

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

11

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



弱ったときの いたわりレシピ

そうだ 散歩に出かけよう

今月のキーワード
食品添加物

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!



家族が
自分が

弱ったときの いたわりレシピ

寒さや乾燥で、調子を崩しやすいこの季節。
不調を感じたら身体を休め、体調に合った食材で養生するのが中医学*の考え方。
国際中医薬膳師で薬膳トレーナーの緒形さんに
中医学に基づく、食材のもつ力を生かす
「薬膳」のレシピと考え方を教えてもらいましょう。

*中国の伝統医学。身体全体のバランスや体質を診て、ふだんの生活から病気からかからないよう予防をしてくれる考え方。



これからの季節も
健康に過ごしたいな!

そうだね

教えてくれるのは
緒形なおみさん
国際中医薬膳師
パーソナル薬膳トレーナー

身近な食材でも
できる薬膳。
くらしの延長として
気軽に取り入れて!



薬膳的 食材の性質 Part 1

薬膳では、食材にはそれぞれ身体に作用する性質があると考えます。
薬ではないので、極端な食べ方をしないかぎり、どれを選んでも悪いことはありませんが、
身体が冷えているときには「熱を冷ますもの」を食べすぎないなど、
ふだんの食材選びを、体調に合わせてちょっと意識してみてください。

身体を温める食材 寒い季節の味方! 身体が冷えているときに



身体を温めも冷やしもしない食材 いつでも!



身体を冷ます食材 潤す力もあり、選ばずともNG。冬は温めたり、身体を温める食材と合わせたりして食べよう



参考図書：一般社団法人 日本中医食養学会編「薬膳食典 食物性味表」(一般社団法人 日本中医食養学会)

寒気がする… 風邪?



と思ったときに食べたいレシピ

ゾクッの感覚は、^{かん}「寒」が悪さをしようとしているシグナル。
まずは身体を温める食材で、バツと追い払いましょう。
すぐできるスープがおすすめです!

*冷たい外気などの、身体を冷やして体調を崩す原因となるもの



温める ほっこり塩麴スープ

【材料】(2人分)

鶏ササミ	1本	片栗粉	適量
塩麴	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
水	2カップ	塩・こしょう	適量
しょうが(すりおろし)	1/2片	小ねぎ	適量
かぶ	中1個		

【作り方】

- 鶏ササミは水けをふき取り、食べやすい大きさのそぎ切りにして、塩麴をまぶす。
- 鍋に水としょうががひと口大に切ったかぶを入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分ほど煮る。
- ①を片栗粉をまぶし、②に加える。ササミに火がとおったらしょうゆを入れ、味をみて塩・こしょうを加え、火を止める。
- 器に盛り、小口切りにした小ねぎをちらす。

寒気のする風邪の初期は、スピード勝負。身体を温める食材をたっぷり使い、とろみで温かさをキープ!

塩麴は胃腸の動きをよくして、免疫力を高める心強い食材。肉を柔らかくして消化をよくする効果もあるので、常備しておくと便利です。

常備に便利!



温める ほかほか卵スープ

【材料】(2人分)

にら	1/2束
水	2カップ
「産直鶏ガラスープ」	小さじ1
しょうが(すりおろし)	1/2片
しょうゆ	小さじ1/2
溶き卵	1個分

【作り方】

- にらはざく切りにする。
- 鍋に水と鶏ガラスープとしょうゆを入れ、沸騰してきたら、にら、しょうがを加え、軽く煮る。
- 溶き卵を流し入れ、全体を軽く混ぜて卵が固まったらすぐ火を止める。

にらは身体を奥から温めて、寒さを追い払う力を補います。しょうがも身体を温める食材。卵でやさしくパワーアップ!



温める お手軽 オニオンスープ

【材料】(4人分)

玉ねぎ	大1個
にんにく	1/2片
パン粉	大さじ6
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
みじん切りバセリ	適宜
オリーブオイル	大さじ2

【作り方】

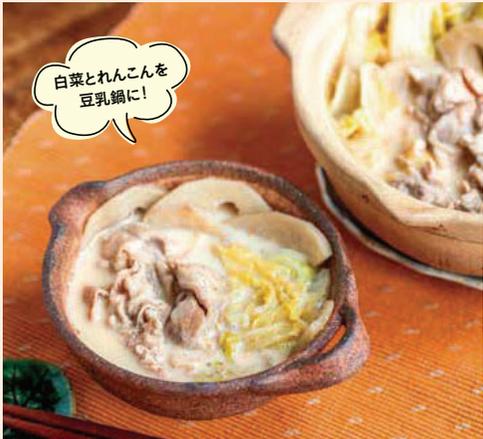
- 玉ねぎ、にんにくはうす切りにする。
- 鍋にパン粉を入れて火にかけ、きつね色になるまでから炒りする。オリーブオイル、①を加えて炒める。
- 水(3カップ)、塩を加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮て、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。器に盛り、好みでみじん切りバセリをちらす。

風邪のひきはじめには、身体を温める玉ねぎもおすすめです!



冬こそ食べたい

体調別いたわりレシピ



白菜とれんごんを豆乳鍋に!



