

2週連続企画
食品ロス削減のヒント②

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。

料理研究家で
食品ロス削減アドバイザーの島本美由紀さんが伝授! /

島本さんによる
冷蔵庫で食品ロス
削減術はこちら

もう野菜は捨てません!



家庭での食材別の食品ロス第一位は「野菜」です。

「野菜」を“捨てない工夫”を島本美由紀さんに聞きました。

野菜を長もちさせることで、食品ロスを減らすことができます。



島本美由紀さん

料理研究家・食品ロス削減アドバイザー。
著書に『栄養素も鮮度も100%キープ! おいしい冷凍保存術』(宝島社)他多数。

保存テク

1

葉野菜やアスパラは
立てて保存!

- ポリ袋に入れて、葉先を上にして立てる容器に保存。
- 畑と同じ状態で保存することで、鮮度もキープ!

保存の目安
約10日



保存テク

2

にら、れんこん、みょうがは
水につけて保存!

- 一度に使いきらず残ったら、水につけて保存。
- 長く保存するときは、3日おきに水を取り替えて。
- もやし、葉ねぎ、ミニトマト(ヘタ付きのままで)、しょうがなども同じ方法でOK。(もやし、葉ねぎ、ミニトマトは約7日、しょうがは約2週間が保存の目安)

保存の目安
約7日

保存の目安
約14日



保存テク

3

かぼちゃ、パプリカは
種をとって保存!

- 種がある野菜は、種をとって切り口にペーパータオルをかぶせて、ラップで包む。
- 種が付いたままだと、種に水分があるので、そこから傷んでしまう。

保存の目安
約7日



保存テク

4

ミニトマト、ピーマン、
なす、いんげんは丸ごと冷凍!

- 実野菜は水洗いし、水けをふき取って、丸ごと冷凍。
- 切り口がないので、劣化しにくい。(実割れしているものは避けて)
- ヘタはとてそのまま炒め物に
- リュース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)
- ミニトマトがソースになつておいしそう!
- そのまま冷凍する
- プラ削減

保存の目安
約2ヶ月

プラスひと手間で
ひとつにまとめて冷凍
もっと便利に!

ミックス野菜

パスタや炒め物に

豚汁や煮物に

保存の目安
約1ヶ月

きのこミックス

根菜ミックス

焼きそばや炒め物に

保存の目安
約1ヶ月

ちょっと時間のあるときに、
いろいろな野菜をチャック
付き袋に入れて冷凍してお
くと、時間のないときに便
利です。

裏表紙のパッケンバーを
公開しています→



「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 **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

リユース

リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通り箱等)

容器包装

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

R

リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通り箱等)

QR

ナビダイヤル

QRコード

2週連続企画
食品ロス削減のヒント②

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。

料理研究家で
食品ロス削減アドバイザーの島本美由紀さんが伝授! /

島本さんによる
冷蔵庫で食品ロス
削減術はこれら

もう野菜は捨てません!



家庭での食材別の食品ロス第一位は「野菜」です。

「野菜」を“捨てない工夫”を島本美由紀さんに聞きました。

野菜を長もちさせることで、食品ロスを減らすことができます。



島本美由紀さん

料理研究家・食品ロス削減アドバイザー。
著書に『栄養素も鮮度も100%キープ! おいしい冷凍保存術』(宝島社)他多数。

保存テク

1
野菜室

葉野菜やアスパラは 立てて保存!

- ポリ袋に入れて、葉先を上にして立てる容器に保存。
- 畑と同じ状態で保存することで、鮮度もキープ!

保存の目安
約10日



保存テク
2
冷蔵室

にら、れんこん、みょうがは 水につけて保存!

- 一度に使いきらず残ったら、水につけて保存。
- 長く保存するときは、3日おきに水を取り替えて。
- もやし、葉ねぎ、ミニトマト(ヘタ付きのままで)、しょうがなども同じ方法でOK。(もやし、葉ねぎ、ミニトマトは約7日、しょうがは約2週間が保存の目安)

保存の目安
約7日

保存の目安
約14日



保存テク

3
野菜室

かぼちゃ、パプリカは 種をとって保存!

- 種がある野菜は、種をとって切り口にペーパータオルをかぶせて、ラップで包む。
- 種が付いたままだと、種に水分があるので、そこから傷んでしまう。

保存の目安
約7日



保存テク
4
冷凍室

ミニトマト、ピーマン、 なす、いんげんは丸ごと冷凍!



保存の目安
約2ヶ月

- 実野菜は水洗いし、水けをふき取って、丸ごと冷凍。
- 切り口がないので、劣化しにくい。(実割れしているものは避けて)

プラスひと手間で
ひとつにまとめて冷凍
もっと便利に!

ミックス野菜

パスタや炒め物に

豚汁や煮物に

保存の目安
約1ヶ月

きのこミックス

根菜ミックス

焼きそばや炒め物に

保存の目安
約1ヶ月

いろいろミックス

ちょっと時間のあるときに、
いろいろな野菜をチャック
付き袋に入れて冷凍してお
くと、時間のないときに便
利です。

※ご家庭での保存方法によっては、記載している保存の目安より短くなる場合があります。

裏表紙のパッケージを
公開しています→



「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、ババイヤ

■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
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: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

QRコード

QRコード

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「スクエア住まいと暮らし」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暮らしのサービス

■サービス事業課 **0120-114-312**

月～金曜日:10時～17時