



【問い合わせ】 清瀬市消費生活センター

【電話】 042 (495) 6211

第 36 回消費生活展を開催しました！



10月18日に開催した消費生活展では、今回のテーマである「食べるということ」に伴い「知らないと怖い食物アレルギー」と題した講演会（詳細は下記）を実施しました。また、参加消費者団体のパネル展示では話題の「機能性表示食品」などが展示され、活動報告においては「安心な食品について」や「魚つりゲーム」で子どものおやつを当てる催しもありました。その他、古布を使ったエコ関係の展示や体験(手芸・健康チェックなど)と盛りだくさんの内容で、子どもから大人まで楽しみながら学ぶことが出来ました。「お茶わんリサイクル」では23件131kgの陶磁器が集まり、販売96kg・廃棄8kgでした。午後からは恒例の「クイズラリー」で質問に答え、三角くじを引いて景品が当たる催し、あっという間に予定数がでてしまいました。ちなみにクイズラリーは次の4問です。挑戦してみてください。

Q1 人工甘味料はどれですか？

- ① 砂糖 ② アスパルテーム ③ 塩

Q2 日本では、一年間で一人当たり、どのくらいの食べ物が捨てられていますか？

- ①約40キログラム ②約150キログラム

Q3 特定の食物を摂取する等で、身体にじんましんやかゆみ等を発生させるのを、食物〇〇〇という。

- ①エネルギー ②アレルギー ③バイオテクノロジー

Q4 急性アレルギー反応は何ショックと言いますか？

- ①アナフィラキシーショック ②Gショック ③カルチャーショック

答え Q1② Q2② Q3② Q4①

消費生活講座「知らないと怖い食物アレルギー」

10月18日の午前10時から練馬区にある「まつのぶ小児クリニック」院長の松延正之（まつのぶまさゆき）氏にお話しいただきました。

時間の都合で治療の詳細ではなく、基本的な考え方と日常の注意などが中心でした。当日配布された資料の中には、アレルギー要注意度チェックの設問一覧がありました。32の項目について、いくつ当てはまるかで要注意度が25・50・75%と上がり、チェックが16個以上の場合は要注意度80%以上になります。



それに対するアドバイスは「家族そろっての食生活の改善と環境の整備、また専門医の診療が急務ということです。（チェック表はセンター所蔵の図書「知らないと怖い食物アレルギー」に掲載されています。）

食生活の改善について



現代人と昔の日本人の食生活の違いでは、魚の消費減と油脂の取り過ぎを指摘されました。「油というと、どんな油が浮かびますか？」の問いがあり、菜種・ゴマ・米・コーン・大豆・グレープシード・オリーブ・ココナッツなどが出ました。

脂質には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸のオメガ3、オメガ6は体内で作りだせないため食事等で摂取する必要があります。ただし、最近の食生活傾向として、その摂取比率に問題があるとのこと。オメガ3が含まれる魚類の摂取が減り、植物油に代表されるオメガ6を大量に使う、揚げ物や天ぷら類の摂取が増えています。植物油はオメガ6が優位になってしまう要因になるので注意が必要です。

おすすめの食べ方は熱を通さずに食べられるバージンオリーブオイルで、流行のココナッツオイルについては、本来は食用ではないことから、あまりおすすめしないとのことでした。

その他、玄米を食べているかとの質問において、参加者はほとんど食べておらず「せめて胚芽米を食べてください」とアドバイスをいただきました。偏って大量に摂る食物がアレルギーの原因になるとのことで、イギリス人でも紅茶アレルギーの人がいたそうです。

雨や曇天が続いた時のダニ対策については、朝、布団乾燥機を使って乾かし、掃除機をかけて収納することを注意されました。

日頃の食生活などを振り返って考える良い機会となりました。標題の著書は消費生活センターで貸出を受けられます。

（編集委員：M）

鮭の粕汁で温まらしましょう



今年もまた木枯らしの季節になりました。清瀬の野菜たちも甘みを増している頃でしょう。おいしさの増した地場野菜をたっぷり使って、鮭の粕汁を作ってみてはいかがでしょうか。私の子どもの頃の記憶で自己流ではありますが、冬の鍋料理レシピのひとつに加えてみてください。

鍋は土鍋かセラミック製が良いでしょう。まず、鍋に昆布などのお好みのだしを水に漬けて数時間おきます。調理が始まったら鮭の切り身、大根、ニンジン、板状の酒粕を鍋に入れます。中火で点火し、根菜（ジャガイモを加えても良い）を煮ます。酒粕も溶けて全体が白い状態になります。

味付けは天然塩で味を調えます。さらにエノキダケ、キャベツのざく切りを入れ、柔らかくなるまで煮ます。キャベツがしんなりしたら、大根の葉（無農薬のものが手に入ったとき、まとめて下茹でし、刻んで冷凍しておくとも便利）を散らします。最後に斜め切りのねぎをふんだんに入れ、あれば柚子を入れて出来上がりです。お好みで七味をかけて頂いてもおいしいです。

酒粕が余った場合は、乱切り大根とキャベツ、千切りのニンジン、千切り生姜を塩もみし、一口大の身欠きにしんを切り入れたら酒粕を加え、粕漬けにしてもちょっとクセのあるおいしい北国の漬物になります。

（編集委員：O）

わたしの小さな健康法



先日、急ぐ用事があり一生懸命走っていたら、見事に転んでしまい、はめていた腕時計の鎖は切れ、どこかに飛び散ってしまった。「しまった…骨折したかな…」と腕を動かしてみたら痛みはあるが何ともなかった。その顛末を友人に話したら「信じられない」と驚いていた。

