

特集

“ハッピーストック”で非常時も安心!

食品ロスZEROの備え方

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報



Present!

「産直大豆ドライパック（パウチ）」
「お〜い!いわし味つけ缶」
「国産小麦のそうめん」

20名様



ご応募はP8をご覧ください。

“ハッピーストック”で非常時も安心!

食品ロスZEROの備え方

非常時への何らかの「備え」をしている方は多いと思いますが、「それは実際の災害のレベルに見合った備えですか?」と問いかけると、「足りなかった」ということも少なくありません。まずは自分の生活している環境にどのようなリスクがあるのかをハザードマップを利用して確認してみましょう。水害の心配がないのであれば、家の耐震構造的に在宅避難が可能かな…など、少し非常時の状況が想像できるのではないのでしょうか。今回は、在宅避難時に役立つ「家庭内流通備蓄」について危機管理アドバイザーの国崎信江さんにお話を伺いました。



株式会社危機管理教育研究所
代表 危機管理アドバイザー
国崎信江さん

「家庭内流通備蓄」とは?

簡単に言うと、「普段家にあるものを災害時にも無駄なく使おう」という考え方です。普段から食べているものを少し多めに用意しておいて、食べた分だけ新たに補充して常に一定量あるようにしておけば、災害時にもその一定量の食材が確保されていることになります。しかしこれは、普段多くの家庭でやっていること。実際に冷蔵庫の中を野菜室から冷蔵室・冷凍室に入っているものも全部食べつくしたら何日分になるか考えてみてください。おそらく3日分くらいはあるのではないのでしょうか。さらに、常温保存のお米やパスタ、レトルト食品などを足したら…? 10日分くらいの食料は、実はいつも家に備蓄されているのです。

「非常食」の考え方を变えよう!

割と多くの方が勘違いしているのですが、必ずしも「非常時に非常食を食べる」必要はないのです。たとえ電源が落ちたとしても、冷蔵庫の中は一定時間冷気が保たれていますから、いかに中身を早く・無駄なく消費するかをまず考えます。腐りやすいものを先に消費して、常温品は後からでも大丈夫。これは、いつもの暮らしの中でも考えていることだと思います。かといっていつもたくさん食品を買い込んだり、「非常食を人数分揃えよう」と頑張っても、結局何事も起こらず期限切れになって処分…を繰り返すのはまさに食品ロス。普段から、自分の家にどのくらいの食材があるのかをきちんと把握しておくことが重要です。



「ハッピーストック」で家族もHAPPY

食べ物や「非常食」でなくて良いのと同じように、飲み物も「水」である必要はないと考えます。普段使わない水が何箱も家の中にあると邪魔で場所を取るし、掃除のときは移動が大変だし…であれば、家族の好きな飲料をそれぞれ箱買いしておけば、いつでも各自好きな飲み物が飲めて、しかもそれがストックになるし、何より無理なく続けられる。好きで食べたり飲んだりしているものが普段からたくさんあるのは幸せなことですね。「災害用」と意識せず、「好きだから箱買い!」なら、ハッピーな気分で備蓄できていることになります。



あると安心な品目をチェック!

考え方

基本的にはいつも食べているものですが、パックのごはんは、災害時にはあった方が便利。手をかけた料理はできないと想定されるので、「そのまま食べられる」「ボイルするだけ」などの調理済みの食材があると安心です。



〈一例〉
普段からよく利用する食材をリストアップ!

- パックのごはん
- ロングライフパン
- 冷凍野菜
- 豆腐
- 野菜スープ
- チーズ
- 焼きおにぎり
- シリアル
- 冷凍ウインナー
- 茶碗蒸し
- 冷凍しらす
- じゃがいもサラダ
- 野菜ジュース
- 果物類
- …など

上記にプラスして

赤ちゃんのいるご家庭



高齢者のいるご家庭



ペットのいるご家庭



ポータブル電源



ブレンダー (ミキサー)

離乳食にはブレンダー (ミキサー) が役立ちますが、電気の供給元としてポータブル電源があると便利。

明るめのランタン



常備薬・お薬手帳

ろうそくなどの明かりは暗くて見えづらいことがあるので、特に高齢者には明るめのランタンが必須。水と塩で発電できるタイプもあります。

キャリーバッグ



予備のシーツやフード

ペットがいる場合、避難所にはなかなか行きづらいケースも多いので、シーツやフードは常にストックを。

国崎さんより

一言アドバイス



以前、「賞味期限が来る前に…」と、ストックしていた備蓄食材ばかり食べていたら体調を崩してしまったことがありました。災害時にこそ、食べ慣れた普段通りの、栄養バランスのとれた食事をしっかりとることが大切なのだ、と改めて感じた出来事でした。備蓄食材

