

特集 さらに使いやすく、バリエーション豊かに
生協の夕食宅配で時間を有効活用!!

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!

『マスコバド糖(黒砂糖)&
ゲランドの塩セル・マリン』



20名様

ご応募はP8をご覧ください。

特集 さらに使いやすく、バリエーション豊かに
生協の夕食宅配で時間を有効活用!!

夕食宅配とは?

毎日手間がかかる夕食作り。さまざまな理由で夕食が作れない、そんなときの強い味方が『生協の夕食宅配』。これまでのラインナップに加え、組合員の声に応じて新たに『介護食』『医療食』『生協のおそうざい』が仲間入り!上手に宅配を利用して、家族の時間を増やしてみませんか?



新登場 お体の状態に合わせて選べる7コース /

介護食

やわらか普通食



こんな人におすすめです

- かたいものが食べづらくなってきた
- 塩分が気になる
- 栄養バランスが気になる

やわらかい食材や骨抜き魚を使用し、薄味ながらも栄養バランスの整った食事です。一般的にかたいと言われている根菜類なども、やわらかめに調理することで安心して食べられます。

きざみ食



- 噛む力が弱い
- 塩分が気になる
- 栄養バランスが気になる

「やわらか普通食」を0.5~1cm角に刻みました。メニューや栄養価は変わらないので、噛むことに不安がある方におすすめです。飲み込みに不安がある場合には、ご自宅できちんとろみを付けるなどしてください。

ムース食



- 飲み込む力が弱い
- 噛む力が弱い
- 食材の味をしっかりと感じたい

舌の上でつぶせるやわらかさにした食事です。通常メニューと同様、1品1品でいねいに調理した食材をそのままムース状にしているので、素材の味や風味をしっかりと感じられます。

医療食

カロリー1600調整食



- カロリーを抑えたい
- 塩分が気になる
- 糖尿病が気になる

カロリーと塩分を抑え、栄養バランスにも配慮しています。しっかりとだしを効かせて「真空調理」することにより、少ない塩分でもうま味や塩味を感じられ、また、野菜類を増やすことでボリューム的にも満足度の高い食事に。メニューのバリエーションも多く、毎日食べても飽きません。

カロリー1440調整食



- 腎臓の負担を軽くしたい
- たんぱく質を抑えたい
- 塩分・カリウム・リンを抑えたい

たんぱく質、カリウム、リン、食塩相当量に配慮した食事です。野菜類は茹でておぼしてカリウムを調整し、薄味ながらも素材の風味を生かす調理で毎日おいしく続けられます。栄養士が考案する新メニューが毎月登場するのも楽しみのひとつ!

たんぱく40g調整食



たんぱく60g調整食



介護食・医療食 おすすめポイント

その1 冷蔵でお届けだから
おいしさそのまま

冷凍すると食感が変わってしまう根菜類なども、冷蔵で届けるからこそ無駄に加熱しすぎることなく、「家庭で作る味」に近い状態にできるのが最大の特徴です。商品によってそれぞれ温度や加熱時間を研究し、各食材に適した温度や時間で調理するので、味や見た目も満足できる食事になっています。

その2 しっかりおだしと
真空調理

化学調味料は極力使わず、かつおや昆布から取っただしを効かすことで、塩分濃度を抑えてもおいしく食べられるよう工夫しています。また、食材を調味料とともに真空パックしてから加熱する「真空調理」を採用することで、少ない調味料でも食材に味が染み込みやすくなり、根菜の煮物などもやわらかくなるまで煮込んでお出しし、おいしくいただけます。

その3 毎日食べても
食べ飽きない

製造メーカーである株式会社大和には管理栄養士が15人以上在籍し、日々新メニューを考案しています。現在のメニュー数はなんと2,000以上。定番の和食だけでなく洋風・エスニック風などの味付けもあり、制限のあるなかでもおいしく食べられるよう工夫を凝らしています。カロリーや塩分などが計算された献立表も付いているので、毎日の食事管理に役立ちます。