りんごをレンジでチンならカンタン



胃腸が整い元気がアップ

潤す のどがイガイガ…?と思ったら食べたい 潤い豆乳鍋

- 【材料】(2人分)**
 水……………1カップ
 昆布……………約4cm角
 れんごん……………1/2節
 白菜……………1/4株
 『便利つゆ』……………大さじ3
 豚肉うすぎり……………150g
 塩……………小さじ1/2
 豆乳……………1カップ
 すりごま……………適量
- 【作り方】**
 ① 鍋に水と昆布を入れて30分ほどおく。
 ② れんごんは皮をむき、薄く半月切りにして、酢水(分量外)に5分さらしてから水けをきる。白菜はざく切りにする。
 ③ ①を火にかき、煮立ってきたら昆布を取り出し、『便利つゆ』、②を入れてふたをして、5分ほど蒸し煮にする。
 ④ 豚肉を加えてひと煮たちしたらアクを取る。豆乳を加えて軽く混ぜたら味をみながら塩を加え、すぐ火を止める。すりごまをかける。

白菜で身体の余分な熱を冷まし、豚肉と豆乳で潤わせます。加熱したれんごんは、身体の奥で潤いを保つ働きをします



潤す 肌がカサカサ…に感じたときに食べたい シナモンハニーアップル

- 【材料】(1人分)**
 りんご……………1個
 レモン汁……………小さじ1
 バター……………約2cm角
 シナモン……………ひと振り
 はちみつ……………適量
 アーモンド……………2〜3粒
- 【作り方】**
 ① りんごは皮をむき、うす切りにして耐熱皿に並べる。
 ② ①にレモン汁をかける。
 ③ ②にラップをかけ、600Wで3分レンジにする。
 ④ 皿を取り出し、りんごに小さく切ったバターをのせ、さらに2分ほどレンジにかける。
 ⑤ やわらかくなったら取り出し、シナモンとはちみつ、砕いたアーモンドをふりかける。

りんごは身体を整え、潤す食材。身体を温めるシナモンに、レモン汁、はちみつ、アーモンドでさらに潤いをチャージ!



整える 食事が続きでおなか疲れ気味…と思ったら食べたい おなかを整えほっこり煮物

- 【材料】(2人分)**
 『までっこ鶏モモ肉』……………180g
 里芋(冷凍でも)……………200g
 生きくらげ……………1/2袋
 菜種油……………小さじ1
 水……………150ml
 『和風だし』……………1/2本
 『花見糖』、酒、みりん……………各大さじ1/2
 ★しょうゆ……………小さじ2
 冷凍むぎ枝豆……………適量
- 【作り方】**
 ① 鶏モモ肉は解凍して水けをふく。里芋は皮をむき、生きくらげは石づきを取ってサッと水洗いし、それぞれひと口大に切る。
 ② 鍋に油を熱し、鶏モモ肉を焼く。焼き色がついたら里芋と水、★を入れて煮立たせ、おとしぶたをして中火で約12分煮る。
 ③ きくらげを加えてさらに3分ほど煮込み、汁けがなくなるまで煮つめる。
 ④ 皿に盛り、解凍したむぎ枝豆をちらす。

里芋で胃腸の調子を整え、鶏肉でおなかを温めて、きくらげを加えて元気を補います



いたわりアドバイス

簡単に温かい野菜を多く摂れる鍋料理は、冬場の食卓の味方。体調を整えたいときには昆布だし、元気を付けたいときにはかつおだしなど、だしをちょっと変えてみるのもいいですよ! きちんとだしをとればよりいですが、忙しいときはだしの素でも十分です。
 潤い不足のときには、刺激物をひかえ、部屋を加湿。早めに寝るのも大切です。



薬膳的 食材の性質 Part 2

薬膳では、身体の不調は体内のバランスの崩れを現すサインと考えます。調子がいづとも違うな?と感じたら、身体からのサインとして受けとめ、原因を考えて食材や食べ方を工夫するのが、薬膳的ないたわり方。この季節に出やすい不調への対処の例を紹介します。



【イライラするとき】



ハーブティー

イライラは「気」の流れが悪くなっている「気滞(きたい)」のサインかもしれません。「気」は一日のリズムに合わせて、スムーズに流れているのが理想的。気持ちよいと感じる香りで、流れを促すのがおすすめです。
 ※生命の原動力。元氣、氣力などの「気」
 ●カモミール、ミント、レモンバーム、ジャスミン、ラベンダーなどのハーブ
 ●柑橘類
 ●カルダモン、クミン、ターメリック、ナツメグ、八角などのスパイス
 身体を動かす、大笑いする、深呼吸をしてリラックスすることも大事です。

【肩こりやクマ、シミが気になるとき】



黒豆茶

シミやくすみ、肩こりなどがある場合は、薬膳では「血」の循環が滞った「瘀血(おけつ)」の可能性を考えます。血の流れをよくする下記のような食材がおすすめです。
 ●バジルやパセリなどの香りのある野菜
 ●玉ねぎ、チンゲン菜
 ●さんま、さば、ししゃも
 ●黒豆
 ●酢
 脂っこいものや冷たいものの摂りすぎに気をつけ、ストレッチやマッサージで血行をよくすることも意識してみてください。

【身体が重く、むくみを感じるとき】



コーン茶

むくみや重たさを感じるようなときは、身体「水」の巡りが悪くなり滞る「水滯(すいたい)」の状態かもしれません。身体の余分な水分を排出する食材がおすすめです。
 ※体液や水分、潤いなどの薬膳での総称
 ●コーン茶、ウーロン茶、紅茶、ココア
 ●きゅうり
 ●身体を冷やす食材なので、しょうが・海藻類 じょうごなどの温めるものといっしょに
 水分補給は大切ですが、摂りすぎはむくみのもと。お茶や水ばかりではなく、スープや食材からも潤い補給を。

作るのも食べるのもしんどいときは…

身体がしんどいときは、無理に食べず、水分を摂ってゆっくり休むのが大切。おろししょうがや小ねぎのみじん切り、ゆずの皮などを冷凍しておけば、ドリンクやフリーズドライのみそ汁などにもすぐに加えられて、便利です。回復したら、少しずつ消化のよいものから食べていきましょう。



湯豆腐

長期保存で便利!
 『うめは豆腐(ロー豆乳)』 300g×3



おかゆ

あずき入りもおすすめ
 『国産五穀入りあずき粥』 160g×5



あまざけ

常備しておく安心!
 『お米と米麹でつくったあまざけ 産直米使用(AB)』 1000ml



葛湯

本葛、水、砂糖を火にかけば、透明になるまで練り上げるだけ! 仕上げにしょうがを入れて。

監修 緒形なおみさん(国際中薬膳師)より

身体がちよっと弱っているかな?と感じたときには、食べ物を見直してみてください。いろいろな食材を摂っているつもりでも、冷えやすい人が毎日のように生野菜のサラダを食べていたり、イライラしやすい人が脂っこいものや辛いもの、味の濃いものが中心の食生活だったりするかもしれません。自分が心地よく過ごすため、この特集がみだんの食生活を考えるきっかけになればいいと思います。



ゆっくり休んで回復したら、散歩に出かけよう…! 次ページの特集へ…!

