

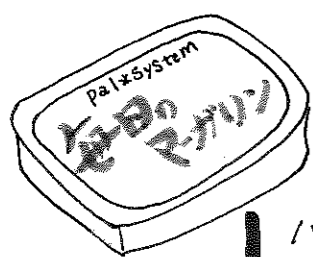
# ぱるぱる探険隊 Vol.3

発行責任者: 楠瀬 豪

西桂センターサポーター  
通信★今年度最終号

今回は、丸和油脂(株)さんより「毎日のマーガリン」についてWeb講義もしていただきました。

でも...なんか...  
マーガリンって  
体に悪いそう...  
その考え、  
ちょっと待たあ!!



国産の米油を主原料として使用。トランス脂肪酸は100g中1g以下!  
パンだけでなく、料理にも幅広く利用しやすいコクのあるおいしさが特徴。

バター不足により代替品として誕生したマーガリン。調味料のひとつとも言われています。バターの違いは、バターは動物性脂肪、マーガリンは植物性の脂肪となります。代替品のため、油脂含有率はバター同様80%以上となり、水分は17.0%以下となります。使える原料は、JAS規格によって決まっています。ファットスプレットと呼ばれる品がありますが、こちらはマーガリンと違い、油脂は80%未満であり使える原料にも幅があります。マーガリンには、毎日食べて飽きない風味のものや脂肪分がバター米油、花油使用のヘルシータイプ、バター入りなどのバリエーションがあり、有塩無塩、などの風味より調理菓子用、パン用など様々な種類があります。Pal独自の「毎日マーガリン」は米油使用で「口あたりは、体にやさしい、安心安全に食べられるマーガリン」です。

バター  
油脂 80%以上

マーガリン  
油脂 80%以上

ファットスプレット  
油脂 80%未満  
風味原料等使用可

バターにも、天然由来のトランス脂肪酸が100g中2g含まれています。  
※天然由来のトランス脂肪酸の規制はない

## トランス脂肪酸について

- ① トランス脂肪酸とは?  
油脂の構成要素である脂肪酸の一種  
いろんな種類がある
- ② トランス脂肪酸は何がいけない?  
摂取量が大きいと...  
HDL(善玉)コレステロールを減らし、  
LDL(悪玉)コレステロールを増やす。  
また、冠動脈性心疾患のリスクを高める。  
とされている  
(※研究の多くは欧米人対象)

③ 日本でのトランス脂肪酸摂取目標値  
= 総エネルギー摂取量の1%とすることで!  
平均 約1,900kcal/日 ⇒ 約2g未満/日  
に相当する。

- ※ 2012年の調査結果では、日本人の平均的摂取量は総エネルギー摂取量の約0.3%と推定。= 目標値を下回っている。
- ※ 食品事業者によるトランス脂肪酸含有量を減らす努力
- ※ 脂質の摂取を少し減らすと健康志向!



「トランス脂肪酸」という食品中の一成分だけに  
着目するのではなく、脂質そのものや塩分を  
控えることが大切です!!

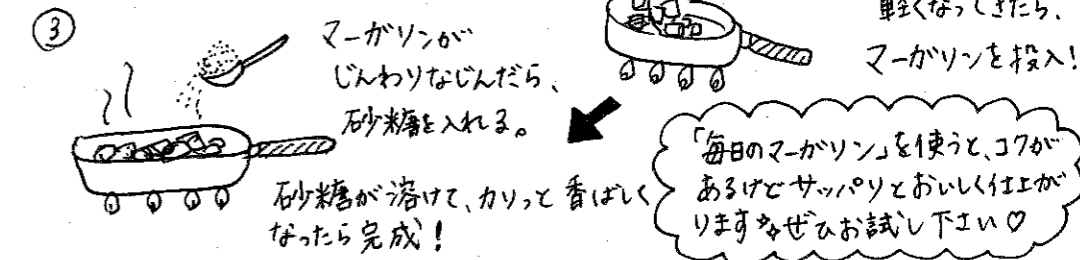
試食したサポーターも驚きの声  
丸和油脂さん、ありがとうございます!!

学習会を終えて、  
パルの毎日マーガリンと市販品を食べ比べました  
市販品は、後味、ニオイ、冷蔵庫から出した時、とても固く  
ぬりにくいところがありました。  
毎日マーガリンは、冷蔵庫から出して直ぐでもぬりやすい。  
マーガリンは良くないイメージが変わりました。1日に食べる  
食事での脂質と塩分などのバランスを気をつけていく事が  
とても大切 ということでした。

## マーガリンを使ったレシピ

〈余ったパン耳ラスク〉

- 材料
- ・マーガリン 大さじ2~3
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・パンの耳 食パン3枚分位



「毎日のマーガリン」を使うと、コクがあるけどサッパリとおいしい仕上がりですぜひお試しください♡

- その他にも...  
\* バター代わりにマーガリンで「焼き込みピラフ」  
\* ホットケーキやパンケーキ \* クッキー \* パウンドケーキ  
\* マーガリンで具材を炊めてから煮る「ミルクスープ」 などなど  
アレンジ自在で色々試してみよう!

