



【編集・発行】 清瀬市消費生活センター 清瀬市消費生活センター運営委員会  
 【問い合わせ】 清瀬市消費生活センター (電話) 042 (495) 6211

No.84 (平成 30 (2018) 年 11 月)

# ちえのわ



## 10月21日(日) 第39回 消費生活展 を開催しました!

市民まつりと  
同時開催

消費生活センター登録団体 15 団体が食器・布などのリサイクル、おもちゃ病院の開設、ごみ・マイクロプラスチック、エコライフなどの環境問題、無添加せっけんや安全安心な飲み物の試食、健康チェック、エネルギー問題、ユニバーサルデザインなど、日ごろの団体の活動の成果を展示、解説。防災用品を景品に用意したクイズラリーも行い、お子さんを含めたたくさんの方々に参加していただきました。15 登録団体で結成している「清瀬市登録消費者団体連絡会」が、「食と安全」をテーマに、「フードドライブ」を実施。寄付いただいたお米、スパゲティ、缶詰、お茶などは、福祉団体にお届けする予定です。

また、消費生活センターを知っていただくため、市民まつりにいらした沿道を歩く市民の皆さまに、講座のチラシ、啓発グッズなどを配布し、当日は消費生活相談も実施しました。

外テント・寄付食品・入り口



1階ロビー



3階グループ活動室



3階 調理室



4階 集会室



4階 会議室



# 消費生活相談の現場から

不要な電話勧誘にもあわてないで

「無料点検」「保険金が見える」に注意！



## 【相談事例 ①】

「排水管の無料定期点検」と市役所の職員を装い電話があった。こちらの都合がつかず断ったが、電話を切ってから不審な気がした。本当に市役所が排水管の点検をしているのだろうか。

## 【相談員からのアドバイス】

公的機関を装い「無料点検」と言って業者は家に入り込み、「水漏れがある」など不安をあおり、契約を急がせます。家屋の修繕や屋根のリフォームなどが必要と感じても、複数の業者から見積もりを取り、十分に比較検討しましょう。

## 【相談事例 ②】

夫が「火災保険を利用したら屋根と雨どいが無料で修理できる」と電話で言われ承諾した。夫は連絡先も聞いていなかった。業者の来訪時に妻が玄関先で断ったら激怒され、怖い思いをした。

## 【相談員からのアドバイス】

台風などの自然災害での損害について、火災保険の支払いを受けることができますが、契約者本人が申し出ることが原則です。業者が保険金を使えると言ってもすぐに契約せず、ご加入の損害保険会社に相談しましょう。



不意にかかってきた電話に対応するのは、なかなか難しいものです。業者は丁寧に親身な話し方で自己負担が少ないことを強調します。訪問を許可せず、相手の名前や連絡先を訪ねましょう。問題ある業者は名乗りません。

本当に修理が必要かどうか冷静に判断しましょう。急がされてもすぐに返事をする必要はありません。あわてずに対応しましょう。

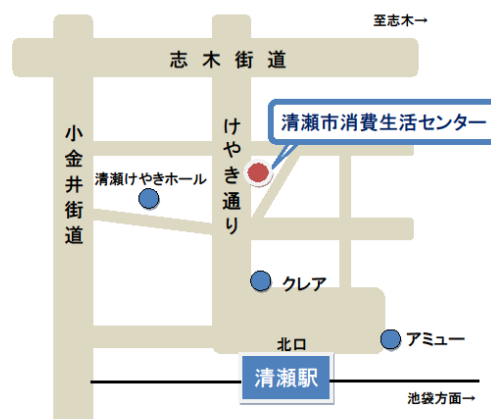
## 清瀬市消費生活センター

〒204-0021 東京都清瀬市元町1-4-17  
【電話】 042(495)6211  
【FAX】 042(495)6221  
【開館時間】 午前9時～午後10時（月～土曜日）

## 消費生活相談

【相談専用電話】 042(495)6212  
【相談時間】 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前10時～午後4時（正午～午後1時を除く）

※目の不自由な方のために「ちえのわ」の音訳CDを製作しています。ご希望の方はご連絡ください。



使用済み小型家電回収ボックスがあります。対象は20品目です。

# 「食」について考えよう！



今、私たちの周りには、様々な食品がたくさん出回っています。中には、安全で品質の良い食品もあれば、そうでない食品もあります。

私たちは「良いもの」を見分ける目を持ち、食べ物とその食べ方について考える力を持った自立した消費者にならなくてはなりません。それには子どものときから、家庭でも、学校でも学ばなくてはなりません。今号では、8月に実施しました夏休み親子講座「着色料と糖度の実験」のご報告と、「食」について考えてみたいと思います。

## 「えっ、本当？おやつのかんさと色の秘密」(参加者：10組24名)

8月16日(木) 講師：太田しげ子さん(消費生活センター主任相談員)



食べ物にはもともとの色があります。その色を見て食欲が出たり、新鮮さを判断したりします。しかし自然の色は時間がたつと変わってしまうので、見栄えをよくするために、食べ物を作る時に着色料が使われてきました。着色料には、合成着色料と天然着色料があります(食用色素：食用タール色素・食用天然色素)。

