

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
2025

2

パルシステム東京
公式SNSはこちらから



わいわい

パウンド型ひとつで 簡単☆ケーキ

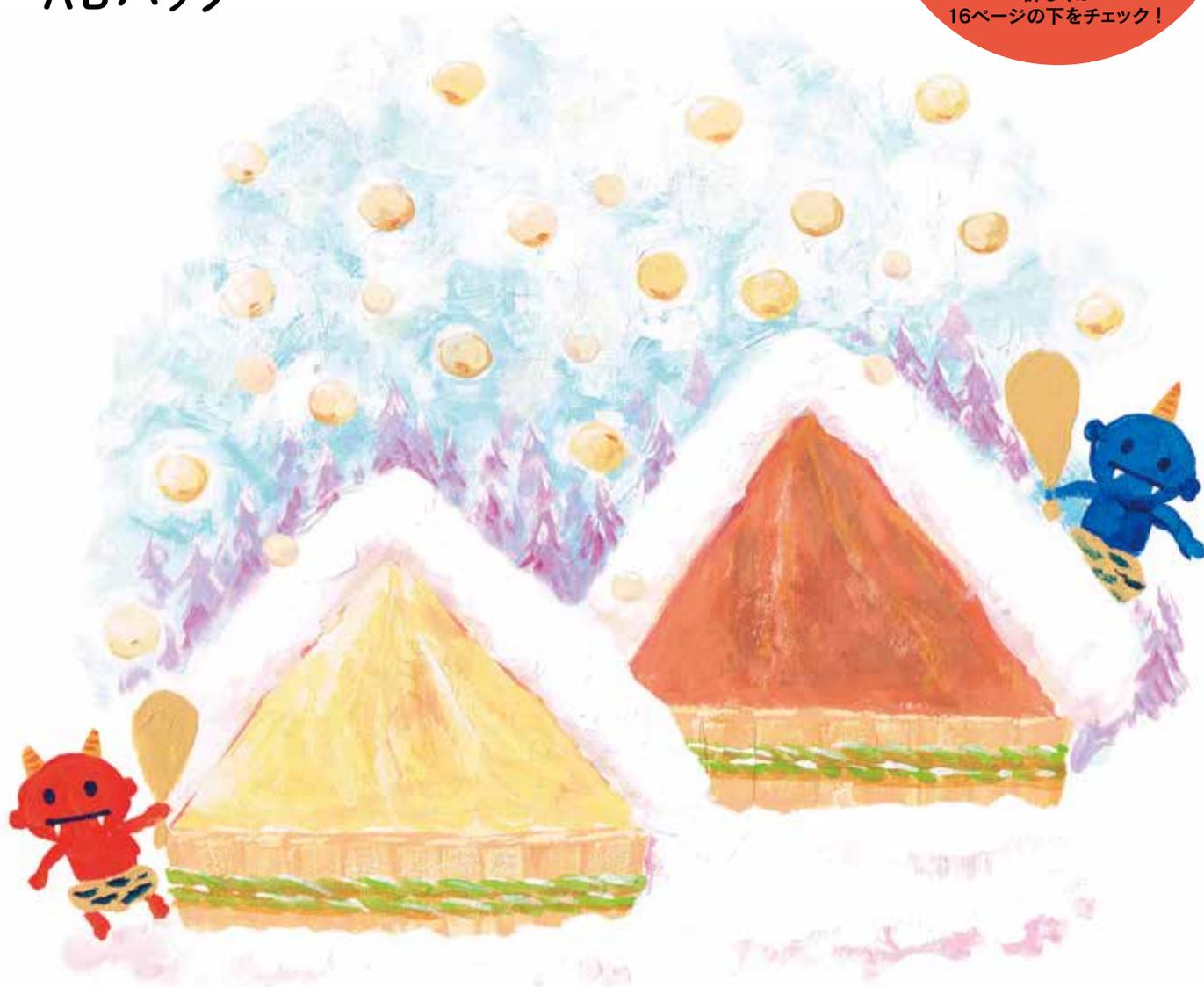
がん検診フローチャート

今月のキーワード
ABパック

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!



初心者でも
できる!

バター不使用で
リーズナブル

パウンド型ひとつで 簡単★ ケーキ CAKE

お菓子作りはハードルが高い?
今回は基本、混ぜて焼くだけ!
パウンド型ひとつあれば、
おやつやおかずの幅も広がります。
おうちで気軽に作ってみてください♪

冷凍バナナで甘さ増し増し

バナナケーキ

簡単★ → 難しい

材料 (18cmパウンド型 1台分)

- [A] 砂糖 60g
- [A] 菜種油 60g
- 卵 2個
- 冷凍バナナ 150g (約2本)
- [B] 薄力粉 150g
- [B] ベーキングパウダー 小さじ 1

バナナは冷凍保存しておくと便利。甘さも増します。保存袋に入れて手でつぶしておく、バナナジュースもすぐ作れる!

下準備: オープンを170℃に予熱し、型にシートをしく

STEP 1 混ぜる



ボウルに[A]→卵→バナナの順に入れ、そのつど泡立て器でよく混ぜる。

STEP 2 混ぜる



[B]を加えて(ふるうと◎、めんどくなら粉が均等になるように入れ、ゴムべらで混ぜる。

STEP 3 焼く



型に流し入れ、170℃のオーブンで35~40分焼く。

パウンド型はステンレスの標準サイズを使用。材質などで大きさは少し異なります(4ページコラム参照)

完成!



冷蔵庫で冷やしてから食べるとさらにおいしい。

混ぜて焼くだけ



型にオープン用シートをしく方法

1. 型より大きめにシートを切り、底に沿ってししをつき、少し内側に折り目をつける
2. 赤色の点線のところに切れ目をいれる
3. 写真②の★部分が内側にくるように折りたたみ、型に入れる

友チョコにもおすすめ♪

ブラウニー風チョコケーキ

簡単★ → 難しい

バレンタインに



材料

- 卵 2個
- 砂糖 60g
- チョコレート 100g
- [A] 菜種油 40g
- [A] 生クリーム 100ml
- [B] 薄力粉 80g
- [B] ココアパウダー 20g
- [B] ベーキングパウダー 小さじ 1

作り方

下準備: オープンを170℃に予熱し、型にシートをしく

1. ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、チョコレート、[A]を加えてさらに混ぜる。
2. [B]をふるいながら加えてゴムべらで混ぜ、くるみを加えてざっと混ぜたら、型に流し入れる(くるみを一部、トッピングしても)。
3. 170℃のオーブンで、35~40分焼く。

♪ 冷蔵庫でしっかり冷やすのがおすすめ。味が全体になじんでしっとり濃厚な口あたりに

レンチン湯せん

チョコレートは、なるべく細かく割る(できれば刻む)。耐熱容器に入れて、ラップをせず500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。一度取り出してよく混ぜ、溶けきらない部分があれば追加で10秒ずつ加熱し、そのつどよく混ぜて溶かす



