

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

わいわい

7

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



世界で愛される

じゃがいも料理

上手に撮りたい

からだの水分

キッズ・キーワード

牛乳のひみつ

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(500円)を
20名に くわしくは16ページの下を
チェック!

.....

こんせんくん **5名**
マグカッププレゼント!

9ページ右下のアイスや
牛乳で作った料理の
写真を送ろう!

夏休み特別プレゼント



世界で愛される じゃがいも料理

大航海時代以降、南米から世界へと広まったじゃがいも。
各地の食文化を取り入れながら、
おかずはもちろん、主食としても愛されています。
関東産が旬を迎える今、世界のおいしいじゃがいも料理を作ってみませんか？



ボリューム満点、
ごはんに合う！



ペルーで愛される中華炒め

ロモ・サルタード

じゃがいもの原産地のひとつ、ペルーで中華料理と融合して生まれた料理。
今ではペルーの伝統料理だそう。冷凍フライドポテトで簡単に作れます

材料(2人分)

- 『大牧農場の皮つきフライドポテト』
.....約120g
- 牛肉小間切.....200g
- 玉ねぎ.....1/2個(くし切り)
- トマト.....1/2個(くし切り)
- にんにく.....1かけ(すりおろし)
- A 塩.....ひとつまみ
- ↳ こしょう.....適量
- ↳ しょうゆ.....大さじ1/2
- B オイスターソース.....大さじ1
- ↳ 酢.....大さじ1/2
- 油.....適量
- ごはん.....適量
- パセリ(みじん切り).....好みで

作り方

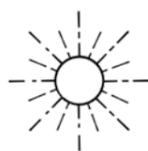
- 肉は食べやすい大きさに切り、Aをからめて下味をつけておく。
フライドポテトは、袋の表示どおりに加熱する。
- フライパンに油をひき、①の肉を入れて強火にかける。肉を動かさず、軽く焼き色がついたら裏返し、火がとおったらいったん取り出す。
- ②のフライパンに玉ねぎを入れ、強火で軽く焼き色をついたら、肉を戻し入れる。トマト、Bも加えて全体をからめる。
- ①のフライドポテトを加えて軽く混ぜ、火をとめる。
- ごはんとともに器に盛りつけ、好みでパセリをちらす。



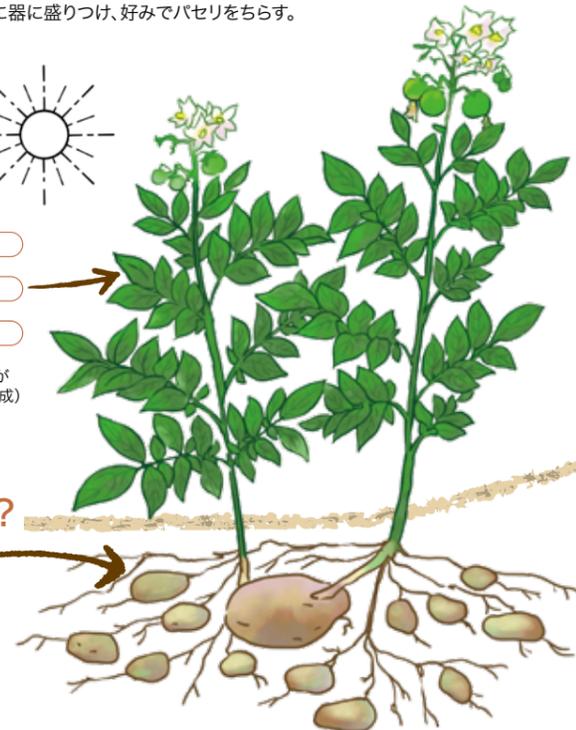
『大牧農場の皮つき
フライドポテト』
380g

効率よく収穫するために茎葉を枯らす「枯ちよう剤」を使わず、茎が自然に枯れるのを待って育てた、大牧農場の北海こがねを使用。

詳しくはこちらからも



- 太陽光
- +
- 二酸化炭素
- +
- 水
- ↓
- 葉で、でんぷんが
作られる(=光合成)



じゃがいもの栄養は？

じゃがいもの主な栄養素はでんぷん(炭水化物)。身体や脳を動かすエネルギー源であり、私たちに欠かせません。抗酸化作用があるといわれるビタミンCや、過剰な塩分を体外に出すカリウムなども含み、主食としても野菜としても活用されています。

じゃがいもは「根」でしょ？ いいえ、「茎」です！

葉で作られたでんぷんは、地中の茎の先端に送り込まれ、蓄えられます。この部分がじゃがいも。じゃがいもは「根」ではなく、ふくらんだ「茎」なのです。



パリッ、トロッ、
ジュワ〜♡



電子レンジ加熱のコツはこちら
「レンジで簡単！じゃがいもの皮むき【sokka!】」



チュニジアの前菜人気No.1

ブリック

トロ〜とした半熟卵がじゃがいもにからみ、味はもちろん、見ためもおいしい料理。おいしいん坊の小腹を満たします

材料(4個分)

- じゃがいも.....1個
- ツナフレーク缶.....1缶(70g)
- 玉ねぎ.....小1/4個
- 春巻きの皮.....4枚
- 卵.....4個
- 塩.....適量
- こしょう.....適量
- 油.....適量
- 水で溶いた小麦粉.....大さじ2強
- レモン.....好みで

