

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
フォトはこちらから

みるくやまさん
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
- @hallllkaさん

@23humiさん
朝時間に仕込んだ、びんの美しい仔まいに癒やされます。起きてきたお子さんの手も愛しいです。

**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

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!

番外編

惜しくも入賞を逃した、
でも、ひとときわ愛らしい写真をご紹介!

@hanarenoouchiさん

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

@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。

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



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。



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そのため。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。



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 すき家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。→

■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

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)

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。

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

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

※通話料は無料です。