かわいくラッピングしてプレゼントに



パウンド★
コラム

粉いろいろ

粉は種類によって食感が変わります。今回はチョコケーキ以外、ふるわなくてもOKとありますが、ふるったほうがダマになりにくく、粉が均一になじみ、おいしく仕上がります。

小麦粉	薄力粉	ふわふわ、さくさく
	強力粉	ずっしり、もっちり
	米粉	もっちり。ダマになりにくい



『国産小麦の薄力粉(北上小麦粉) 750g』 354円 (税込・標準価格)

★ベーキングパウダーはしっかり密閉し、「冷暗所」で保存するのが基本。冷蔵・冷凍保存はあまりおすすめしません。温度変化によって結露ができ、傷む原因になることがあります。

食事にもぴったり。お惣菜ケーキ

ほうれん草のケーキサレ

簡単★ → 難しい

材料

- [A] 卵 2個
- [A] 牛乳 100ml
- [A] オリーブオイル 50ml
- [B] 薄力粉 100g
- [B] ベーキングパウダー 小さじ 1
- [C] ほうれん草 1/3束 (レンチンして刻む)
- [C] 玉ねぎ (薄切り) 1/4個
- [C] 『バラバラカットベーコン』 50g
- [C] シュレッドチーズ 50g

具材はお好みで。かぼちゃやブロッコリーは、レンチンや、軽くゆでるなどの下ごしらえを。きのこやカラビーマン、スモークサーモンなどもおすすめ

作り方

下準備: オープンを180℃に予熱し、型にシートをしく

1. ボウルに[A]を入れて泡立て器で混ぜる。
2. [B]を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. [C]を加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ、型に流し入れる(具材はなんでもOK)。
4. 180℃のオーブンで約40分焼く。

♪ 塩けが少ない具材のみの場合は塩・こしょうをプラス

甘いものが
苦手な人も



グルテンフリーのもっちり食感!

米粉とココアのケーキ

簡単★難しい

- 材料**
- [A] 絹ごし豆腐 150g (水切り不要)
 - [A] 豆乳 70ml
 - [A] 砂糖 50g
 - [A] 菜種油 20g
 - [B] 米粉 130g
 - [B] ベーキングパウダー 小さじ2
 - ココアパウダー 小さじ2

ココアパウダーはなくてもOK。分量はそのままプレーンケーキになります

作り方

下準備: オープンを180℃に予熱し、型にシートをしく

- ボウルに[A]を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- [B]を加え、ゴムべらで混ぜる。
- 型に生地を2/3くらい流し入れ、残った生地にココアパウダーを加えて混ぜる。
- ③のココア生地を型に流し入れ、はしやスプーンで底からぐるりと混ぜ、マーブル模様を作る。
- 180℃のオーブンで35~40分焼く。

③で、②の1/3量を別のボウルに移してココアを混ぜ、残りのプレーン生地と交互に少しずつ型に入れて混ぜると、きれいな模様になる



小麦粉・卵
乳製品 不使用

パウンド★コラム 型いろいろ

標準サイズは長さ18cm×幅8cm×高さ6cm前後。材質によってそれぞれ特徴があります。シリコンは熱伝導率が低いので、台湾カステラ(5ページ)のような蒸し焼きには向きません。

アルミ・ステンレス	熱伝導がよく、焼きムラが少ない	
ガラス	洗いやすく、テーブルにそのまま出しやすい	
シリコン	取り出しがとてラク。熱伝導がよくない	

人気のアジアンスイーツをおうちで!

台湾カステラ

簡単★難しい

- 材料**
- [A] 薄力粉 50g
 - [A] 菜種油 40g
 - [A] バニラオイル 適宜
 - 牛乳 40ml (レンジ600Wで10秒ほど、人肌に温める)
 - 卵 3個 (卵黄と卵白に分け、卵黄は溶きほぐしておく)
 - 塩 ひとつまみ
 - 砂糖 50g

作り方

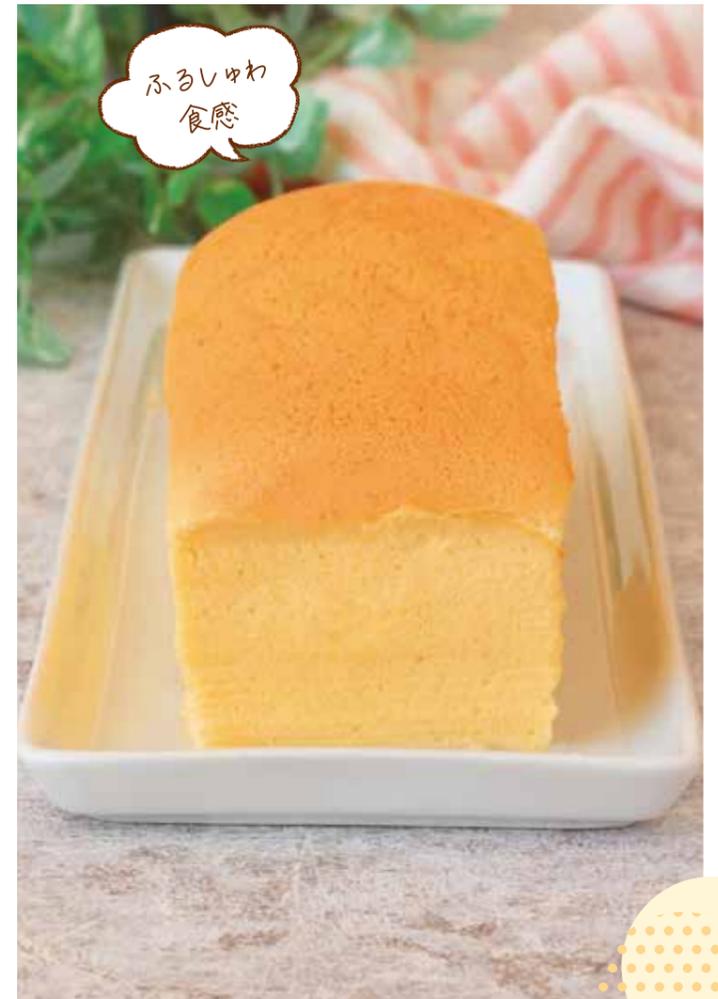
下準備: オープンを150℃に予熱。ふくらむので高さが出るよう型(※)にシートをしく ※シリコン以外のパウンド型を使ってください

- ボウルに[A]を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- 卵黄を加え、なめらかになるまでしっかり混ぜる。
- 別の大きめのボウルに卵白、塩を入れ、泡立て器で泡がふつくらすまで混ぜる。砂糖を3回に分けて少しずつ加え、ツノの先がおじぎするくらいまで[写真①]しっかり泡立てる。
- ③の1/3量を②に加え、泡立て器で泡がなくなるまでやさしく混ぜ合わせる。残りを2回に分けて加え、今度はゴムべらで泡をつぶしすぎないように混ぜる。
- ④を型に流し入れる。蒸し焼きになるよう、たつぶり水を張った天板などに置き、オーブンに入れる[写真②]。
- 150℃のオーブンで40~50分焼く。



