

私たちの
キリカエル



今すぐできる！

食品ロス削減のヒント

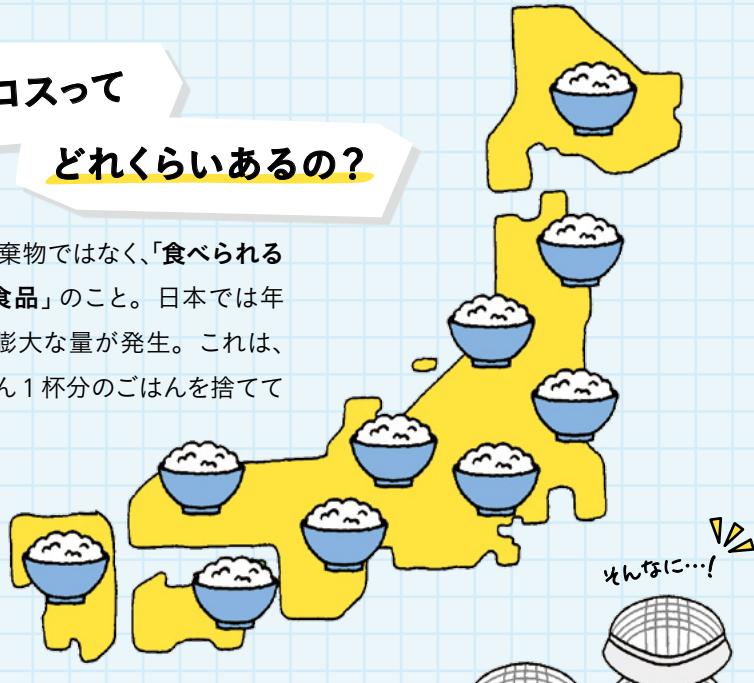
「食品ロス」というと大げさなことのように思えますが、その始まりは、私たちの毎日の食事の積み重ね。

食卓や台所での小さな工夫も、ロスを減らす一歩につながっています。

そもそも食品ロスって

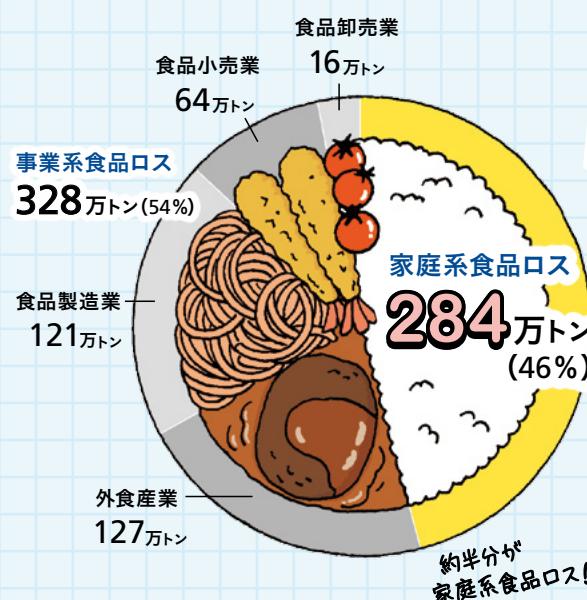
どれくらいあるの？

食品ロスとは単なる廃棄物ではなく、「食べられるのに捨てられている食品」のこと。日本では年間約612万トンという膨大な量が発生。これは、国民全員が、毎日茶わん1杯分のごはんを捨てていることに相当します。



日本の食品ロス
約612万トン/年 ≈ 約5杯分！

※平成29年度推計（農林水産省・環境省）



家庭から出る
食品ロスの量は？

お店などで出る「事業系」と家庭から出る「家庭系」の大きくふたつに分けられる食品ロス。家庭系食品ロスは、ここ2年少しづつ減少していますが、SDGsの「目標12」をもとに国が定めた、2030年までの目標数値(216.5万トン)には遠くおよびません。

