

“節電”にとりくんでいます!



支所の屋根に設置している太陽光パネル

パルコープは施設を改善したり、日常的な管理徹底で節電にとりくみます。施設改善では、LED照明を本部・組合員会館へ設置し、順次店舗へ導入していきます。また、電気使用量が多い冷凍冷蔵庫は補修して冷却効率アップします。店舗では電気使用量を監視する装置の導入により、効率の良い電気使用を行なっています。太陽光発電パネルを、既存の寝屋川支所・港支所に次いで、今年度、南寝屋川支所にも50kwの発電量のパネルの設置を予定しています。

運用管理面でも、照明・空調・冷凍冷蔵庫・待機電力など、チェック項目に基づいて、継続して徹底し、目標を持って省電力にとりくんでいきます。



忍ヶ丘店の扉付きリーチイン冷凍庫

店舗でのライトダウンキャンペーンの様子

(夏至の6月21日と七夕の7月7日)



職員がゆかたでお出迎え(枚方公園店7/7)

パルコープの全店舗で今年も照明を落とし、来店された組合員さんのうちやや光るプレスレットを配布してご協力いただきました。「ちょっと暗いけど仕方ないね」「家でも節電せなあかね」などのお声をいただきました。



店内も一部消灯(つみ店6/21)

東都島店(6/21)



西くずは店
 みきちゃん9歳(右)、
 りおちゃん5歳(6/21)

お家でもチャレンジ!

8月4回の
 注文書のアンケート欄
 で1日エコライフに
 ご参加を!



参加人数を1~9の数字で記入してください

毎日の暮らしの中で温暖化防止にとりくみましょう

※1日エコライフに参加した家族の人数は何人ですか?
 参加した人数を1~9の数字でアンケート欄に記入ください

エコライフチャレンジ項目	1日で減らせるCO ₂ 削減量の目安
問1 冷房の設定温度は28℃以上にした	102g
問2 冷蔵庫の中に詰め込み過ぎないようにした	50g
問3 冷蔵庫の扉の開け閉めの回数を減らした	12g
問4 テレビはつけっぱなしにせず、見ていないときは消した	62g
問5 シャワーのお湯は出しっぱなしにせず、こまめに止めた	88g
問6 部屋を出るときは明かりを消した	25g
問7 自動車を使わず、徒歩や自転車で移動した	281g
問8 買い物にマイバッグを持参し、レジ袋はもらわなかった	42g

参加の感想や温暖化防止へのメッセージを記入し、配送担当にお渡しください



ゴーヤのグリーンカーテン
 阿倍野区・河野さん

パルコープ開発部・環境担当行き

cooking

4面のさくら卵を使って

Pa・ぱっとクッキング 62

材料・3人分

- 卵.....4個
- ニラ.....1/3束
- 豚ひき肉.....50g
- 塩こしょう.....各少々
- サラダ油.....小2
- 水.....130cc
- しょうゆ.....大1
- みりん.....大2
- 砂糖.....小1
- 片栗粉.....小2

ごはんに乗せれば丼にも!



1人当り
 194Kcal

作り方

- ①小鍋にAと豚ひき肉を入れて火にかけ、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、1cmに切ったニラと塩こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて、外側が固まってきたら中心に寄せるように半熟状に焼く。
- ④卵を盛り、①のあんをかける。

材料・2人分

- 卵.....2個
- 豚うす切り肉.....50g
- オクラ.....4本
- 長芋.....100g
- 青じそ.....5枚
- 梅干.....1個
- ゴマ油.....大1
- しょうゆ.....大1
- 塩.....少々

ネバネバ野菜が胃腸にやさしい



1人当り
 232Kcal

作り方

- ①長芋は皮をむいて乱切りに。オクラは塩少々をまぶし、板ずりして洗い、ガクを取って斜め半分に切る。梅干の果肉は包丁でたたく。
- ②フライパンにゴマ油を入れ、豚肉を炒め、長芋とオクラを加え、中火で炒める。
- ③フライパンの手前側をあけて、溶き卵を流しいれ、卵が固まったらほぐしながら全体を炒め、しょうゆを加える。
- ④火を止めて、青じそのせん切りと梅肉を添える。

オクラと長芋の卵炒め

ニラ卵のそぼろあんかけ