作り方

- じゃがいもにぐるりと1周、浅切り込みを入れ、ラップでぐるみ、竹串がささるくらいまで、電子レンジで3〜3分半(600W)加熱する。粗熱がとれたら皮をむく(動画でも解説。詳しくは左下の二次元コードから)。
 - ①をボウルに入れてつぶし、缶汁をきったツナ、みじん切りにした玉ねぎを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
 - 皿に春巻きの皮1枚をおき、まわりに水で溶いた小麦粉をぬる。4等分にした②を皮の中央にのせ、まん中にくぼみを作って卵を割り入れる。
 - 卵が流れ出ないように、ゆっくりと春巻きの皮を三角形に折りたたんで、端をどじあわせる。どじたところに水溶き小麦粉をぬり、1cmほど折り返してしっかりとめる。
 - フライパンに深さ2cmの油を入れて火にかけ、油が温まってきたら、皿ごとフライパンに近づけて静かに④を入れる。両面がきつね色になるまで、中〜高温で揚げ焼きにする。
 - 器に盛り、好みでレモンをしぼる。
- *時間がたつと卵の水分で春巻きの皮が破れやすくなるため、作り方③以降は、ひとつずつ作って揚げる。



げんこつでつぶして作るポルトガル料理

げんこつポテト

ポルトガルでは、じゃがいもは米やパンと同じように主食として食べられています。じっくり焼いてカリッと仕上げ、おやつや軽めの食事にぴったり

材料(2〜3人分)

- じゃがいも.....小さめのもの5〜6個
- にんにく.....2かけ
- 塩.....適量
- こしょう.....適量
- オリーブオイル.....適量

作り方

- 洗ったじゃがいもを、皮つきのまま、1個ずつラップでふんわりとくるむ。手でつぶせるくらいのやわらかさになるまで、電子レンジで6〜8分(600W)加熱する。
- 粗熱がとれたら、ラップにくるんだまま、じゃがいもがバラバラにならない程度に、げんこつで押しつぶす。やけどに注意。
- フライパンに、底が隠れるくらいのオリーブオイル、つぶしたにんにく、②のじゃがいもを入れ、じゃがいも全体に焼き色がつくまで、弱火でじっくりと揚げ焼きにする。にんにくは焦げるまえに取り出す。
- 塩・こしょうで味をととのえる。



しびの部分がか
カリッカリ

知っておきたい3つの性質

日もちするイメージのあるじゃがいもですが、意外とデリケート。保存がうまくいかないと、芽が出たり傷んだりします。じゃがいもの性質を知って、上手に保存し、おいしく食べましょう。

その① 光が苦手

光があたると芽が出たり、緑色に変色したりします。じゃがいもは土の中と同じ真っ暗な場所が好き。蛍光灯の光もNG

●バルシステムでは、じゃがいもが食べごろの状態でお届けしています。届いたらなるべく早く食べてください

その② 暑さが苦手

15℃以上になると発芽しやすいため、暑い時は冷蔵庫の野菜室へ(冷蔵室は低温障害で傷みやすいため、かならず野菜室へ)

その③ 高湿度が苦手

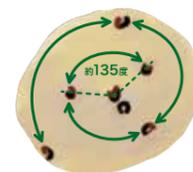
湿度が高いと腐る原因に。届いたら袋から出して、新聞紙などで包んでおきましょう

「芽」にはご注意ください

じゃがいもの芽や緑色に変色した皮の部分は、ソラニンなどの有毒物質を含みます。加熱しても毒性はなくなり、食べると食中毒の原因に。きれいに取りのぞいて。

芽のひみつ

よく見ると、芽と芽の中心の角度は約135度。芽は規則的にらせん状に並んでいます。これは、葉どうしが重ならず太陽を浴びるためといわれています。



上手に摂りたい からだの水分

ヒトの身体に欠かせない水分。とくに汗をかく夏は、失われる分を補って、不足しないようにするのがたいせつです。年々厳しさを増す夏の暑さに負けないためにも、いま一度、上手な水分の摂り方を確認しましょう！



いっしょに確認しようね！

しずく〜が

こんなこと、ありませんか？

〜くらしのなかの水分摂取注意ポイント〜

ビール、コーヒーで水分摂取？



水分補給はしっかりやってるよ！ジム帰りのビールも楽しみ！！

コーヒーは何杯も飲んでます！

アルコールやカフェインは水分を排出

アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、水分を体外に出す働きがあるので水分補給には向きません。水分摂取は水や麦茶などで。

ビールやコーヒーは水分摂取には向かないよ！

遊びに夢中で水分摂取を忘れてない？



水筒持って！

公園で飲むから大丈夫！

暑い場所では水分摂取を忘れないで

大人も子どもも、暑い場所では水分摂取は不可欠。子どもが忘れていようなら、声をかけましょう。ジュースなどの甘い飲料は糖分の摂りすぎに気をつけて！

水分摂取は絶対に忘れないこと！暑すぎたら涼しい所に入ろうね

トイレを気にして、水分控えていない？



暑いわね～何か飲まない？

でもトイレが近くなっちゃうから…

水分は控えずしっかり摂ろう

渴きを感じなくても、こまめに水分補給を！固形で水分が摂れるゼリーや果物なら、心理的にトイレの不安も和らぐかも。年齢が高くなるとのどの渴きを感じにくいこともあるので、とくに注意が必要です。

少しずつでも補給がたいせつ！

まとめてがぶ飲み、していない？



暑いときは、一気に飲んじゃうよ

一気にそんなに!?

