

# 組合員に聞きました

# みんなの省エネ術

冬はエネルギーの使用量が多くなる時期。日ごろの過ごし方を見直して、少しでもエネルギー消費の少ない暮らし方をしてみませんか？  
組合員の省エネアイデアを、エネルギー量と料金に換算してご紹介します。

※換算結果は、資源エネルギー庁「家庭でできる省エネ」(https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\_and\_new/saving/index.html#general-section)を加工して作成するほか、「うちエコ診断WEBサービス」を利用しています。

健康状態に合わせ、無理のない省エネ生活を心がけてください



パルシステム環境活動推進室  
河野美沙

環境省認定の公的資格「うちエコ診断士」を取得。各家庭の住まい方やライフスタイルに合わせた適切なアドバイスや提案が可能。

## アイデア1

もこもこして暖かい寝具に変えたら、お布団がひんやりしなくなり、かなり暖房費が抑えられるようになりました！

パルシステム静岡 N・Mさん



## Good!

暖房を21℃から20℃に下げると、年間で電気約53kWhの省エネ、約1,650円の節約！

河野's アドバイス 床から伝わる冷えは意外と影響大！アルミシートなどで断熱してもいいですね。ただ、冷えをがまんするのは禁物。エアコンの表示ではなく実際に計って、からだに負担をかけないようにしてください(室温20℃、湿度40～60%が目安)。

## アイデア2

お風呂は追い焚きをしないで済むように、

なるべく家族で立て続けに入るようにしています。

パルシステム埼玉 A・Wさん



## Excellent!

毎日追い焚きしたときより、年間でガス約38.2㎡の省エネ、約6,190円の節約！

河野's アドバイス シャワーの設定を1℃下げる、なんて方法もありますね。じつは、家庭でのエネルギー消費の割合は、給湯によるものが第2位。台所であれば、給湯レバーを中途半端にお湯側に向けず、ゴム手袋を着けて水で作業する、など少しのことで積み重ねで消費量が抑えられますよ。

## アイデア3

家族でなるべく同じ部屋で過ごします。夫のパソコンをリビングに移したら、照明とエアコンの使用量が減りました。

パルシステム千葉 Y・Kさん



## Amazing!

家族全員がリビングで過ごすようにすると、年間で電気79.2kWh、ガス45.9㎡の省エネ、約9,600円の節約！

河野's アドバイス 家族が一部屋に集まれば、照明やエアコンを使う部屋が減ります。みんなで鍋を囲んで心もからだも温まる、そんな日を作ってもいいですね。電化製品の「待機電力」は、年間で1,000円ほどだとか。使わないオーディオや電気スタンドなど、ぜひ見直しを。

## アイデア4

煮込み料理はコンロの火にかけっぱなしにせず、厚手の「鍋カバー」を活用して保温調理をしています。

パルシステム神奈川 C・Iさん



## Nice!

調理で工夫すると、年間でガス6.8㎡、水道3.2㎡の省エネ、約2,200円の節約！

河野's アドバイス 専用の鍋カバーも便利ですが、毛布や新聞紙で代用してもいいですね。おでんなどはかえて味がしみる、なんて話も聞きます。そのほか、熱が逃げないように鍋にふたをする、コンロの火は鍋底からはみ出させない、火が通りにくいものは電子レンジで下ごしらえしておくのもいいですね。

## 冬の省エネ応援キャンペーン

家庭の電気使用量を減らした方に、抽選で「産直米450g(3合)」をプレゼント！

対象：前月または昨年同月と比べ、電気使用量を減らした方  
当選者数：3,000名  
応募方法：専用の応募フォームに、削減した量(kWh)を入力して送信  
締め切り：2023年2月28日(火)

詳細はコチラ



「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、パパイア
- 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** 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、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めき  
【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** レシピはこちらで検索  
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。パルシステムの配達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

# 組合員に聞きました

# みんなの省エネ術

冬はエネルギーの使用量が増える時期。日ごろの過ごし方を見直して、少しでもエネルギー消費の少ない暮らし方をしてみませんか？  
組合員の省エネアイデアを、エネルギー量と料金に換算してご紹介します。

※換算結果は、資源エネルギー庁「家庭でできる省エネ」(https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\_and\_new/saving/index.html#general-section)を加工して作成するほか、「うちエコ診断WEBサービス」を利用しています。

健康状態に合わせ、無理のない省エネ生活を心がけてください



パルシステム環境活動推進室  
河野美沙

環境省認定の公的資格「うちエコ診断士」を取得。各家庭の住まい方やライフスタイルに合わせた適切なアドバイスや提案が可能。

## アイデア1

もこもこして暖かい寝具に変えたら、お布団がひんやりしなくなり、かなり暖房費が抑えられるようになりました！

パルシステム静岡 N・Mさん



## Good!

暖房を21℃から20℃に下げると、年間で電気約53kWhの省エネ、約1,650円の節約

河野's アドバイス 床から伝わる冷えは意外と影響大！アルミシートなどで断熱してもいいですね。ただ、冷えをがまんするのは禁物。エアコンの表示ではなく実際に計って、からだに負担をかけないようにしてください(室温20℃、湿度40～60%が目安)。

## アイデア2

お風呂は追い焚きをしないで済むように、

なるべく家族で立て続けに入るようにしています。

パルシステム埼玉 A・Wさん



## Excellent!

毎日追い焚きしたときより、年間でガス約38.2㎡の省エネ、約6,190円の節約

河野's アドバイス シャワーの設定を1℃下げる、なんて方法もありますね。じつは、家庭でのエネルギー消費の割合は、給湯によるものが第2位。台所であれば、給湯レバーを中途半端にお湯側に向けず、ゴム手袋を着けて水で作業する、など少しのことで積み重ねで消費量が抑えられますよ。

## アイデア3

家族でなるべく同じ部屋で過ごします。夫のパソコンをリビングに移したら、照明とエアコンの使用量が減りました。

パルシステム千葉 Y・Kさん



## Amazing!

家族全員がリビングで過ごすようにすると、年間で電気79.2kWh、ガス45.9㎡の省エネ、約9,600円の節約

河野's アドバイス 家族が一部屋に集まれば、照明やエアコンを使う部屋が減ります。みんなで鍋を囲んで心もからだも温まる、そんな日を作ってもいいですね。電化製品の「待機電力」は、年間で1,000円ほどだとか。使わないオーディオや電気スタンドなど、ぜひ見直しを。

## アイデア4

煮込み料理はコンロの火にかけっぱなしにせず、厚手の「鍋カバー」を活用して保温調理をしています。

パルシステム神奈川 C・Iさん



## Nice!

調理で工夫すると、年間でガス6.8㎡、水道3.2㎡の省エネ、約2,200円の節約

河野's アドバイス 専用の鍋カバーも便利ですが、毛布や新聞紙で代用してもいいですね。おでんなどはかえて味がしみる、なんて話も聞きます。そのほか、熱が逃げないように鍋にふたをする、コンロの火は鍋底からはみ出させない、火が通りにくいものは電子レンジで下ごしらえしておくのもいいですね。

## 冬の省エネ応援キャンペーン

家庭の電気使用量を減らした方に、抽選で「産直米450g(3合)」をプレゼント！

対象：前月または昨年同月と比べ、電気使用量を減らした方  
当選者数：3,000名  
応募方法：専用の応募フォームに、削減した量(kWh)を入力して送信  
締め切り：2023年2月28日(火)

詳細はコチラ



「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、パパイア

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 目 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 目 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 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、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

■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

### 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**  
※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達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  
■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。

### その他のお問い合わせ

■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