株式会社大和 管理栄養士の正田さんにお話を伺いました

ご本人だけでなくご家族の負担減に。おいしい制限食で毎日を楽しむ

特定の制限食を毎日作るのとはとても大変です。どうしても似たようなメニューばかりになってしまい、ご家族もご本人も悩んでいる...というケースがとても多いのが現状です。介護食や医療食を作っている会社はたくさんあるのですが、弊社の一番の特徴は「冷蔵でお届け」していること。これにより、食材本来の風味や食感が普段ご家庭で味わっている食事と同じように感じら

れ、冷凍では作り出せない味をお届けできていると自負しています。私たちのモットーは、「365日毎日食べても飽きない食事」。正直なことを言うと、冷凍でのお届けにした方が保存や調理も楽になるという面はあるんです。ですが、それだとしても出せない味や風味があると、「真空調理」などで工夫しながら「家庭の味」に近づける努力をしています。もちろん味だけでなく「安全・安心」という点を第一に置き、お客さまをしっかりとイメージしながら日々のメニュー開発に力を入れています。負担を減らし、家族みんながゆっくり過ごせるように、ぜひ一度ご検討ください。

こちらも新登場!! 生協のおそうざい /

16種類を日替わりでお届けしています!

毎日帰りが遅いので
ごはん作りが大変...

献立を考えるのに悩む...

子どもの世話もあるし、
食事を作る時間がない!

毎日スーパーのお惣菜だと
栄養バランスも心配

子どもが独り立ちして
夫婦2人分の食事、
ラクしたい!



そんなあなたに

お手頃価格で2人前からお届けする「おそうざい」がオススメです!!

「いろいろなおかずがちょっとずつ入っているお弁当もいいんだけど、メインのおかずを“どーん”と食べたいときもあるんだよね...」そんな声にお応えして、お弁当よりお手頃な『生協のおそうざい』が新登場! 帰りが遅くなりそうな日にあらかじめ注文しておけば、ごはんを炊くだけで大満足の夕食が楽しめます。

お届け例

定番のお弁当とも組み合わせ可能! 週合計3個以上なら1日からお届け、『生協のおそうざい』のみの場合は週合計2個以上からお届け可能です。



① うちの晩ごはん1食+生協のおそうざい 1個(2人前) ② 生協のおそうざいのみ 2個(4人前)

※薬を服用中の方、通院中の方はお申し込みの前に主治医や栄養士にご相談ください。※写真は盛り付けイメージです。器・箸・ごはん・汁物をご家庭でご用意ください。

うちの晩ごはん シリーズ



こだわり御膳

7種類以上のおかずが入った「こだわり御膳」は、野菜をたっぷり使用し、だしや調味料も厳選したまさに「こだわり」のお弁当。素材本来の味を楽しめます。1食あたり790円(450kcal/食塩相当量3.5g以下)



おかずタイプ

一番人気の「おかずタイプ」は、6種類のおかずが彩りよく盛りつけられ、栄養バランスのとれた食事になっています。だしのうまみで塩分を抑えつつ、うまみを引き出しました。1食あたり665円(400kcal/食塩相当量3.0g以下)

ごはん付きタイプ

5種類のおかずとごはんのセット。ごはんには、安全・安心で食味に優れた、千葉県産こしひかりを使用しています。1食あたり615円(530kcal/食塩相当量3.0g以下)



ボリューム弁当

カロリーを気にせずごはんを多く食べたいという方におすすめです。

結構ボリュームがあり大満足です

私が仕事で帰れないので、子どもの塾前のごはんにご利用しています



生協の夕食宅配 定番のお弁当

おいしさと安心を毎週お届け!

足が悪いので玄関先まで来てもらえるのは本当にありがたいです

初回注文特典

- ▶うちの晩ごはん&生協のおそうざい 初回・2回連続・3回連続利用で、それぞれ**100円引き!** さらに4週連続利用でパルシステム商品プレゼント!! ※写真はイメージです。
- ▶ヘルスケアおかずセット・冷凍おかずセット 初回**200円値引き!**
- ▶介護食・医療食 初回**300円値引き!**

これまで一度もご利用のない方は、特別価格でお試しになれます(1回1日お届けのみ)。気に入れば、次の週から通常利用OK! 人気の『おかずタイプ』なら通常665円→398円(税込)に!

