

梅フェス2021

わたしの梅しごと  
フォトコンテスト

## 結果発表

5～8月にかけて行ったフォトコンテスト。  
たくさんのご応募、ありがとうございました。  
1,600件を超える投稿は、  
心温まる写真とエピソードばかり。  
悩みに悩んで選ばせていただいた入賞作品を、  
審査員のコメントとともに紹介します。

入賞者全員の  
フォトはこちら

みるくやさん

お兄ちゃんの姿を見て  
「私もやりたいのー!」  
と泣くやる気に感服!  
今年は兄妹いっしょに  
梅しごとできました。

梅ドリンク  
部門

入賞者10名

ほか入賞者

- @haty.matsさん
- @y\_p\_212さん
- @yumepan567さん
- @yucoco36さん
- @nii.kurashiさん
- かつこさん
- @halllllkaさん

@23humiさん



朝時間に仕込んだ、びんの美しい佇  
まいに癒やされます。起きてきたお  
子さんの手も愛らしいです。

はやつむママさん

初の梅シロップの仕込み  
が終わって大満足の笑  
顔! 梅しごとデビューお  
めでとうございます。

梅干し  
部門

入賞者5名

ほか入賞者

- 牧恵さん
- @nukuri\_miyakoさん
- @greenbreeze2025さん

きれいに並んだ梅といっ  
しょにお日さまを浴びる  
猫ちゃん。なんともキュ  
ートな梅干しの守り神です。

@aya.kinokoさん



@kana.co\_210さん



土用干し2日目の梅干し  
はふわふわとやわらかそ  
う! きれいな色でもう食  
べたくなりますね。

フリースタイル  
部門

入賞者5名

ほか入賞者

- @hiroming514さん
- @aya\_sugarさん
- @yukojinmonさん

@ayu.373さん



暑い夏に食べたい梅の  
ヨーグルトシャーベット。  
素敵に盛りつけされてい  
て気分が上がります!

@fuumama831さん



手作りの梅ジャムをアレ  
ンジした梅寒天ゼリー。  
娘さんもお気に入りなん  
ですね。

## 番外編

惜しくも入賞を逃した、  
でも、ひときわ愛らしい写真をご紹介!

@hanarenououchiさん



コロコロ転がして  
砂糖を混ぜ混ぜ  
お手伝い。

ちーさん



1歳になったばかりの  
末のお子さんを入れて、  
3兄弟での梅し  
ごと。ハチマキ巻い  
て本気モードかな?

「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)(卵)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 ●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。



# 主食はおまかせ ごはんのチカラ

秋も盛りのこの時季は、お待ちかねの新米が到来します。  
でも白いごはんはカロリーが高いから食べるのをひかえている……  
そんな声も多く聞くようです。  
本当は、主食として食べるなら何よりもおすすめなのが、ごはん。  
ぜひその「チカラ」を見直してみませんか。

監修：管理栄養士 清水加奈子さん



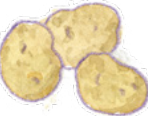
## 1 糖質だけではない 「ごはんの栄養」。

ごはんの栄養素といえば第一に糖質。  
だからお米はひかえたいという声もある  
ようですが、糖質はからだのエネルギー  
源としてとても重要。そして意外にあるの  
が、肉や魚のイメージが強いたんぱく質。  
とくに、たんぱく質を構成するアミノ酸の  
うち、体内では作れない「必須アミノ酸」  
のバランスがよいことも特徴です。

【ごはん1杯(150g)中の栄養素】  
(『日本食品成分表2020年版(八訂)』より算出)

糖質 55.7g

食物繊維 0.5g



じゃがいも3個  
(約300g)分



りんご1/3個  
(約90g)分

たんぱく質 3.8g

牛乳1/2杯  
(約110ml)分



## 3 ごはんなら、かむ回数を 増やしやすい。

食事の際によくかむほうが、消化しやすく  
からだにとってやさしいもの。米の糖質は  
口の中で分解されると、甘い糖になります。  
かめばかむほど甘いのはこのため。また、  
ごはんは形を加工しないで粒のまま  
食べるので、かむ回数が増えます。消化・  
吸収がゆっくりで、エネ  
ルギーが持続するもう  
ひとつの理由です。



## 4 栄養バランスをとるなら ごはん中心の献立。

1品で済ませがちなパンや麺類と違い、  
おかずを合わせやすいのがごはん。ほ  
かの主食に比べてナトリウムと脂質が少  
なく、味にくせがないので、いろんな食材  
と好相性です。不足  
しがちなミネラルを  
補える海藻や発酵  
食品との相性のよ  
さもポイント。



## 2 エネルギー源にするなら ごはんが最適。

糖質にもいろいろな種類がありますが、  
米の糖質はゆっくりと消化・吸収  
されるので、エネルギーが持続しま  
す。いわゆる「腹もちがよい」ことで間  
食が減る傾向に。また、時間をかけて  
吸収されるので、脂肪として蓄えられ  
にくいといえます。



新米を楽しもう

キャンペーンにご参加ください！

11月1回までに「新米」マークの付いた商品を注文し、  
産地に応援メッセージを送っていただいた方に、  
抽選でプレゼント。詳細は同時配付の  
『産直通信』をご覧ください。

30名に すすき産直牛カタロース焼肉用  
(冷凍)400g



パルシステム  
ごはん部

ごはんをおいしく食べられる  
アイデアがいっぱい

ごはん中心の食生活を探求するWebサイト。ごはん  
に合うおかずや栄養バランスのよい献立作りなど、  
専門家のアドバイスを紹介しています。→



「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。

レシピは  
こちらで検索



### 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