※薬膳的な考え方ですべての不調が改善するわけではありません。いずれの食材も摂りすぎに気をつけ、不調が続くときには、医師の診察を受けましょう。

取材は2024年10月18日現在

そうだ 散歩に 出かけよう

外出するのが楽しくなる季節。
歩数や歩き方などは考えず
自由気ままな散歩に出かけませんか？
歩くことで身体も脳も活性化。
住んでいる街の魅力も再発見。
エンジョイ散歩ライフ！

散歩ことはじめ

Step 1 まずは、何も考えず、街を歩いてみよう。看板をながめたり、路地に入ったリ、猫に挨拶したりするうちに、「これなんだろう?」と、発見があるはず。

Step 2 自分が気になるものをテーマに歩いてみよう。より散歩が楽しくなり、街の魅力を知るきっかけにも。テーマが見つからなかったら、このページの「散歩の楽しみ方 あれこれ」も参考に。

ずっと右に曲がって歩いてみる

家を出て右に進み、曲がり角がきたら右に曲がる。次の角も右へ。その次も、その次も…はたしてどこにたどり着くのか。知らない道を発見したり、意外なところに到着したりするかも!?

通った道を地図にマークする

自宅の周辺、隣町、職場のまわりを縦横無尽に歩いてみよう。知っているようで知らなかった街の風景に出合えるかも。散歩のあとに、地図を見ながら通った道をマークすれば、すべての道を制覇できる!?

名前の由来を調べてみる

交差点やバス停、商店街や坂などの名前をヒントに、その土地の歴史を調べてみよう。「富士見」とつく地名から、かつて富士山が見えていたことがわかったり、橋はないのに「橋」がついているところは暗渠になっていたりすることも。かつての風景を想像しながら散歩するのも楽しいもの。

散歩は脳にもいい?

散歩は身体だけでなく、脳の運動にもなるといわれています。歩くことで心臓の動きが活発になり、脳の血液循環もよくなります。さらに、足の筋肉を刺激することで脳が活性化され、認知症予防にも効果があることがわかってきました。

毎日、家のまわりを歩くだけでもOK。散歩することで気分もリフレッシュでき、睡眠の質もよくなります。また、ひとりで歩くだけでなく、誰かと話しながら歩くのもおすすめ。散歩中の会話も脳の発達をうながすと考えられています。



散歩中は水分補給を忘れずに

草花や生き物を観察してみよう

いつも歩いている道の街路樹、住宅の庭木や花壇などに目をとると、季節の移り変わりなどが感じられます。道ばたの草花を定点観測すれば、雑草の力強さも感じますよ。

どんぐりも形がさまざま。拾って帰って調べてみよう



いきものコレクションアプリ「Biome (バイオーム)」を使って、花や鳥、虫の名前を調べられるのもおすすめ。撮った写真を投稿して、いきもの調査員になってみては?

▼詳しくはこちらから



歩きスマホの散歩はしないでね

散歩の楽しみ方あれこれ



しりとりをしながら歩く

看板や案内板など、街にあふれる文字でしりとりをしてみよう。文字を探しながら歩いているうちに、街の新情報を発見することも。また、子どもは大人と目線の高さが違うので、意外なものを見つける名人。親子で楽しむのもいいですね。

沿って歩く

季節の変化を感じやすい川沿い散歩も楽しいもの。何日かに分けて、源流や河口をめざしてみると、川の趣も変わってきます。また、線路沿いの散歩もおすすめ。高架下の活用法も、公園や商店など街によって違ったり、地下に移った線路の跡地が再開発されていたり。移りゆく街の姿を感じられる場所のひとつです。

お店の人に話しかけてみる

カフェ、本屋、雑貨屋…好きなお店を巡る散歩も楽しいものですが、一歩踏み込んで、店員さんに話しかけてみるのもおすすめ。たとえば「このお店はいつからやっているんですか?」。意外な答えが返ってきて、話が弾むことも。お店のことだけでなく、その街のことを知るきっかけになれば、散歩もより充実します。

道をたずねながら話しかけてみる

お花をどうぞ



たくさん歩いて疲れたら、途中からバスに乗るのもおすすめ。知らない道を通るのも楽しい



写真を撮る

散歩中、気になるものを写真に撮ってコレクションしたり、マンホールや雲のかたちなど、集めてみることもおすすめです。自分だけのテーマを探してみるといいですね。

たとえばマンホール。東京都下水道局デザインのマンホールは、都の花や木などがモチーフ。あなたの街のマンホールは?

おもしろい花子の雲発見!



写真を撮ったら送ってね。すでに写真は、12ページの「わいわいトーク」に掲載します。

散歩から世界平和へ!

