

これが、 ≡ 備蓄の第一歩？ ≡

まずはふだん使っているもののストックを作るといいです。よく使う調味料は常に未開封のものを1袋置いています。洗剤やシャンプーなども未開封の詰め替え用が1袋あります。

おうさん

セットになっているものをまず購入する。あとは、気が付いたところからその都度そろえるのがいい。自分たちであれこれ想像しても限りがあるので、何かに頼るのが早道。

MOTIさん

保存できる食品は割高かもしれないけれど、帰宅が遅くなった日にもさっとおいしく準備できます。防災備蓄というと敷居が高いけれど、帰宅が遅くなったときの非常食として考えて。

あひるさん

どこから・なにから始めればいい？

教えて

みんなの

防災のそなえ

もしもの備えに関するアンケートをとったところ、「わが家は完璧」という声は少数派。「まだ何もできていない!」という叫びも聞こえてきました。まずは何かひとつ、組合員の経験談から備蓄スタートのヒントを見つけてください。

「防災用の引き出し」を作り、ふだんの食事で食べてしまったら安いときに同じようなものを買います。むずかしく考えないで。 マーコーさん



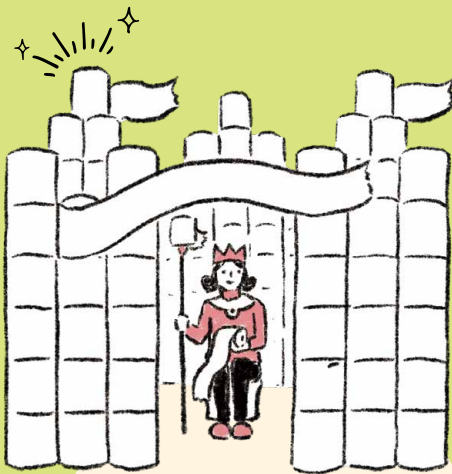
確保が鍵、

≡ 備蓄スペース ≡

備蓄場所から取り出せない状況になることも考えられるので、貯蔵場所を分散させて、一部は家の外の物置に入れています。

Agathaさん

「へえ～」と納得！
組合員のマスト備蓄グッズを
Webではさらに紹介。



トイレットペーパーながもち。紙として何にでも使えるし、便利だと思います。わが家は常に1パック余分にあります。

tapiokaさん



トイレットペーパー
ながもち 150 (太穴)

わが家の ≡ マスト備蓄 ≡

お米もあるけど、おもちの方がすぐ食べられるのでは……と思い常備しています。それから、水戻し不要の緑豆春雨! これも絶対活躍するはず。

ぐみ 03 さん



産直米の杵つき切りもち
(個包装)

豆乳(常温保存できるたんぱく質は貴重です!)と、ビタミン入りゼリー飲料(ビタミン補給も大切です!)。

愛太郎さん



ドリンクゼリーマスカット味
(エネルギー)

産直わかめの
あっさりスープ



コンソメ、わかめスープなど、温めたお湯があればすぐにできるものを多めに保管しています。夏でも冬でも温かいものは大事なので。

いろはにおへそさん



「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 バ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、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

バルシステム東京・バルシステム神奈川・バルシステム千葉・バルシステム埼玉・バルシステム茨城 栃木・バルシステム福島・バルシステム静岡・バルシステム新潟ときぎ

【バ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。

バルシステム ヘルプ 検索

月～金曜日: 9時～20時
土曜日: 9時～17時

QRコード

バルシステム山梨

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

バルシステム群馬

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

QRコード

※ナビダイヤルは有料です。バ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

これが、 ＝ 備蓄の第一歩？ ＝

まずはふだん使っているもののストックを作るといいです。よく使う調味料は常に未開封のものを1袋置いています。洗剤やシャンプーなども未開封の詰め替え用が1袋あります。

おうさん

セットになっているものをまず購入する。あとは、気が付いたところからその都度そろえるのがいい。自分たちであれこれ想像しても限りがあるので、何かに頼るのが早道。

MOTIさん

保存できる食品は割高かもしれないけれど、帰宅が遅くなった日にもさっとおいしく準備できます。防災備蓄というと敷居が高いけれど、帰宅が遅くなったときの非常食として考えて。

あひるさん

どこから・なにから始めればいい？

教えて

みんなの

防災の そなえ

もしもの備えに関するアンケートをとったところ、「わが家は完璧」という声は少数派。「まだ何もできていない!」という叫びも聞こえてきました。まずは何かひとつ、組合員の経験談から備蓄スタートのヒントを見つけてください。

「へえ～」と納得!
組合員のマスト備蓄グッズを
Webではさらに紹介。



「防災用の引き出し」を作り、ふだんの食事で食べてしまったら安いときに同じようなものを買ひ足します。むずかしく考えないで。 マーコーさん



確保が鍵、

＝ 備蓄スペース ＝

備蓄場所から取り出せない状況になることも考えられるので、貯蔵場所を分散させて、一部は家の外の物置に入れています。

Agathaさん

わが家の、

＝ マスト備蓄 ＝

お米もあるけど、おもちの方がすぐ食べられるのでは……と思い常備しています。それから、水戻し不要の緑豆春雨! これも絶対活躍するはず。

ぐみ03さん

豆乳(常温保存できるたんぱく質は貴重です!)と、ビタミン入りゼリー飲料(ビタミン補給も大切です!)。

愛太郎さん



ドリンクゼリーマスカット味(エネルギー)

産直わかめのあっさりスープ



コンソメ、わかめスープなど、温めたお湯があればすぐにできるものを多めに保管しています。夏でも冬でも温かいものは大事なので。

いろはにおへそさん



トイレットペーパーながもち。紙として何にでも使えるし、便利だと思います。わが家は常に1パック余分にあります。

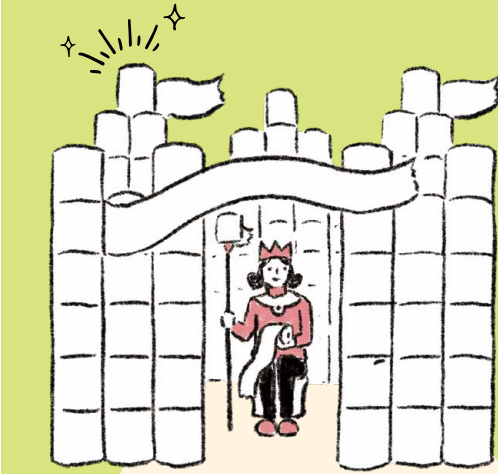
tapiokaさん



トイレットペーパーながもち 150(太穴)



産直米の杵つき切りもち(個包装)



「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

表示	マーク	説明
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 主原料 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 副原料 不分別	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 バ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あり、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

バルシステム東京・バルシステム神奈川・バルシステム千葉・バルシステム埼玉・バルシステム茨城 栃木・バルシステム福島・バルシステム静岡・バルシステム新潟ときぎ

【バ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。

バルシステム ヘルプ 検索

月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時

バルシステム山梨
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

バルシステム群馬
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。バ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