夕食 生協の宅配 10120-660-788 受付時間 10:00~18:30(月~金) お問い合わせ

※一部、配達エリア外の地域がございます。詳しくはお問い合わせください。 夕食宅配 ホームページ

ヘルスケアおかずセット

減塩おかずセット 1食あたりの食塩相当量 2.0g以下 (冷凍でお届けします)



低糖質おかずセット 1食あたりの糖質10.0g以下 (冷凍でお届けします)

※画像は全てイメージです。

互恵のためのアジア民衆基金 (APF) 第15回 総会 参加報告

往訪: 2024年10月18日~20日

◆「互恵のためのアジア民衆基金 (APF)」とは?

互恵のためのアジア民衆基金(以下、APF)は、日本や韓国の市民の寄付からなる基金で、資金を必要とするアジア地域の団体などに低利で融資するしくみです。1987年、砂糖の国際価格暴落によって飢餓に陥ったネグロス島(フィリピン)の人々を救うために、ネグロス島の民衆団体と生協等が「マスコバド糖」の産直輸入を実現。1989年には生協や市民団体が株主となり、「マスコバド糖」と「パラゴンバナナ」の輸入会社オルター・トレード・ジャパン(ATJ)を設立し、インドネシアのエコシュリンプやパレスチナのオリーブオイル、東ティモールのコーヒーなど取り扱いを広げてきました。そうした民衆取引のネットワークを基盤に南の人々の経済的自立を支援することを目的として、2009年にAPFが設立されました。アジア各地の人々の経験や知恵を共有して相互に助け合い、教え合う役割も果たします。

〈参加団体〉

パルシステムのほかグリーンコープ、生活クラブ等の日本の生協、韓国の生協、オルター・トレード・ジャパンや日本ファイバーリサイクル連帯協議会等のフェアトレードに関わる団体、そしてフィリピン、インドネシア、パレスチナ、東ティモール、パキスタンなどの生産者組合などで構成。



パレスチナのエキストラバージンオリーブオイル

◆団体の活動報告

今回の総会では、7会員から8つの融資事業についての報告がなされました。

パレスチナ農業開発センターのファッド代表からはガザの現状として「人々が血の中を泳いでいるようだ。この犯罪が止められることもなく続いている」との言葉が。現在250万人のパレスチナ人が学校などにテントを張り身を寄せており、食料のほかテントやトイレ、衣服、飲み水の支援、子どもの教育や農業支援までを行っているそうです。そのようななかでも、爆撃を逃れたオリーブの木には果実が実っており、今後2~3年以内に年間約120トン、4年後には最大150トンの販売をめざしています。政治的・安全保障的な課題が続くなか、このプロジェクトによる倉庫や加工場の建設は地元の誇りであり、希望の象徴であるとのことでした。新たな雇用機会を提供し、地元経済を強化する一助になると期待されています。

APF 総会ならびに視察をふりかえって

今回は民衆取引や市民連帯、生活協同組合の意義を振り返り、確認する機会となりました。

APF総会ならびに活動報告を受け、民衆取引について歴史や関わる人々の想いや困難を知るとともに、ここに集まった人々の実践者としてのエネルギーと実績に圧倒されました。その実践者の後ろにはたくさんの社員や組合員があり、その相互の影響力の大きさも再確認しました。設立時に尽力された方々も見守るなか、この取り組みを多くの組合員に広げていくこと、そして次世代に繋いでいく重責を改めて感じました。

国際的な市民の連帯をすすめるためには「国と国」としてではなくまずは「人と人」として出会い話し合い、多くの人々との対話を日常化することが大切だと感じています。『日常のくらしでつながりが実感できる』そのツールのひとつとしての商品がある強みを生かす、助け合いの組織である生協らしい、パルシステムらしい取り組みを、引き続き皆で考え実践していきたいと思っています。皆さんと知恵を出し合い、また連携団体の皆さんとも協力しながら模索していきたいと思っています。



パルシステム千葉 代表理事 理事長 高橋 由美子



会場となったソウル・グローバルセンター前

オルター・トレード・インドネシア社 エコシュリンプの産地風景



エコシュリンプ



エコバナナ(パラゴン)