月刊「散歩の達人」編集長 久保拓英さん



『散歩の達人』では、1996年の創刊以来、首都圏の街の魅力を深く掘り下げ、街歩きの楽しさを伝えています。「散歩」の魅力は街や人に対して許容感が広がっていくところ。歩くだけでなく、街の人とコミュニケーションをとることも大切です。疑問に思ったことを聞いてみたり、会話をしたりすることで、知らなかったことに気づき、視野を広げることができず。散歩とおして人ととのつながりが増えていけば、自分の根本的な価値観が広がり、さらには世界平和にすらつながると思っています。

私のおすすめの散歩コースは、墨田区の押上、向島界隈。路地を歩くと、軒先に鉢植えを並べて路上園芸を楽しんでいる風景が見られるなど、郷愁感漂う東京の景色がギリギリ残っているエリアのひとつです。

東京の街は目まぐるしく変化しているの、定点観測をするのもおすすめです。いろんな視点で散歩を楽しんでください。

「散歩の達人」11月号(交通新聞社刊)



食品添加物

加工食品を購入するとき、食品添加物を判断基準にする人も多いようです。食品づくりに欠かせないものもありますが、その使い方や必要性に疑問が残るものも、安心な食生活を送るため、食品添加物について知り、考えてみませんか。

食品添加物って?

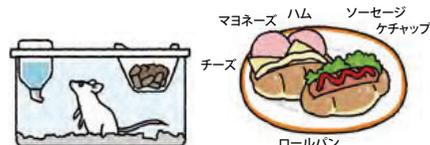
食品添加物は、食品の加工・保存のために使われる物質のこと。製造過程で食品に加えられる、食品原材料以外のものは、すべて食品添加物です。たとえば豆腐を固める「にがり」や、ゼリーなどに使われる「ベクチン」など、古くから使われているなじみのあるものも、食品添加物です。

何のために使われるの?

食べ物を常備し、ムダなく使えるよう、保存や加工のために使われています。ですが、大量生産や低価格・効率化のために、余分な食品添加物も使われるようになりました。私たちが商品を多く、安く手に入れられるようになった反面、素材本来の風味や風味が隠れてしまうようにもなりました。

食品添加物の安全性は?

食品添加物は、国が安全性を審査し、使用が認められています。その使用量についても、生涯その物質を毎日食べても健康に害がないとされ、一日あたりの摂取許容量(ADI)が設定されています。しかし、それで安心とはいえません。実際に、あとから発がん性などが明らかになったものもあります。



審査はラットを使った実験のみ。結果に安全係数を掛けるだけ。安全係数に科学的根拠はありません

ひとつの物質ごとに安全性が評価されるため、複数の食品添加物を同時に摂った場合のリスクは不明

食品添加物

便利なことはわかるけど...



なんのために使われているの?

食品添加物は食品に使われる原材料以外のもの



必要な?と思うものも...



イーストフード
 酵母(イースト)の発酵を促進する食品添加物。大量生産でも安定して一定の品質を保てる



甘味料
 食品に甘みをつけるために使われる食品添加物。0カロリーや糖質オフなのに甘い清涼飲料水などには、化学合成などによって作られた甘味料が使われている



着色料・香料
 着色料は食品の色味を、香料は食品の香り強化し、補うために使われる食品添加物。カロリーも気になるけど健康を考えると...

ハムの製造過程で、食品添加物の使用を見よう

市販品では

- 成形**
材料となる豚肉を、ある程度のかたまりに整える。「冷凍」の豚肉を使うことが多い。解凍時に肉汁、うまみ、結着成分が流出してしまう。
- 塩せき**
調味液に漬け込む。解凍時に流れ出た、肉汁、うまみ、食感、結着成分を補うため、調味液に食品添加物が使用されることが多い。



パルシステムのPB商品では

- 成形**
材料となる豚肉を、ある程度のかたまりに整える。「冷蔵」の国産豚肉を使用。うまみや食感が残る。
- 漬け込み(無塩せき)**
発色剤などを使わず、シンプルな調味液に漬け込む。肉が本来持つ、うまみや食感、結着成分を残すため、添加物としての調味料は使わない。

3. 充てん

2の豚肉が充てんされ、ハムの形に整えられる。

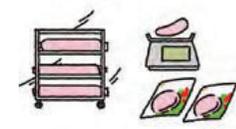


4. 乾燥、くん煙(スモーク)、蒸煮

「蒸煮」は、蒸気で加熱し、殺菌すること。スモークしない場合もある。



5. 冷却後、包装



6. ハムの完成!



→ 3~5は市販品、PB商品ともに工程は同じ

パルシステムの食品添加物への取組み

パルシステムでは、必要性と有用性を評価し、使用可否を判断しています

現在、厚生労働省が許可した食品添加物は1,549物質(2024年3月現在)。パルシステムではそのうち約4分の1を不使用とし、実際に使用している添加物は約400物質です。

認可している添加物数の違い



パルシステムでは自主基準を設定し、食の安全を最優先に、できるだけ不使用を追求しています

パルシステムのPB商品は、食品添加物の表示を省略せず、くわしく表示しています

●PB商品「ソース焼そば(産直小麦使用)」の例

名称	むしめん
原材料名	めん【小麦粉(小麦(北海道産))、なたね油、小麦たん白、食塩/貝殻焼成カルシウム】、添付ソース【砂糖、食塩、粉末ソース(小麦・大豆を含む)、粉末しょうゆ、酵母エキス、クローブ、ガーリックパウダー、ブラックペッパー、シナモン、こめ油、唐辛子、ナツメグ/着色料(カラメル)、酸味料(クエン酸、クエン酸三ナトリウム、クマリン酸)】

★原材料名の/以降が添加物。着色料・酸味料なども物質名を省略せずに記載

多く見えるのは、物質名もくわしく表示してるから!

まとめ

- 食品添加物は、食品の加工・保存の目的で使われる、食品原材料以外の物質のこと
- 安全性は国が審査しているが、不安も多い
- 食品添加物をなるべく摂取しない食生活のため、自分なりの基準をもち、商品選びや調理を

食品添加物、どう確認すればいいの?

どんな食品添加物が使われているかは、パッケージに表示されます。原則として物質名で表示することになっていますが、一部の食品添加物では使用目的を表す「一括名」での表示が認められています。そのため、気になる食品添加物が使われているかわからない場合があります。

知っていますか? スラッシュルール

原材料名の「/」から前が原材料、うしろが食品添加物です。表示を見るときは参考にしましょう。

原材料名	小麦粉【小麦(国産)、砂糖、植物油(菜種油)、おからパウダー【大豆(国産)】、食塩、膨張剤(重曹)】
------	--

ここからうしろが食品添加物

省略されたら、気になる食品添加物があるなら...