ばかり増やして賞味期限切れにしてしまうのではなく、ぜひ一度自分の家にある食材を確認して、普段から「これで10日間乗りきれる」というようなラインナップにしてみてください。そして一度で終わってしまわないよう、無理なく続けることこそが何よりも大切です。

国崎さんおすすめ！ “日常使いもOK”な 防災アイテム

ソーラーランタン

太陽光で蓄電し、暗くなったら光るタイプのランタン。普段は防犯やインテリアで庭などに置いておき、非常時にはランタンの代わりになります。



ポータブル電源 + ソーラーパネル

太陽光で充電できるポータブル電源は、日常使いやキャンプにも大活躍。ちょっとした家電なら充分まかなえるので、電気代の節約にも。

ヘッドライト

懐中電灯があるからいいや…と思っていると、意外に手元が見づらく使えないことも。頭に装着するタイプのライトがあると、両手が空くので暗い中でも格段に作業がしやすくなります。



ベランダ菜園

ちょっとした家庭菜園でも、非常時には貴重な野菜がとれるので重宝します。いろいろ収穫できれば普通の食卓の彩りにも。



実際やってみました！ 3時間限定 「おうちDEキャンプ」



非常袋に入っていた大量の食材。電気もガスもないと食べられないものが多い

保冷できないと早く飲む必要あり

結局夕食のおかずとして食べたのはこれ。冷たいままでした

自然解凍で

そのまま食べられる！



「おうちDEキャンプ」とは、家庭内の水道・電気やガスが使えなくなったと想定して、3～4時間過ごしてみようというものです。これをする事で、非常時にどんなふうに考え・行動すればいいかを身をもって体験できる…ということなので、職員が実際にやってみることにしました。

／ やってみて気づいたこと／



何か作業をしようと思っても、誰かに手元を照らしてもらわないと何もできない



ポータブルトイレ、中身を初めて出してみた。暗い中で懐中電灯を頼りに使うのは大変！

職員宅の卓上調理器は電気タイプ、なおかつポータブル電源もないので、電気とガスが止まると食事は冷たいものを食べるしかない…ということに。なんとなく「停電しても数時間のうちに復旧するのでは」と思っていたのですが、復旧に時間がかかれば、毎日冷たい食事ばかりで余計に気分が落ち込んでしまいそうです。また、懐中電灯が一つしかなく、誰かが使用中はリビングの明かりはスマホ液晶の明かりのみに。ヘッドライトやポータブル電源の必要性をひしひしと感じました。

理事会・監事会だより

【2023年度 第3回定例理事会】2023年7月26日開催

審議事項 /

1. 「パルシステム千葉夕食宅配サービス約款」改定の件

夕食宅配サービス利用の組合員のご要望に応えるため、現在の「週3日～週5日利用」の利用条件を2023年8月1日より「週3食以上利用」に変更いたしました。利用条件を変更することに伴い、パルシステム千葉夕食宅配サービス約款の見直しを行いました。利用条件の変更により、たとえば「週1回×3食ご利用」というようなかたちでのご利用も可能となりました。

2. 「パルシステム千葉家事支援サービス約款」改定の件

年末年始など当生協が定める定休日の家事代行サービス利用料金について、2023年10月1日より土曜日、日曜日、祝日と同様に割増料金とすることなどの変更に伴い、パルシステム千葉家事支援サービス約款の見直しを行います。

3. 一般財団法人パルシステム若者応援基金(仮称)への評議員と理事候補者の推薦および拠出財産の一部負担の件

「パルシステム給付型奨学金」事業の運営について、外部法人「一般財団法人 パルシステム若者応援基金(仮称)」を設立して、発展的に事業承継していくことがパルシステムグループ全体で確認され、新法人の評議員候補者として高橋理事長の推薦、理事候補者として石井業務執行理事の推薦、拠出財産の一部負担として25万円を寄付することを提案いたしました。

【2023年度 第3回監事会】2023年7月5日開催

- 第34回通常総代会の点検を行いました。
- 第1回理事会、第2回理事会を振り返り、意見交換を行いました。
- 第1回代表理事・監事懇談会の日程と次第について、確認しました。
- 2023年度の事業所往査の実施内容等について、確認しました。

