



baby 0歳～2歳

わたしのママくらし Vol.7

春の風に
誘われて♪

がんばらない!

バーベキュー

B.B.Q アイデア集

140人の組合員に聞いた、初心者OKの安心テクやメニューを集めました。

赤ちゃんが少し大きくなったら「外ごはん」を楽しめるように、みんなのアイデアをのぞいてみましょう!

「★」マークの見方

★★★＝お役立ち度バツグン。毎回でも使える! ★★＝あるとうれしい、やれば楽しいメニューやアイデア。★＝みんなをちょっと驚かせる、試してほしいアイデア。

準備編

★★★★

野菜は洗って切り、保存袋に入れて持っていく

野菜は洗ってヘタや種を取り、食べやすいカット。子どもも食べられる野菜はレンチンして小さくカットしたものを、保存袋に入れて行きます。現地ではホイルに包んで焼くだけなのでのんびりできます。(たたみさんほか)



★★★★

味付け肉に野菜を加えてモミモミしていく

パルシステムの味付け肉に野菜を加え、もみ込んで行く。炭の火力が強いところとこげやすいので、焼くコーナーと保温コーナーを分けるといいですよ。(明日晴れるといいなさんほか)



★★★★

水を凍らせて持参すれば保冷剤がわりにも

食材といっしょに持って行き、ほどよく溶けたら飲み水や料理、後片付けに使うと帰りは軽くなるし便利! (mahaloさんほか)

★★

パルシステムの冷凍枝豆など冷凍食材は保冷剤がわりに

冷凍の枝豆やかぼちゃは、保冷剤がわりに生の食材といっしょに持っていく。枝豆ならさやごと網の端にのせて焼けば、おつまみにもgood! (あさひめんさんほか)



★★

いも類やこげやすい野菜はホイルに包んで

さつまいもや玉ねぎはぬらしたキッチンペーパーで包み、アルミホイルで包んで炭の中へ。ほっくり、しっとり焼き上がる。(nmさんほか) レンチンしたじゃがいもとバターをホイルに包んで焼く。(まめまめ23さんほか)



アイデアメニュー編

★

アルミホイルの器でチーズフォンデュ

アルミホイルで作ったカップにシュレッドチーズを入れて溶かし、ゆで野菜やウインナー、パンなどをつけながら食べるとおいしい。(ブニさんほか)



★★

りんご+シナモンシュガーでデザートに

りんごは薄切りにしてシナモンシュガーをまぶし、アルミホイルで包んで「蒸し焼きりんご」に。焼き始めのころからじっくり焼いておくと、ちょうどいいデザートができます。(きゆみささんほか)



★★★★

「うらごし野菜」はベビーにもおとなにもおすすめ!

パルシステムの「うらごし野菜」シリーズを保冷剤がわりに持って行き、ベビーには加熱して離乳食として食べさせ、残りはマヨネーズやオリーブオイルなどを加えて味付けし、おとなの野菜ディップやサラダに。便利でおいしい。(ぶうこさんほか)



★★

薄切り肉&鉄板があれば子連れも安心

1歳ぐらいの子なら、味付けしない薄切り肉や、ボイルしておいたウインナー、焼きおにぎりの内側のふくらごはんなどはいっしょに食べられます。鉄板があれば、焼きそばやパンケーキを作っても。(美脚になりたいさんほか)



ベビーと楽しむポイント編

●日よけ、風よけ、虫よけ対策をベビーカーが使える場所を選べば安心ですが、さらに赤ちゃん用に帽子やおはるもの、バスタオルなどを持参。暑くなってきたら、虫よけも忘れずに! (ようこさんほか)

●水分補給を忘れずに屋外にずっといることになるので、水分補給はいつもよりこまめに、多めに、を心がける。背中汗もときどきチェックして。(みやちゃんさんほか)



場所選びのポイント memo

ビギナーさんは、調理器具やコンロ、炭などが用意された「手ぶらバーベキュー」施設を利用しても。食材だけ分担して持ち込めるところならお手軽です。場所を決めるときは、

- 屋根つきや屋内など、急な天候の変化にも対応できるか
- 調味料や食器、キッチンばさみ、トングなどの道具があるか(レンタルできるか)
- 洗い場やお手洗いが明るく清潔で、おむつ替えや授乳スペースが確保できるか

など、HPなどだけではわかりにくいポイントを事前に電話などでチェックするといいかも。

毎日のスキンケア どうしてる？

「生協の化粧品って、年上の方向けでしょ？」と思っている方、多いのでは？
そんなことはありません。肌にやさしく、満足感もあり、そのうえコストも◎。
わたしたちにぴったりなもの、じつはたくさんありました！



見てね！

アドバイスして
もらったのは...