今日からできる

1

注文の前に
冷蔵庫の在庫をチェック

2

作り置き惣菜は、中身が
見える容器で保存

3

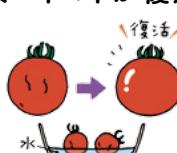
ストック食材や調味料は
“定位置”を決めておく

4

食材を長もちさせる
工夫をする

たとえば…

しわになった
ミニトマトが復活



なすは
冷えないように包む



しわになった表面を濡らし、常温のまま少量の水に1~2時間浸すとピンとしたハリが復活！鮮度は変わらないから、すぐに食べて。

冷気にあたるとしづめやすいので、1本ずつ新聞紙に包んで野菜室へ。加熱したものなら冷凍してもOK！

きゅうりは低温と
乾燥に注意



濡らした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。低温と乾燥が苦手なので、低すぎる温度で保存すると傷みが早まることも。

ほかにも野菜のおいしい
保存テクを紹介しています



「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

■遺伝子組換え表示	遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産・畜産・惣菜食品・冷凍食品・パン・牛乳・加工食品・調味料・飲料・菓子です。	
※遺伝子組換え対象物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ	
■不使用	GMO不使用 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
■主原料不使用	GMO不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
■副原料不分別	GMO不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
■不分別	GMO不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

リユース・リサイクルするもの
(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

容器包装や付属(ストローなど)
のプラスチック削減に取り組んだ商品

■アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに 大豆

表示方法 卵 乳 麦 そ 落 え か 豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示しておりません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・
パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891

西桂センター ■ 0120-32-1061

一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■ 0120-36-3315

東毛センター ■ 0120-63-3735

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時

お問い合わせをいただいた際、
お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピは
こちらで検索



その他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431

月～土曜日:
9時～18時

■各種保険

共済連保険事務センター

0120-201-342 月～金曜日:
9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

■サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時

■「パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】

●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。



パルシステムは
持続可能な開発
目標(SDGs)を支
援しています。



今すぐできる! 食品ロス削減のヒント

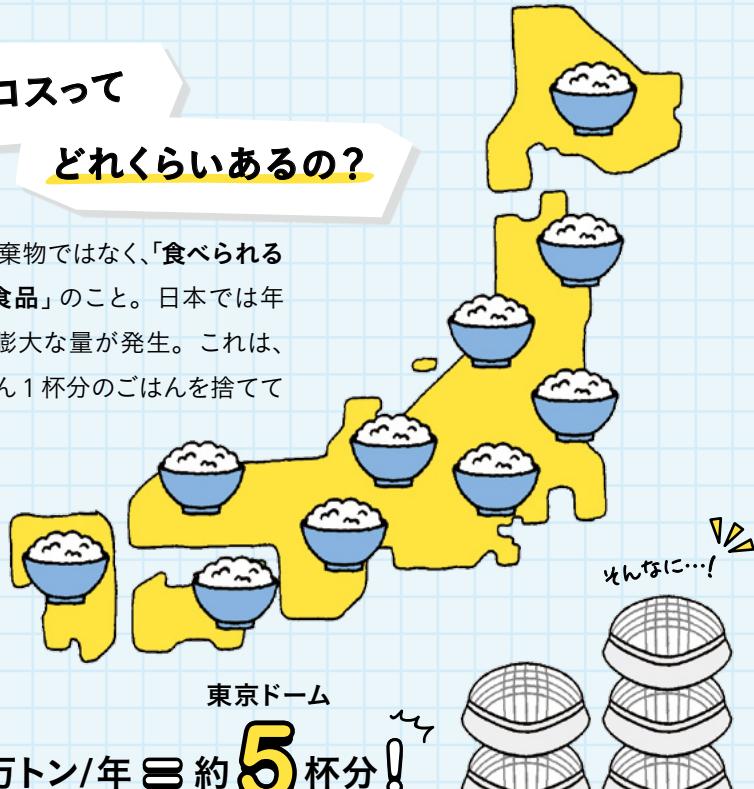
「食品ロス」というと大げさなことのように思えますが、その始まりは、私たちの毎日の食事の積み重ね。
食卓や台所での小さな工夫も、ロスを減らす一歩につながっています。



