



No.565 (2021.2.8)



# おいでよパル



## コア・フードで

# グリーンスムージーを始めよう!



体に良いこと、楽しいこと、美味しいことを  
PLAのメンバーと一緒に学びましょう。

コロナになんか負けないぞ!!



☆ZOOMを使って、いわき・郡山同時開催します!

パルシステムのトップブランド「コア・フード」のお野菜で、グリーンスムージーを作ります。美肌にも良い、おすすめのレシピをゲットしちゃいましょう!

**\*日時：2月26日(金) 10:00~11:30**

\*いわき会場：いわきセンターみんなの交流館 (20名)

\*郡山会場：郡山センター組合員活動室 (15名)

\*応募者多数の場合抽選あり

\*持ち物：筆記用具、マスク **調理はありません**

\*参加費無料

\*託児はありません。お子様と一緒に参加希望の方はご相談ください。



写真はイメージです

◆お問合せ先： いわきセンター フリーダイヤル 0120-460-460

郡山センター フリーダイヤル 0120-972-982

\*お預かりした個人情報は、参加者の集約・詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

\*申込書は配送担当者に直接渡して頂くか、分かり易いように注文書と一緒に提出してください

\*ホームページからのお申込みも出来ます。

※新型コロナウイルス感染防止の為、延期または中止になる場合があります。ご理解、ご協力をお願い致します。

キトリ

「コア・フードでグリーンスムージーを始めよう!」申込書 締め切り 2/12日(金)

組合員番号	連絡先Tel
お名前	ゲストのお名前

♪みんなに知らせたいパルシステム商品♪

# 商品委員会オススメ商品

パルシステム福島の商品委員会では、様々な商品を試食・評価しています。その中で好評だった商品を紹介します！ぜひ、購入の参考にしてください♡

## 国産つがるりんごジュース 218円(税別)



- ・国産つがるりんごの本来の甘味・香りを楽しめる  
100%りんごジュースです！
- ・香料は不使用！りんご本来の香りです。
- ・甘すぎず、のどごしも Good (・ω・)b
- ・市販ではクリアな色合いのものが多いですが、搾りたてのような混濁タイプです。



ゼリーやグミなどのお菓子作りにも是非使ってみて！  
また、今の時期にはレンジで温めてホットでもどうぞ。酸味が際立ち、大人向けの味わいになります



## 産直すりおろしにんじんドレッシング 298円(税別)



- ・産直産地のにんじんを使用、その甘味とすりおろした食感が楽しめます。
- ・酸味が少ないので、小さいお子さんや酸味が苦手な方にも食べやすいです。
- ・油分も少なめで、油っこくないあっさりしたドレッシングです。  
(大きじ1杯で21kcal) ✨



きれいなオレンジ色なので、グリーンサラダにかけると彩りが良いです！  
映えること間違いなし!!





## 笑顔のトークリレー ～今できること～



第2弾！

こんにちは(^\_^)まだまだ新米のPLA井上クミ子です！皆さんは甘酒をどのようにして活用されていますか？今回は、私の甘酒生活をご紹介します

甘酒は「飲む点滴」といわれるほど豊富な栄養が含まれる日本伝統の飲み物です。

甘酒には必須アミノ酸が含まれるなど、栄養面において非常にバランスのよい飲み物です。ビタミン、ミネラルも豊富で、疲労回復、貧血予防、クリアな素肌、髪の毛のうるおいなどの美病面も期待できます。

また、甘酒に含まれる豊富な食物繊維。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなって腸内の環境を整え、不溶性食物繊維は腸を刺激してスムーズなお通じをサポートします。空腹感を抑えて食べ過ぎを予防し、脂肪燃焼と代謝アップを助け腸内の環境を整えて便秘予防や解消につながるなどスッキリした体づくりにも役立ちます。

甘酒の製法には、米麴を発酵させて作る方法と、酒かすを溶かして砂糖を加えて作る方法の2種類あります。今回ご紹介する甘酒は、米と米麴を発酵させて作られた米麴かつらくれた甘酒です。

