



「超えてく」をもっと知ろう!



Y. NAGABA

サステナブルなアクションで

これからも、ずっと

超えてく

サステナブルな未来をめざした、「超えてく」アクションがスタートして今年で4年目。みんなの「こうなったらいいな」を力に、誰もがぐらしやすい未来に向けて、進んできました。2025年度も引き続き、さらにもう1歩先へ。ずっと、もっと、超えていきませんか。

みなさんも一員です!

2025年度は「お料理セット」でさらに超えてく

誰もが手軽にごはん作りができる、パルシステムの「お料理セット」。時短で便利なだけでなく、みんなにうれしい、地球にやさしいポイントがたくさんあります。お料理セットを作ること、食べることが、サステナブルなくらしや社会が広がるきっかけに。



うれしい&やさしいポイント

- 材料は使いきりなので食品ロスの削減に
- カット野菜は規格外品も活用
- エコな紙トレイ



メニューは500種以上

2025年は国際協同組合年

「協同組合」には国内外にさまざまな組織がありますが、パルシステムもそのひとつ。人と人が結びつき助け合う「協同組合」のあり方が、さまざまな分野でSDGsに貢献していることが評価され、今年はその取り組みをさらに広げ進める年と国連総会で定められました。ぜひこの機会に、協同組合についてもっと知ってみませんか?

2022年度から

超えてく スタート!

食料自給率向上をめざし、生産者も守る取り組み /

お米で超えてく

お米や産地のことを知り、おいしく食べることが生産者を支え、田んぼの未来を守ります。

お魚食べよう

大変な状況にある国内の水産産業を応援するために、私たちの「食べる」が大きな力に。

エネルギーを大切に /

エネルギー未来アクション

一人ひとりのエネルギーの使い方、選び方が地球の未来を守ります。

パルシステムのサステナブルの歩み

パルシステムは生まれたときからずっと組合員とともに「私にも誰かにもいいこと」を積み重ねてきました。

たとえば... 環境負荷を減らす取り組みや商品開発。



たとえば... 産地とつながり、支え合う。



「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

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らた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」リフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、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



「超えてく」をもっと知ろう!



yo NAGABA

サステナブルなアクションで

これからも、ずっと

超えてく

サステナブルな未来をめざした、「超えてく」アクションがスタートして今年で4年目。みんなの「こうなったらいいな」を力に、誰もがぐらしやすい未来に向けて、進んできました。2025年度も引き続き、さらにもう1歩先へ。ずっと、もっと、超えていきませんか。

みなさんも一員です!

2025年度は「お料理セット」でさらに超えてく

誰もが手軽にごはん作りができる、パルシステムの「お料理セット」。時短で便利なだけでなく、みんなにうれしい、地球にやさしいポイントがたくさんあります。お料理セットを作ること、食べることが、サステナブルなくらしや社会が広がるきっかけに。



うれしい&やさしいポイント

- 材料は使いきりなので食品ロスの削減に
- カット野菜は規格外品も活用
- エコな紙トレイ



メニューは500種以上

2025年は国際協同組合年

「協同組合」には国内外にさまざまな組織がありますが、パルシステムもそのひとつ。人と人が結びつき助け合う「協同組合」のあり方が、さまざまな分野でSDGsに貢献していることが評価され、今年はその取り組みをさらに広げ進める年と国連総会で定められました。ぜひこの機会に、協同組合についてもっと知ってみませんか?

2022年度から

超えてく スタート!

食料自給率向上をめざし、生産者も守る取り組み /

お米で超えてく

お米や産地のことを知り、おいしく食べることが生産者を支え、田んぼの未来を守ります。

お魚食べよう

大変な状況にある国内の水産業を応援するために、私たちの「食べる」が大きな力に。

エネルギーを大切に /

エネルギー未来アクション

一人ひとりのエネルギーの使い方、選び方が地球の未来を守ります。

パルシステムのサステナブルの歩み

パルシステムは生まれたときからずっと組合員とともに「私にも誰かにもいいこと」を積み重ねてきました。

たとえば... 環境負荷を減らす取り組みや商品開発。



たとえば... 産地とつながり、支え合う。



「カタログ」に掲載されているマークについて

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	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: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
チェックはこちら

■ 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」リフォーム、シロアリ防駆除、ネズミ対策、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