

お米と田んぼを守る サステナブルアクション

お米スイッチ



自給率が低い日本で、お米は100%に近い数字を誇る貴重な食品。でも、食の多様化などにより、お米の年間消費量は減り続け、田んぼの面積はこの40年で42%も減少しています。このままでは作る人がいなくなり、お米を食べることができなくなってしまうかも。もっとお米のことを知っておいしく食べることが、作り手の支えとなって、田んぼの未来を守ることに繋がります。そのための新しいアクションがスタートします！

お米 スイッチ

食べるもの、使うものを

お米にスイッチ!=切り替え

主食を ごはんにスイッチ



朝食のパンをごはんに。



ランチは産直米の冷凍チャーハンを。

お米からできているものを選ぶ

肉や卵もお米で育った豚や鶏を選んで。

お菓子、ドリンク、調味料、化粧品など、お米をもとにした商品はいっぱい。



お米 スイッチ

お米のこと、もっと知ってみよう

気持ちにスイッチON!

作り手の思いや苦勞を知って応援する



「予約登録米」を利用。

4週に1度お米が届く仕組み。注文数の予測がつくので、生産者は手間のかかる環境保全型の米作りに安心して取り組むことができます。



カタログやチラシで生産者からのメッセージを受け取る。

田植えなどを体験できる「産地ツアー」に参加。

お米ができる環境や栄養を学ぶ



「田んぼの生きもの調査」で各地の環境の豊かさに触れる。



糖質以外にお米がもつ栄養素を知る。



「お米で超えてく」特設サイト

今日からできるお米のアクション。やってみたいことを教えてください！

「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	遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。 ※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、からし菜 ※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。
不使用	GMO不使用 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMO不使用 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMO不使用 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている 原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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
リユース	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)	プラ削減	容器包装や付属(ストロ―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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
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:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)
※欠品情報案内後にあたり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 ■ 各種保険 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)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、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、ふとん丸洗い・仕立て直しなど
住まいとくらしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時

お米と田んぼを守る サステナブルアクション

お米スイッチ



自給率が低い日本で、お米は100%に近い数字を誇る貴重な食品。でも、食の多様化などにより、お米の年間消費量は減り続け、田んぼの面積はこの40年で42%も減少しています。このままでは作る人がいなくなり、お米を食べることができなくなってしまうかも。もっとお米のことを知っておいしく食べることが、作り手の支えとなって、田んぼの未来を守ることに繋がります。そのための新しいアクションがスタートします！

食べるもの、使うものを **お米 スイッチ** **お米にスイッチ!=切り替え**



主食を **ごはん**にスイッチ



ランチは産直米の冷凍チャーハンを。



肉や卵もお米で育った豚や鶏を選んで。

お菓子、ドリンク、調味料、化粧品など、お米をもとにした商品はいっぱい。

お米からできているものを選ぶ

お米のこと、もっと知ってみよう **お米 スイッチ** **気持ちにスイッチON!**

作り手の思いや苦勞を知って応援する



「予約登録米」を利用。4週に1度お米が届く仕組み。注文数の予測がつくので、生産者は手間のかかる環境保全型の米作りに安心して取り組むことができます。



カタログやチラシで生産者からのメッセージを受け取る。

田植えなどを体験できる「産地ツアー」に参加。



お米ができる環境や栄養を学ぶ

「田んぼの生きもの調査」で各地の環境の豊かさに触れる。



糖質以外にお米がもつ栄養素を知る。



「お米で超えてく」特設サイト 今日からできるお米のアクション。やってみたいことを教えてください！

「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 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
 ※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、からし菜
 ※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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
リユース	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)	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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
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:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)
 ※欠品情報案内後にあたり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 ■ 各種保険 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)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時
 チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、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、ふとん丸洗い・仕立て直しなど
 住まいと暮らしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時