水のがぶ飲みは不調を招くことも

身体的水分バランスを保つには、不足した分を補うのが肝心。ただし、水分だけを摂りすぎるとバランスを崩して不調を招くことにも。たくさん汗をかいたときには、水分だけではなくミネラルである塩分も摂りましょう。

大量の汗をかいたら、塩分もね

生命維持に 欠かせない水分

水分は身体の約60%を占め、細胞や血液、リンパ液、皮膚など、あらゆる部位に分布して、生命活動を維持しています。

すべての栄養素は、体内で水に溶けた状態で消化吸収、運搬されます。また、暑いときは汗をかいて体温を下げたり、細胞の内側と外側の水分やミネラルを調整したりして、生命維持に不可欠な働きをしています。

体内環境の維持

栄養老廃物の運搬

体温調節

5%失うと脱水症状にも

水分は、不足すると脱水症状や熱中症のおそれも。それ以外にも、さまざまな健康障害や不調をもたらします。

1%を失うと

のどが渇くなど、不足を補おうとする

5%を失うと

脱水症状や熱中症などの症状

10%を失うと

筋肉のけいれん、循環不全など

20%を失うと

生命の危機

のどの渴きを感じたときはもちろん、感じるまえに定期的に水分を摂り、暑い場所に行くときには事前に水分を補給することがたいせつ。軽い脱水状態のときには、のどの渴きを感じないこともあるので、油断は禁物です。

不足する量を補おう

体内の水分は、1日に約2.5ℓが出ていき、代謝や食事などで約1.3ℓが摂取されるといわれています。出ていく量と作られる量・摂取される量のバランスがつかないことがたいせつなので、不足する1.2ℓを補う必要があります。

(数値は一般的な生活環境での大人の目安量)

摂取される水分	
代謝水 (体内で作られる水分)	0.3ℓ
食事 (食べ物に含まれる水分)	1.0ℓ
計	1.3ℓ

夏野菜や果物は水分豊富なものが多いよ

60%
成人男性の体内の水分の割合

新生児の水分量は体重の80%!

生活しているだけでも水分は失われるから、補給は必要なんだよ!

出ていく水分

尿・糞便	1.6ℓ
皮膚からの蒸発・呼吸・汗	0.9ℓ
計	2.5ℓ

1.2ℓ
コップ
6~7杯分!

1日のなかで1.2ℓを補う必要がある

配送担当に聞きました！ 水分摂取の工夫

パルシステム東京の職員や配送担当たちも、水分摂取には気を配っています。

季節を問わず、いつも500mlの水筒に麦茶を入れて持ち歩いています。加えて、配送トラックには経口補水液、センターには塩あめが常備されているなど、職場からも水分や塩分の補給が推奨されています。

夏は土砂降りにあったような汗をかいたので、買い足して合計2ℓは飲んでます。頭がボーッとしたときには、塩あめをなめて、その効果を感じました。

水分はこまめに飲むのがいいと聞いて以来、のどが渇いていなくても、合い間にちょこちょこ飲むようにしています！

元気にお届けしています！



江戸川センター
供給担当 岩沢 雄太

猛暑の夏

とくに意識したい水分+塩分摂取

暑さや激しい運動で汗が多く出たときには、その分の水分と塩分の補給が必要です。水だけを大量摂取すると、体内のナトリウム濃度が急激に低下して、水中毒(希釈性低ナトリウム血症)になるおそれも。適度な塩分を含む飲み物や塩あめなどを摂りましょう。運動や暑さで体温が上がったときには、冷却効果があり吸収がよい5~15℃のものを。

ふだんの水分摂取では、好きな温度で水や麦茶(糖分のないノンカフェイン飲料)などを飲みましょう。

汗をかくときの

手作りドリンクの作り方

1ℓの水に1~2gの食塩(塩分濃度0.1~0.2%)を入れる。

汗をたくさんかいたときのもので。塩分の摂りすぎには気をつけましょう。市販のスポーツ飲料は糖分を多く含むものも。糖分の過剰摂取になりかねないので、注意が必要です。

1~2g



レモン汁を入れるとさわやか！
麦茶に梅干し*もいいね
*麦茶1ℓに梅干し1個程度

親子で話して 考えよう

キッズ キョウワード

くらしの「?=ハテナ」を発見!
夏休み中に調べたり、友だちと話したり、
くらしの「なぜ?」をいっしょに考えよう!

牛乳の ひみつ

アイスって、
牛乳でできてるの?

牛乳はすごいんだ。
そのまま飲んでおいしいのはもちろん、
みんなが大好きなアイスやヨーグルト、
チーズにも変身できる。
そして栄養がいっぱい!
そんな牛乳のひみつを、
いっしょに見つけに行こう!



お母さん牛のお乳をしぼる
母牛は、2才くらいで
子牛を産んでお乳を出す



牧場の人が朝と晩の2回
乳しぼりをする



ミルクせんよう車で
牛乳・乳製品工場へ

牛乳・乳製品工場



※発酵(はっこう) …微生物のはたらきによって、
栄養がふえたり、味がおいしくなったり、食べ
ものが変わる

大人のみなさんへ 食べものの「どうして?」

私たちが毎日食べている食品の不思議を、
子どもの気持ちで考え、いっしょに話してみま
せんか?
たとえばパルシステムの牛乳は、消費期限
が市販のものより短いです。これは生乳の風
味を生かすため、低い温度で殺菌しているか
ら。下の二次元コードをのぞくと、その理由や
たくさんの方の努力が見えてきます。
また、牛乳パックはパルシステムに戻すとト
イレットペーパーなどになり、リサイクルにもつ
ながります。
夏休みは子どもの「どうして?」にじっくり向
き合える時間。理解が深まったら、簡単な料
理をいっしょに作ってみるのもおすすめです!



