

ちえのわ

No.76 (2016年11月)

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

消費生活講座

きよせ野菜で作るココロとカラダにやさしい料理

きよせ野菜を使った料理で、地産地消と食材が体にもたらす効果について学びます。

【日時】 **12月13日(火)** 午前11時から午後1時30分まで

【講師】 竹内 ひろみ 氏 料理家(栄養士・国際中医薬膳師)

【費用】 500円(材料代)

【定員】 24人(先着順)

11月16日(水)午前9時から12月6日(火)午後5時までの間に
消費生活センター窓口で費用を添えてお申込みください。

※1歳から幼稚園児までの無料保育あり(先着順5人まで)

詳しくは消費生活センターへ



ご来場ありがとうございました！10月16日に消費生活展を開催しました



今年も消費生活センター登録団体の活動報告や展示、各種イベント等を実施しました。
フードドライブやお茶わんリサイクルでは、多くの皆様からたくさんの品物をいただきました。
消費生活センターでは「消費生活講座」や年1回「きよせちえのわフェスタ」等を行っています。



フードロスから フードドライブへ



フードロスとは、食べ残しや賞味期限切れ等で捨てられる食品のことです。2011年に国際連合食料農業機関が発表した「世界の食料ロスと食料廃棄に関する調査報告書」によると、フードロスの量は世界の食料生産量の3分の1にもおよんでいるとのことです。年間にして13億トンもの食料が廃棄されているのが現状です。フードロスとなる食べ物の4分の1でも有効利用できたら、世界中で飢餓に苦しんでいると言われる7億9500万人（2016年1月時点統計）のお腹を十分に満たすことができます。

日本国内の年間廃棄食品は約642万トン、国民1人あたり、お茶わん1杯分が廃棄されています。そのうち、約半分（312万トン）が、家庭から排出されています。まだ、食べられるのに捨てられる食品を減らすためには「無駄な買い物をしない」「作り過ぎない」ことが大切です。

昨今、各地で「フードドライブ」（家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動）が盛んに行われています。清瀬市でも「きよせちえのわフェスタ」や「消費生活展」において消費者団体がフードドライブを企画・実施しました。皆様からいただいた食品は地域の子ども食堂などの施設にお届けしています。今後も継続的に上記イベント等で実施予定です。ご協力をお願いいたします。

（編集委員：大谷）

フードドライブで集める食品の条件

- 包装や外装が破損していないもの
- 未開封のもの
- 賞味期限が明記されており、またそれが1か月以上先のもの
- 包装や外装を他のものに移し替えていないもの（お米は除く）
- 生鮮食品以外のもの
- 瓶詰の食品でないもの

特に喜ばれるもの

- お米（白米）、パスタ
- 食用油、醤油、味噌、砂糖などの調味料
- インスタント、レトルト食品
- 缶詰（肉、魚、野菜、果物）
- コーヒー、お茶などの嗜好品

毎日の食生活を 無駄なく計画的に



日本の食糧自給率は、依然として低く、今や39%程度に留まっています。世界では、8億7千万人が、飢餓であえいでいると言われるなかで、日本では賞味期限切れの食品や残飯が大量に廃棄されている現実があります。スーパーには食品が溢れ、消費者も目につくままに過剰に買い過ぎていないでしょうか。毎日の食材をもっと計画的に購入し、買い物の度に冷蔵庫を点検し、献立に合わせて食材を求める習慣をつけ、食品のロスを減らしましょう。

まとめ買いをしたときは、そのまま冷蔵庫にしまいこむのではなく、日々の献立に合わせて、一手間をかけて半加工して使いやすくしておくとか、冷凍出来るものは冷凍しておく、その都度解凍して使うなど、一工夫しましょう。

日本の子ども6人に1人が貧困状態にあると言われていた現在、食品を無駄にしない暮らし方を真剣に考え、共生を追求していきましょう。

ご飯は、一度にたくさん炊いて、一食分ずつラップに包み、冷まして冷凍して使いましょう。また、栄養のバランスを考え、偏らないように肉・魚・野菜・卵・海藻類などをまんべんなく食べるよう、気を付けましょう。友人とのおしゃべりの際にも、食品を無駄にしない暮らしについて話し合ってみましょう。

(編集委員：高橋)

「消費期限」と「賞味期限」の違いについて

加工食品には「消費期限」か「賞味期限」が表示されています(※)が、その違いをご存じですか。 ※対面販売したり、容器包装に入れずに販売したりする場合を除く

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」です。消費期限を超えたものは食べないほうが安全です。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」です。賞味期限を超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなどに注意し、個別に判断しましょう。

消費期限や賞味期限は表示されている保存の方法で保存した場合の、開封前の期限です。一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう。

参考「もったいない!食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう」政府広報オンライン

特定保健用食品に 過度な期待は禁物です



消費生活相談員からのアドバイス

消費者庁が1991年の制度開始以来、初めて、健康増進法第28条第1号及び第3号に基づき、特定保健用食品（通称：トクホ）の表示許可を取り消しました。対象商品は「血圧が高めの方に」「糖の吸収をおだやかにする」と表示していた日本サプリメントの「ペプチド茶」など6商品です。取り消し理由は関与成分として記載されている成分の含有量が規格値を満たさないことが判明したためです。

トクホの制度は当初、4年更新で国がその都度審査をしていましたが、1997年からは永久許可制になり、申請時だけの審査に変わっています。

この問題を受け、消費者庁はトクホの許可を受けている全事業者に対し、有効成分の含有量を報告するよう求め、各事業者からの結果を分析し、疑わしい商品があれば、来年度から開始を検討していた買い上げ調査を前倒して実施することとしました。

特定保健用食品は国の審査を経た製品とは言え、あくまでも食品であり、これさえ食べれば健康が約束されるというものではありません。また、適量を守らないためにかえって健康を害することもあり得ます。健康を保つためには「運動・休養・栄養」が欠かせません。トクホの効果を過信せず、まずは生活習慣の見直しから始めてみませんか。



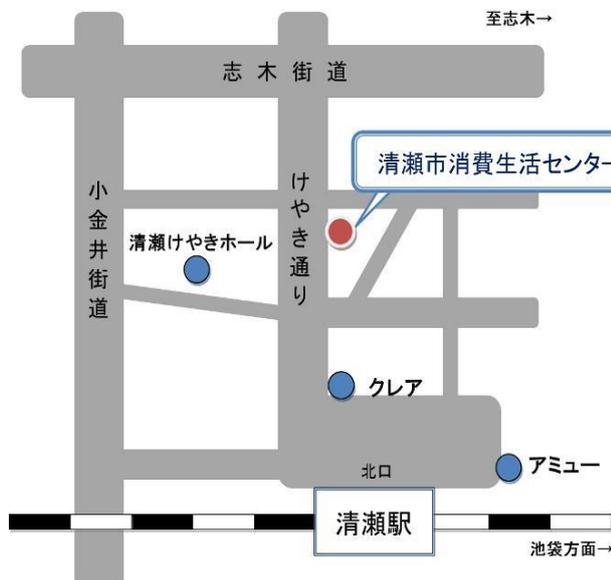
清瀬市消費生活センター

〒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】午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

※「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下さい。



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。