つながる × ひろがる
組合員と組合員、組合員と生協を結ぶコミュニケーション・スペースです

めざせ達人（マスター）！ 食品ロス削減への道

注文を受けてから商品を調達する生協の仕組みは、売れ残りの発生を減らすことにつながります。つまりパルシステムの利用は、食品ロス削減への第一歩。さらに家庭からのロスを減らして、達人をめざしていきましょう！

日本の食品ロスの年間発生量

（令和6年度推計値。環境省報道発表より）

当てはまる項目に○を付けてみよう

食品ロス削減 達人度テスト

		回答欄
1	冷凍室内で賞味期限が１年前の食品を見つけたことがある。	
2	お得な徳用パックや大容量の食材をよく利用するが、使いきれずに賞味期限を迎えてしまうことがある。	
3	野菜や果物は、形がいびつだったり色ムラがあったりするものはあまり使いたくない。	
4	「お買得」「おすすめ」の言葉があると欠かさず注文するが、届いたものをしまうときに未開封の同じものを発見することがよくある。	
5	冷蔵室の奥の壁を見ることがほとんどない。	
6	分量どおりに作ったため少しずつ余った野菜や肉は、ほかの料理で使うことなくそのまま冷蔵室内に放置しがちだ。	
7	ブロッコリーの茎の太い部分は食べない。	
8	冷蔵室・冷凍室を掃除するのは、年末の大掃除のときだけだ。	
9	じゃがいもはちょっとでも皮が残ると気になるので、食べる部分が小さくなりがちだ。	
10	賞味期限※が１日でも過ぎたものは食べたくない。 ※賞味期限は、未開封で正しく保存した場合の「おいしく食べられる期限」のことです。	

結果をチェック！

○がゼロの人
達人 ★★★★★
あなたは立派な食品ロス削減マスター！ 食べ物を余すところなく使いきる精神を、これからも持ち続けてください！

○が1～3個の人
師範代 ★★★
日ごろの行いが食品ロス削減につながっていて、周囲の人のお手本になるレベル。達人として道を究めるまであと少し！

○が4～9個の人
入門者 ★
まだまだ駆け出しレベル。でも、食品ロスの削減に努めていて、着実に達人に近付いています。引き続きがんばって！

○がすべて当てはまる人
見習い
「食品ロス削減への道」はスタートしたばかり。成長の伸びしろは計り知れません。一歩ずつ進んでいきましょう！

パルシステムを活用して 食品ロス削減のレベルUP

材料を使いきりでお届け
▷ お料理セット
肉や野菜だけでなく、味を決める調味料まで、すべて使いきれる量でお届け。中途半端に余らせることがありません。

食材管理にアプリが活躍
▷ まめパル
注文した食材を自動でリスト化し、レシピ提案機能も。10月は「ごちそうさま」キャンペーン実施中！ ダウンロードはこちら。

余さず丸ごと食べきる
▷ 冷凍野菜・有機野菜
保存に適した冷凍野菜のうち『茎が長めのブロッコリー』は食品ロス削減を目的に開発。また、皮まで気にせず食べられる有機野菜は食品ロス削減の効果も。

レシピサイトに工夫がいっぱい
▷「野菜の保存＆活用テク」
『だいどこログ』には、レシピだけではなく役立つ情報がいっぱい。野菜を無駄にしない保存方法や、活用の工夫も掲載。

「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、パパイヤ、からしな
※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副不分別	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
- R：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）
- 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	カシューナッツ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	蟹	く	カシ	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9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9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
■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
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】
ナビダイヤル **0570-011-099**
月～金曜日:10時～17時
レシピはこちらで検索
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。固定電話の場合、180秒ごとに8.5円＋消費税でご利用いただけます。なお、各携帯通信事業者が提供している「通話料定額プラン」の対象外となります。

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：配達日当日6時～次回配達日前日23時）
※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 **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30分～17時
■カタログ「Caica（かいか）」チケットはこちら 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 ■カタログ「スクエア住まいとくらし」シロアリ防駆除、ネズミ対策、ハウス・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

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】 ❶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 ❷返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品（ティシュペーパー、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 ❸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。