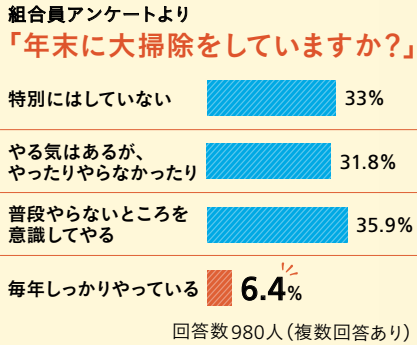


お掃除 アイデア

をラクにする

大掃除は年末の風物詩。でも最近では日ごろからこまめに掃除したり、夏に「中掃除」をしたりするなど、大掃除をせずに済む工夫をしている家庭が多いようです。組合員へのアンケートでも、「大掃除をしっかりとやっている」という声はわずか。年末まで汚れをためないコツや、ふだんの掃除で心掛けていることを聞きました。



生活のなかのルーティンに

朝、顔を洗ってバックを
している間に掃除機を
かける、など毎日の習慣の
なかでやることを決めて
いる。

おぐらさん



床に物を置かない

娘に書き初めをしてもらって
床をちらかさないことを決
意。毎日掃除機をかけやす
くなり、ほこりがあると気
になるようになりました。

陽気なニールさん



何となく床に物を置くよう
になると掃除のときにいち
いち動かすのは大変なので、
仮置きしないようにしてい
ます。

ma-minnさん

「毎月第〇曜日はここ！」
と決めて重点的に掃除
する。一気に掃除するの
は体力的にも時間的にも
大変。

Marchmamaさん



これが 必携アイテム

不要になった布をカッ
トして箱に入れ、トイレ、
台所などにおいていま
す。ふいたら捨てるだけ。
こまめにやれば簡単に汚
れが落ち、結果的にラク。

yannさん

好きな香りがする洗剤
や、好きなキャラクター
とコラボした道具など、
自分が好きだと思えるも
のをうまく使っている。

Meemooさん



大掃除なら寒くなる前に

油污れとかは、暖かい
時季のほうが落ちるので、
秋のうちにするのがおす
めです。

にゃ〜すさん

年末の休暇は2日し
かないので、大掃除はGW
にすることにしています。

bigwaveさん



洗剤を可能な限り一本化
して在庫管理を楽にする。
クエン酸と重曹さえあれば
だいたい使いまわせる。

ワイン好きミニマリスト
Aさん

窓ガラスにはアルカリ
ウォッシュを使っていま
す。きれいにできるし、
二度ぶぎが要りません。

リトルマーメイドさん

シンプルに ナチュラルクリーニング



ナチュラルクリーニングを取り入れるなら...

便利アイテムの詳しいライン
ナップは [48ページへ](#)
場所ごとにぴったりの洗浄剤を
紹介しています。

使い方がわかる
「お掃除レシピ」
はこちら▶



「カタログ」に掲載されて

■ 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―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)(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

■ 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:配達日当日6時～次回配
※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。 達日前日23時)

■ 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

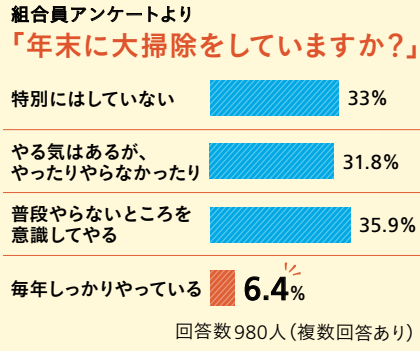
■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時
チケットはこちら

■ 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

お掃除 アイデア

をラクにする

大掃除は年末の風物詩。でも最近では日ごろからこまめに掃除したり、夏に「中掃除」をしたりするなど、大掃除をせずに済む工夫をしている家庭が多いようです。組合員へのアンケートでも、「大掃除をしっかりとやっている」という声はわずか。年末まで汚れをためないコツや、ふだんの掃除で心掛けていることを聞きました。



生活のなかのルーティンに

朝、顔を洗ってパックをしている間に掃除機をかける、など毎日の習慣のなかでやることを決めている。

おぐらさん



「毎月第〇曜日はここ!」と決めて重点的に掃除する。一気に掃除するのは体力的にも時間的にも大変。

Marchmamaさん



床に物を置かない

娘に書き初めをしてもらって床をちらかさないことを決意。毎日掃除機をかけやすくなり、ほこりがあると気になるようになりました。

陽気なニールさん



何となく床に物を置くようになると掃除のときにいちいち動かすのは大変なので、仮置きしないようにしています。

ma-minnさん

不要になった布をカットして箱に入れ、トイレ、台所などにおいています。ふいたら捨てるだけ。こまめにやれば簡単に汚れが落ち、結果的にラク。

yannさん



これが 必携アイテム

好きな香りがする洗剤や、好きなキャラクターとコラボした道具など、自分が好きだと思えるものを使うようにしている。

Meemooさん

大掃除なら寒くなる前に

油污れとかは、暖かい時季のほうが落ちるので、秋のうちにするのがおすすめです。

にゃ〜すさん

年末の休暇は2日しかないのです。大掃除はGWにすることにしています。

bigwaveさん



洗剤を可能なかぎり一本化して在庫管理を楽にする。クエン酸と重曹さえあればだいたい使いまわせる。

ワイン好きミニマリスト Aさん

窓ガラスにはアルカリウォッシュを使っています。きれいにできるし、二度ぶきが要りません。

リトルマーメイドさん

シンプルに ナチュラルクリーニング



ナチュラルクリーニングを取り入れるなら...

便利アイテムの詳しいラインナップは [48ページへ](#) 場所ごとにぴったりの洗浄剤を紹介しています。

使い方がわかる「お掃除レシピ」は [こちら](#)



「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)(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

■ 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

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。

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:配達日当日6時～次回配
※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。 達日前日23時)

■ 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