～食品ロス削減に向けて～

毎日、国民1人当たりごはん茶碗1杯分の食品が捨てられています



食品ロスは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本における食品ロスは年間522万トン。これは国民1人当たり毎日113g、ご飯茶碗1杯分の食品を捨てていることになります。事業者から275万トン(53%)、家庭から247万トン(47%)排出されており、事業者、家庭双方で食品ロス削減に取り組む必要があります(参考:令和4年度版「食品ロス削減ガイドブック」消費者庁)。

パルシステム千葉では、親子で食品ロスについて学ぶ学習会やリメイク・使いきりレシピをご紹介する企画を開催しています。また、年2回、配送時にフードドライブを実施し、家庭に眠る食品を地域のフードバンクを通じて食べ物を必要としている方や団体にお届けしています。店舗ではフードドライブBOXを常設するほか、「てまえどり」(※)を呼びかけるなど、食品ロス削減に向けてさまざまな取り組みを行っています。

※てまえどり…購入後すぐに食べる場合、商品棚の手前に陳列されているような、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動。

ごちそうさま! チャレンジシート

食品ロスについて学べる小学生向けのワークシートをご用意しました。お子さんと楽しみながら食べ物の大切さについて考えてみませんか。自分の食べ残しを把握してもらい、やる気に応じて削減対策を考え、食べ残しを減らすことに挑戦します。

※シートは右の二次元コードからダウンロードしてください。提供期間:9月30日(土)まで。



【夏休み親子企画】
親子で学ぶフードロス



「てまえどり」の呼びかけ(のだ中根店)



上) フードドライブ
仕分け作業の様子
下) フードドライブ
BOX(のだ中根店)

だいだこログ(パルシステムのレシピサイト)

だいだこログでは、野菜のおいしい保存&活用テクや食べきりレシピなどのお役立ち情報を掲載しています。ぜひご活用ください。



知ってる? やってみよう!

お知らせ & イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。
※「お知らせ&イベント情報」に掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)

《サンドファーム旭》ミニトマト収穫と餅つき体験

食欲の秋! 盛りだくさんの体験!

ミニトマトやきゅうりなどおなじみの産直産地「サンドファーム旭」で、ビニールハウスの中に入ってミニトマトの収穫を体験! ハウスの中でミニトマトがどのように育っているか見に来てください。さらに秋の味覚さつまいもの収穫、さらにさらに落花生の収穫体験も予定しています。石臼でつく餅つき体験もあり、盛りだくさんの体験が待っています♪秋の祝日に生産者といっしょに交流会をお楽しみ下さい。

産直交流



日 時: 10/9(月・祝) 10:00~13:30 雨天決行
会 場: サンドファーム旭 (旭市米込 1774-1)
アクセス: 自家用車
参加費: 中学生以上 1人 1,500円/3歳以上 1人 800円
3歳未満 無料 (収穫はご家族とお楽しみください)
定 員: 10世帯程度 〆切: 9/25(月) 正午
※収穫物は天候・生育状況で変更になる場合があります。
※応募者全員に 9/27(水) までに当落結果をお知らせします。



TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員・産直・コミュニティ活動推進部

バスで行く! JF 千葉漁連(千葉県漁業協同組合連合会) 銚子水産加工センターへ!

水揚げされたさかなの加工工程の見学体験

銚子水産加工センターは、いわしやさばなど、銚子漁港に水揚げされたさかなを加工する工場。普段見ることがない加工センターの見学や、豪華な試食もあります♪さらに、実際にいわしをおろしてフライにする体験もできます。昼食は「魚河岸料理常陸」で新鮮な海鮮料理を食べて、帰りは「犬吠テラス」でひと休み♪

産直交流



日 時: 10/20(金)
柏駅 8:00 集合 8:15 発 17:00 着予定
行 程: 柏駅⇒銚子水産加工センター(昼食)⇒犬吠テラス⇒柏駅
定 員: 20名 参加費 1人 4,000円
〆切: 9/18(月・祝) 正午
※お申し込みの方全員へ 9/20(水) までにご連絡します。



加工品の試食あります!

※パルシステム千葉で受付後、(株)農協観光より諸手続きをおこないます。

TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員・産直・コミュニティ活動推進部

2023 年度 第 1 回フードドライブのご報告 (実施期間: 5/1~5/26)

平和

組合員の皆さんから約 1.9 トンの食品を寄贈いただきました。多くのご支援ありがとうございました!

