

### 組合員の工夫を紹介!

# 食品ロス削減

日本の食品ロスは年間約522万トン。これは国民一人が年間41kgものロスを出している計算になります。ロスを減らすために組合員が実践している工夫を紹介します。

※令和2年度推計(農林水産省)

家庭系食品ロス **247万トン** (47%)

事業系食品ロス **275万トン** (53%)

### 冷蔵庫に工夫

買い物前の“冷蔵庫チェック”と期限管理がやっぱり大事。

「買い物をする前に冷蔵庫の在庫を確認すること、食材は日付をメモして購入した順になるべく早く食べる。このふたつが無駄なく使いきる基本です!」

▶ アルプスさん



「冷蔵庫や食品庫の手前と奥のものを定期的に入れ替えています」

▶ 黒ヤギさん

「冷蔵庫の中の見通しをよくして買いすぎない!」

▶ フクタンタンさん

家庭から出るロスが約半分

### 作りおきに工夫

使うときのことを考えて、保存にもひと工夫。

「たくさん作って冷凍保存する場合、小分け(1人分)で保存して、あとから使いやすくしています」

▶ 名無しさん



「作りおきは確かに便利ですが、年齢を重ね、夫婦ふたりではそんなに食べられず飽きてしまうように。調理の時間は充分あるので、2~3回で食べきれぬ量だけを作るスタイルになりました」

▶ TENKOさん

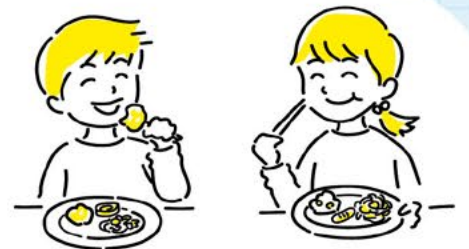
※2021年9月に実施したアンケートより。

### 料理に工夫

“ちょっと余った”はまとめて調理で効率よく。

「週に一度は“残り物整理日”として、残り物でおかずを作ることにしています。味付けも見た目も多国籍でバイキングのようなおかずがそろい、ちょっとおしゃれな夕食になるんです」

▶ PeterEeyoreさん



「調味料をそろえるといい! 同じ食材でも、コンソメ、中華だし、和風だしを使い分けて味を変えれば毎日食べても飽きません。カタログの料理写真も参考にしています」

▶ にくまんさん

### Plusアクション!

10/3(月)~11/7(月)

『食べ残しゼロ運動5日間チャレンジ』を実施中

1日3食の食事で、計5日以上食べ残しを出さないチャレンジ企画を実施中! 出されたもの、作ったものを残さず食べることが、食品ロス削減の第一歩です。

※食べ残しとは…食卓にのぼった食品で、食べきれずに廃棄されるものこと。

チャレンジ参加で100ポイントプレゼント!



詳しくはこちら

### Topic1

#### ●プラ・リサイクル大作戦結果発表

「まとめ袋」の回収率アップをめざした6月5回~8月1回のキャンペーンで、535万枚を回収しました! これは111.7トン(約8,000本のスギの木が1年で吸収する量)のCO2削減に相当します。ご協力ありがとうございました。

### Topic2

10月2回から

#### ●お料理セットが紙製トレーに

プラスチック削減のため、これまでリサイクル回収していた白いプラスチックトレーを、すべて紙製トレーに切り替えました。

▶ お料理セット19ページ

### Information

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 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 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 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 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 産直の精肉および100%提携産地の水産品

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** (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

※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

※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



### 組合員の工夫を紹介!

# 食品ロス削減

日本の食品ロスは年間約522万トン。これは国民一人が年間41kgものロスを出している計算になります。ロスを減らすために組合員が実践している工夫を紹介します。

※令和2年度推計(農林水産省)

事業系食品ロス  
275万トン  
(53%)

家庭系食品ロス  
247万トン  
(47%)

家庭から出るロスが約半分

### 冷蔵庫に工夫

買い物前の“冷蔵庫チェック”と期限管理がやっぱり大事。

「買い物をする前に冷蔵庫の在庫を確認すること、食材は日付をメモして購入した順になるべく早く食べる。このふたつが無駄なく使いきる基本です!」

▶ アルプスさん



「冷蔵庫や食品庫の手前と奥のものを定期的に入れ替えています」

▶ 黒ヤギさん

「冷蔵庫の中の見通しをよくして買いすぎない!」

▶ フクタンタンさん

### 作りおきに工夫

使うときのことを考えて、保存にもひと工夫。

「たくさん作って冷凍保存する場合、小分け(1人分)で保存して、あとから使いやすくしています」

▶ 名無しさん



「作りおきは確かに便利ですが、年齢を重ね、夫婦ふたりではそんなに食べられず飽きてしまうように。調理の時間は充分あるので、2~3回で食べきれぬ量だけを作るスタイルになりました」

▶ TENKOさん

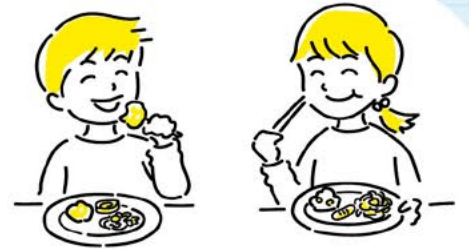
※2021年9月に実施したアンケートより。

### 料理に工夫

“ちょっと余った”はまとめて調理で効率よく。

「週に一度は“残り物整理日”として、残り物でおかずを作ることにしています。味付けも見た目も多国籍でバイキングのようなおかずがそろい、ちょっとおしゃれな夕食になるんです」

▶ PeterEeyoreさん



「調味料をそろえるといい! 同じ食材でも、コンソメ、中華だし、和風だしを使い分けて味を変えれば毎日食べても飽きません。カタログの料理写真も参考にしています」

▶ にくまんさん

### Plusアクション!

10/3(月)~11/7(月)

『食べ残しゼロ運動5日間チャレンジ』を実施中

1日3食の食事で、計5日以上食べ残しを出さないチャレンジ企画を実施中! 出されたもの、作ったものを残さず食べることが、食品ロス削減の第一歩です。

※食べ残しとは…食卓にのぼった食品で、食べきれずに廃棄されるものこと。

チャレンジ参加で / 100ポイントプレゼント!



### Topic1

#### ●プラ・リサイクル大作戦結果発表

「まとめ袋」の回収率アップをめざした6月5回~8月1回のキャンペーンで、535万枚を回収しました! これは111.7トン(約8,000本のスギの木が1年で吸収する量)のCO2削減に相当します。ご協力ありがとうございました。

### Topic2

10月2回から

#### ●お料理セットが紙製トレーに

プラスチック削減のため、これまでリサイクル回収していた白いプラスチックトレーを、すべて紙製トレーに切り替えました。

▶▶お料理セット16ページ

### Information

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 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 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 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 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 産直の精肉および100%提携産地の水産品

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ります。(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

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