わかったこと

1. しぼったばかりのものは「生乳」。
そこから牛乳やアイスになる
2. 日本の牛乳は、すべて国内で
作られている。
それはすごいこと!
3. 牛乳には大事な栄養が
いっぱい。
給食のない日も飲もう!



牛乳は牛のお乳なの?

「乳牛」とよばれる、お母さん牛のお乳からできま
す。やぎやひつじからもお乳はとれますが、一年中
たくさん出してくれる、牛のお乳が飲まれるようにな
りました。



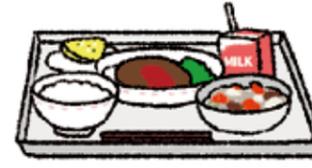
一日20~30リットル
のお乳を出す
4つの胃をもち、反すう(※)して、
お乳を出す栄養にする

※反すう(はんすう) …一度飲みこんだ食べものを、また口の中にもどして
細かくして、また飲みこむこと。かんでいるあいだにたくさんのつばを出し
て、胃の中で発酵させ、栄養にします

体重は700キロ
くらい。牧場の
草やとうもろこ
しなどをたくさ
ん食べ、水もた
くさん飲む

どうして給食に牛乳が出るの?

給食に牛乳が出るのは、
からだが大きくなるため
に必要な栄養が、バランス
よく入っているからです。



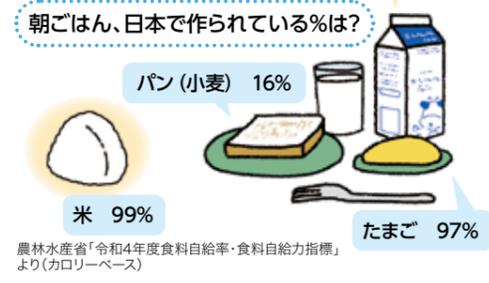
ごはん+おかず+牛乳のセット
=栄養バランス○



「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」
より計算

牛乳はどこで作られてるの?

食べものは、日本で作られているものと、
外国で作られているものがあります。でも
牛乳は、すべて日本で作られています。毎
日のごはんはどのくらい日本で作られて
いるのか、考えてみましょう。牛乳 100%



農林水産省「令和4年度食料自給率・食料自給力指標」
より(カロリーベース)

牛乳で「モミモミ★アイス」を作ろう!

【用意するもの】バナナ2本、牛乳100ml、
(2~3人分) 練乳(またははちみつ)大さじ2

【作り方】

1. 冷凍用チャック付き保存袋にバナ
ナを入れ、よくモミモミ
2. なめらかになったら牛乳、練乳を
入れて、またモミモミ。しっかりま
ざったら、たいらにして、冷凍室で
2時間くらいこおらせる
3. 食べる時にまたモミモミして、
お皿に入れてできあがり



夏休み特別
プレゼント
牛乳でお料理したら、写真を送ってね。送ってくれた人のなかから
5名にこんせんくんマグカップをプレゼント。写真は12~13ペー
ジで発表されるかも? (12ページの二次元コードから送ってね)

イラスト:小犬丸伸子 参考ウェブサイト:農林水産省、一般社団法人Jミルク 取材は2024年6月14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

4/6 防災まち歩き

関東大震災での被災と復興を学び 私たちの防災を考えました



東京都慰霊堂・東京都復興記念館(墨田区)で関東大震災の惨禍を熱心に見学する参加者たち。想像以上の被害に言葉が失う



「関東大震災では、木造住宅の密集や強い風で、火災がどんどん広がりました」と解説する市古さん

日本各地で頻発する大地震、いつ起きてもおかしくないといわれる首都直下地震。101年前の関東大震災の被害状況や、そこからどう立ち上がったかを学び、被災時の教訓とするイベントが開催されました。

東京都立大学教授・市古太郎さんの講義で、都内の死者のほとんどが3日にわたる火災によるものだったこと、生活再建は自治体だけでなく市民による自助・共助が大きかったことなどを学びました。その後、ボランティアの解説を聞きながらまち歩き。「被害が大きかった墨田区には、まちのあちこちに消火器が設置されています。いつでも市民が消火できるように施設もされています」との説明に、住宅密集地では住民自らが消火活動することがたいせつと気づかされました。



公園地下には災害時の生活用水や火災発生時の消防用水をためるプールが



まちかどに設置された消火器。墨田区内には約3,000カ所も



このマークのある場所は、災害時に徒歩帰宅する人に、トイレを貸し出す



避難を呼びかけた職員の慰霊碑

関東大震災と東京大空襲で最後まで電話交換手として殉職した旧電電公社(現NTT)職員の慰霊碑も見学

関東大震災の教訓を生かした防災設備。あなたのまちにもあるはず

東京ボランティア・市民活動センター
加納佑一さん(下の写真、2列目左端)

市古さんの話を聞き、展示を見て、みなさん、関東大震災の被害の大きさを再認識したと思います。そのうえで、墨田区内の防災設備を見てまわりました。「明日から、まちを歩くときの視点が変わりそうです」と話す参加者も。ここでの学びを地域につなげてほしいですね。



パルシステム東京のイベントに参加しませんか?

