

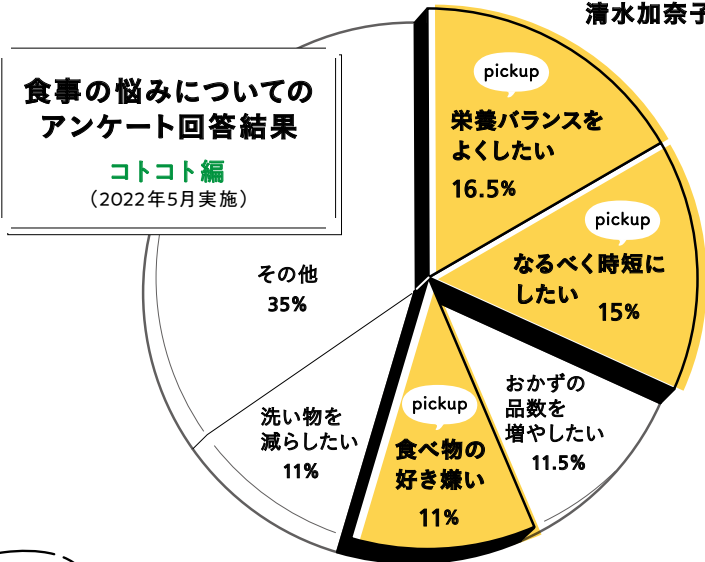
組合員のお困りごとが続々

# 食事のお悩みに こたえます！

組合員モニター みなさんに協力いただいた「食事」に関するアンケート。お悩みはありますか？という質問には「あれもこれも」という声が続々。今回は回答数が多かったお悩みについて、食のプロフェッショナルである管理栄養士の清水さんにアドバイスをもらいました。



教えてくれるのは  
管理栄養士  
清水加奈子さん



## お悩み1 栄養バランスをもっとよくしたい

- 組合員からはこんな声がある...
- 野菜など、自分がどれだけとれているかわからない
- 毎回メニューのパターンが決まってしまっている
- 料理に時間をかけることができず、品数が少なかったり栄養バランスに偏りが出してしまう

### 清水先生's Answer

まずは見た目をカラフルに！  
「赤・黄・緑」をそろえてみて

細かい栄養素を考えたりしなくても、「彩りのよい食事＝栄養バランスのよい食事」という基本を覚えると簡単ですよ。糖質、たんぱく質は比較的とれている家庭が多いので、その他のもので「赤・黄・緑」を加えられるとベストです！



- たとえば
- 黄：かぼちゃ、人参など
  - 赤：トマト(ソースやケチャップでもOK)、カラーピーマンなど
  - 緑：夏ならオクラ、冬はほうれん草など、色が濃い野菜

point  
毎食完璧にと気負わずに、1週間トータルで考えるくらいで充分。足りない色は次の食事で多めにとるくらいの意識で。

## お悩み2 なるべく時短にしたい

- 組合員からはこんな声がある...
- 料理が得意でないからこそ、パパッと済ませたい！
- フルタイム勤務で忙しく毎日献立に悩む...

### 清水先生's Answer

合わせ調味料に頼る&調理器具の見直しを

「焼き肉のたれ」や「ドレッシング」もこれ1本で味が決まる調味料。炒め物も、味付けが変わるだけで新鮮なレシピになります！また、調理器具の見直しも大切。切れない包丁は想像以上に調理時間増の原因です。



point  
スライサーやキッチンばさみを導入すれば、まな板と包丁要らずで一食完成。あと片付けも時短に！

## お悩み3 食べ物の好き嫌い

- 組合員からはこんな声がある...
- 子どもが炭水化物ばかりで野菜を食べない
- 肉ばかり食べる子ども。好きなものは競争のように食べるパートナー

### 清水先生's Answer

見た目を変えて、好きなものと合わせるが鉄板

嫌いなものは料理を出した瞬間に「これイヤ！」という反応がきて、作っている人には大ダメージですね。まずはスープなどで食材の形を変えたり、好きな料理・食材と合わせてみてください。ただ、あまりがんばりすぎずに。別の食材に置き換えて栄養をとることもできます。

point  
たとえばピーマン嫌いでも、ビタミンCはブロッコリーやキウイフルーツでOK。

「カタログ」に掲載されているマークについて	<b>■ 遺伝子組換え表示</b> 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、ノイマイヤ	<b>pal</b> パルシステムが独自開発したオリジナル商品	<b>組合員開発</b> 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	<b>■ アレルゲンの表示</b> 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。																		
	<b>不使用</b> 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	<b>産直</b> 産直の精肉および100%提携産地の水産品	<b>生産原料</b> 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	<table border="1"> <tr> <th>表示品目</th> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>そば</td> <td>落花生</td> <td>えび</td> <td>かに</td> <td>大豆</td> </tr> <tr> <th>表示方法</th> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>麦</td> <td>そ</td> <td>落</td> <td>え</td> <td>か</td> <td>豆</td> </tr> </table>	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
	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													
<b>主原料不使用</b> 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	<b>リユース・リサイクルするもの</b> (紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	<b>プラ削減</b> 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	<p>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。</p> <p>※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。</p>																			
<b>副原料不分別</b> 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																						

