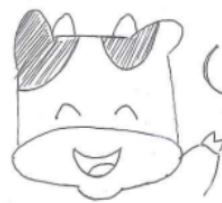


ぱるぱる探険隊 vol.4

今年度最後の通信は、11/29と3/13に行われた、センターサポーター主催イベントの報告と、内部学習会のまとめをお知らせします。1年間、目を通した下さった組合員の皆様、ありがとうございました!!



西桂センターサポーター
通信 今年度
最終号

発行責任者: 川崎隆次
お問い合わせ: パルシステム山梨長野
活動支援課 055-243-6327

美容にアップデート

ジェンダレス美マユレッスン (11/29開催)

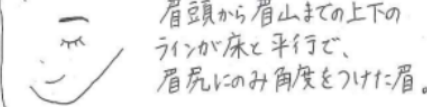
講師: (株)ウルミナ 三塚聡子様

今回は、好印象な眉メイクについて学びました。一人ひとりが講師の方に指導を受けて、バランスのとれた眉メイクを完成させました。また、パルシステムの組合員さんが開発協力した“ピーチヴェール薬用ボテミルク”と“ナチュラルス”のこだわり・人気なポイントについても学び、実際に商品を用いて使用感を確かめました。参加者の皆様には「眉メイクで印象が変わる!!!」と大変好評なイベントでした。ありがとうございました! Y

眉は顔の印象の8割!!

目指すのは、「平行眉」、ナチュラルで抜け感のある今どきの好感度up眉です☆

平行眉



<眉の描き順>



今、ほい
旬な眉に♡

- ① 眉尻から描く。目のカーブと合わせて。
- ② 眉頭から平行に伸ばして。
- ③ ← 矢印方向にペンを動かして。

- 三塚先生のとても明るく楽しい進捗で、あ、という間に
- 心をひきつけられました。正直、私自身…メイクがとて
- 苦手で、できることならメイクなしで生活したいと思って
- 今回のイベントでメイクに対する気持ちも変わりました。
- 眉…なんとなくなぞって描いておけばいいかな!?なんて
- 思っていたのですが、印象が全く変わるのだ、平行眉を
- 意識してメイクするようになりました。
- 参加者さんからも「まるで生まれ変わったようです!」など
- ご感想と頂き、自信に満ちて幸せそうな輝く笑顔が
- お祈りになりましたのが印象的で、「メイクの力」に驚く
- 1日となりました。C

三塚先生の眉メイク
ワンポイントアドバイス
YOUTUBEでご覧
いただけます!! check♡



焼きおにぎりバーガー アレンジランチ♡

講師: (株)マリンチロ 国原千晶様 (3/13開催)

産直米を香ばしく二度焼きしたライスパティに、国産牛バラ肉と甘辛く味付けした焼肉を挟んだ、具からタレまで細部までこだわり抜いた安心安全な逸品!

2023年上半期パルシステム冷凍食品

売上No.1 ☆ (徳用5コ入り)

口コミ平均

4.6!!



表紙を飾った週には、1週間で97,056点(徳用)もの注文があったという00%の大人気商品です!!
温めるだけの手軽さと、国産原料の安心感が多くの組合員さんに支持されています。

今回は、焼きおにぎりバーガーに「色タツピング♪」アレンジランチを楽しみました♡

~アレンジ食材~

レタス、玉ねぎ(薄切りソテー)、きゅうり、トマト、まいたけ(マヨネーズ)、カレー、
キムチ、スライスチーズ、たまご(ゆで)、納豆、ポテトチップス(しお)、いちごジャムソース
(ジャム1:酢1に塩1.5g)

アレンジレシピで、「キムチ、納豆、チーズ」
「まいたけ、ホウチン、たまねぎ」色々たのしめて
チンしておいしくさらに何かを、プラスすると
もっとおいしいので、時間がある時に
ためてほしいです。 K

どの食材も、バーガーと合う!!
お肉野菜を挟んだり、チーズやキムチを
挟んだりすることで、満腹感UP!
ぜひお気に入りのアレンジを見つけ
て下さい♡ E

食品添加物 & 日本の出汁



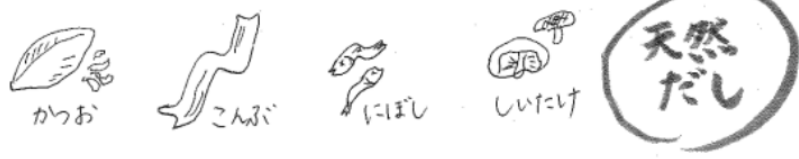
2023年度 西桂センターサポーター
1年間を振り返って...
今年もありがとうございました。