東京大空襲の慰霊碑めぐりや、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 ▶▶▶

4/16 社会的な課題、困難を抱える人への支援を「反貧困ネットワーク」事務局長と考える

生協としてできる生活困窮者支援を考えるため、現場で起きていることを知ろうと、一般社団法人「反貧困ネットワーク」事務局長の瀬戸大作さんを講師に、「命を救う」支援の現状をオンラインで聞きました。「コロナ禍以降も支援の求



めは後を絶たない」と瀬戸さん。「自治体によっては対応が不親切なところも。生活保護申請時にはスタッフの同行が必要です」「高齢女性の貧困も少なくない」と続けます。また「水道料金を払えないと、数日後には水道が止められます。以前はある程度、猶予があったのに」と、切迫した生活に追い打ちをかける厳しい現実を話しました。【あだちエコ委員会】

4/27 『ぼくたちは見た ガザ・サムニ家の子どもたち』映画上映会&トーク

「パレスチナで、ガザで何が起きているか」を考えるイベントを開催。上映されたのは、16年前のガザ侵襲時に撮影されたドキュメンタリー。「ドアから入ってきたイスラエル兵が無抵抗の親を銃殺した」という衝撃的な事実を無表情で話す少年な



ど、子どもの視点でガザの現実を伝えます。古居みずえ監督は、「感情を失ってしまうほど、子どもたちは心に傷を負ったのです」「この映画をともに作った通訳の男性は今回の攻撃で亡くなりました」と語りました。会場からは、悲惨な映像への驚き、家族の死を淡々と語る子どもたちへの思い、歴史的背景を学びたいなどの声が聞かれました。【すみだ環境委員会】

4/16 春はあげもの! 揚げ物マスター講座

自信がないので作らない、後片づけが面倒...などの声を聞くことが多い揚げ物。ちょっとしたコツを覚えて揚げ物上手になる秘訣を、委員で講師の安藤さんが伝授。『压榨一番しぼり菜種油』を使っての精進揚げは、菜箸を入れ、やや大



きめの泡が上がってくる170~175°Cが揚げごろ。衣に片栗粉を少量加える、塩と冷水を入れ混ぜすぎない、食材に打ち粉をするなどのコツを聞き、参加者それぞれが精進揚げに挑戦。カラッと揚がった精進揚げは格別な味わいでした。ゆでキャベツとゆで卵の春巻きも美味! 使用後の油の保存法や処理の仕方も学びました。【スローフッキング委員会】

5/13 いつもの食材で夏をのりきる 薬膳料理講習会

国際薬膳師の林律子さんを講師に迎え、薬膳の考え方と夏ののりきる薬膳料理を学びました。湿度が高く、体内に熱がこもる夏は、ゴーヤやオクラ、アスパラガスなどの「苦味」の食材や、緑豆、きゅうり、セロリなどの夏野菜が身体を冷



やし、体内の水分バランスを保つ効果があるとのこと。「白身魚の夏野菜ソース」「春雨とツナのサラダ」「もずくのスープ」など5品を作って試食。夏ののりきる知識を増やしました。【板橋委員会】

参加者の声 ◀「わかりやすい説明で薬膳のことがよくわかった」「ラタトゥイユみたいなソースがとてもおいしかった」「みんなで和気あいあいと調理できて楽しかった」

INFORMATION

4/25 第13回定例理事会開催

(1)「一般社団法人 国際介護人材育成事業団」*への理事候補者派遣決定の件
国際介護人材育成事業団からの要請に応え、理事候補者として、業務執行理事を派遣(無報酬)することを議決しました。
*国際介護人材を育成し、互恵を基本とする国内外の介護人材の好循環システムの構築を目的とした一般社団法人。パルシステム東京は、外国人技能実習生の受け入れと、それにもなう連携を目的に会員となっています。

4/13~19

第3回総代会議が開かれました

「第2回総代会議」での総代からの意見をふまえて作成した「総代会議案 第二次案」を提案する「第3回総代会議」を会場とオンライン、合わせて8会場で開催し、活発な質疑応答が行われました。このあと「議案説明会」、さらに「第32回通常総代会」が開催されます。

令和6年度能登半島地震 緊急支援募金 能登半島の被災地に 総額約2億6,000万円を

1~2月に行った「能登半島地震 被災者支援のための緊急募金」にご協力いただき、ありがとうございます。パルシステム東京組合員から寄せられた募金は8,000万円以上に、さらにパルシステムグループや、タイのバナナ産地を含む産直産地・取引先からの募金も加え、総額2億6,177万4,483円を、以下の寄付先に送りました。

被災した産地や取引先への災害見舞金	JAのと(石川県)、石川県漁業協同組合など7団体
義援金	石川、富山、新潟県へ(日生協経由) 新潟県(パルシステム新潟をつうじて)
被災地での支援活動へ	被災地NGO協働センターなど9団体へ 七尾市を拠点に支援を行う被災地NGOを協働センターに支援 理事手渡す松野瑠子

