

終わりの見えない戦争では餓死者も出ている  
と聞き、戦地の方々が心配です。

産地の人、配送の人、販売の人、調理する人、  
届けてくれた方々に感謝しつつ、食に不自由が  
ない自分の身の上をありがたく思います。食料  
自給率の低い日本ですが、日本の第一次産業を  
みんなで支えなければと強く思っています。

町田市 ピースランド

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

パル職員の  
ミニコラム  
Vol.22

私が泣いた日  
笑った日。



入協歴 14年  
好きなパル商品  
「ごま香るまるやか担担麺」

## これからも続けたい、 配送の仕事とファミリーボウリング

身体を動かすのが好きなので、配送もトレーニ  
ング感覚で楽しんでます。入協当初は、いつまで続けられるだろう  
と考えることもありましたが、管理部門を経験して、やっぱり配送が好  
きだと実感。定期的にお届けに何うことで組合員さんの異変に気づ  
き、とっさの判断でご家族に連絡、救急車を手配したこともありまし  
た。今後も体力を維持して、配送の仕事を全うしたいと思っています。

最近、娘が結婚しました。「あいさつはラフな格好で」と言ったのに、  
お相手はスーツで登場。同じ立場だった過去の自分を思い出してジーン  
としました。毎週末のボウリングが趣味ですが、先日、彼も交えて第  
1回ファミリーボウリング大会を開催！ 回を重ねられたらうれしいで  
すね。

なにしてあげたい私のレシピ

今月の  
食材



鶏ムネ肉

## ケチャマヨソースでピカタ

そぎ切りにした鶏ムネ肉に塩・こしょう  
をし、小麦粉をまぶす。溶き卵にくぐらせ  
てフライパンでじっくり焼く（卵に青のり  
を入れても◎）。

ケチャップマヨソースで召し上がれ！  
練馬区 ちょん

## 塩麹漬けマヨネーズ焼き

鶏ムネ肉をそぎ切りにして塩麹に漬  
ける。時間は好みで。油をひかず、マヨ  
ネーズをまぶしてフライパンで焼く。

足立区 はりねずみ

## 簡単タンドリーチキン

たっぷりのヨーグルトとカレー粉に鶏  
ムネ肉を漬けて焼くと、とってもおい  
しいです。

町田市 はなまま

## レシピ募集中！

「トマト」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。

れんこん

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。  
子どものお弁当に必須なのは…  
『鹿児島鶏照焼チキン』

## 当選発表

### 4月号クロスワードパズルの 正解は「のどか」でした

応募総数は1,119通でした。世田谷区  
の山下さんをはじめ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。





個人の「心がけ」や「ガマン」のエコ活動から、  
集団で社会に働きかけるアクションへ。  
前向きなマインドチェンジを起こすとき。



内閣府・経産省・環境省などが後援の「エコプロ2022」で乳幼児期の6年、小学生の期間6年など、カテゴリーごとの年数を並べ、「人生70年なら、大卒以降48年が大人といわれる期間です」と話し、大人こそ環境問題に真剣になるべきと訴える宮崎さん

## 気候危機は知っていても活動する人は少ない… 環境問題への関心をどう広げるかを聞きました

国立環境研究所の「対話オフィス」に勤める宮崎紗矢香さん。大学3年でスウェーデンのSDGs視察ツアーに参加した際、グレッタ・トゥーンベリさんらの学校ストライキ場所を偶然通り過ぎたことがきっかけで、気候変動問題に関心をもったそうです。グレッタさんの「気候危機に今すぐ行動するかどうかが私の全人生と子どもや孫の人生に影響します。今すぐ行動するかどうかでもたらされる結果は、私や将来世代にはどうすることもできません」というスピーチ(2018年)を聞き、「環境問題は人生問題」と考えるようになりました。

「私は、もともと自然愛好家でもなく、環境問題に関心をもてない人の気持ちがわかります。自然が好きな一部の人が気にかける問題というより、私たちの将来を左右する命にかかわる問題ととらえると、多くの人にとって他人事ではなくなると思います」と宮崎さん。

