

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)	
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 ()				受付	リーダー/担当者	電算	責任者
注文番号		単価(税込)		数量				

キリトリ ✂

環境推進会議 環境コラム



夏のエアコン 上手に使って無理なく節電

環境サポーター (ささきさん)

今回は、環境の取り組み発信や環境企画の運営サポートなどを行う「環境サポーター」として活動する組合員より、ご家庭で手軽にできる夏場の節電対策をご紹介します。

無理なく節電・節約！上手なエアコンの使い方は？

諸条件にもよりますが、たとえばエアコンの設定温度を27℃から1℃上げると、年間約940円の節約になるとされています(外気温31℃、エアコン2.2kW、1日9時間使用した場合/資源エネルギー庁:無理のない省エネ節約)。その際、扇風機やサーキュレーターを併用すると室温のムラがなくなるうえ、風を感じることで体感温度を下げるができます。また、冷やすために使う電力よりも風量上げる方が使用量は少なく済むので、設定温度を下げるよりも風量を強くする方が節電につながります。

冷房以外で室温や体感温度を下げる方法も

すだれやカーテンなどを使って窓からの直射日光を防ぐことも、室内の温度を低く抑えることに役立ちます。

体感温度を下げるには、掃除など体を動かして汗ばんだあとに水を使う作業を入れるのもオススメです。手のひらを数分冷やすだけで体感温度はかなり下がるので、水分補給しながら、冷えた容器に触れてクールダウンするのもOK！また、シャワーまで浴びなくても、足湯ならぬ「足水」をするのも効果的です。

総務部 TEL：047-420-2600 (月～金 9：00～17：00) メール palchiba-energy@pal.or.jp



※参考サイト：資源エネルギー庁

◀無理のない省エネ節約



◀どうやったら節電できる？
明日からすぐに役立つ節電・省エネのヒント

パルノート
Palnote

生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

2025年8月1回
2025.7.21発行 vol.178



2025年は
国際協同組合年です



詳しくは
こちら
▲

旬を味わう今コレ！

パルシステムのおすすめ商品を使った、
組合員にとっておきのレシピをご紹介します！
これまでのレシピはこちら▶



A 中華風とろとろ冷しゃぶ

＼おひるさんのレシピ！／

材料 【2～3人分】

豚バラしゃぶしゃぶ用 ……250g きゅうり ……1本
オクラ ……5本 長芋 ……50g

A [すき焼き割り下 ……50cc 五香粉 ……3振り]
しょうが・にんにく(おろし) ……各小さじ1]
B [ラー油・花椒(ホアジャオ) ……お好みの量]

作り方

- きゅうりはピーラーなどでリボン状にスライスして塩(分量外)を振る。豚バラはさっとゆで、水で洗う。
- オクラは塩(分量外)で揉み、1分くらいゆでて刻む。
- 長芋の皮をむき、ポリ袋に入れ叩いて崩し、2を加えて混ぜる。
- 器に豚肉、洗ったきゅうり、3のをせ、Aのタレをかける。仕上げにBを振る。



B もずくと豆乳のとろとろスープ

＼JO123さんのレシピ！／

材料 【2人分】

豆乳 ……200ml もずく ……100g 小ねぎ ……1本
みょうが ……1個 すりごま ……適宜

A [だし汁 ……100cc すりおろししょうが ……1/2片分]
★酢・しょうゆ…各大きじ1 ★味付もずくを使う場合は不要

作り方

- 小ねぎとみょうがを輪切りにし、Aとともに弱～中火にかけ、沸騰直前で火を止める。
- もずくと豆乳を加えてよく混ぜ、再び火にかけ温める。
- すりごまをトッピングしてでき上がり。





産直大豆
無調整豆乳(AB)
1L×2

特別価格**480円**
(税込518円)
8月1回 コトコト・kinari

おすすめ
商品は
コレ！

C お野菜の納豆和え

＼えのぐのえさんのレシピ！／

材料 【作りやすい分量】

ひきわり納豆 ……2パック 人参…小さめ1本 白菜…1/2枚
小松菜 ……1～2株 かつおぶし(個包装) ……1袋

A [しょうゆ・便利つゆ ……各小さじ1]
からし(大人用) ……少々]

作り方

- 人参と白菜は細切り、小松菜は2cmくらいに切ってゆで、冷ましておく。
- 納豆とAを混ぜ、1とかつおぶしを和えてでき上がり。





ひきわり納豆(たれ・からし付)
30g×3

160円(税込173円) 8月1回 コトコト・kinari

おすすめ
商品は
コレ！