タオルを贈る運動 2023年度は6万枚以上のタオルを酪農生産者に贈りました

1月に行った「タオルを贈る運動」にたくさんの組合員からご協力いただきました。ありがとうございます。いただいたタオルは、パルシステムの産直牛乳の3産地に贈られ、牛の乳房をきれいにふいたり、牛舎や搾乳機械を清掃したりするために使われます。1985年から取り組んでいるこの運動。組合員と生産者をつなぐ絆となり、良質な牛乳作りに役立てられています。

パルシステム「タオルを贈る運動」、パルシステム東京で12,065枚(連合会全体 67,017枚)に



能登半島地震緊急支援募金の報告は▶▶▶

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



ホットプレートでおもち！わが家の「テーブルdeごはん」

『わいわい』5月号を見て、わが家の「テーブルdeごはん」は、コンビーフもちです。ホットプレートで切りもちを焼き、その横で炒めたコンビーフをのせるだけ。しょうゆをほんの少々たらして、のりで巻いてもおいしいですよ！

品川区 あんこ



考えさせられた「子どもの防犯」わが子といっしょに読みました

5月号「子どもの防犯」の記事、子どもが新1年生で、ひとりでの登下校が始まったので、いっしょに見ながら確認しあいました。イラストもあり、漢字の読めないわが子にもわかりやすく伝わりました。

公園のトイレもひとりで行かず、親に声をかけるよう日ごろから注意しています。大人も、子どもがひとりにならない環境を整えてあげることが必要なと改めて考えさせられました。

杉並区 みー



立川市/たむ

靴を履きたくて、自分の足を靴に押し込もうとしている、1歳になった娘。がんばっている姿が愛おしいなあと一瞬です。



写真・イラストの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

9ページ右下の牛乳料理の投稿もこちらから！

受験勉強中の高校生よりダンスで気分転換、おすすめです

現在、高校3年生で大学受験の勉強をしています。「勉強をやらないと」わかっていながらも、ダラダラとムダな時間を過ごしてしまい、つい先延ばしに。

そこで、自分でけじめをつけたいと思ったときは変なダンスをしています。気分もリフレッシュでき、次の行動へ移ることができます。みなさんにも、ぜひ試してみてください。

目黒区 ほくみん



頭の重さに衝撃…意識して負担を減らしたい

5月号のハテナキーワード「スマホ症候群」の記事のなかで、「頭はボーリングほどの重さ！」を読んで衝撃を受けました。頭を支える角度で、まっすぐでも5～6kg、ほぼ真下の45度は27kgの負担が、首・肩・背中にかかるそう。

スマホを見る時間を減らして、姿勢にも気をつけようと思いました。スマホ以外の、新聞を読んだり読書したりするときにも同じことがいえると思うので、姿勢だけでなく生活スタイルも考えてみようと思います。

小平市 マミーナママ

夫婦で双子育児 奮闘中『お料理セット』が役立ってます

双子の妊娠を機に、子どもへの栄養や産後の回復を考えて、以前よりも野菜を多く食べたり、食材の品質も気にしたりするようになりました。

夫婦で育児をとって双子育児は多忙ですが、パルシステムの『お料理セット』は野菜がカット済みで、手軽に栄養バランスがとれます。食事の時間がいい息抜きになっています。

文京区 きりん



港区/えく

娘がストックしている、『お料理セット』のレシピの一部です。

買い置きしたお惣菜が便利 巣立ち後に加入したパルシステム

実家に住んでいたころは毎週届いていたパルシステム。ひとり暮らしを始めて、何か少し食べたいけど、お惣菜を買いに行くのがめんどくさい！ということも。

そんなときにイベント出展していたパルシステム東京に出会い、加入を決意。いまでは冷凍惣菜を買い置きして、小腹が空いたときにチンして食べています。『までっこ鶏チキンナゲット』には、とてもお世話になってます。

多摩市 ミア

投稿に心がほんわか 新婚当時に思い出しました♪

5月号の「わいわいトーク」で、へろさんの「同棲中の彼女と“パル会議”をして注文を決めている」という内容の投稿を読んで、心がほんわかと温かくなりました。いいですね。

食べることは、生きること。何をどう食べるか話し合っふたりの仲を深め、長期的な視点で生活を作っていく。ああ、すてきだわ。パルシステム東京に加入した新婚当時のワクワクを思い出しました。

へろさん、ありがとう。幸せになってね。 府中市 ゆう

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

エネルギーの未来は私たちの未来!

パルシステム東京では、原発のない社会をめざしています。原発は環境に大きな負荷を与え、未来を脅かします。この負の遺産は次世代に残せません。

今、原発も含めたエネルギーのあり方の方向性を決める「第7次エネルギー基本計画」の論議が始まっています。そのなかで、若者団体をはじめ多様な団体が連携し、パルシステム連合会も名を連ねる「ワタシのミライ実行委員会」が、市民の声を入れた議論プロセスと、気候変動に

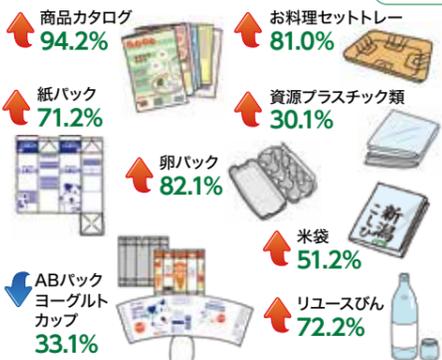
パルシステム東京 理事長 松野 玲子

向き合う計画を求める意見書を提出しました。原発にも言及した内容で、パルシステム東京も賛同団体です。あきらめないこと、できることを探すこと、そして手をつなぐことが力になると信じています。

パルシステム東京 4月のデータ 総事業高: 71億6,345万円 予算比: 101.3% 予算達成 組合員数: 53万4,284人

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月の回収量/供給量



私が泣いた日は 家族との時間を大切に 配送もスポーツ気分で楽しく!