(株) ジャパンビューティプロダクツ
根岸里歌さん
日本化粧品検定協会認定コスメコン
シェルジュ®。肌悩みに対して最適
な化粧品を選ぶ心強い味方です。

「毎日、直接肌につける
ものだから。食品同様
に「安全で安心して使
えること」を最優先に考
え、化粧品にも独自基準
を設けています。「素肌
時間」は肌にやさしい化
粧品が充実しています。

〈モニター方法〉「わたしのくらし」「わたしのママくらし」読者でもある20~40代の
パルシステム職員に、実際に商品を1~2週間使ってもらい、感想を聞きました。
※モニターの声は個人の感想です。商品の効能効果を証明するものではありません。

お悩み その1

ゆっくりスキンケアする時間なんてない！

出産後は自分のためにゆっくりスキンケア、なんて時間はほぼ皆
無。手早くできてちゃんと効果が実感できるもの、ありませんか？

これで 解決

保湿を怠ると肌トラブルの原因に。
時短できるオールインワンゲルはいかが？



パルシステムで人気No.1のオールインワンゲル。
1本で化粧水、美容液、乳液、化粧下地の4役なので、
洗顔後はこれひとつでOK。アミノ酸とダブルのコ
ラーゲン配合で肌にハリと潤いを与えてくれます。

シンプルズM+(プラス) アミノ&コラーゲンゲル 100g



久しぶりのヒットでした。かなりの敏感肌な
私、たいていの化粧品が合わないのですが、
これはだいじょうぶでした！乾燥が解消
し、肌が適度な水分量でうるおいました。塗
った後はサラサラで、肌になじむ感じ。子
ども気に入ったようで、自分でベタベタ付
けています。(Y.K.さん)

使って みました



初めて利用しましたが、気に入りました！乾燥
気味の肌を保湿してくれ、ほおもモチモチで大
満足です。無香料とのことでしたが、わずかに
成分由来のさわやかな香りが。この香りは好感
が持てました。続けて使いたい！(U.K.さん)

これひとつで済む
ので、時間も手間も
かからなくて助かり
ます。(M.K.さん)

お悩み その2

子どもがさわってもOKなコスメを使いたい

メイクしているようがお構いなしにベタベタくっついてくる子ども。
安心な成分のコスメを使いたいんだけど...

これで 解決

赤ちゃんでもOKの「スクワランオイル」
を肌にも髪にもどうぞ。



深海サメの肝油を99%以上精製し、ボトルに詰めただけの
シンプルさが人気のひみつ。赤ちゃんにも使える無色透明
なオイルは防腐剤不使用。少量で髪や肌によくなじみます。

スクワランオイル 60ml

使って みました

冬から春にかけてマスクを多く使用するため、
毎年マスクが当たるほおや鼻のまわりがこす
れて乾燥しやすくなっていたのですが、これを
使い始めてそのトラブルが減りました。赤ち
んにも使えるのがいいですね。(M.A.さん)



お悩み その3

子どもといっしょに使えるUVケア用品は？

これからの季節、紫外線はしっかり防ぎたいけど、肌への負担が
大きいのはイヤ。家族で使えるといいな。

これで 解決

「紫外線吸収剤」フリーの日焼け止め。



赤ちゃんや敏感肌の人まで、家族で使えます。一般
的に使われる「紫外線吸収剤」不使用で、特有のニ
オイがしません。パラベン、香料、着色料、鉱物油、
アルコールも不使用です。SPF22、PA+++。

UVミルクfor family 30ml

使って みました



石けんで落と
せる、とあり
ますが、本当
にすっきり落ちました。使用
感はサラサラ。肌にやさしく
使いやすい！(Y.K.さん)

今回紹介した商品の一部は
ネットでも注文できます。

※利用には、オンラインパルへ
の登録が必要です。

パルシステム 注文 検索



- ☐ シンプルズM+(プラス) アミノ&コラーゲンゲル100g
- ☐ スクワランオイル 60ml
- ☐ UVミルクfor family 30ml



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしkids (3~8歳の子がいるママ向け) ▶ 190837

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811

わたしのくらし (ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け) ▶ 190802

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は[kids]→
[baby]→[pre]→「わたしのくらし」の順で、1種類のみ登録となります。ご了承ください。※「タバツダ」
に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら・190845

今回は5月3日

「平日の1日、見せてくだ
さい！」
家事のアイデアや時間の使
い方など、ほかの組合員さ
んの一日をまるっとご紹介。