パウンドや耐熱容器などに水を張って焼いてもOK

③は、ハンドミキサーを使うと簡単。ない場合は卵白を一度冷凍し、軽く解凍してから、塩を少し入れて泡立てると早くできます。道具についた油分・水分を、しっかりふき取ってから泡立てる



ふるしゅわ食感

ひんやり
映えスイーツ



冬でも食べたい

フルーツアイスケーキ

簡単★難しい

- 材料**
- [A] 生クリーム 200ml
 - [A] 砂糖 50g
 - [B] プレーンヨーグルト 100g (水切り不要)
 - [B] 冷凍ストロベリー 8粒 (軽く刻む)
 - [B] フルーツミックス缶 100g (水分を切る)
 - [B] ビスケット 40g (軽く割る)

作り方

下準備: 型にシートをしく

- ボウルに[A]を入れ、ボウルの底面を氷水にあて、ツノの先がおじぎするくらいまで泡立てる[右ページ・写真①]のツノのかたさを参考)。
- [B]を加えてざっと混ぜ、型に流し入れ、冷凍室で3時間以上冷やす。

フルーツは好きなものを。いちごなどのベリー系の赤が入ると映える。上に飾ってもかわいい

分量はそのまま、[B]にクリームチーズ約80gを加えてもおいしく仕上がる

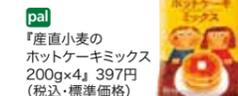
ベーキングパウダーがなくても

ホットケーキミックスでパウンドケーキ

使い捨てのアルミ型や紙型でもOK



卵2個、菜種油70g、牛乳70g、砂糖70g、ホットケーキミックス200gをボウルで混ぜ、型に流し入れ、180℃のオーブン(予熱しておく)で約30分焼く。



保存について

粗熱がとれたら、ひと切れずつカット

ラップでしっかり密着させて巻く

密閉袋に入れ、冷蔵庫や冷凍室で保存

常温で2~3日、
冷蔵で5~7日

冷凍すれば、
2週間ほど
保存可能

パウンド★コラム パウンド型でおかずいろいろ

パウンド型があれば、ケーキを何度でも作れるだけでなく、グラタンやラザニアなどのおかずもいろいろ作れます。ひとつあれば便利!

ミートローフ

ゆで卵がおいしくてかわいい。簡単なのに、主役になるおかずです。レシピはこちら→



キッシュ

パイ生地をしき、具材を混ぜた卵液を流し込んで焼く

ガトーインビジブル

スライスしたじゃがいも(りんごでも)をしきつけて、生地を流し込んで焼く

検診受けてる？



がん検診 フローチャート

毎日忙しくて、自分の身体のことを
あとまわしにいませんか？
でも、がんは早期発見が肝心です。
大切な未来の時間を失わないために、まずは3つの
がん検診について、現状をチェックしてみましょう！

今回紹介する「がん検診」は、集団を対象に国が推奨している検診です。検査方法や対象者の年齢等もその内容に基づいています。
気になる症状のある方は、「検診」ではなく「診療」の対象ですので、病院で医師の診察を受けてください。
また、主治医・かかりつけ医のある方は、その医師の指示(病院での定期検査など)を優先してください。

女性がかかるがんのトップ

乳がんの検診を

受けたことがある

マンモグラフィ検査
乳房を装置ではさみ、圧迫して、
X線撮影を行う。



ある
ない

受けてから
2年以上たつ

たたない
たつ

そんなあなたは… 乳がん検診へ

●40歳から2年に1回

●20代、30代でも、とくに遺伝性乳がん卵巣がん(HBOC)*が疑われる場合には専門医に要相談
*生まれつき特定の遺伝子に問題があり、乳がんや卵巣がんを発症しやすい体質

※妊娠・授乳中、治療中や過去に治療経験がある場合は医師に要相談。



自分や身近な人がかかるかもしれない 乳がんのことを 知っておこう

どんな病気？

乳房の中の乳腺にがんができる(乳首より上の外側にできやすい)。初期症状がないことが多い。
30代から増え始めて、60代で最多となる。

危険因子が多い

女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていて、高齢初産、未出産、長い生理期間、閉経後の肥満など多くの要因がある。

Q. 超音波(エコー)検査は、 マンモグラフィ検査と どちらがうの？

超音波をあてて、画像診断を行う検査です。マンモグラフィが苦手としている乳腺組織の多い若年者の場合に、それを補う働きが期待されていますが、現時点では根拠が不十分で、超音波単独や超音波とマンモグラフィの両方を併用するのではなく、マンモグラフィ単独の受診が国によって推奨されています。
※併用についての研究は現在進行中。



20代からかかる人が増加

子宮頸がんの検診を

受けたことがある

医師が子宮頸部の状態を確認し、子宮などに腫れがないか調べる。さらに、ヘラやブラシで子宮頸部の細胞をこすり取る。



ある
ない

受けてから
2年以上たつ

たたない
たつ

そんなあなたは… 子宮頸がん検診へ

●20歳から2年に1回

(HPV検査単独法の場合は30歳から5年に1回)
●性交経験がなければ受診しなくてOK
●子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)を接種した人も検診は必要

※妊娠中、治療中や過去に治療経験がある場合は医師に要相談。



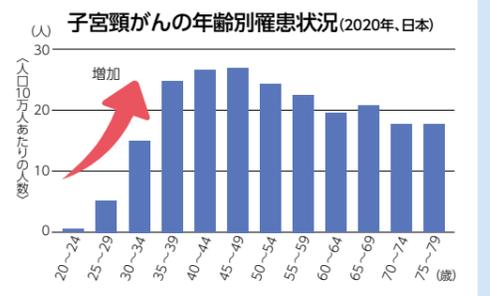
若い世代にも 伝えたい 子宮頸がんのことを知っておこう

どんな病気？

子宮頸部の表面の細胞にがんができる。ヒトパピローマウイルス(HPV)の持続的な感染がおもな原因。初期症状がほとんどない。

初期段階での発見が大切

がんが進行すると子宮全摘出となるため、妊娠・出産ができなくなる。排尿障害などの後遺症が出る場合もある。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)をもとに「わいわい」で作成

女性の死亡率が高いがん

大腸がんの検診を

受けたことがある

便潜血検査

2日分の便を採取して、
出血の有無を調べる。



ある
ない

受けてから
1年以上たつ

たたない
たつ

そんなあなたは… 大腸がん検診へ

●40歳から1年に1回

●20代、30代はかかる確率がきわめて低いので受診しなくてOK

※便潜血検査で陽性となった人は、大腸内視鏡検査を受けよう。以前より楽に受けられる医療機関が増えていて、5割ほどの人にポリープが見つかる。
※治療中や過去に治療経験がある場合は医師に要相談。