お寄せいただいた食品は、配送センターごとに賞味期限別に仕分けしてから、千葉県内の 4 つのフードバンクにお届けしています。今回初めての試みとなる買って応援「まごころセット」(寄贈用食品セット)は、約 1,500 セットのご注文をいただきました。

どうかつ草の根フードバンク



フードバンクふなばし



フードバンクちば



フードバンクさんぶ



組合員 39 名が参加! ~学習会&仕分け体験~

フードバンクでは、多種多様な食品の中からご家庭ごとにあった食品を選んでお届けしています。こうした選別作業をしやすいするために、配送センターに集められた食品は賞味期限ごとに仕分けしてからフードバンクにお渡ししています。今回の仕分けには組合員 39 名が参加しました。

実際の活動内容等を学ぶことができたので、参加してよかったです。



みんなのやさしさがつなげるフードバンクの活動を応援しています!

「こども記者」県内の小学生がフードバンク取材しました!

夏休み宿題応援企画として、8月に子どもたちが県内 3 つのフードバンクを訪問し、作業体験やスタッフへのインタビューなどを行いました。

【参加した子どもたちの感想】

たべものをのこすのはだめだとおもいました! みんながのこさずたべてほしいです。



TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員・産直・コミュニティ活動推進部

【オンライン】赤ちゃんカフェ 赤ちゃん楽しくなるほど離乳食

子育て

プレ離乳食~離乳食初期の方向けの講座です!

「離乳食って何をどれくらい食べさせるの?」「思うように進まない...」など気がかりや悩みが多い離乳食。「赤ちゃんカフェ」では離乳食の基本のお話と、簡単・便利なパルシステムの離乳食食材をご紹介します。先輩ママとの交流タイムもあります。お悩みを解決して、離乳食の時期を楽しく過ごしましょう♪

講師: PLA(パルシステム・ライフ・アシスタント)

★参加者には離乳食 BOOK (お試し版) をプレゼント

日 時: 9/29(金) 10:30~11:30 参加無料
定 員: 6世帯 〆切: 9/18(月・祝)
※お申し込みの方全員に 9/20(水) までに当落結果をお知らせします。



TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)
パルひろば☆ちば/組合員・産直・コミュニティ活動推進部

早生まれのお子さんがある方 みんなでおしゃべりしましょ!

子育て

★子育てオンライン座談会★

1月~3月生まれのお子さんがあるママ・パパ同士でいっしょにおしゃべりしませんか。「早生まれあるある」や、ちょっと気になっていることをみんなで話したり、「幼稚園は2年?それとも3年?」「保育園は何歳で入園した?」などの経験談も先輩ママに聞くことができます。来年1月~3月に出産予定の方もどうぞ♪

★参加者にはドリップコーヒーとお茶菓子をプレゼント

日 時: 9/19(火) 10:30~11:30 参加無料
定 員: 10世帯程度 〆切: 9/14(木)
※お申し込みの方全員に 9/15(金) までに当落結果をお知らせします。



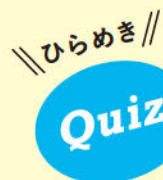
TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)
組合員・産直・コミュニティ活動推進部

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組合員番号									
電話番号		センター名									
コース名	用紙提出日	年 月 日	回答 要 ・ 不要								
記入欄			 こちらからも お問い合わせできます								
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。			(パルシステム記入欄)								
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)		<table border="1"> <tr> <td>受付</td> <td>リーダー/担当者</td> <td>電算</td> <td>責任者</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	受付	リーダー/担当者	電算	責任者				
受付	リーダー/担当者	電算		責任者							
商品名 青果は産地名も											
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ()										
注文番号	単価(税込)	数量									

キリトリ ✂



クイズに答えて
プレゼントに応募！

□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➡

予
堤 寒
音

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『災害時にも役立つ食材をセットで』20名様

投稿募集中！紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント！

- ☐ みんなのおしゃべりCafe テーマ「1度は行ってみたいところ」
行楽地、秘境、あこがれの舞台…人生、1度は訪れてみたいと思う場所を
その理由とともにお願いします。
- ☐ ワタシのお気に入り！ テーマ「汁物・スープ類」
投稿掲載は11月末。肌寒くなっていると恋しくなる汁物・スープ・シチューなどの商品と、
そのおすすめポイントをお寄せください。

前回の答え

短

手軽にできて時短にもなるパルシステムのお料理セット。専用工場である板倉食品加工センターからのレポートをお届けした前号。答えは「短」でした。

組合員番号

お名前

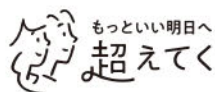
☐機関紙掲載可 ☐不可
(ペンネームなら可)

〆切
9/24(日)まで



こちらからも
応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは
第1回「ジャパン
SDGsアワード」を
受賞しました