隠れてしまう表示ルール その1 一括名表示

物質名の代わりに「酸味料」「pH調整剤」など、用途名だけを一括で表示できる。

気になる食品添加物	表示される名称(一括名表示)
ミョウバン(アルミニウムが含まれる)	膨張剤
酢酸ピロニル(発がん性の疑い)	ガムベース

隠れてしまう表示ルール その2 類別名表示

物質名の代わりに、グループ等の別名や、簡略名、類別名で表示できる。

気になる食品添加物	表示される名称(簡略名表示)
カラギーナン(発がん性の疑い)	安定剤(増粘多糖類)
カラメルII、III、IV(発がん性の疑い)	着色料(カラメル)

食材本来の味わいを感じるために

野菜や魚、肉などの食材を、塩や砂糖などの基本調味料で調理する食生活を送れば、食品添加物を摂取することは少なくなります。また、規則正しい生活習慣を心がけると、免疫力を向上させ、健康な身体をつくることにつながります。



シンプル調理でなるべく手作り!

睡眠や運動など、免疫力を上げる生活習慣を

食品添加物をすべて見極めることはむずかしい、と改めて思います。また忙しい現代人にとって、すべて手作りの食生活もたいへんです。パルシステムのように、独自の基準で削減してくれるところの商品を使うのが、便利で安心、ストレスがないと思います。

監修/原 英二さん(日本消費者連盟)

イラスト:小犬丸牌子 取材は2024年10月18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

〔8/28〕 手作りソーセージを作ってみよう!

夏休みの小学生親子企画 豚ひき肉でソーセージ作り パル・ミート商品の食べ比べも!



調理後は、豚パル・ミートによる学習会、パル・ミートが製造する商品の紹介や、直営工場・山形事業所でのハム・ウインナーの製造工程の動画視聴など、パルシステムのハム・ソーセージについて学んだ。パル・ミート商品の食べ比べもして、パルシステムのお肉のおいしさをたっぷり満喫!



夏休み親子企画として、(株)パル・ミートによる手作りソーセージ講習会を北鳥山委員会が開催。8組の小学生親子が参加して、ソーセージ作りに挑戦しました。

豚ひき肉に食塩、大豆たんぱく、卵などのつなぎ、香辛料などを加えて練った肉だねを専用の機械に入れて、ソーセージの皮となる羊腸ようちようをセット。レバーを回すと皮がふくらんで、ニョロニョロ口と極太のソーセージが完成。「すごい!」と、大人も子どもも大喜び!

ゆでたソーセージはあっさりとしたシンプルな味わいで、何本でも食べられそう。親子も、家ではなかなかできないソーセージ作りを楽しみました。



こねこね〜

肉だねが完成!

肉だねをしっかりとかねるのがソーセージ作りのポイント。ベタベタするけど、おもしろい!と、楽しそうな子どもたち



ボリュームも満点!

とってもおいしい!

極太の手作りソーセージは食べごたえもばつぐん。豚肉のうまみが口いっぱい広がりました

ソーセージ作りの動画はこちらから▶▶▶

できるかな?

こんなふうにねじって作るよ



ソーセージの作り方を説明する(株)パル・ミート山形事業所の土居雄一郎さん

今年から活動を始めました!

北鳥山委員会

地域で子ども食堂を行っていたメンバーが、パルシステム東京からの食材の寄付をきっかけに、新たに委員会を立ち上げました。今回が初めての企画です。これからも楽しい企画を開催し、みなさんと一緒に学んでいきたいと思ひます。



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▶▶▶



〔8/24〕 多摩地区で関心を集めるPFAS汚染とは

2017年からPFAS問題を取材している元・朝日新聞記者でフリージャーナリストの諸永裕司さんが、国内外の公表データや取材をもとに、PFASの環境・人体への影響や国による基準の違い、汚染源について解説しました。日本のPFAS



S規制は「欧米よりかなりゆるい」「環境より、経済や日米関係が重要視されている」と指摘。除染技術は進んできているが、「基準がないため調査されず、その結果、汚染源が特定されず、放置されていることが問題」とし、被害の見える化によって規制を促すべきと言及。「関心を持ち、理解を深め、声をあげることが国を動かす力になると結びました。【パルシステム東京】

〔9/13〕 乾物を使ったお料理講習会 レポートリーが増えました

商品カタログ『乾物屋さん』でおなじみの乾物メーカー・俵川アリスの高橋さんを講師に、乾物料理作りを楽しみました。「昆布巻きは、3時間かかりますが、今日は時短で作るのぞひを見て」と高橋さん。昆布はさつと水にとおす、芯にする



生鮭は拍子木に切って冷凍すると巻きやすいなどのコツも伝授。わかめも、ひじきも、切り干し大根も、水に戻すだけで食べられて、備蓄にも最適。ナムルやサラダなど6品を試食しました。【ハピネスクッキング委員会】

参加者の声▶▶▶「昆布巻きが意外と簡単に作れることがわかったので、家でやってみます」「乾物はいろいろ使えるすくめるとだわたり! レポートリーが増えうれしい!」

〔9/5〕 新宿中村屋カレー実演イベント 現役シェフによる本格カレーを堪能しました

カタログで人気のレトルトカレー『新宿中村屋国産牛肉の欧風ビーフカレー(ハーフサイズ)』を製造する(株)中村屋。レストランで供するカレーの味を、家庭でも作れるようアレンジしたチキンカレーを試食しました。香辛料はホルルのままで香り



を引き出す。玉ねぎはじっくり時間をかけて炒める、などのポイントを説明する講師の瓜生シェフ。参加者たちは、その手さばきに釘づけ! 中村屋の歴史も知り、本格カレーの味を堪能しました。【西新井委員会】