オルター・トレード・フィリピン社 生産者 ジョンレイさん

総会開催地であるハンサリム生協(韓国)の取り組みを視察

有機認証の基準で栽培されている玉ねぎの圃場では、害虫駆除のためにハ工取り紙のようなものを使用していました。有機農法では農薬は使用できず、地中に入ってしまった虫は駆除できないため、成虫を駆除し虫の増加を抑制しているそうです。



理事会・監事会だより

11月 事業状況 【供給高】2,819,217千円(予算差-294,318千円) 【出資金】10,783,746千円(先月差+66,456千円) 【組合員数】270,602名(先月差+105名)

【2024年度 第8回定例理事会】2024年12月18日開催 審議事項はなく報告事項について意見交換を行いました。

【2024年度 第8回監事会】2024年12月3日開催

1. 第7回定例理事会について
2. 12月の事業所往査について
3. 2024年度上期監事監査報告について
4. 2024年度期末監事監査について
5. 2025年度監事会について

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)
 ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

【最大還元特価】実施中 2024 年度最大商品数!

2月1回~3月4回の期間で各回100品以上10%OFF!

物価上昇が続くなか、変わらないご利用に感謝を込めて、2月1回~3月4回の「商品カタログ」「オプションカタログ」などで合わせて100品以上の商品がお得になっています。この機会をお見逃しなく!

TEL: 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00)



商品カタログの
←このマーク
が目印です

お知らせ

組合員や地域の皆さんの“地域活動施設”

「パルひろば☆ちば」「パルひろば☆おたかの森」

「パルひろば」は県内2カ所(千葉市・流山市)にある組合員や地域の皆さんの活動施設です。パルひろばの会議室では各種イベントや上映会をはじめ、キッチンも備わっているため調理企画等も実施できます。また、やわらかいマットが敷かれたキッズスペースもあります。

お知らせ

ご利用には登録・審査・申し込みが必要です。

- 利用登録...「パルひろば」の窓口に「団体登録申請書」を直接ご提出ください。(事前に来訪日をご連絡ください)
- 審査...受付後、審査を実施します。審査結果は、後日ご連絡いたします。
- 利用申し込み...審査完了後、施設の利用申し込み(パルシステム千葉ホームページまたは電話)が可能となります。

■施設貸出時間・休館日

利用可能日	年末年始を除く、月曜日~土曜日
休館日	日曜日
利用可能日	① 9:30~12:30 ② 12:30~15:00 ③ 15:00~17:00
利用回数	年度内(4月~翌年3月)で12回利用可能 (利用時間にかかわらず、ご利用日ごとに1回とカウント)

■利用料金(組合員・自主的活動グループの場合)

貸室	9:30~12:30	12:30~15:00	15:00~17:00
キッチン会議室 (+多目的スペース)	200円 (+100円)	200円 (+100円)	200円 (+100円)
キッズスペース (+多目的スペース)	100円 (+100円)	100円 (+100円)	100円 (+100円)

「パルひろば☆ちば」

JR「千葉」駅南口・京成線「京成千葉」駅西口より徒歩5分

TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00)
 メール: palhiroba-chiba@pal.or.jp

「パルひろば☆おたかの森」

つくばエクスプレス・東武「流山おおたかの森」駅東口より徒歩3分

TEL: 0120-868-664 (月~金 9:00~17:00)
 メール: palhiroba-ootaka@pal.or.jp

【LPA 講座】セカンドライフのためのお金の話と『もしもノート』

“今のこと”“将来のこと”考えてみましょう!