パルシステムは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

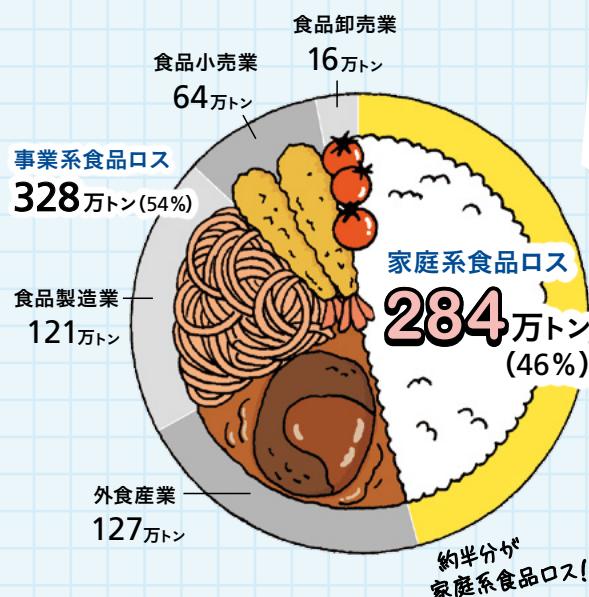
そもそも食品ロスって
どれくらいあるの?

食品ロスとは単なる廃棄物ではなく、「食べられるのに捨てられている食品」のこと。日本では年間約612万トンという膨大な量が発生。これは、国民全員が、毎日茶わん1杯分のごはんを捨てていることに相当します。



日本の食品ロス
約612万トン/年=約5杯分!

※平成29年度推計(農林水産省・環境省)



家庭から出る
食品ロスの量は?

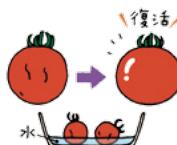
お店などで出る「事業系」と家庭から出る「家庭系」の大きくふたつに分けられる食品ロス。家庭系食品ロスは、ここ2年少しずつ減少していますが、SDGsの「目標12」をもとに国が定めた、2030年までの目標数値(216.5万トン)には遠くおよびません。

今日からできる

- 1 注文の前に冷蔵庫の在庫をチェック
- 2 作り置き惣菜は、中身が見える容器で保存
- 3 ストック食材や調味料は“定位置”を決めておく
- 4 食材を長もちさせる工夫をする

たとえば…

しわになった
ミニトマトが復活



しわになった表面を濡らし、常温のまま少量の水に1~2時間浸すとピンとしたハリが復活!鮮度は変わらないから、すぐに食べて。

なすは
冷えないように包む



冷気にあたるとしづめやすいので、1本ずつ新聞紙に包んで野菜室へ。加熱したものなら冷凍してもOK!

きゅうりは低温と
乾燥に注意



濡らした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。低温と乾燥が苦手なので、低すぎる温度で保存すると傷みが早まることも。

ほかにも野菜のおいしい
保存テクを紹介しています



「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

■遺伝子組換え表示	遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産・畜産・惣菜食品・冷凍食品・パン・牛乳・加工食品・調味料・飲料・菓子です。	
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種・綿実・アルファルファ、てん菜、パパイヤ	
■不使用	GMO 不使用 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
■主原料 不使用	GMO 不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
■副原料 不分別	GMO 不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
■不分別	GMO 不分別 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・
パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891

西桂センター ■ 0120-32-1061

一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■ 0120-36-3315

東毛センター ■ 0120-63-3735

pal

パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員開発

組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

産直原料

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

R

リユース・リサイクルするもの
(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

プラスチック削減

容器包装や付属(ストローなど)
のプラスチック削減に取り組んだ商品

■アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに 大豆

表示方法 卵 乳 麦 そ 落 え か 豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

*大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示しておりません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のよう()で表示しています。

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、
お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピは
こちらで検索

その他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431 月～土曜日:
9時～18時

■各種保険

共済連保険事務センター

0120-201-342 月～金曜日:
9時～17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、
エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

■サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時