日本でいちばん多いがん 大腸がんのことを 知っておこう

どんな病気？

良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接できるものがある。初期症状がないことが多い。

ポリープ切除で予防

早期に発見できればほとんど治せる。大腸内視鏡検査を受けてポリープが見つかった場合、切除すれば、大腸がんの半分程度を予防できるといわれている。

がん検診にはいろいろな種類がありますが、3つのがん検診のほか、国によって効果が確認された胃がん・肺がん検診を含めた5つのがん検診はぜひ受けてください。早期発見によって根治が期待できるうえに、身体の負担が少ない治療を選択することもできます。

監修：小林 望 医師

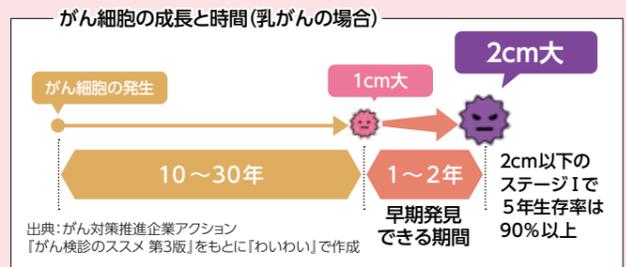
国立がん研究センター中央病院
検診センター長
がん対策研究所検診開発研究部長



★乳がん・子宮頸がん・大腸がんの3つの検診は、死亡リスクを下げるのが国際的にも証明されています。

「早期発見」が何よりも大事

たとえば乳がんでは、1つのがん細胞が発生してから、検査で見つけられる1cm大になるまで10~30年かかりますが、1cmから2cmになるまでは2年もかかりません。その1~2年の間が「早期発見」の期間です。早期のがんには自覚症状がないことが多いため、「健康だから大丈夫」と思っている人も検診が必要です。



出典：がん対策推進企業アクション「がん検診のススメ 第3版」をもとに「わいわい」で作成

「めんどう」や「恥ずかしい」を超えていこう！



がん検診やがんのこと、もっと知りたい方へ

地方自治体(区市町村など)では国の指針に基づき、5つのがん検診を実施しています。
各自治体のウェブサイトはこちら



国立がん研究センターによる情報発信
がん情報サービスのウェブサイトはこちら



パルシステムではパルシステム共済連通信「びいあらいぶ」などで、健康を支える情報を発信しています。
ウェブサイトはこちら



よく聞く言葉 ちゃんと知ってる？

キーワード

ABパック

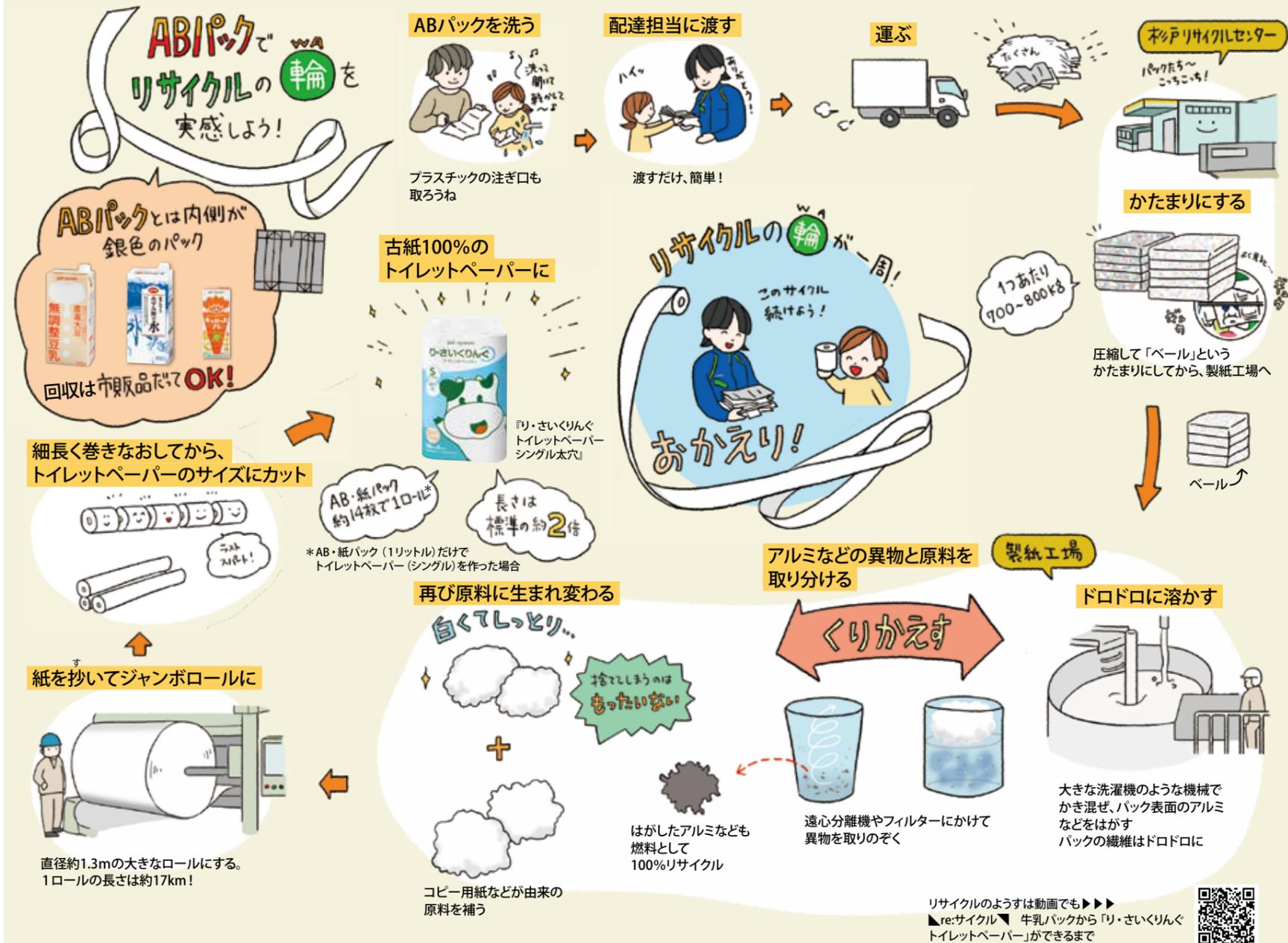
ABパックは、飲み物などが入った内側が銀色のパック。そのリサイクルには技術や手間が必要なため、回収が進んでおらず、多くが廃棄されています。

常温で長期保存できるABパック

AB*パックとは、飲料などの容器として使われる、内側がアルミコーティングされたパック。光をおさず、内容物を超高温・短時間で加熱・殺菌できるため、品質が劣化しにくく、常温で長期保存できるのが特長です。
※AB=Aseptic(無菌の) Brick(レンガ型)の略。

