

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

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られる容器に保存。
- 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

冷蔵庫

にら、れんこん、みょうがは
水につけて保存！

- 一度に使いきれず残ったら、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）

ラップに
包んだ場合こんなに違う、1週間後！
水につけた場合保存の目安
約14日保存の目安
約7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カ月

- 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。（実割れているものは避けて）



ヘタはとって

そのまま炒め物に

ミニトマトがソースに
なっぺおいしそう！

※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。

プラスひと手間で
もっと便利に！ひとつにまとめて冷凍
ミックス野菜

パスタや炒め物に



きのこミックス

豚汁や煮物に



根菜ミックス

保存の目安
約1カ月

焼きそばや炒め物に



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。裏表紙のバックナンバーを
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、ナバナイ

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

リ

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)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

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。※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）」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

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られる容器に保存。
- 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

冷蔵庫

にら、れんこん、みょうがは
水につけて保存！

- 一度に使いきれず残ったら、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）

ラップに
包んだ場合こんなに違う、1週間後！
水につけた場合保存の目安
約14日保存の目安
約7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カ月

- 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。（実割れているものは避けて）



ヘタはとって

そのまま炒め物に

ミニトマトがソースに
なっぺおいしそう！

※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。

プラスひと手間で
もっと便利に！ひとつにまとめて冷凍
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カ月

きのこミックス



根菜ミックス

焼きそばや炒め物に

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。

いろいろミックス

裏表紙のバックナンバーを
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 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、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

リ

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)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。※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）」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 ②返品・交換ができない場合 ③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 ④食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ⑤代替品がお気に召さない ⑥商品不良 ⑦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 ⑧指定により加工した商品（名前シールなど） ⑨購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ⑩返品・交換の方法 ⑪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。