そして、「政府がカーボンニュートラル宣言(2020年)をしてからSDGsも広まり、共通言語が生まれ、日本での意識も変わってきたと感じます」と続けます。「ただ、エコバッグやマイボトル持参など個人の心がけだけが奨励されがちで、環境問題の原因となる根本的な社会構造に対して声をあげることは、アクションとして認識されていません。波風立てることを避けようとする国民性なども関係しているのかも」とも。「“地球沸騰化”といわれる今、心がけだけではどうにもできない瀬戸際にきています。一人ひとりのガマンや節約よりも、集団で社会に働きかけるアクション、たとえばマーチや署名に参加するほうが大きな効果をもたらします。これからは発想をかえて、よい意味で肩の力を抜いてみんなで行動していきましょう」とまとめました。

取材は2024年5月17日現在



大学時代、気候変動対策を訴えるマーチに参加する宮崎さんたち



エコプロ2022で若者の環境意識を発表する宮崎さん。国立環境研究所のホームページには、彼女が連載する「ミヤザキが行く！ 研究者に“突撃”インタビュー」も



1997年生まれ。国立環境研究所「対話オフィス」所属。5月に出産し、親として新たな視点での環境問題への取り組みが期待される

さらに次の  
世代のために



## ビジネスで使うカタカナ語は便利、でも…

社会人になって3カ月のFさんは、「カタカナ語の意味がわからなくて困っています」とのこと。キャリアの長い人も「たまに意味がわからず、取り残された気がする」そうです。

最近のカタカナ語は、既存の日本語ではニュアンスが十分に伝わらないときなどに使われます。たがいに意味がわかれば、効率的なコミュニケーションができ、便利な面もあります。

わからない言葉に出合ったら、言い出しにくても勇気を出して、「不勉強で申し訳ないのですが…」 「アジェンダの意味を教えてくださいませんか？」と尋ね、すぐに意味を教えてくださいたいですね。話の内容の理解度に不安があるときもその場で確認を。日がたってから尋ねると、「会議の内容、理解できていた？」と心配されてしまいます。

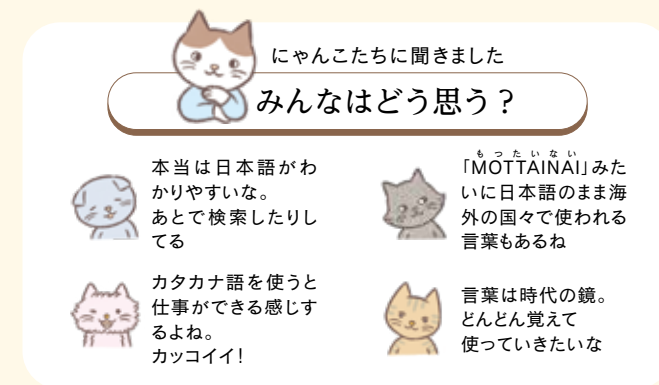
## おたがいにしっかり伝わるやりとりを意識して

カタカナ語をよく使う上司はどう考えているのでしょうか。「手短かに伝わって、話し合いが効率的になる」「日本語にしようすると、状況を正しく説明できないこともあるので、カタカナ語は必要なビジネス用語です」とのこと。「その場で質問がなければ、内容を理解していると受け止めるので、わからないときは聞いてほしい」と言います。

ただ、新人さんが会議中に尋ねるのはむずかしいもの。上司や先輩から「私も最初は会社で使う言葉がわからなかったよ」「アジェンダは『議題』のことだけど、学校でも使ってた？」などと声をかければ今後聞きやすくなるはず。たがいに意図を伝えあい、認識にズレがないのが「コミュニケーションが取れている」状態。思いこみや「わかっているだろう」という相手への期待には、だれしも注意が必要です。

〈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……？



ビジネスで使われる言葉はむずかしいけれど、自分から調べ、あせらずじっくり身につけていけるといいですね



## 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 ひじき&わかめから学ぶ 海藻パワー
- 2 ナチュラル洗浄剤でキッチンそうじ
- 3 キーワード「香害」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が泣いた日 笑った日。
- 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 うまいもの研究所「ポークソテー」