ABパックもリサイクルできる！

保存性に優れたABパックですが、リサイクル回収率の低さが課題。牛乳パックなどの紙パックと異なり、回収拠点やルートが少なく、ほとんどが「燃やすごみ」として廃棄されています。しかし、現在はリサイクルも増えつつあり、パルシステムでも市販品を含めて回収を行っています。



組合員・メーカー・パルシステムで回す「リサイクルの輪」

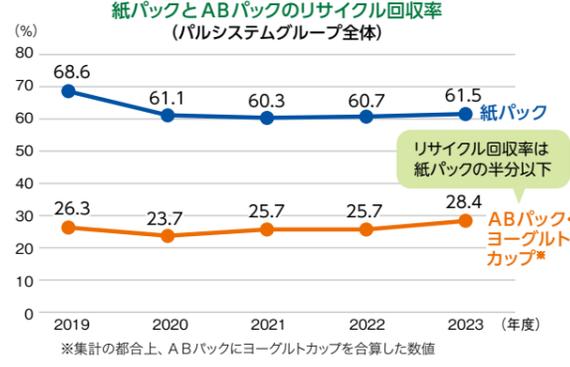
パルシステム連合会 環境政策推進室 高久 祐子
パルシステムは、1998年から紙パックのリサイクルを開始。現在はABパックも市販品も、積極的にリサイクルしています。背景にあるのは、「かざられた資源をむだなく使いたい」という思い。「回収」したものを「製品化」するだけでなく、「お届け」までを担うという、一般にはないしくみです。実現できるのは、組合員のみさんの理解があり、製紙メーカーとも強力なタッグを組んでいるから。私たちの誇れる取り組みです。
洗って、開いて、乾かす、という作業が必要ですが、商品のお届けの際に、配達担当に渡すだけでできるリサイクルです。みなさんから集められる原料が増えるほど、トイレットペーパーなどの紙製品の価格もリーズナブルに。ぜひご参加ください。

★リユース・リサイクル品を戻してポイントをもらおう!
対象期間: ~2026年9月末日
参加するには:
注文時、6ケタ商品番号「135097」を入力または記入し、リユース・リサイクル品を戻すと、1週につき1ポイントが付与されます。
※インターネット注文は、「お気に入り」に登録するのがおすすめ。
※注文用紙を利用の方は、番号を控えておいてください。

- まとめ
- ABパック・紙パックは紙製品の良質な原料になる
 - パルシステムなら、配達担当に渡すだけでリサイクルに参加できる。市販品も回収OK
 - 回収に協力し、再製品化したものを使ってはじめて、リサイクルが完結する

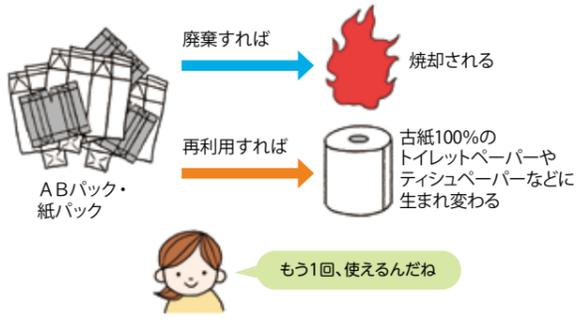
どうしてリサイクルが進まないの？

ABパックのリサイクルは、表面のアルミをきれいに取りのぞく技術が必要。紙パックと比べて工程が余分にかかります。そのため、回収したABパックを受け入れる事業者が非常に少なく、リサイクルはなかなか進まず、リサイクルできることも認知されていないのが現状です。



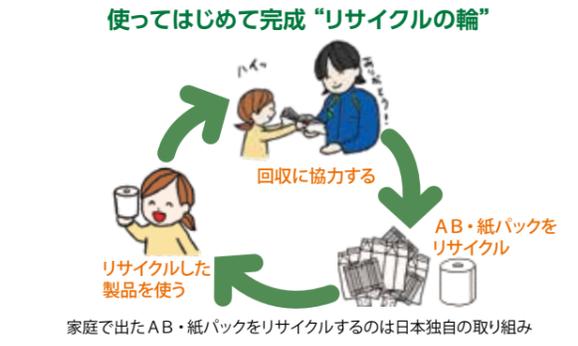
コーティングをはがして良質な原料に

ABパックは紙パックと同様に、木材から抽出された未使用の繊維(バージンパルプ)が原料。表面のコーティング(アルミ)をはがせば、丈夫で良質な古紙の原料になります。
トイレットペーパーなどにリサイクルすることで、貴重な資源をくりかえし使用できるほか、原料を安定的に確保できるなどのメリットがあります。



“使う”で一周“リサイクルの輪”

AB・紙パックから作る古紙100%のトイレットペーパー。残念ながらその利用率は減少傾向にあります。
せっかく回収しても、リサイクルした製品を使う人がいなければ、リサイクルの意味は薄れることに。回収に協力し、リサイクル製品を使用することで、初めて、「リサイクルの輪」が一周します。



もっと気軽にリサイクル

ポイントをおさえれば簡単に参加できる!

ビリビリでOK!
牛乳パックなどの紙パックは、はり合わせた部分から手でさげば手軽
ABパックは少しかたいので、はさみでカット

好きな形でOK!
オーソドックス型
お花型
開いたパックは輪ゴムなどで束ねず、バラバラのまま

ドリドロロに溶かすので、きれいに開く必要はありません。カビや雑菌の繁殖を防ぐためしっかり乾かし、運びやすいように平らにしておいてもらえると助かります!

協力: マスコー製紙株式会社 イラスト: 小犬丸伸子 取材は2025年1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

芸人として舞台上に立ちながら、13年間、福島第一原子力発電所事故を追跡、発信し続けるおしどりマコさん・ケンさんの講演会が開催されました。マスコミで報道されない福島原発の今を聞きました。

廃炉作業員が放射線を浴びるなど多数の事故が起こっていること、構造物と燃料が溶けて固まったデブリの取り出し失敗はパイプのつなぎ方の間違いからだったことなど、廃炉作業の現状を報告。白血病を発症した作業員が被ばく認定を受けるまでの過程や、農作業中の被ばくを訴える福島の農家の人たちの声も紹介されました。

いまだ見とおしえたいように思える廃炉の現実を聞き、関心をもち続ける大切さを再認識しました。

11/15 おしどりマコさんケンさん
トーク&トークpart 7

3.11から13年。原発事故を「知ること 調べることは自分と社会を守る防災！」



「今回で7回目、みなさんももうマニアですね」と会場をわかせて始まった講演会。廃炉作業のむずかしさをわかりやすく解説するトークに、参加者たちは引きこまれた(武蔵野スイングホールにて)



写真やデータで作業のむずかしさを話すマコさん

マコさん&ケンさん、二人はおしどり夫婦!