<p><b>配達・利用についてのお問い合わせ</b> ※通話料は無料です。</p> <p>■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など</p> <p>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</p> <p><b>【パルシステム問合せセンター】</b></p> <p><b>0120-868-014</b></p> <p>パルシステム ヘルプ 検索</p> <p>月～金曜日：9時～20時 土曜日：9時～17時</p> <p>※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。</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>※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。</p>	<p><b>商品についてのお問い合わせ</b></p> <p>■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など</p> <p><b>【商品情報ダイヤル】</b></p> <p><b>0570-011-099</b></p> <p>月～金曜日：10時～17時</p> <p>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。</p> <p>※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異なります。</p>	<p><b>その他のお問い合わせ</b> ※通話料は無料です。</p> <p>■ 欠品情報自動お知らせダイヤル</p> <p><b>0120-829-804</b> (受付時間：注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日)</p> <p>※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。</p> <p>■ CO・OP共済 コープ共済センター</p> <p><b>0120-50-9431</b></p> <p>月～土曜日：9時～18時</p> <p>■ 各種保険 共済連保険事務センター</p> <p><b>0120-201-342</b></p> <p>月～金曜日：9時～17時30分</p> <p>■ 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</p> <p>■ 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</p> <p><b>サービス事業課 0120-114-312</b> 月～金曜日：10時～17時</p>
--	--	---

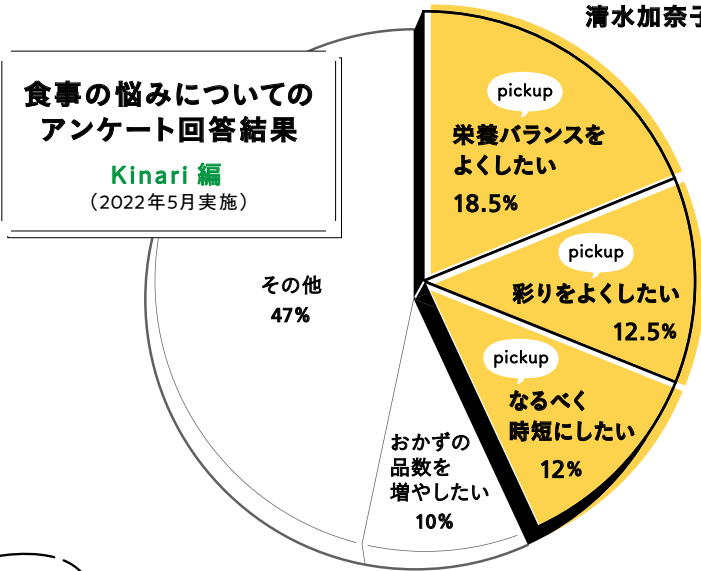
組合員のお困りごとが続々

# 食事のお悩みに こたえます！

組合員モニター みなさんに協力いただいた「食事」に関するアンケート。お悩みはありますか？という質問には「あれもこれも」という声が続々。今回は回答数が多かったお悩みについて、食のプロフェッショナルである管理栄養士の清水さんにアドバイスをもらいました。



教えてくれるのは  
管理栄養士  
清水加奈子さん



お悩み1  
お悩み2

## 「栄養バランス」と「彩り」をよくしたい

組合員からはこんな声が...

つつい使う食材が偏ってしまう

仕事から帰ってパパッと作るのでワンパターンになりがち

毎日ひとりで食事をするので、できるだけ彩りよく見た目も楽しみたい

### 清水先生's Answer

まずは見た目をカラフルに！  
「赤・黄・緑」で栄養バランスも整う

細かい栄養素を考えたりしなくても、「彩りのよい食事＝栄養バランスのよい食事」という基本を覚えると簡単ですよ。糖質、たんぱく質は比較的とれている家庭が多いので、野菜を中心に「赤・黄・緑」を加えられるとベストです！

たとえば

- 黄：かぼちゃ、人参など
- 赤：トマト(ソースやケチャップでもOK)、カラーピーマンなど
- 緑：夏ならオクラ、冬はほうれん草など、色が濃い野菜



#### point

毎食完璧にと気負わずに、1週間トータルで考えるくらいで充分。足りない色は次の食事で多めにとるくらいの意識で。

お悩み3

## なるべく時短にしたい

組合員からはこんな声が...

料理はできるだけ短時間で済ませたい

仕事をしているので、時短がいちばんの課題です

### 清水先生's Answer

#### 合わせ調味料に頼る&調理器具の見直しを

めんつゆ(便利つゆ)が定番ですが、「焼き肉のたれ」や「ドレッシング」もこれ1本で味が決まる調味料。パパッと調理の味方です。また、調理器具の見直しも大切。切れない包丁は想像以上に調理時間増の原因です。



#### point

スライサーやキッチンばさみを導入すれば、まな板と包丁要らずで一食完成。あと片付けも時短に！

+α

## レパートリーのマンネリを解消したい

### 清水先生's Answer

#### ふだん使いの調味料を今日は変えてみて

こちらは自由回答で多かったお悩み。ぜひ試してほしいのは調味料の置き換えです。時短とは逆の答えになってしまいますが、めんつゆなど「いつもの万能調味料」には遠慮してもらって、たとえばみそや、梅干し、きざんだ漬物などで味付けするのもいいですね。

組合員からはこんな声が...

毎週同じものを食べていると感じる...

ふたり暮らしで注文する食材が少ないので、同じ献立になりがち

#### point

酢の物の酢をレモンなどの柑橘類の果汁に置き換えるだけでも、まったく違うさわやかさや風味に。

「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** 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めき
- 【パルシステム問合せセンター】
- 0120-868-014** (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。

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
- 各種保険
- コープ共済センター
- 共済連保険事務センター
- 0120-50-9431** (月～土曜日:9時～18時)
- 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)