老後の生活に漠然とした不安を感じていませんか?自分の現状を把握しながら、年金をどのようにもらうのか老後資金について『もしもノート』を使って考えてみませんか。年金生活になるとどのようになるのか、年々変わる自分の状況に合わせて書きかえていくと、これからの人生に役立ちます。ポイントを整理しながら LPA (ライフプラン・アドバイザー) というしよに考えてみましょう。

日時: 3/14(金) 10:00~12:00

会場: 船橋本部

(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4F)

定員: 30名程度 参加無料 〆切: 3/6(木)

※応募者全員に 3/7(金) までに当落結果をご連絡します。

TEL: 0120-31-8686 (月~金 9:00~17:00) パルひろば☆ちば



くらし



《産直ランチサミット》県別交流会 in 柏

第36回 パルシステム生産者・消費者協議会

安全・安心な食べものを生産している生産者、それを食べているパルシステムの組合員の皆さんとの交流会です。いつも食べているものはどんな人が作っているのか、気になりますよね。パルシステムの食材を使った「産直こだわりランチ」を食べながら、意見交換をとおして生産者と消費者との交流を深めながら、楽しい時間を過ごしましょう。

生産者・消費者協議会(生消協)

パルシステムに農畜産物を供給する生産者と消費者がともに「生活者」として相互連携し、対等な立場で協議し、活動しています。安全・安心でおいしい食べ物を作るため、これからも活動を続けていきます。



▼産直こだわりランチ

産直交流

日時: 3/6(木) 10:30~13:30

会場: ハート柏迎賓館(柏市柏 233)

※柏駅より無料送迎バス10分/駐車場あり(台数制限あり)

定員: 100名(組合員またはご家族に限ります)

参加費: 500円(昼食・コーヒー・お土産付き)

保育あり: 10名まで

(保育費500円⇒チーバス提示で200円)

〆切: 2/17(月) 正午

※応募者全員に 2/21(金) までに当落結果をご連絡します。

無料送迎バスあり!



TEL: 047-420-2604 (月~金 9:00~17:00) 産直・商品政策推進課

【会場開催】赤ちゃんカフェ 赤ちゃん和妈妈のための食育講座

幼児食とママのための栄養講座を調理&試食で楽しく♪

好き嫌いや食べムラなどの悩みが増えたり、食事の回数が増えて準備も大変になったりする離乳食後期~幼児食期。この時期に大切にしてほしい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)がお話しします。お話を聞いた後はみんなで調理タイム♪おいしい食事と子育てトークで息抜きしませんか?

日時: 3/4(火) 10:30~12:00

会場: パルひろば☆ちば

(千葉市中央区新町 18-10 1F)

定員: 10名 参加無料 〆切: 2/21(金)

※応募者全員に 2/25(火) までに当落結果をご連絡します。

保育あり: 8名まで (保育費500円⇒チーバス提示で200円)

【メニュー(予定)】

しらすのペペロンチーノ、豆乳クラムチャウダー、スパニッシュオムレツ



子育て



TEL: 047-420-2605 (月~金 9:00~17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

広がる企画★

自由にあそぼう! 薬円台プレーパーク



主催: あそびっこふななら

船橋市

冒険あそび場「プレーパーク」を開催します。泥んこ、おまご、大じゃぼん玉、昔あそびにロープ遊具づくりなど、参加するみんなであそびを作りだそう!汚れてもよい服装であそびに来てください。

◆日時: 3/15(土) 10:00~15:00 ◆会場: 薬円台公園(船橋市薬円台 4-25)※遊具の広場付近

◆定員: なし ◆参加費: なし ◆お申し込み: 不要(当日お越しください)

◆お問い合わせ: メール asobiccofunanara@gmail.com (あそびっこふななら)



「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。

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 ✂



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→

七
一 □ 立
暮

前回の答え

小
伊豆粒
苗

希少な国産大豆を使用した
パルシステムの豆乳をご紹
介した前号。そのまま飲ん
でもアレンジしてもお料理
にも♪
答えは「豆」でした!

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)

『マスコパド糖(黒砂糖)&ゲランドの塩セル・マリン』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「やる気スイッチ」
気が乗らない、調子が出ない、でもやらなければ…
そんな気持ちを入れ替える“やる気スイッチ”についてお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「やみつき味」
一度食べはじめたら止まらない! 自制するのに苦労するくらいハマっている
パルシステム商品と押しポイントを教えてください。

組員番号

お名前

機関紙掲載可 不可

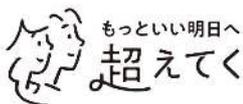
(ペンネームなら可)

切
2/23(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