参加者の声▶▶▶「おいしく作るポイントを教えてもらったので家ででもできそうです!」「中村屋の歴史やおいしいカレーへのこだわりも知ることができ、ファンになりました!」

〔9/16〕 親子で鍋ふとんクッキング 省エネ調理を体験しよう

東日本大震災のとき仙台で暮らしていた砂子啓子さん(組合員理事で防災士)から、当時の体験談と災害時に役立つ調理を学習。中綿入りの布を縫い合わせた「鍋ふとん」に新聞紙を敷き、米と水を入れて沸騰させた鍋を包んで保温する



と、ホカホカのごはん! 胸の高さより上に重い物を置かない、倒れても家具同士が支えあう配置に、アプリやラジオで正しい情報をなど、命を守る工夫や、備えたい防災グッズを聞ききました。【かぞくの食卓委員会】

参加者の声▶▶▶「子ども部屋の模様替えをしようと思っていたのでとても参考になった」「体験に裏打ちされた話には説得力があり、いろんな気づきがあった!」

INFORMATION

8/29 第17回定例理事会開催

- 第16期(2025年~2027年)役員(理事・監事)の総定数及び選出区ごとの定数、並びに地域区の設定及び地域区における選出区ごとの定数決定の件
定数及び役員選挙規約に基づき、それぞれの定数を理事30人(全体区9人、地域区21人)、監事5人(全体区)とし、選出区は地域区8選出区と議決しました。
- 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、7億5千万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。

2024年度第1四半期報告

2024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)	213億9,204万円
前年比	100.5%
予算比	101.7%
パルシステム事業 供給高	206億5,051万円
前年比	101.8%
福祉事業収入	3億2,777万円
予算比	99.4%
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	3億3,407万円
組合員数	53万6,606人
出資金総額	223億1,870万円
前年比	102.0%
1人当たり出資金額	4万1,592円

9/16

「さようなら原発全国集会」に参加しました

代々木公園で「さようなら原発 一千万署名市民の会」主催の「さようなら原発全国集会」が開催され、組合員・役職員が参加しました。集会後は「原発はいらない」と訴えながら、渋谷をパレードしました。



9/7

憲法カフェ~私たちの『当たり前』は憲法が作ったということ~

くらの身近な存在として憲法を学ぶ、憲法カフェ。今回の講師は中村紘己弁護士。「憲法は国民の自由と権利を守るため、権力をしるもの」と話します。さらに大日本帝国憲法と日本国憲法を比較。それぞれの時代の常識(=当たり前)が違ふことに着目し、男女平等など戦後の当たり前を作ったのは現憲法と解説。「今の当たり前を守るには、私たちが国家を見張ることができる国民である必要がある。そのため、私たちがまず憲法を知りましょう」と結びました。



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



マンネリのお弁当が大変身 パルののおかげで息子も完食!

7月からパルシステムを始めました。今まで3歳の息子のお弁当のおかげでマンネリ化していた残してることが多かったのですが、パルシステムで注文したおかずを入れると完食してきます。息子も私もハッピーになりました!

世田谷区 1112



大田区/りえ
Yummyum For Baby & Kidsの「産直うららご」のグラタンにご満悦。ペロリと食べました!

パルシステムをさかさ読み いい脳トレになったかも

『わいわい』9月号「脳トレ☆クエスト」では、名前をさかさに読むことに苦戦。パルシステムをさかさに読んだことがなかったので、「ムテ…、エーってなんだったけ?」

いい脳トレになりました。

大田区 まーたん

7ページ下、お散歩写真の投稿もこちらから!



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

青りんご通信 Vol.63 温暖化の先と食の赤信号

今年の夏も暑かったですね。酷暑下での配送については、多くのお客さんからねぎらいの声をいただきました。今年は夏季休業を設けましたが、それで解決されたわけではありません。

産地では、病害虫が発生するなど、暑さが作物におよぼす影響に苦勞している今、私たちの食の未来も赤信号を灯しています。

もはや、その年かぎりの「異常気象」で

パルシステム東京 理事長 松野 玲子



パルシステム東京 8月のデータ
総事業高: 65億2,650万円
予算比: 105.4%
利益達成
組合員数: 53万8,119人

おにぎりの奥深さを再発見 いろんな握り方を知りたい

『わいわい』、いつも楽しみにしています。9月号の『おにぎり大調査』では、おにぎりの奥深さを再発見しました。わが家は三角ですが、丸のおにぎりの握り方も知りたいです。

台東区 アレーヌ



茗荷(みょうが)が大豊作 いろんな食べ方を楽しみました!

今年は家庭菜園の茗荷が大豊作でした。いちばん多かった日は、45リットルのビニール袋に半分、360個も採れました。

おすそわけをしたあと、酢漬けにして赤しそを入れたり、きゅうりといっしょに酢じょうゆ漬けにしたり、かつおぶしとしょうゆといっしょに和えたりと、考えられるだけのレシピと保存方法で消費しました。自然の恵みってありがたいです。

清瀬市 なじむなじむ

くらしに溶け込むユニバーサルデザイン 知らずに助けられていました

『わいわい』9月号のキーワード「ユニバーサルデザイン」の記事を見て、そういえば駅で外国の方に話しかけれ、乗り換え案内を「That red line!」で切り抜けたのを思い出しました。

デザインに助けられていたのだと、改めて感じました。

足立区 まさうき

他 人事ではない… 介護のリアルをもっと知りたい

『わいわい』9月号「明日への種まき」の介護の話は、他人事ではないと改めて感じました。定期的に介護のリアルを掲載していただけたらと思います。

日野市 みみい



板橋区/ジョージ
パルシステム大好き! おかしをくれなきゃいたずらしちゃうぞ!