実験をして、どのような着色料が使われているのか調べてみましょう。また、美味しい飲み物にはどれくらいの砂糖が入っているのか、糖度計を使ってはかってみましょう。

### 「着色料」

合成着色料を含む検体(チュウチュウアイスなどの菓子)4つをビーカーに入れ、酢と水を足してその中に毛糸を入れ、水を張ったバットで15~20分湯煎にかけ、毛糸に菓子の色素を移す。洗って水気をふき取る。天然着色料は、洗うと落ちるが、タール系色素はタンパク質(毛糸)に付着して洗っても取れない。それは胃の中も同様で、胃壁が染まると考えても不思議ではありません。おやつを購入するときは、商品を裏返して、袋に記載されている原材料名を確認しましょう。



食用タール色素には、赤色の2号、3号、40号、102号、104号、105号、106号、黄色の4号、5号、青色の1号、2号、緑色の3号の12品目が今使われています。

### 「糖度」



カルピスに冷えた水を入れて、好みの甘さに作ります。糖度計を使って糖度を測ります。糖度15%とすると、1杯200CCの糖分は $200 \times 15 = 30$ 。1杯(200CC)飲むと糖分30g取ることになります。コーヒーに3gの砂糖を10本も入れることになるのです。またコーラや、それぞれお持ちいただいた果物の糖度を測る実験も行いました。

コーラ 10~11%・ぶどう 20.1%・スイカ 8.1%・ゼリー 25.5%・麦茶 0.9%

特に暑い夏にはよく冷えたジュースやカルピスはとてもおいしいものです。つい何杯も飲んでしまいます。しかし、たった一杯のカルピス、ジュースの中にはびっくりするほどの糖度が含まれています。飲み過ぎは体力を落としたり、肥満につながります。子どもの一日の糖分の摂取量は、多くても約50gが限度だといわれています。料理などに使われている糖分は約20gとみて、これを除くと、1杯で一日の摂取限度を超えてしまいます。



## 「食品ロスを減らそう！」

日本では年間 2,842 万トン※の食品廃棄物が出されています。このうち食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、646 万トンと試算され、国連 WFP による世界全体の食糧援助量（年間約 320 トン）の約 2 倍に匹敵します。  
※農林水産省及び環境省「食品廃棄物等の利用状況等（平成 27 年度推計）」



山本 謙治  
KADOKAWA  
大原 悦子  
岩波書店

646 万トンの食品ロスのうち、289 万トンは、家庭からのものです。食品ロス（646 万トン）から日本人一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗約 1 杯分（約 139g）の食べ物」が毎日捨てられている計算になります。

食べ物を必要としている人たちがいる一方で、売れ残りや期限切れ、食べ残しが原因でたくさんの食べ物が捨てられている…どうしたら食べ物をムダなく、大切に消費できるか工夫してみませんか。

### ◆食品ロスを減らすために私たちができること

- 1 食材は必要ときに必要な分だけ買う ⇒ ムダなものは買わない！
- 2 余った食材も活用する！ ⇒ 食材は使い切る！
- 3 賞味期限と消費期限を正しく理解する ⇒ 賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「安全に食べられる期限」
- 4 食べ残しをしない！ ⇒ 最後まで食べ切ろう！

### フードドライブ

フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を持ち寄り、それらを福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

## 『きよせくらしのハンドブック』発行しました！

消費生活センターの案内や、消費生活センター登録団体の紹介、消費生活展のテーマ「食の安全」について、清瀬市登録消費者団体連絡会より、「種子法」と「マイクロプラスチック問題」についての情報や課題が掲載されています。消費生活センターで配布していますので、ご希望の方は数に限りがあります。お早めどうぞ。



### 今後の講座のご案内

◆お陰様で満員御礼！

- 11月 6日（火）あなたの知らないお金の世界！貨幣博物館と東京証券取引所バスツアー
- 11月21日（水）確定申告 HOW TO 講座（申込み受付中）  
午後 2 時～4 時 講師：中島典子さん（東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー）
- 11月30日（金）ふわふわ手づくりパン教室（申込み 11 月 1 日（木）より）  
午前 10 時～午後 1 時 30 分 講師：猪俣千歳さん（自家製酵母ぱん「くう」オーナー）
- 12月12日（水）清瀬産 大根&にんじんでクリスマスメニュー（申込み 11 月 20 日（火）より）  
午前 10 時～午後 1 時 30 分 講師：田代由紀子さん（野菜ソムリエプロ）

2019 年

- |                           |   |                    |
|---------------------------|---|--------------------|
| 1 月 18 日（金）手づくりソーセージ      | ⇒ | 申込み 12 月 18 日（火）より |
| 1 月 30 日（水）高齢期の住まい選び      | ⇒ | 申込み 1 月 16 日（水）より  |
| 2 月 13 日（水）自分らしい最後を迎えるために | ⇒ | 申込み 2 月 19 日（火）より  |
| 3 月 1 日（金）現代のお葬式とお墓       | ⇒ |                    |
| 3 月 13 日（水）エンディングノート      | ⇒ |                    |
| 3 月 28 日（木）手づくり石けん教室      | ⇒ |                    |