マコさんのX(旧Twitter)に登場するイラスト。マコさんの取材をもとにイラストレーター@nide_koさんが、楽しく書いている。「おしどりマコ」で検索



原発立地自治体と電力会社との再稼働交渉について質問する参加者。「自治体がカタチだけの話し合いで容認するのも問題だが、国の政策が原発回帰になってしまっている」と、マコさんは答えた



メモをとりながら熱心に聞く参加者たち

イベントを開催し続けて、7回目！おしどりマコケンさん実行委員会みなさん

福島原発事故から13年！「これからは、ともに脱原発を」との思いで、今年度も実行委員会に集まりました。7回目となった今回は、原発の現場が今後も未来も労働者の方々の被ばくの危険性なくしては、発電も廃炉もできないことを学びました。(高塚実行委員長)



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 ▶▶▶



11/27 料理講習会『魚を食べよう』
-魚のプロから学ぶ、魚料理のコツとレシピ-

『昭徳の産直九州産天日干しあじひらき』でおなじみのシーボーン昭徳・西木孝明さんから、魚のさばき方とおいしい食べ方を学びました。巻き網漁業や加工場のようすを動画で視聴し、温暖化の影響などを聞きました。さらに、西木さん



があじ、さわら、さばのさばき方とコツを披露。見事な包丁さばきに感嘆の声があじのひらきのふっくら蒸しやカレー風味のさばの揚げ焼きなど魚づくしのランチも堪能しました。 [品川委員会]

参加者の声 「フライパンと水でふっくら仕上がって驚きです！」「さばき方が知りたかったので、とても勉強になりました。手ほどきを受けられたのがよかったです！」

11/28 お片付け講座
~しまう前に分けましょう~

整理収納アドバイザーのマーブルさんから片付けのポイントを学びました。出しやすくしましやすい快適な収納にするためには、モノの位置を、一度、全部決める。片付けたい箇所のモノを全部出し、残す・捨てるに分ける。保留が多い



とエンドレスになりがちに。日常でよく使うモノを、生活の近い場所(リビング、キッチン、テーブルなど)へ。あまり使わないモノを遠い場所(押し入れ、納戸など)へと分ける。「勢いに任せず考え抜くことが大事」「置き場が決まったら家族でルームツアーをし、違和感がある部分は相談して改善を」と講師。収納グッズの紹介や質疑応答で盛り上がりました。 [渋谷中央委員会]

11/22 家族がもめないための
相続の基本と遺言書

行政書士の中島領さんを講師に迎えた、不要な争いを避ける相続の知識と遺言書についての学習会。法定相続人の順位や法定相続分のこと、手続きには相続人全員の合意が必要なこと、手続き方法や相続税と相続放棄のことなど、



相続の基本を話しました。さらに、亡くなった方の戸籍取り寄せが最寄りの区市町村でできること、手続きの負担軽減の制度があることなども説明。また、遺言書の種類や遺言のメリットとデメリット、遺言書が必要な場合なども解説。「まずは財産を把握しましょう。関係者と相続について話してみることも大事。専門家への相談も有効です」と結びました。 [家計活動委員会]

11/28 生産者を招いて『までっこ鶏』の学習会
フライパン焼き鳥にも舌鼓!

『までっこ鶏』の生産・加工を担う(株)十文字チキンカンパニーや、契約農場の生産者のみなさんを招いて、飼育などの取り組みについて学習しました。常に床を清潔に保つなどの鶏舎消毒の徹底で病気を防ぐこと、飼料に抗生物質を加え



ないこと、自然の光と風が入る鶏舎で鶏のストレスを軽減することなど、健康を第一に考えたさまざまな取り組みを動画で学習。また、鶏ふんを用いたバイオマス発電所についても理解を深めました。その後『までっこ鶏モモ肉』を使って、フライパンで焼き鳥を作りました。生産者を交えて試食し、健康に育った鶏肉のおいしさを確かめました。 [立川委員会]

INFORMATION

11/21 第20回定例理事会開催

(1)2025年度震災復興支援基金 助成限度総額決定の件
「生活協同組合パルシステム東京震災復興支援基金」(愛称:パル未来花基金)の2025年度助成限度額を400万円(2024年度と同額)とすることを議決しました。

12/7 今年も開催! 受けて安心
パルシステム東京の甲状腺検診

福島原発事故による健康被害を心配する声を受け、2015年度から取り組み始めた甲状腺検診(10回、参加者数のべ1,039人)が、24年度も実施されました。当時、小学生だった参加者も成人に。継続して検診する意義を感じました。



検診日は、たちねクリニック(福島県いわき市)の藤田院長(新宿本部にて)

12/7

学習会「棚田米コシヒカリと新潟県上越市の食文化を知ろう！」

産直米産地「ファームみなもと(新潟県上越市吉川区)」との交流イベントが開催されました。ファームみなもと代表の中村昭一さんは、「私たちは農業や化学肥料をできるだけ使いません。そのぶん、病害虫を防ぐための水管理や雑草取りなどを徹底しています」と話しました。また生産者の山本秀一さんは、田に棲む虫や鳥、草花の写真を見せながら産地の自然環境を解説。産地で伝統的に栽培されている青大豆やもち米も紹介しました。

上越市とパルシステム東京には長い交流の歴史があります。会場には吉川区での田植えや稲刈りに参加した人もいて、思い出を語り合う姿もありました。



会場は親子連れも含め、21人が参加。棚田米コシヒカリやもち米などを試食した(新宿本部にて)

12/14

パン屋さん「手作りパン作り」体験 in ぱる★キッズ府中

園児と家族のみなさんが参加し、パンやバター作りを体験するイベントが開かれました。講師は(株)パルブレッドのパン職人。みんなで「パンパン体操」を踊ったあと、プレーンロールとほうれん草ロールを作りました。園児たちは、用意したパン生地を小さな手で丸めています。二次発酵と焼きあがり待つ間に、バター作りにも挑戦。「おいしくなあれ」と言いながら、材料の入ったボトルを一生懸命ふっていました。

最後はできあがったパンの試食。自分たちで作った焼き立てのパンの香りと味わいに、食べることの楽しさ・大切さを感じていた園児たちでした。



パルシステム東京の東京都認証保育所「ぱる★キッズ」では、食べる喜びや作る人への感謝の気持ちを育てることに力を入れている

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



疑問だったお金のことがよくわかりました

12月号「キッズ・キーワード お金のふしぎ」は、ふだんから疑問に思っていたことが、すごくよくわかりました。

こういうことは、昔は学校でもあんまり習わなかったなあ…と思い、とてもよかったです。

大田区 まなまゆ



更年期の悩みに共感 自分に優しくしてね!