妻とのふたり暮らし 毎日が発見の連続です

退職して6年、妻とふたりの生活も5年になります。毎日お互いのよい所、欠点の発見です。結婚して40年たっても、まだまだ知らないことがあるんだと反省の日々です。

東大和市 タカひ



稲城市/からすうり
カップにすいかのよだれかけ! なんだかとてもかわいくて写メしてみました。フツと笑みが出てしまう!

楽しいひとり旅 まだまだ出かけたがい!

電車でひとり旅するのが好きです。でも、時刻表や旅行雑誌を見て計画を立てるのが、だんだんめんどうになってきました。行きたい所はいっぱいあるし、おいしいものを食べに出かけたがい! 64歳、まだまだ頑張れ~

葛飾区 ばれぶー子

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

おしえてあげたい私のレシピ

今月の食材

もめん豆腐

野菜たっぷり白和え

もめん豆腐にみそ、砂糖、すりごまを加えてよく練り、ゆでたほうれん草とせん切り人参と和える。

台東区 さかな

スパイシー炒り豆腐

しっかり水切りしたもめん豆腐をフライパンでひたすら炒ります。水分を飛ばしてポロポロになったら、ツナ缶、マヨネーズ、カレー粉を入れてパセリをふります。

スパイシーな炒り豆腐の完成です 中央区 なにわのエリック

にら入りそぼろ ポン酢味

豚ひき肉を炒め、水切りしたもめん豆腐を崩して加え、細かく切ったにらも入れて、塩・こしょうし、食べるときにポン酢しょうゆをかける。

東村山市 マロン

レシピ募集中!

「りんご」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、子どものお食事「真火炒めチャーハン(産直米)」

当選発表

9月号クロスワードパズルの正解は「けいろう」でした

応募総数は993通でした。江東区の関さんをはじめ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。

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月~2024年8月の回収量/供給量

商品カタログ 87.3%	お料理セットトレー 80.7%
紙パック 70.4%	資源プラスチック類 31.2%
卵パック 82.2%	米袋 42.2%
ABパック ヨーグルトカップ 33.6%	リユースびん 65.3%

パル高岡のミニコラム Vol.27

私が泣いた日は 笑った日。

長楽 悠哉 編集長

アメリカンフットボールで培った体力と熱い心で奮闘中!

組合員さんから、家庭菜園で採れた野菜で作った料理をいただいたことがありました。自家製ゆずの柚子胡椒など、本当においしくて。私も、いただいたゆずを使ったパスタの写真をお見せしてお礼を伝えました。自分と同じヒップホップが好きな組合員さんと話が盛り上がりになったことも。こうした毎週の楽しいコミュニケーションが、日々の支えになっています。

学生時代にアメフトをやっていたこともあって、体力・マインドともに熱いです。商品を置く際に、心の中でタッチダウンって言っています(笑)。今の仕事は、自分に向いていると思います。座右の銘は、「どんな嫌なことがあっても感謝とともに眠る」。つらいことも「おかげで学べてありがたい」と、ポジティブにとらえるようにしています。

入社歴 3年
好きなパル商品 「産直たまごの長崎カステラ」



紛争や人権侵害で、故郷から逃れてきた
難民の方たち。彼らを知り・関わり・
応援するフェスを紹介します。



5回目の「難民・移民フェス」が7月20日に開催された。会場の平成つつじ公園(練馬区)に集まった難民も移民も応援者も、フィナーレで輪になって踊るなど、いっしょになって楽しんだ(©難民・移民フェス実行委員会)

ブースにはカラフルな
アクセサリなどが並んだ



パルシステム東京は「難民・移民フェス実行委員会」に「2023年度市民活動助成基金」を助成し、支援した(©難民・移民フェス実行委員会)



『テヘランのすてきな女』(晶文社刊)などの著書で、イラストレーターでもある金井さん。2022年版から制作するチャリティーカレンダーの2025年版の購入申し込みは、移住週 カレンダー 2025 編で



フェスで彼らは得意なことを披露

「フェスの実行委員会は、大規模なフェスを年に1〜2回開催するほか、地域からのオファーに応じた出前フェスにも取り組んでいます」と話す金井さん

難民たちの状況は厳しいけど、せめて一日「難民・移民フェス」で盛り上がりよう！

「69人に1人が難民に」といわれるほど、世界では紛争や迫害で祖国を追われる人々が増え、都市にも多くの難民が生活しています。今年7月、難民・移民の背景を知り、応援するフェスが開催されました。実行委員会のひとり、金井真紀さんは、「ふさがちな彼らも、フェス終了後に『日本に来てこんなに笑顔になれた日はない』と話したほど、充実した時間になりました」と話します。

金井さんが難民の方たちとつながりをもったきっかけは、著書『日本に住んでる世界のひと』(大和書房刊)の執筆でのコンゴ出身Aさんへの取材です。「民主化運動を理由に政府から弾圧されて来日。その後、両親は殺害され甥も行方不明になったAさんは、『帰っても命の保証はない』と話しています。彼のような難民たちは、日本でも厳しい制約のなか生活しています。そんな難民たちと、彼らの祖国の文化を紹介して応援するフェスをやろうとなったのです」

金井さんは、「Aさん、日本語が急にうまくなったのよ」と笑顔で続けます。「地域で掃除などをしている人たちのお手伝いを始めたようなんです。地域の人に作業の説明をしてもらったりして日本語が上達。仲間としても認められたみたい…。彼も、収入にならなくても、お手伝いをする事で日本でのつながりを感じているようです」

日本に住む難民の多くは、なかなか在留資格をとれず、働くことも県外に移動することも許されないなど、人権を無視された状況です。「在留申請手続きなど専門的なサポートはできませんけど、彼らを知り・伝え・応援することはできます」と結びました。