でも苦手。つづかない・・・と言う方 いらっしゃいませんか？私が日頃から作っている甘酒レシピを一部紹介致します！お好きな甘酒で作ってみて下さい

### 甘酒ラッシー

- 甘酒 200ml
  - 無調整豆乳 200ml (牛乳でも可)
  - レモン 1/2 (レモンの皮・種は取り除く)
- 上記の材料をミキサーで攪拌  
\*レモンを季節のフルーツに変更して作ってみて下さい

### アップルジンジャー

- 甘酒 200ml
  - 無調整豆乳 200ml (牛乳でも可)
  - リンゴ 1/2個
  - ショウガ 少々
- 上記の材料をミキサーで攪拌

### バナナジュース

- 甘酒 200ml
  - 無調整豆乳 200ml (牛乳でも可)
  - バナナ 1本
  - レモン 少々 (レモンの皮・種は取り除く)
- \*レモンは色止めなので入れなくても大丈夫  
上記の材料をミキサーで攪拌



### ホットアップルスライス

- 甘酒 100ml
  - アップルジュース 50ml
  - 無調整豆乳 50ml
  - シナモン 3振り
  - カルダモン 2振り
1. 甘酒とアップルジュースを鍋で温める ※沸騰させない
  2. 火を切ってから豆乳を入れて、鍋をひと回しする。
  3. カップに注いで、スパイスを上から振りかける。
- \*表面をスプーンで、完全に混ざらない程度にかき混ぜて、軽くなじませる。

### 甘酒つけだれ

- 甘酒 100ml
  - しょう油 100ml
  - にんにく 1かけ すりおろす
- 上記材料を混ぜる  
かけてもよし！揚げ野菜を漬け込んでもよし！

甘酒には疲労回復や美につながる効果がいっぱい！

皆さんがもっと甘酒を好きになっていただけますよーに♡

・・・パルシステムでも甘酒を取り扱っています！是非お試しください！



# ハンド・イン・ハンド募金 2020 に ご協力ありがとうございました。



今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で街頭募金が出来ず、6桁番号注文番号からの募金は120,000円をお預かりし、また、各センターや浜通り医療生協、生協病院に募金箱を設置し27,464円の募金をお預かりしました。大変多くの募金のご協力をいただきました。ありがとうございました。

世界の途上国では普段の生活が厳しいうえに、新型コロナウイルス感染症の影響によりさらに大きなダメージを受けております。

パルシステムはSDGs「誰ひとり取り残さず、すべての人にとって尊厳ある生活を現実のものとするため」の持続可能な開発目標へ向けた行動をこれからも続けて参ります。

下記番号は通年のユニセフ募金番号となります。

6桁番号入力 注文番号： 140996 (1口100円)

OCR 注文用紙またはオンライン注文に番号と口数をご入力ください。

お問合せ：パルシステム福島組合員活動推進室 0120-460-460



子供たちの未来のために  
安全安心なでんきを!

**パルシステム  
でんき**

豪雨 大型 猛暑  
災害 台風 酷暑

**ストップ温暖化!**

5歳男の子が語る  
パルシステム  
でんきは?  
YouTubeを  
是非ご覧ください

再生可能エネルギーの普及を目指します。

風力  
発電

バイオマス  
発電

太陽光  
発電

小水力  
発電

地熱  
発電

**只今、切り替えキャンペーン 実施中!!**

「検針票」をお預かりしてパルシステムでんきに切り替えた時の試算を行っています。配達時に担当者へお渡し願います。

**パルシステムでんきQ&A**

Q わたしの家は切り替えできるのかしら?

A 大手電力会社(東北電力)の「従量電灯B」または「従量電灯C」のご契約であれば切り替えできます。それ以外のご契約の場合は、一度ご相談ください。

Q 手続きは面倒じゃないの?

A 申込書に必要事項を記入して配送担当者に出すだけ。Webからも申し込みいただけます。現在の電力会社に解約の連絡をする必要もございません。

Q 切り替えて停電が増えたりしないですか?

A 電力を小売する会社が変わっても、送電線を管理する会社は変わらず、電線や電柱など、これまでの電気を届ける施設も一切変わらないので何ら変わりません。停電が増えることはありません。

発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal\*system  
生活パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460  
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278  
FAX0246-43-0247

■郡山センター ☎0120-972-982  
〒963-0547 郡山市喜久田町字上尾池51-6  
FAX024-963-1815