12月号「わいわいトーク」の「うさぎはん」へ。私も更年期症状でつらい日があるので、自己嫌悪になりがちな気持ち、すごくよくわかります。

20年以上、心を込めて家族のごはん作りをしてきましたが、娘たちも親離れし、ひとりの食事が増えました。手軽なお料理セットに頼ることに初めは抵抗があったのですが、いまは「おつかれさま、いままでほんとによくがんばってきたね」と、自分に言ってあげてます。

うさぎはんも、自分に優しくしてね。年上のお友だちからは「更年期はそのうち乗り越えられる日がくるからね」と励ましてもらってます。きつと大丈夫!

練馬区 らくだはん



町田市 / PLAND

紅葉の季節になり、地域の街路樹もキレイです。遠くの観光地に行かなくても近くで堪能できるので、散歩が楽しみです。

写真・イラストの投稿も、まってま〜!



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

クリスマスのおもてなしもハンバーグもチャレンジしてみます!

『わいわい』12月号、盛りだくさんで読みごたえがありました! 「簡単 おもてなしアイデア」を見て、さっそくクリスマスのおもてなしに、生ハムと柿のアンティパストを作ってみました。

「うまいもの研究所」のハンバーグにもチャレンジしたいですね。ハンバーグは、家族みんな大好きですが、やはりおいしいと言われたいし、いつもと違うねという言葉もうれしい一言です^_^

中野区 さととん



リビングがきれいになって、家族もすずんで片づけしてくれました

12月号『景色』を変える片づけ、やってみました。リビングには個人のもものが持ち込まれていたのですが、とりえず紙袋を人別に準備してそれぞれの持ち物を放り込み、各部屋へ移動。更地をめざしました。

リビングがきれいになり、子どもが「きれいだと気持ちがいいね!」と言っていました。家族も心が明るくなったのか、気分よく自分のものを片づけてくれました。今まで「片づけなさい!」の声かけではまったく動かなかったのが、ビックリです!!

府中市 shiori



祝 ☆ノーベル平和賞 核兵器が使われない世界を

ノーベル平和賞を受賞された、日本被団協の田中代表のスピーチに心打られました。

今後、核兵器が使われないことを、心より祈っています。

狛江市 ゆっくりのんびり



大田区 / てるちゃん

夏の生まれですが、ヘビは苦手です。でも今年は巳年。がんばってかわいく描きました。

お散歩中に こんせんくんに手を振る息子

お散歩するときに、5歳のわが子がパルシステムさんのトラックを見つけると、「こんせんくだ!」とうれしそうに手を振っています!

荒川区 くー

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

青りんご通信 Vol.66 農業の課題はみんなで考えよう

昨年は、急な米の需要の高まりによる欠品で、組合員のみなさんにご迷惑をおかけしました。日本の米の在庫にあまり余裕がないことが明らかになった一方で、予約したお米が届く「予約登録米」制度のよさを実感しました。

今、農業の現場では「高齢化」と「後継者不足」に加えて、昨今の「気候変動」が厳しさに追い打ちをかけています。このままでは作り手がいなくなってしまうかもしれません。パルシステムでは、これ

パルシステム東京 理事長 松野 玲子

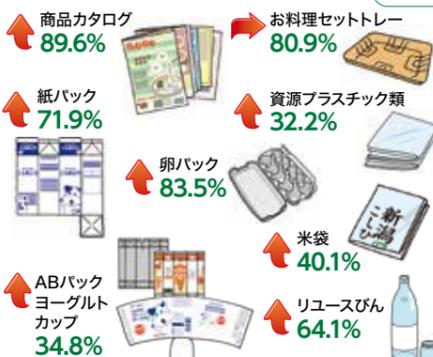


までも手間ひまかけた価値ある農畜産物を適正な価格で購入したり、ムダなくいただくりするしくみを作ってきましたが、まだできることがあるはず。みなさんといっしょに考えていきたいと思えます。

パルシステム東京 2024年11月のデータ 総事業高: 71億4,774万円 予算比: 101.0% 予算達成 組合員数: 54万1,240人

リユース・リサイクル回収率

*回収率は2024年4月~2024年11月の回収量/供給量



産直食材や収穫体験 “パルならではの”園でのびのび!



入協歴 2年 好きなパル商品 「産直小麦のこしあんぱん(くるみ入り)」

1歳児クラスの担任をしています。おにいさん、おねえさんクラスと比べるとサポートが必要なことが多く、たいへんな面もありますが、覚えてたのことで一生懸命に話してくれるのを聞くのが楽しいです。最近、大人たちが笑うのをよく見ていて、子どもたちがわざと変顔をしてくるんです。かわいすぎて、涙が出ちゃいました! 園の子どもたちは「食育・木育・遊育」の理念のとおり、のびのびと過ごしています。園のおまつりで、産地の方が持ってきてくれた落花生のもぎ取り体験や、産直の肉と野菜を使ったカレーの試食会ができるのは「[ぱる★キッズ]」ならではの。私も食べることが大好きなので、産地での農業体験や、組合員のみなさんといっしょに収穫した食材で作った料理をいただく機会がうれしく、いつも楽しみにしています。



塩もみ白菜と豚肉の中華スープ

細切りにした白菜に塩をまぶして塩もみ白菜を作り、保存袋で保存。うまみが凝縮し、いろいろな料理に使えて便利です。

豚バラ肉の細切りに片栗粉をまぶし、水けをしぼった塩もみ白菜と鶏ガラスープの素、ごま油で作る中華スープは絶品です。

大田区 チロル

シンプルに! 焼き白菜

白菜を大きめに切って、軽く焦げ目がつくまでフライパンで焼く。

少量の塩をふり、少しオリーブオイルをたらすだけのワイルドかつシンプルなレシピ。白菜の甘みを感じたい人におすすめです。

杉並区 おおさわカカオ

さわやか! 白菜のサラダ

細切りにした白菜に軽く塩をふってから水けをしぼり、ごま油とぼん酢をあえます。ゆずの皮の細切りを上に散らして食べるとさわやかです。

大田区 レインボーママ

レシピ募集中!