昭島センター 供給担当 西岡直哉 昭島センター 10年 好きなパル商品 「チョコレート ケーキビター(産直小麦使用)」

入協当初はしんどかった配送ですが、10年たっ筋力が増し、配送が早く終わったときには仲間のサポートに行けるくらい体力がよくなりました。学生時代はバスケットボールを長くやっていたこともあり、身体を動かすのは苦じゃないんです。

5年ぶりに昭島センターに戻ったら、組合員さんから「おかえり!」と言ってくれました。お子さんたちも覚えていてくれて、うれしかったですね。みなさんとの会話で、笑ってばかりです。

プライベートでは、昨年、長女が誕生! 食事中に目が合ったのか、長男(3歳)と娘が笑い始めて止まらなくなったことがあり、つられて笑ってしまいました。ペットのチワマル*も家族に加わり、楽しい毎日です。妻と分担しながら、家事や育児と仕事を両立しています! *チワワとマルチーズのミックス犬

今月の食材



ピーマン

種ごと全部 ピーマンの麺つゆ煮

ピーマンにつまようじで数カ所穴をあけて「便利つゆ」で煮ると、種ごと食べられます。簡単でおいしいです。

府中市 みかはと

しょうが風味の ピーマン揚げ焼き

1cm幅に切ったピーマンにしょうがのすりおろしとしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げ焼きにします。

1袋分くらい作ってもすぐなくなります。 台東区 あるこ

山盛りピーマントースト

ピーマンを極細切りにして食パンの上に山盛りにのせ、とろけるチーズもつけてオーブントースターでチン!

パンには市販のサルサソースを塗ったり、玉ねぎスライスをのせることも。食べるまえにブラックペッパーを少し振りかけます。 町田市 ゆかりんご

レシピ募集中!

「しいたけ」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。



「わいわい」イラスト担当。パルシステム東京組合員。これがない!の食材は「産直鶏もも肉唐揚げ」

当選発表

5月号クロスワードパズルの正解は「ころもがえ」でした

応募総数は1,108通でした。八王子市の佐々木さんをはじめ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。



「人の役に立ちたい」、でも「どんな活動があるか、どう見つけるのかわからない」。ホームページの「連携団体のボランティア情報」で、活動紹介中



「みんかふえ子ども食堂」で、月3回、ボランティアとして調理をしている山内梨花さん(右)、浜田桂子さん(左)。この日は約40人分の油淋鶏などを3時間弱で作あげた(5月14日、『コミュニティカフェ みんかふえ』にて)

子ども食堂・フードパントリーでのボランティア。仲間もでき、私の居場所になっていました

取材したのは、『コミュニティカフェ みんかふえ』(葛飾区)。カフェの営業とともに、月3回の「みんかふえ子ども食堂」、月2回のフードパントリー(食材配付)などでボランティアが活躍しています。

山内梨花さんは、1年前、「転居してきたこのまちで子ども食堂を手伝いたい」と検索。調理ボランティアを始めたそうです。「まちなかで遊ぶ子どもたちに関心もてるようになったのは、ボランティアのおかげかな?」と話します。シニア世代の浜田桂子さんは、「シニアになると同世代の人としか話せなくなりがち…。ここで若い方とも友だち同士の会話ができるのはうれしいものです」と、ボランティアで楽しみながら自分の世界を広げています。

また、フードパントリーで食材の陳列や配付を担当する倉澤由和さんも、ボランティアの常連。カフェの営業でも活躍しています。「仕事で海外に行くたびにいきいきとボランティア活動をする市民の姿を見て、定年後はボランティアをと思っていました。関心のある単語、“子ども食堂”+“インターナショナル”で検索し、『みんかふえ』がヒット。ここは外国から来た人も利用しているので、いろんな文化にふれられて楽しいです。同じ思いの仲間もできたこの場所は、自分にとって大事な居場所です」と話します。

パルシステム東京では、『みんかふえ』などの連携団体への食材提供を行っています。また、地域の組合員と団体がつながるように、活動内容やボランティア募集情報をホームページで配信中。たくさんの方の参加を期待しています。

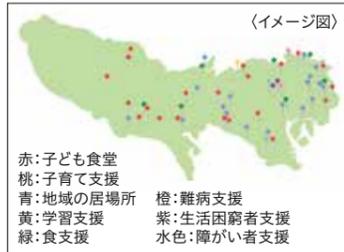
取材は2024年6月14日現在



月2回開催のフードパントリー。5月8日に集まったみなさん。「ボランティアの輪を広げるにはどうしたらいいかな、とみんなで模索中」

ボランティアでいきいき!