この学習会前に、市販のマーガリンとパルの「毎日のマーガリン」を食べ比べてみました。口あたりの良さ、油のにおいの違いに驚きました。この違いは理由は何なのだろう...?と学習会が楽しみになりました。また、気になっていたトランス脂肪酸についても詳しく説明頂きました。トランス脂肪酸=体に悪い物と考へており、マーガリンを控えておりました。...が、普段の食事に取り入れたら、普通量を摂取する分には大丈夫だということを知りました。健康に配慮され、研究を重ねられた上で製造されていることを知り、安心しました。  
様々なマーガリンレシピも学べたので是非チャレンジしたいです!! そしてマーガリンを上手に取り入れてより豊かな食卓にしていきたいです♡

リポーターとして1年間取り組んで  
きました。パルシステムで扱っている商品の  
奥深さを感じた1年となりました。また、  
安心安全の商品を手にするまでの様々な人の  
思いや努力、それをこのコロナ禍届けてくださる  
職員の方々にも感謝して、商品と口にした  
使用したりしゆくことも大事なと強く感じる  
1年でした。ありがとうございます。 三浦 奈子



今年も誰にとっても異例の年  
となりました。我慢や気苦労も  
多かったことと思います。  
手こずりの中、オンラインでようやく  
(とめられた)センターサポーター活動、  
オンラインだからこそ、生産地の様子  
を中継していただけた。まさに  
生産者さんと同じ場所に立っている  
気分になれたり。  
新たな発見の多い1年でもあり  
ました。

この状況から脱した時に、  
以前の活動に戻れてよかったです！  
だけでもいい。そこから得た学びを  
センターサポーター活動に生かして  
ゆければいいなと、思っています。 小杉 彩

昨年度より参加させて頂いて  
おりますが、コロナの影響により  
今年度はリモートによる活動と  
なりました。パルシステムの方が  
私たちが学びやすいよう 試行  
錯誤、工夫して下さい。今後も  
リモートでも学び多く 楽しく活  
動させて頂きました！ 大変感謝  
しております😊 学んだことも今後の  
生活に活かし、毎日の食卓、家  
庭を楽しく豊かにしていけたら良  
いなあと思います。2年間ありがとう  
ございました。 加藤 有果



センターサポーターになって、  
WEB会議がタタかたですが  
始めは大変でしたが、  
知らない事をたくさん知れて  
色々な商品を食べれて  
とてもこたわって作っているのが  
安心安全というのが本当だ！と  
思えました。  
金子 滋美



# 西桂センターサポーター😊

## 1年間の活動を終えて、感想

今年度はコロナに振り回された1年でした。  
活動もオンラインであり、紙面だった  
と...。そんな中でも、新しい発見や  
学習をすることができました。こんな時だから  
こそできる事と活動してました。  
あらゆる事が自粛...自粛という中でも  
サポーター同士、組合員さんとつながる楽しさ  
がありました。来年度はどんな状況になるのしょう  
か...。楽しくワイワイ活動できる日を願っています。  
1年間ありがとうございました。 奥村 千波



今年度の活動は、リモートで会議を行い、初めての  
事でサポーターの皆さんにご不安があったと思います。  
その中でも、現地の生産者やメーカーさんとリモート交流  
で楽しい学習して、さらに毎回素敵な「はるはる探険  
隊」を作った、サポーターさんに感謝しています！  
お疲れ様でした。



担当理事 中西 尚美

コロナウイルスの影響で、  
「できる」事が「できない」に変わり、  
どう行えば、皆さんが一番ベスト  
なのか？という模索から始まった  
1年でした。思うような活動が  
できない中で、画面越しですが(笑)  
笑顔でご参加して頂き、  
うれしかったです。😊



メンバーサポーターの皆様  
本当にありがとうございました！！  
事務局 藤崎

コロナ。今年にのみ1年。  
当たり前になった会議・イベント  
や Zoom ばかり中止になったり、  
大変な1年でした。  
その中でも 学習会を得たことを  
通信として発行し、活動を伝え  
てました。  
数年後、振り返ったときに  
こんな1年もあったなと思うと  
うれしく思います。  
本当に活動ありがとうございました。  
センター長 楠 頼



今年度も「はるはる探険隊」を読んでいただき、  
ありがとうございました！！ Vol.1~Vol.3の発行でしたが、  
イベントを開催できない分、紙面にて、  
パルの商品の素晴らしさをお伝えでき  
ればと、メンバーで記事を分担し、配達便  
でのやりとり☑を以て、この通信をまとめ  
ました。また来年度も、役立つ情報を  
発信していきますので、応援宜しくお願い  
します！！