初めてのセンターサポーター活動で、
どうなるのか心配していましたが、
楽しく活動させていただきました。
どうもありがとうございました！

- ◎食品添加物は歴史が浅く、添加物同士の化学反応や、経年変化など、未知のものが多い。
- ◎イライラのもとになったり、身体に影響を与えるおそれがある。
- ◎食品表示をよく見よう (例)

原材料名： みかん、砂糖、洋酒 / 安定剤(ベタン)、酸味料(クエン酸)
※ スラッシュの後 → 添加物

だしの世界は奥が深い!!



- ◎天然だしの味や栄養価は、化学的には作り出せない。
- ◎「うま味」を感じる食生活が、生活習慣病の予防や健康維持につながる。

化学調味料とは...

1. アミノ酸
グルタミン酸ナトリウム等
2. 核酸
イノシン酸ナトリウム等
3. 有機酸
コハク酸ナトリウム等
4. 無機塩
塩化カルシウム、リン酸ナトリウム等

- ◎原材料の表示で、「アミノ酸等」と書かれたものは、化学合成された物質。
- ◎強いうまみ成分に慣れてしまうと、本来の味覚が損われてしまう。

添加物は体によくない!!
子供にはなるべく与えたくない!!

と... なんとなく思っているけど... という方は多いのではないのでしょうか?

添加物というもともいろいろあります。

実は「おいしそうに見えるため」^{※注}虫を粉にしたものが入っているものもあると知っていますか?

ゼリーに着色料がたくさん使われているのは多くの人が知っていると思いますが、果たして、必要なのでしょうか?

パルのスティックゼリーは着色料が使われていないのに、ぶどうの紫に見える秋紫は... パッケージに色がついているのです! なので着色料は使っていません!!

商品説明の原材料の「/」(スラッシュ)以降は添加物になります。この欄をできるだけ少ないものを選びましょう!! C

※注:コナール色素

同じ商品でも、メーカーが異なれば、使用される添加物にちがいがあることを学習しました。特に、子どもたちが口にするお菓子の食品表示に気をつけたいです。Y

エンジ虫というカイワレ虫の一種から抽出する赤紫の色素

おススメ 自家製粉末だし (元気だし) ^{作り方} 昆布、しいたけ、鰹、かつお節などを、だいたい同量用虎して、ミルで粉末にする。
・保存びん等に入れて冷蔵庫で保存。
*使い方は、スープ、煮物、チャーハンなどにそのまま加えるだけ◎

だしの味くらべでは、天然だしと化学調味料で、こんなに味が違うのかと驚きました。手軽さには頼りますが、本物の味わいを大切にしたいと思いました。おとした工夫で、料理がもっと楽しく、たのしくなりそうだと感じたので、早速試します!! E

ハードルが高く感じてしまうけれど、簡単にだしをとれる。昆布、かつお、にぼしを粉にすると、本当においしく、だしを取ったあとふりかけにもできちゃう。うまみをしっかり!! これから大切にしていきたいと思いました。 K

センターサポーターとして1年すごして集まって話しができる楽しさがありました。学習会で、きむちの白菜、米粉麺、菜の花エッグに、美ユレレッスンとたくさん色々とまなべました。1年間ありがとうございました。 K

今年は集合のイベントが開催でき、いろいろな日常が戻ってきた気がします。Zoomで会議できる良さもあり、会場と顔合わせて、勉強会・イベントができ参加しやすいサポーター活動ができました。今まで食品のイベントが多かった中、今年もメイクイベントも開催でき参加者の方も多く、私自身とても身になる機会になりました。年度末の調理イベントに参加できなかったことが心残りではありましたが、とても楽しく活動できました。1年間ありがとうございました。 C

仲間と集まって、おいしいものを食べたり、最近の気になると、悩みを話したり、情報を共有してたくさん笑ったし... 心のパルシステムの仲間と、本当に素敵!! パワーの源です。1年間、ありがとうございました。 E