「小松菜」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。便利で助かる! 『宮崎のささがきごぼう』

当選発表

12月号クロスワードパズルの正解は「サンタ」でした

応募総数は1,097通でした。江戸川区の野村さんをはじめ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。



シリーズ 明日への種まき

オンライン見学ツアーが開催されました



十文字チキンカンパニーの発電所内部。オペレーターは、養鶏農家から運ばれた鶏ふんの乾燥状態などを調整して燃やし、発電



東北おひさま発電の牛舎。日々、11カ所の牛舎で発生する約20トンの牛ふんを自動的に集め、食品残さなどと混ぜて発酵。その過程で出るガスで発電

畜産農業で発生する家畜のふん尿… 悩みの種が、電気を生むチカラに

「原発に頼らない電気を利用したい」という組合員の声でスタートしたパルシステムの電力事業。5つの発電方法で63カ所の発電産地が作った電気を契約者に届けています。そのうちの、十文字チキンカンパニー(岩手県)と東北おひさま発電(山形県)を、パルシステム東京とオンラインで結ぶイベントが、昨年末に開催されました。まず発電所スタッフがライブ配信でそれぞれの所内を案内。ともに家畜のふんを使ったバイオマス発電でも、乾燥している鶏ふんと、水分がほとんどの牛ふんでは発電方法が大きく違うことを、カメラをとおして説明していきました。

見学後の交流で、「鶏、1羽1羽でふんの状態は微妙に異なります。日々集まる約4,000トンの鶏ふんを大きなクレーンで混ぜ、状態を均一にするなど工夫しています」と話す十文字チキンカンパニー。また東北おひさま発電は、「牛ふんから作ったガスを発電に使うだけでなく、発酵後の原料はたい肥や液肥にして地域の農家にも利用してもらっています」と、地域での還元についても報告。さらに、「ふんのおい対策に畜産農家は悩まされてきましたが、発電などで利用できるようになり、ひとつの課題を解決できました」「肥育牛による発電所はまだわずかですが、全国に広げたい」とも話しました。

電力自由化から約9年。十文字チキンカンパニーは、「ブームのような状況は終わり、実が求められていると感じています。たくさんの発電所も、どこまでエコなのか、どういう理念をもっているかでふり落とされるステージになったと思います」と指摘しました。

取材は2025年1月17日現在



オンラインで参加した23名を案内したのは、パルシステム電力社員の伊藤さん(写真右端)。パルシステム電力の情報はこちらから▶▶



パルシステムで人気の鶏肉『までっこ鶏』の産地でもある十文字チキンカンパニー。発電事業を担当する松本所長(左)と高橋さん(右)が説明した



「福島事故を教訓に自分たちで電気を作ろうと、太陽光発電と小水力発電、さらにバイオマス発電事業を行っています」と話す、東北おひさま発電の後藤社長

2カ所の発電産地と参加者を結ぶ新宿本部



参加したくないけど、断りにくい

Rさんの職場では、毎年バレンタインに、女性社員全員から男性社員にチョコを配っています。先輩のSさんが率先して進めています。準備をする社員のなかには不満をもらす人もいます。Rさんは、個人的にお世話になった人に渡すのはいいけれど、全員に配る必要はないと思っています。でも、小さな職場内で人間関係が気まづくなるのもいやで、しかたなく続けているそうです。

これまでの決まりごとをこわすよう参加を断れず、がまんしてしまうRさんの気持ちもよくわかります。バレンタインにかぎらず、それまでの慣習に違和感を感じても発言しにくい状況は、よくあるのではないのでしょうか。

いろいろな考え方があることを知ろう

先輩のSさんの気持ちはどうでしょう? 「喜んでいる人もいるから、続けるのがいいと思う。オンライン会議も増えてコミュニケーション不足を感じているし、職場の雰囲気もよくしたい」。Sさんはチョコを配ることで、社員の交流を深めたいと考えています。社員旅行や飲み会なども少なくなっていると聞く一方で、仕事をするうえで人間関係が希薄になっていることを懸念する人もいます。とはいえ、慣習だからとあたりまえのように進め、かえって雰囲気を悪くしてしまうことも。

職場をよくしたい気持ちはRさんと同じはず。思いきって、Sさんに「いろいろな考えの人がいると思うので、みんなで話し合いませんか?」と、提案してみてもいいのでしょうか。

大切なのは、それぞれの思いや考えを知ること。チョコをきっかけに、みんなの意見を聞くのがあたりまえになる環境をつくってほしいですね。

〈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……?



イラスト/ごんどうまゆ

にゃんこたちに聞きました
みんなはどう思う?

バレンタインは楽しいけど、会社ではしたくないな	先頭に立って進める人も、聞く耳をもたないね
なんかに変だなと思って言い出しにくい。よくわかるな	意見を言うのは悪くない。みんなが意見を言えるといいな

まずは、自分の気持ちを伝えてみよう

おたがいの考えを尊重しあえる関係になるといいですね

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 パウンド型ひとつで 簡単☆ケーキ
- 2 がん検診フローチャート
- 3 キーワード「A B パック」
- 4 わいわいレポート
- 5 わいわいトーク
- 6 私が立いた日 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「豚キムチ」

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「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2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

濃厚なうまみでごはんがすすむ
豚キムチ



コツ①

肉に焼き色をつける

加熱で肉のたんぱく質や糖が褐色に変わると(メイラード反応)、香りが生まれておいしさが格段に上がる。片面だけ焼けば、肉のやわらかさも保てる



コツ②

コチュジャンを炒める

加熱によるメイラード反応で、コチュジャンも香りがよくなる。コーヒーやトーストしたパンなどの食欲をそそる香りも、メイラード反応によるもの



コツ③

キムチはさっと炒める

豚キムチをおいしく作るには、キムチの食感を残す。炒めすぎると食感が損なわれるため、短時間で仕上げる



【材料】(2~3人分)
全量カロリー 1,377kcal
豚バラ肉 300g
『信州望月高原の産直白菜キムチ』 200g
コチュジャン 大さじ1
油 大さじ1
小ねぎ 適宜

【作り方】
(1)肉は4~5枚を重ねたまま食べやすい大きさに切る。
(2)フライパンに油をひき、肉の脂身が多い面を下にして、強火で片面に焼き色をつける[**コツ①**]。
(3)いったん火を止め、ペーパータオルで肉の脂を9割ほど拭き取る。
★脂が多すぎると肉に調味料がしみにくく、味がぼやける。

(4)再び火をつけてコチュジャンを入れ、肉にからめながら中火で炒める[**コツ②**]。
(5)キムチを加え、30秒から1分ほどさっと炒める[**コツ③**]。
(6)器に盛り、好みで小ねぎをかける。

ちょっとしたコツで、味ががらっと変わります



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 スタイルング/(有)クリア

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
	7	8	A	
9		10C	B	
11D				

- わんこのキー**
- 型を使って簡単に作れる〇〇〇〇ケーキ(2ページ参照)
 - 〇〇広がり縁起がよい
 - チョウがさなぎから成虫になること
 - 屋根の雪がとけて、〇〇〇〇に氷柱(つらら)ができる
 - 彼はいつも〇〇〇〇のいい服を着ていて、ユーモアの〇〇もある
 - 伊豆大島の特産品の〇〇〇油。髪の手入れにも
- たてのキー**
- 試験に〇〇(合格)する
 - パンダのシャオシャオとレイレイがいる〇〇〇動物園
 - 幼なじみと〇〇〇〇に返って遊ぶ
 - 戦時下の広島庶民のくらしが描かれたアニメ映画「この世界の〇〇〇〇に」
 - 常識で考えると起こりえない不思議な出来事。〇〇〇が起こる
 - ドストエフスキーの長編小説「罪と〇〇」

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
3月2日(日)

*カード締切は
2月28日(金)