連携団体のボランティア情報



赤:子ども食堂
桃:子育て支援
青:地域の居場所
黄:学習支援
緑:食支援
橙:難病支援
紫:生活困窮者支援
水色:障がい者支援

パルシステム東京のホームページには、団体情報リストをマップ化。ボランティア活動をやりたい地域の、活動団体・ボランティア募集情報がわかる▶▶▶



「予定があるから」と、断りたいけど…

定年退職後、趣味の習いごとや地域活動に参加するなど、第二の人生を楽しみはじめたKさん。ところが、近所に住む娘のEさんから、たびたび孫の保育園のお迎えや預かりを頼まれ、予定をキャンセルすることも多く、少し悩んでいます。

Kさんは、自身も産休明けに仕事復帰した経験があり、そのたいへんさもわかっているのに、手伝ってあげたい気持ちはあると言います。でも、Kさんに頼むのがあたりまえのように感じていることに疑問も感じています。「孫に会えるのはうれしいし、娘との関係が悪くなるのもいやだし…」と、先々のことまで考えてしまい、断りにくいのだそう。「親子だからこそ、言いにくいこともある」。そんな、Kさんの思いもよくわかりますが、気持ちを伝え、話し合えるといいですね。

ほかに頼れる選択肢を広げてみよう

娘のEさんはどう思っているのでしょうか? 「頼みやすいから、つい母に甘えてしまって。申し訳ないと思っはいるけど…。職場に迷惑をかけたくない、がんばらなくちゃという思いから、お母さんの予定や気持ちまで考える余裕がないのかもしれない。

とはいえ、Kさんも毎回頼られると、気持ちだけでなく体力的にも疲れてしまいます。娘さんやお孫さんが困らないよう、「私にも予定があるときは、延長保育を頼んでみたら?」「ベビーシッターを探してみない?」など、ほかの選択肢をいっしょに考えておくこともたいせつです。

Kさんが心も身体も元気でいられるのがいちばん。娘さんやお孫さんに、感謝の気持ちを伝えてもらい、第二の人生も応援してもらえると嬉しいですね。この先も家族のよい関係を続けていくためにも、無理をせず、みんなで子育てができる環境をつくれるといいですね。

〈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・祝休 くらしの相談事業サイト▶▶▶

さて、今月のお悩みは……?



にゃんこたちに聞きました みんなはどう思う?

	子どもを預かるのはたいへん。しょっちゅうは、疲れちゃうよね		自分の予定も大事。断ることは悪いことじゃない
	「ありがとう」「たすかった」のひと言で、相手の気持ちも変わるよね		「この日はダメだよ」と、事前に予定を伝えておくのもいいね

できる範囲で手伝おう

家族で助け合えるのは、お互いに心強いもの。支え合える関係でいたいですね。

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 世界で愛される じゃがいも料理
- ② 上手に摂りたい からだの水分
- ③ キッズ・キーワード「牛乳のひみつ」
- ④ わいわいレポート
- ⑤ わいわいトーク
- ⑥ 私が立った日 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「無限ピーマン」

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え

□□□

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「ごんせんくんQOカード」を、9ページ右下レシビで作ったアイスの写真を送った人のなかから5名に「ごんせんくんマグカップ」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から▶▶▶

広報室「わいわい7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

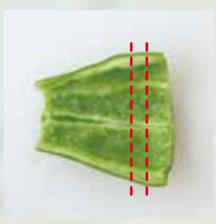
3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所



風味、食感、うまみがそろった
無限ピーマン



コツ 1



繊維を断つように切る

繊維を断つと細胞がこわれてピーマンの香りが増し、食感もやわらかくなる。食感を残したいときは、繊維と平行に切る

コツ 2



焼きムラを作る

焼きムラを作ると、食感の違いが生まれ、歯ざわりもよくなる

コツ 3



うまみの相乗効果

和風だし(かつおだし)のうまみは「イノシン酸」、昆布のうまみは「グルタミン酸」。複数のだし素材を合わせると、おいしさがかげ算的にアップ

【材料】(2人分)
カロリー / 376kcal

- ピーマン 4個
- ツナフレーク缶(オイル漬) 1缶
- ごま油 大さじ1
- 塩昆布 大さじ1
- 和風だしの素 小さじ1

【作り方】

- (1)ピーマンは縦に割って種を取り、繊維を断つように5mm幅に切る【**コツ1**】。
- (2)フライパンにごま油をひき、ピーマンを入れて油をからめる。中火にかけてピーマンを動かさずに焼き、パチパチと大きな音がしてきたら全体をひっくり返す。全体がしんなりするまで繰り返し、焼きムラを作りながら火をとます【**コツ2**】。
- (3)ツナを油ごと加え、さっと炒める。
- (4)火をとめて、塩昆布、和風だしの素を加え、さっとあえる【**コツ3**】。

いろいろ試したけど、この作り方がいちばんうまいです!



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

クロスワードパズル

ほかの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答 A B C

1		2	3	
4				5
		6B		
7A	8		9C	
	10			

たつのキー

- 1 ○○○○⇔ゴール
- 2 「トレーディングカード」のことを3文字で...
- 3 一日、一週、○○○○○、一年
- 5 大きな都市の中心のこと
- 8 今年の7月24日は土用の○○の日

ちうのキー

- 2 「おもちゃ」を英語でいうと...?
- 4 スマホとパソコンの間のような板状のもの
- 6 田んぼや畑に立っている人形
- 7 東京タワーも東京スカイツリーも電波○○
- 9 バイオリンやハーブは○○楽器
- 10 朝いちばんに走る○○列車

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!
- こんせんくんマグカップの応募もこちらから。

■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
8月4日(日)

*カード締切は
8月2日(金)