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、もちろん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から▶▶▶



広報室「わいわい6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。

おたよりカード



# 3つのコツでうまさを格上げ！ うまいもの研究所



やわらかジューシー

ポークソテー



コツ 1

肉の表面に薄力粉をまぶす

粉をつけると肉の水分を逃さず、やわらかくジューシーに仕上がる

コツ 2

フライパンが冷たい状態で焼きはじめる

熱したフライパンに肉を入れると、表面は火が入っても中は生焼けなど、焼きムラが出やすい。冷たい状態から焼けば全体にじっくりと火が入り、肉がふっくら焼ける

コツ 3

焼いたあとに肉を休ませる

熱々のうちに肉を切ると、肉汁が流れ出てしまう。少し冷ましてから切ると、肉汁を逃さず食べられる



## 【材料】(2人分)

カロリー / 795kcal

『産直豚ロース切身』……………2枚  
薄力粉……………適量  
塩……………ふたつまみ  
こしょう……………適量  
油……………フライパンの底がくくれるくらい  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
しょうが(すりおろし)……………小さじ1/3  
にんにく(すりおろし)……………小さじ1/3

## 【作り方】

- (1) 肉の赤身と脂身の境目を断ち切るように、2～3cm間隔に切り込みを入れて筋を切り(筋が縮んで肉がそりかえるのを防ぐ)、塩・こしょうをする。裏面も同様に、2～3分ほどおく。
- (2) 肉に薄力粉をまんべんなくつけ、余分な粉を落とす[**コツ1**]。
- (3) フライパンに油をひき、肉をならべてから、強火にかける[**コツ2**]。

★盛りつけるときに表になる面(脂身が多く、幅が細くなっているほうが右側になる)を下にする。

- (4) 油に泡が出てきたら中火にし、肉がそりかえないよう、ときどき箸で押さえながら、5分ほど揚げ焼きにする。
- (5) 肉に焼き色がついて表面に肉汁が浮いてきたら裏返し、弱火で3分ほど加熱する。
- (6) ペーパータオルを敷いたバットに肉をのせ、アルミ箔をかぶせて5分ほどおく[**コツ3**]。
- (7) フライパンに残った油脂をペーパータオルで9割ほど拭き取り、Aを入れて中火にかける。とろみが出るまで煮詰めたら火を止め、皿に盛った肉にかける。

ぼくの看板レシピ。  
失敗も少なく  
絶品と大好評です！



分子調理学研究者  
こじまぼん助

YouTubeでも詳しく解説中

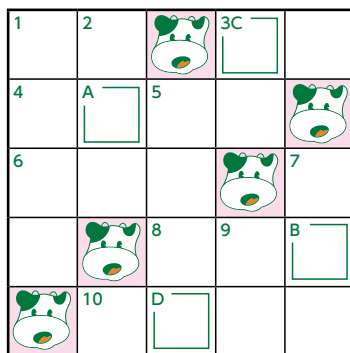
監修/村上安量(管理栄養士) 調理/大島あずさ 撮影/中西多恵子 スタイル/有(有)クレア

## 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 D



たつのキー

- 1 梅雨時に咲く花。土が酸性かアルカリ性かで色が変わる
- 2 楽しくて気持ちのよいこと。○○○な仲間たち
- 3 大豆を英語でいうと「○○ビーン」、しょうゆは「○○ソース」
- 5 渡し舟などの舟をこぐ人
- 7 漢字で「独逸」と表される国は?
- 9 市場で○○落とされた新鮮な魚介

ちのちのキー

- 1 6月に旬を迎える川魚。「香魚(こうぎょ)」とも呼ばれる
- 3 ○○のない受け答え、仕事を○○なくこなす
- 4 home-made (ホームメイド)は和訳すると「○○○○の」
- 6 憧れの選手の○○○ボールを大切に保管
- 8 太陽系の内側から6番目の惑星。木星の次に大きい
- 10 朝ドラ『虎に翼』の主人公のモデルは女性○○○○家の先駆け

## 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  
6月30日(日)

\*カード締切は  
6月28日(金)