

【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

「暮らしと食の安全を科学する」を開催！

7月3日にNPO法人市民科学研究室代表の上田昌文(うえだあきふみ)さんを講師にお招きし、消費生活講座を開催しました。

環境汚染・放射能・電磁波・食品偽装など、いま気になることをわかりやすく解説していただきました。あいにくの天気にもかかわらず参加していただいた皆様からは多くの質問があり、終了時間をオーバーするほど熱心なものでした。

消費生活センターでは楽しく気軽に学べる講座を定期的で開催しています。機会がございましたら、ぜひご参加ください。



消費生活講座に参加して



今や私たちの暮らしは様々な危険因子に取り囲まれています。自然災害、大気及び水質汚染、放射能、電磁波、遺伝子組み換え食品、食品偽装、ネオニコチノイド系農薬など数え上げたらきりがありません。医療の発達により出産時の死亡率が激減したことが理由にしても、よくこのような危険な環境で人類はその平均寿命を延ばしてきたなど感慨すら持ってしまいます。今、こうした危険因子について包括的に研究することは時代の要請なのでしょう。上田さんの市民科学研究室はまさにそうした課題に取り組む研究機関のようです。

講座は「子どもの成長に欠かせないものは」という切り口で始まりました。内容として、「1. 胎児期の順調な成長」「2. 脳の発達のための環境リスク因子、放射線や化学物質などからの防護」「3. 親との愛情・信頼の絆」「4. 食、睡眠など基本的な生活習慣」「5. 多様な人々との交流」「6. 読み書きソロバンに代表されるいわゆる教育」で、6は1から5があって初めて成り立ち、そして何よりも豊かな自然環境が土台にあることが必要だということです。ところが、現在多くの子供たちは携帯電話やスマートフォンでゲームやメールに夢中になっており、1から5までの要素が十分に満たされず、肥満や心臓病など様々な障害となって現れているとのこと。またアメリカでは様々な精神疾患も増えているらしいのです。これは人類の逆進化と言えるのではないかという見方もあるようです。携帯電話やスマートフォンは直接耳に押し当てて会話すると、作動中の電子レンジのガラス戸に耳を当てているより強いマイクロ波に曝露していることになるそうです。男性がマナーモードにした携帯電話をズボンのポケットに入れっぱなしにしていると、運動する精子

の割合が減少し、正常な形も減ってくるという研究もあり、男性不妊症の大きな原因とも言われています。一方、女性への影響として、妊娠中の女性が携帯を使っていると、胎児期に男の子の精子を作る細胞の発達を妨げるという研究や、アメリカで女性が胸にはさんでいたらそこに癌ができたという報告もあるそうです。このように携帯電話やスマートフォン一つとっても深刻な危険が潜んでいます。便利な生活を享受するとき、そのマイナス面への備えも真剣に考えなければならぬというお話でした。

最後に健康リスクに対処する「基本的行動指針」を持つというお話で上田講師自身の例を紹介して締めくくりました。講座を通じ、私たちは自分なりの「指針」を考えて実践してゆくことが大切だと感じました。
(編集委員：福川)

【上田講師の基本的行動指針】

- (1) 医療との向かい合い方: 自分の経験に基づく合理的判断をしてむやみに医者にかからないようにする。
ただしホームドクター的な相談役を確保する。
- (2) 健康リスクや健康増進の知識を身に付ける。
- (3) 食と睡眠、運動について: 早寝早起き、エレベーターは使わない、外食はできるだけ避ける、コメ、油、みそ、塩、醤油、ダシ(昆布・かつお節)など基本調味料は「高級品」で通す。ヨーグルトなど発酵食品を常備する。



「まっとう」な食事とは？

「しんちゃん！今日もここのおべんとうでいい？」「うん！いいよ」これはスーパーの入り口で私が偶然聞いた母子の会話です。

今、食卓そして食材から、まっとうな食事と健康を見つめなおす時がきています。私たちは食が壊れれば、体も壊れるのだということを真摯に受け止めなければなりません。

食の工業化が加速し、安全性という面からも、その脆さが見えて久しいです。安くていつでも手に入れればいいといった便利さは魅力ですが、食の安全は何によって成り立つかを常日頃から考える必要があると思います。生きている私たちは、ほかの命を頂いてしか生きられないものだからです。けれども、すべてを自然に、すべてを手作りにするのは困難です。現状とどう向き合い、折り合いを付け、どんな食生活をしていくのかが問われていると思います。

食に関する情報は世の中にあふれています。しかし、どれが本当に正しいものなのかは消費者の判断力に任されています。情報を判断するには基準が必要です。基準とは自分自身以外の何者でもありません。

地球環境の悪化や経済優先の社会の仕組みの中で「まっとう」を手にするのは至難の業です。考えれば考えるほど、何も信用できなくなりますが、それでも食事をしないわけにはいかないのですから、上手く折り合いをつけるしかありません。スーパーばかりではなく、たまには魚屋さんや八百屋で会話をしながら買い物をしてみましょう。そこには自分の感覚を養うヒントがあるかもしれません。そして自炊して、凝った料理でなくても、まず味噌汁を作りませんか？煮干しや鰹節で出汁をとり、ワカメや豆腐を入れて食べてみてください。そこには日本人の食事の基本が詰まっています。

(編集委員：大下)

高齢者の血圧



高血圧は、日本で4,300万人という患者数の多い生活習慣病です。インターネットなどでは治療の目安をいろいろと検索することができますが、2014年11月に日本高血圧学会が発行した一般向け高血圧治療ガイドライン解説冊子「高血圧の話」では、高血圧とは何なのか、どうして恐いのか、予防や治療の知識をわかりやすく解説しています。