私はこれまで骨折の経験は一度もない。特に骨が強いとは思わないが、その時ふと思ったのはスープや味噌汁の出汁に煮干しを使っていることだった。出汁をとった煮干は、まとめて佃煮にして再利用している。これを熱いご飯にのせて食べるとなかなかおいしい。私はゴマ和えも大好きなのだが、なんとゴマのカルシウムは牛乳の11倍といわれている。ゴマには骨粗しょう症の予防などの働きがあり、若々しく骨を保ってくれる。

先日、友人と骨密度を測りに行ってみた。実年齢より10歳以上若く表示された数値がなんとなくうれしかった。

ちなみに転んで飛び散った腕時計はどなたか親切な方が拾って、濡れない場所に避難させてくれたようで、その後、鎖を直して元気に時を刻んでいる。ありがとうございました。

(編集委員：T)

高齢者の食事から気づかされること

私は98歳の父親と同居しています。認知症の症状はなく、食事、排泄、入浴についてもわずかに手を貸す程度で、ほぼ一人でできています。ただし、ひとつ気になることがあります。偏食です。父は若い時より今の方が肉を食べたがりです。一度に150gほどのレアのステーキをペろりと平らげます。食欲があるのは元気な証拠だとは思いますが、肉だけ食べて野菜はほとんど食べません。理由のひとつは歯がないので硬いものが食べられないのです。生野菜はおろか、野菜炒め程度でも固くて食べられません。入れ歯も何度か作りましたが食べ物の味を感じられないと言って嫌い、結局使っていません。他人の心配をよそに本人は肉だけ食べて平気な顔をしています。



父は時々便秘に苦しんでいます。家族としてはなんとか野菜を摂らせて自然なお通じが確保できるようにさせたいと考えていました。そこで考えたのが、味噌汁の具に数種類の野菜を入れて野菜不足を解消しようとする試みです。現在、大根、にんじん、ごぼうなどの根菜類を圧力鍋で柔らかく煮て引き上げ、煮汁の中に出汁と味噌を入れて溶かします。味噌スープストックを作ります。食べる度に柔らかくなった野菜と汁ストック1回分を合わせて味噌汁にします。数種類の野菜を煮ると独特の出汁も出てなかなか美味しいものになります。これから冬野菜が出回りますから種類を広げて見たいと思います。

父は新しいおいしさに目覚めたのか、野菜を自分で刻むと言い出しました。昔の人はまず、包丁を研ぐところから始まります。こんな具合に味噌汁作りが日常生活のなかの目標になりました。高齢者は動くことがつい面倒になりがちですが、生活のなかで、意欲の発露にもなっています。医食同源と申しますが、栄養面だけでなく精神面でも少し前向きになったように思えます。

今回、父のための食事と思って作った野菜の具沢山の味噌汁は高齢者のみならず若い人たちにも好ましいたべものだと思います。自分自身でもしばらく続けてどのような体調の変化があるか観察してみたいと思いました。食事に真剣に取り組むことは、考えてみれば大切な生活の基本の一つなのだと思直しています。

(編集委員：F)



清瀬市消費生活相談窓口より

マイナンバー制度に便乗した不審な電話にご注意！

最近、マイナンバー制度に便乗した不審な電話についての相談が消費生活センターに寄せられています。まだ不審な電話があったという段階で、消費者被害は出ていませんが、聞き取った情報を使った商品の販売や振り込み詐欺へとつながる恐れがあります。今後予想される以下のような連絡には注意してください。

●マイナンバー関連をうたったメールの着信

送信者が明らかでないときは安易に開封しないでください。

●「なりすまし」の郵便物

マイナンバーは「通知カード、個人番号カード交付申請書在中」「転送不要」と赤字で書かれた封筒に入って、簡易書留で各世帯に配送されます。普通郵便で郵便受けに入れられることはありません。個人番号カード交付を申請する人は返信用封筒のあて先が「地方公共団体情報システム機構」であるか確認してください。

●行政を名乗る不審な電話など

行政職員がマイナンバーの通知や利用などの手続きで、口座番号や暗証番号などを電話で聞くことはありません。不審な電話はすぐに切ってください。

※マイナンバーの利用範囲は法律や条例で定められた「社会保障・税・災害対策」の3つの行政分野に限られています。



「きよせ暮らしのハンドブック」をさしあげます

(※在庫限り先着順で配布)

「きよせ暮らしのハンドブック」編集委員会作成の年間カレンダー付き小冊子です。消費者トラブル事例とアドバイス、クーリング・オフ制度、4月1日から施行された新食品表示制度、食品添加物や農薬などの記載があります。その他、センター登録団体の紹介もあり、あなたの消費生活に役立つことがいっぱいです。

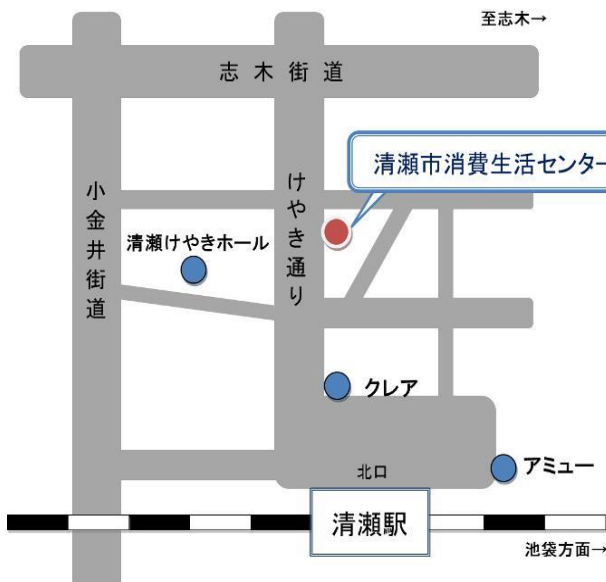
清瀬市消費生活センター

〒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」の音訊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。