

2週連続企画

食品ロス削減のヒント①

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS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。

組合員の

食べきりエコ術大公開

売れ残りや食べ残し、そんな「食品ロス」を減らすことは、環境負荷の軽減だけではなく、
家計の節約にも。組合員が日々心掛けている「エコ術」をご紹介します！

買い物するときは…

家族もいっしょにオンラインで
いつでも注文を見直し。✉ ヒロピーさんパルシステムのインターネット注文なら、いつでもどこ
でも見直しができるので、余分に注文することがありま
せん。夫も自分のスマホから欲しいものを注文。内容
を共有できるのが便利です。

※インターネット注文には、登録が必要です。

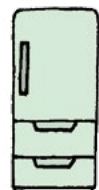
ほかには

アプリ「まめパル」で注文したも
のや買ってきたものの在庫を常
にチェック。✉ さとたきさん調味料は指名買い。安いからと
別のものを買わないよう夫に伝
えています。

✉ サンキャッチャーさん

買い物したあとは…

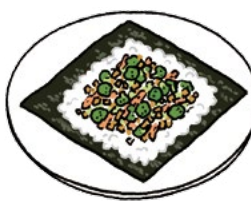
野菜は保存の仕方を工夫。✉ Luckyさん

野菜をたくさん使って料理するのが好きなの
で、いろんな野菜を野菜室に常備しています。
でも使いきれずにダメにするのは絶対にイヤ。
だから長もちするよう工夫を凝らしています。大葉は濡れティッ
シュを底に敷いたび
んに差すきゅうりやなすは
保冷バッグに入れる

ほかには

月に1回は「使いきりの日」と決め
て冷蔵庫の中身だけで献立を
考えます。✉ まつとしさん期限が間近なものは、冷蔵庫の
手前や引き出しの一番上に置き
ます。✉ hannah3;さん

食材使いきりのコツ

食べ残したおかずは
オリジナルのり巻きに。✉ 羽黒さん明太子とメンマ、ゆでブロッコリーを
入れたのは個人的にも大ヒットひとりランチの定番は、残り物のおかずを組み合わせたオ
リジナルのり巻き。のりを広げてごはんをのせたら、佃煮、
煎り卵、野菜炒めと、好きなものをのせて巻きます。

ほかには

ちょっとだけ残った野菜や
きのこは、全部アヒージョ
にします。

✉ みいさんママさん

使いかけのドレッシング
は、野菜炒めの味付けに
も便利です。

✉ ばななあいずさん

※組合員アンケートで寄せられた声より抜粋。

パルシステムからのお知らせ

「年月表示」で
食品ロスの削減へ賞味期限まで1年以上のPBのドライ食品(常温品)
が対象です。これまでは「2022.06.07」の表記が、た
とえば「2022.05」に。在庫管理などが合理化され、
SDGsの「食料の損失・廃棄の削減」につながります。

〔缶詰の例〕



変更前



変更後

「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

pal

パルシステムが独自開発したオリジ
ナル商品

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

R

リユース・リサイクルするもの
(紙バック・びん類・野菜の通い
箱等)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
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%産直品の加工品プラ
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

■アレルギーの表示 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、表示していません。
※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 ヘルプ 検索

月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時

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※センターによって、携
帯電話からはご利用で
きない場合があります。

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※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは
固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけま
す。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異
なります。

その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■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】 ①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 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、
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 ③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。

2週連続企画

食品ロス削減のヒント①

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS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。

組合員の

食べきりエコ術大公開

売れ残りや食べ残し、そんな「食品ロス」を減らすことは、環境負荷の軽減だけではなく、
家計の節約にも。組合員が日々心掛けている「エコ術」をご紹介します！

買い物するときは…

家族もいっしょにオンラインで
いつでも注文を見直し。✉ ヒロピーさんパルシステムのインターネット注文なら、いつでもどこ
でも見直しができるので、余分に注文することがありま
せん。夫も自分のスマホから欲しいものを注文。内容
を共有できるのが便利です。

※インターネット注文には、登録が必要です。

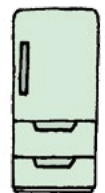
ほかには

アプリ「まめパル」で注文したも
のや買ってきたものの在庫を常
にチェック。✉ さとたきさん調味料は指名買い。安いからと
別のものを買わないよう夫に伝
えています。

✉ サンキャッチャーさん

買い物したあとは…

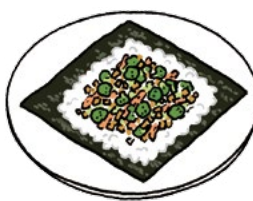
野菜は保存の仕方を工夫。✉ Luckyさん

野菜をたくさん使って料理するのが好きなの
で、いろんな野菜を野菜室に常備しています。
でも使いきれずにダメにするのは絶対にイヤ。
だから長もちするよう工夫を凝らしています。大葉は濡れティッ
シュを底に敷いたび
んに差すきゅうりやなすは
保冷バッグに入れる

ほかには

月に1回は「使いきりの日」と決め
て冷蔵庫の中身だけで献立を
考えます。✉ まつとしさん期限が間近なものは、冷蔵室の
手前や引き出しの一番上に置き
ます。✉ hannah3;さん

食材使いきりのコツ

食べ残したおかずは
オリジナルのり巻きに。✉ 羽黒さん明太子とメンマ、ゆでブロッコリーを
入れたのは個人的にも大ヒットひとりランチの定番は、残り物のおかずを組み合わせたオ
リジナルのり巻き。のりを広げてごはんをのせたら、佃煮、
煎り卵、野菜炒めと、好きなものをのせて巻きます。

ほかには

ちょっとだけ残った野菜や
きのこは、全部アヒージョ
にします。

✉ みいさんママさん

使いかけのドレッシング
は、野菜炒めの味付けに
も便利です。

✉ ばなあいすさん

※組合員アンケートで寄せられた声より抜粋。

パルシステムからのお知らせ

「年月表示」で
食品ロスの削減へ賞味期限まで1年以上のPBのドライ食品(常温品)
が対象です。これまでは「2022.06.07」の表記が、た
えば「2022.05」に。在庫管理などが合理化され、
SDGsの「食料の損失・廃棄の削減」につながります。

〔缶詰の例〕



変更前



変更後

「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

pal

パルシステムが独自開発したオリジ
ナル商品

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

R

リユース・リサイクルするもの
(紙バック・びん類・野菜の通い
箱等)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
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%産直品の加工品プラ
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

■アレルギーの表示 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ぎ
【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 ヘルプ 検索

月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時

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※センターによって、携
帯電話からはご利用で
きない場合があります。

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※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは
固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけま
す。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異
なります。

その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■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】 ①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 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、
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 ③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。