高齢になると血圧が高くなり、治療の目安がわかりづらいますが、脳卒中や心筋梗塞などの心血管病の予防のためにも自分の状態を把握しておきましょう。

【治療による目標血圧値】(成人血圧、単位はmmHg)

	診察室血圧	家庭血圧
若年者、中年者 前期高齢者(～74歳)	140かつ90未満	135かつ85未満
後期高齢者(75歳以上)	150かつ90未満	145かつ85未満
	(様子を見ながら下げられれば)	
	140かつ90未満	135かつ85未満
糖尿病患者、タンパク尿のある 慢性腎臓病患者	130かつ80未満	125かつ75未満

出典：一般向け高血圧治療ガイドライン解説冊子「高血圧の話」(発行：特定非営利活動法人 日本高血圧学会 2014年)

ただし、治療は各自の症状等により異なり、唯一の正解が用意されているわけではありません。治療についての疑問は自身が納得できるまで、医者に説明を求めることが大切だと思います。

(編集委員：山本)

バランスの良い食事と運動で 老後も生き生き♪



今年の年賀状に「最近転びやすくなって困っています」と書いてきた友人がいました。読みながら、そう言えば私自身も何となく足のバランスが気になり、長時間歩くのが大変になっていることに気が付いたのです。3食きちんと食べているのに「やっぱり年のせいかしら」と軽く考えていたのですが、調べてみて、色々な原因があることがわかりました。原因の1つは血液中のたんぱく質の主要な成分であるアルブミン不足です。アルブミン不足が続くと筋肉が萎縮するため、力が出なくなり、転びやすくなったり、疲れやすくなります。その他、身体の抵抗力が低下するなど様々な症状が現われてくると言われています。私もコレステロールを気にして、卵や肉類を以前のように積極的に食べなくなってきており、更に数年前から自転車をやめ、日常的にバスを利用するようになったのも原因のようです。

高齢になってもたんぱく質は若い人と同じくらいの量が必要だと言うこともわかりました。最近では、肉や魚、卵、豆腐などたんぱく質の多い食品を積極的にとっています。また、ビタミンA、D、Eなどは油と一緒に食べると吸収されやすいようです。野菜もビタミンやミネラルが豊富なものを選んで食べるようにしています。ビタミンAやC、Eなどには抗酸化作用があり、脳の老化を防ぎ動脈硬化の予防にも役立つと言われてしています。

そして、良く噛むこと。噛むことは脳への刺激や運動能力を向上させます。更に、それらに加えて1日30分は歩くこと。駅などでもエレベーターやエスカレーターを使わず、おかげで筋肉も少しずつ鍛えられ、しっかりと歩けるようになった喜びを感じ始めています。(編集委員：高橋)





消費生活相談窓口より

「契約」とは

私たち消費者は生活している中で毎日契約をしています。それは、水道を使用したり、電車に乗ったり、お店で買い物することも含まれています。例えば売買契約では、購入する商品が決まったら、売り手に「これを買いたい」と申込みの意思表示をします。この時、売り手が「はい、いいです」と承諾するとお互いの意思が一致したことになり、売買契約が成立します。このように日常生活の中で行う契約のほとんどは口約束で行われています。

口約束でも契約は成立するので「契約書を書いていないから」「印鑑を押していないから」「単なる口約束だから」契約は成立していないと思っている人は注意が必要です。契約書は契約内容を証拠として残すために作るものです。

一度契約を結んだら約束を守る義務が発生しますので、本当に必要な契約か十分検討した上で慎重に契約を結びましょう。

※説明と実際が違っていた場合や、しつこい勧誘や不意打ち的な勧誘を受けて不本意な商品を購入した場合など、後から契約を撤回できる場合もあります。ご不明な点は消費生活センターへご相談ください。



きよせちえのわフェスタ (旧エコまつり) を開催しました！

6月12・13日の二日間、消費生活センター登録団体が主催する「きよせちえのわフェスタ」を開催しました。以前は「エコまつり」として、長年親しんでいただきましたが、今年から心機一転、名称を変更しました。

開催当日は消費生活センター登録団体によるバザー、活動展示、リサイクル食器販売や健康チェックなどを行いました。また翌日には「TPPと食」と題し、内田聖子(うちだしょうこ)さんを講師にお招きした講座も行いました。多くの方が参加され、講師の話に熱心に耳を傾けていました。

きよせちえのわフェスタは毎年、6月に開催しています。なお、10月の消費生活展でもいろいろなイベント等を行いますので、機会がございましたら、ぜひご来場ください！

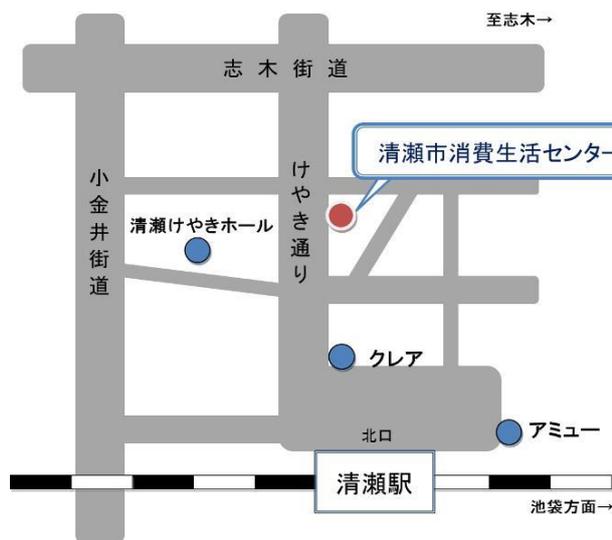


清瀬市消費生活センター

〒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。