

2週連続企画  
食品ロス削減のヒント①



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!

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、余分に注文する事があります。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。

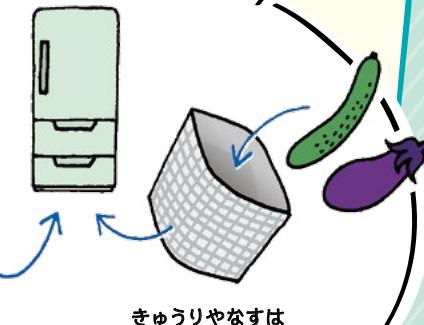
ほかには  
アプリ“まめパル”で注文したもや買ってきただの在庫を常にチェック。 さとときさん

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

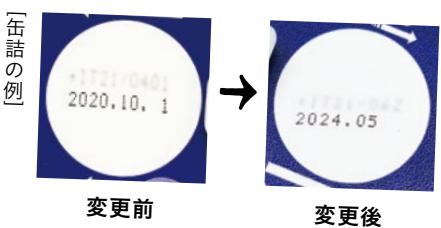
使いかけのドレッシングは、野菜炒めの味付けにも便利です。 ばななあいすさん

※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「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。



変更前 → 变更後

「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 **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 **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不使用** 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



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



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



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)



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード



QRコード

2週連続企画  
食品ロス削減のヒント①



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!

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、余分に注文する事があります。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”で注文したもや買ってきただの在庫を常にチェック。 さとたきさん

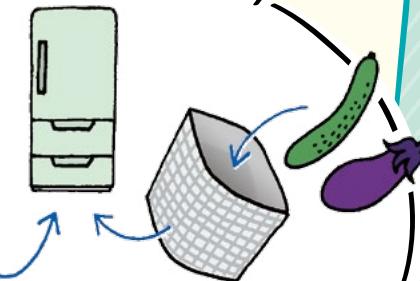
調味料は指名買い。安いからと別のものを買わないよう夫に伝えています。 サンキャッチャーさん

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

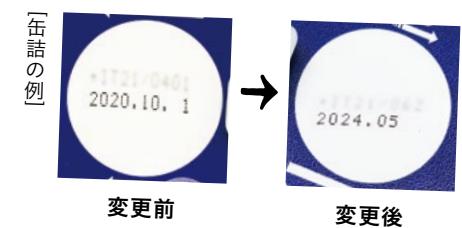
使いかけのドレッシングは、野菜炒めの味付けにも便利です。 ばななあいすさん

※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「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。



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無不使用** 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無分別** 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

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、商品包装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

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。

## 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

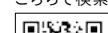
【商品情報ダイヤル】

**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

※通話料は無料です。