取材は2024年10月18日現在



近所づきあいは大切にしたいけれど…

子育てや仕事に奮闘しているAさん。話し好きな近所さんによく声をかけられますが、長話になることが多いそうです。役立つ話を聞いたり、小学生の子どもの見守ってもらったり、大切にしたい関係ですが、時間がないときに自分から話を切り上げることがうまくできません。長話をしたあと家に帰り、急いで夕食を作ったり、山積み家事を前にしたりすると、もっと早く帰れたのに…と後悔することもしばしば。

「言い出しにくい」「相手に悪い」からと、本当の気持ちをおさえてもいい関係にはならないかもしれません。時間がないときにそのことを伝える勇気をもつことも、この先づきあい続けるうえで大事なことではないでしょうか？

「時間がないこと」をていねいに伝えよう

話し好きな近所さんはAさんに声をかけやすく、子育てを応援したい気持ちもあるのでしょう。そんな近所さんとの会話中に「時間がないことを伝えるのは、初めはむずかしいかもしれませんが、でも、声をかけられたときに勇気を出して『ごめんなさい。このあと〇〇の予定があって〜』と続けてみては。「食事を作る時間」「子どもが待っている」など、できるだけ具体的な理由を添えると、伝わりやすいかもしれません。

また、話の途中なら「もっとおしゃべりしたいのですが」と残念な気持ちもあわせて伝えてみては。「楽しかったです」「続きは今度、聞きますね」と付け加えれば、印象がよくなるでしょう。

時間があるときは会話をゆくり楽しんでメリハリをつけても。ありがたい存在であることを日ごろから伝えておくのもいいですね。相手のことも考えながら自分もムリせず、いい関係を続けていきたいですね。

〈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・日・祝休 くらしの相談事業サイト▶

さて、今月のお悩みは……？



イラスト/ごんどうまゆ

話し好きのご近所さんの長話、どうつきあう？

Aさん(30代)

にゃんこたちに聞きました みんなはどう思う？

- 歩きながらあいさつをして、立ち止まらないようにするとき
- 私はおしゃべり大好き。話し込むこともあるので、気をつけよう
- 「トイレに行きたい」など、理由をいくつか考えておくかな
- 防犯につながるし、ご近所さんとは話をするようにしているよ

相手の気持ちをくんで思いを巡らせると、自分の言葉もかわるかもしれませんね



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弱ったときのいたわりレシピ
- ②そうだ 散歩に出かけよう
- ③キーワード「食品添加物」
- 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「油淋鶏」

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Q&Aのカード」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は、袋に入れるなどわかりやすくしていただけたら助かります。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



3つのコツでうまさを格上げ! うまいもの研究所

コツ /

たれに隠し味を入れる

マーメイドの苦みや、砂糖にはない複雑な甘みが、たれの味に深みをもたらす。パンチのある揚げた鶏肉にもよく合う



コツ /

肉に切り込みを入れる

繊維を断ち切ると加熱しても肉がそりかえず、少ない油でもしつかりと火が入って、皮がパリパリに。火もとおりやすい



コツ /

衣にダマを作る

ザクザクとした食感、衣のダマと鶏の皮で作る



油淋鶏

衣がザクザク

【材料】(2人分)

全量カロリー / 881kcal

- 『までっこ鶏モモ肉』..... 2枚 (360g)
- 酒..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ2
- 片栗粉..... 大さじ4~5
- 油..... 鍋底から7mm程度
- 小ねぎ..... 適宜
- 〔長ねぎ..... 1/4本
- しょうゆ..... 大さじ2
- たれ 酢..... 大さじ1
- 砂糖..... 小さじ2
- マーメイド..... 小さじ1

【作り方】

- (1) 長ねぎはみじん切りにし、たれの材料を混ぜあわせておく【コツ①】。
- (2) 肉は解凍し、皮を下にして置き、繊維を断ち切るように2~3cm間隔に深さ1cmほどの切り込みを入れる【コツ②】。
- (3) パットに皮を下にした肉を並べ、酒、しょうゆをかけて全体からめる。肉を裏返し、皮を上にして3分ほどおく。
- (4) 別のパットに片栗粉を入れ、水(約大さじ1、分量外)を全体にかけ、5~7mmほどの小さなダマを作るように混ぜる【コツ③】。

(3)の肉を入れて、粉とダマをたっぷりつまぶす。

(5) フライパンに油を入れ、皮を下にして肉を並べ、強火にかける。油に泡が出てきたら中火にし、両面がきつね色になるまで中火で揚げ焼きにする。目安は、皮目を4分、裏返して身のほうを4分、再び裏返して皮目を2分。

※油はねに注意

(6) 皮を上にして揚げ網にのせ、5分ほどおく。皿に盛ってたれをかけ、好みて小口切りにした小ねぎを散らす。

少ない油でも、こんなにザクザクに作れるんです

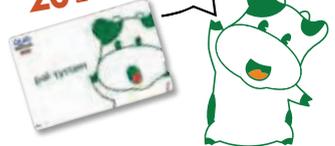


分子調理学研究者
こじまぼん助
YouTubeでも詳しく解説中

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

ぼくの「QUOカード」を
20名にプレゼント



答 A B C D

1	2	3	4	5	6
4	D	7	8A	9B	

たのしい

よしの

- 1 子どもの成長を祝う〇〇〇〇〇〇詣。縁起物は千歳飴
- 2 奈良公園といえばこの動物
- 3 〇〇〇狩り、〇〇〇おろし、〇〇〇まんじゅう
- 6 〇〇〇〇解決で、めでたしめでたし
- 7 11月23日から12月21日生まれの星座

- 1 「柳の葉」という意味のアイヌ語が語源の魚。子持ち〇〇〇
- 4 地上⇄〇〇
- 5 歌舞伎役者が寄り目で〇〇を切る
- 7 伝記も残るような立派な人のこと
- 8 鉄棒を握るときに手のひらを自分に向ける握り方
- 9 座って心静かに精神を集中させる修行法

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「てんせんくん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
12月1日(日)

*カード締切は
11月29日(金)