

食品ロスを減らす

「ごちそうさま」アクション

パルシステムでは2024年、食料自給率向上をめざしたさまざまなアクションを展開しています。食料自給率が4割にも満たず、多くの食品を輸入に頼っている日本。それにもかかわらず食品ロスが大量に生じています。この状況を少しでも改善させようと、ふだんのくらしでの食品ロス削減を呼びかけ、特設WEBサイトでは実践のためのアイデアを募集してきました。できるところからいっしょに取り組んでみませんか。

「ごちそうさま! 365日アクション」特設サイト



日本の食料自給率は
わずか**38%!**
60%以上を外国から調達...

※2023年度カロリーベース
(農林水産省ホームページ
「日本の食料自給率」より)

その一方で...

1年間の食品ロスは
472万トン
国民1人当たり
1日約103gに相当...

※2022年度推計値(農林水産省
ホームページ「食品ロスとは」より)



Action!

在庫をチェックして無駄なく使いきり

パルシステムのアプリ『まめパル』の食材リストに、備蓄品の項目を追加して在庫や賞味期限を管理。ローリングストックに役立っています。



アンダンテさん



冷蔵庫の扉にマグネットシートをはり、食品を入れるときに商品名と消費期限を書いています。ホワイトボードマーカーなので、使ったら消すのも簡単。

のぶさん

Action!

残さず捨てずに使いきり調理



にがうりはワタと種がおいしいので、捨てずしまわずに丸ごと調理。輪切りにして塩やターメリックをまぶし、フライパンで油焼きしています。

Hotakaさん

市販の焼肉のたれやドレッシングなどは、使いきれないまま賞味期限が過ぎてしまうので、手作りするように。使う分だけ作れるので無駄がありません。

うさぎまるさん



野菜が余っているときは、大量に切ってミネストローネなどにしています!

ふうさん

Action!

食べきれないときは...

ひとりぐらしなので、手をかけて料理しても捨てる羽目になることが。それならと2人前を作り、近所の方におすそ分け。捨てずに喜ばれて一石二鳥。でも味はどうかしら?

Hideさん



残ったものは食べきるまでリメイク。続けるうちにどんどんおいしくなる。

ようたろうさん

子どもが苦手なおかずは食べられるひと口分だけよそって、あとは私たちで。

ひつじこさん

食品ロス削減アクションで子どもたちを笑顔に!

食品ロスを削減するアクションへの参加数に応じて、公益財団法人日本ユニセフ協会にパルシステムから寄付を行いました。

寄付金額 **252,900円**

アクション数 **24,669**

(クリック24,600+投稿69)から算出

世界の栄養不良の子どもたちに治療用ミルクを届けるために活かされます。

パルシステムの食品ロス削減に関する取り組みを詳しく紹介



「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、ノボイヤ、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

■ 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 ■ 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

※通話料は無料です。

食品ロスを減らす

「ごちそうさま」アクション

パルシステムでは2024年、食料自給率向上をめざしたさまざまなアクションを展開しています。食料自給率が4割にも満たず、多くの食品を輸入に頼っている日本。それにもかかわらず食品ロスが大量に生じています。この状況を少しでも改善させようと、ふだんのくらしでの食品ロス削減を呼びかけ、特設WEBサイトでは実践のためのアイデアを募集してきました。できるところからいっしょに取り組んでみませんか。

「ごちそうさま! 365日アクション」特設サイト



日本の食料自給率は
わずか**38%!**
60%以上を外国から調達...

※2023年度カロリーベース
(農林水産省ホームページ
「日本の食料自給率」より)

その一方で...

1年間の食品ロスは
472万トン
国民1人当たり
1日約103gに相当...

※2022年度推計値(農林水産省
ホームページ「食品ロスとは」より)



Action!

在庫をチェックして無駄なく使いきり

パルシステムのアプリ『まめパル』の食材リストに、備蓄品の項目を追加して在庫や賞味期限を管理。ローリングストックに役立っています。



アンダンテさん



冷蔵庫の扉にマグネットシートをはり、食品を入れるときに商品名と消費期限を書いています。ホワイトボードマーカーなので、使ったら消すのも簡単。

のぶさん

Action!

残さず捨てずに使いきり調理



にがうりはワタと種がおいしいので、捨ててしまわずに丸ごと調理。輪切りにして塩やターメリックをまぶし、フライパンで油焼きしています。

Hotakaさん

市販の焼肉のたれやドレッシングなどは、使いきれないまま賞味期限が過ぎてしまうので、手作りするように。使う分だけ作れるので無駄がありません。

うさぎまるさん



野菜が余っているときは、大量に切ってミネストローネなどにしています!

ふうさん

Action!

食べきれないときは...

ひとりぐらしなので、手をかけて料理しても捨てる羽目になることが。それなら2人前を作り、近所の方におすそ分け。捨てずに喜ばれて一石二鳥。でも味はどうかしら?

Hideさん



残ったものは食べきるまでリメイク。続けるうちにどんどんおいしくなる。

ようたろうさん

子どもが苦手なおかずは食べられるひと口分だけよそって、あとは私たちで。

ひつじこさん

食品ロス削減アクションで子どもたちを笑顔に!

食品ロスを削減するアクションへの参加数に応じて、公益財団法人日本ユニセフ協会にパルシステムから寄付を行いました。

寄付金額 **252,900円**

アクション数 **24,669**

(クリック24,600+投稿69)から算出

世界の栄養不良の子どもたちに治療用ミルクを届けるために活かされます。

パルシステムの食品ロス削減に関する取り組みを詳しく紹介



「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、ノリ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

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



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

■ 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)

■ CO・OP共済 コープ共済センター **0120-50-9431** 月～土曜日:9時～18時

■ 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

■ 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 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ③返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。