



ちえのわ

(2015年2月15日号)
【編集・発行】
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

消費生活講座を開催しました！

備蓄食料品を使ったアイデア料理

ご自宅にある缶詰、乾物などのドライフーズ、災害時用の非常食などの備蓄食料品を使用したアイデア料理実習を通じ、食料備蓄についても学びました。

講師の佐藤先生のわかりやすい講義と調理実習は大変好評をいただきました。



(日時) 平成27年1月16日(金)
午前11時～午後1時

(講師) 佐藤 道子 氏

(会場) 消費生活センター3階調理室

当日に作ったメニュー

(★備蓄食料品のみ材料を表示)

味付けエノキダケとツナの炊き込みごはん



- ★米(精白米)
- ★ツナ缶(油漬け)
- ★味付けエノキダケ(瓶詰)

味付けサンマ切干大根添え



- ★味付けサンマ缶
- ★切干大根

ひじきと大豆のサラダ



- ★干しひじき
- ★大豆(パウチ)
- ★緑豆春雨

簡単とろろ汁



- ★とろろ昆布
- ★かつおぶし

カンパン汁粉



- ★小豆(パウチ)
- ★スキムミルク
- ★カンパン

詳しいレシピは清瀬市のホームページでご覧いただくか消費生活センターへおたずねください。

LED照明で省エネルギー



大手メーカーでは、白熱電球の製造が中止になりました。自宅では、白熱電球から電球型蛍光灯へ、続いてLED電球へと、交換しやすい内玄関やトイレから順に換えてきました。5年前購入のトイレのLED電球はセンサー付きにして、以前の物は、玄関の電球型蛍光灯と交換しました。若干照度不足です。その他、三か所をLEDシーリングライトに交換。消費電力は蛍光灯の約半分となり、使い方にもよりますが10年間使えるはずです。

残った白熱電球は、外玄関や浴室と洗面所などの密閉型器具内。密閉型器具や湿気のある所でも使えるものもありますが、白熱球より大きいので器具内に収まらない所は、本体ごと交換でしょう。

LED電球の選ぶポイントは、表示の確認です。口金のサイズ、明るさ、光の広がり方、色(電球色・昼光色・昼白色・色を変えられる)など、使う場所や使う器具との関係を含めて、選択要素がたくさんあります。明るさの単位のルーメン(lm)も馴染みにくいですが、「白熱灯〇〇ワット相当」との表記が参考になります。発売当初より金額も下がり性能もよくなりましたが、一気に買いそろえず店頭でよく確認し、順次導入するのがお勧めです。

夜間に強い光を浴びることにより、24時間周期の生体リズムである概日リズムが影響を受け、睡眠や覚醒に問題が生じると言われています。照明器具ではリモコンで、電球ではスイッチのオンオフで色を変えることができるものもあります。(松山)

青色光の生体への影響を避けるには

- ◆起床時刻から14時間後以降は照明設定に配慮する
 - ◆必要以上に明るくしない
 - ◆相関色温度の低い照明(電球色)を使用する
 - ◆スタンド照明(局部照明)を活用する
- 参考:LED照明の生体安全性について <http://www.led.or.jp/ver10.1%2020141001.pdf>

電磁波の害



太陽光線も放射性セシウムが出すガンマ線(γ)も電磁波です。その中でマイクロウェーブと呼ばれる波長の短いものが危険と言われています。電磁波環境研究所の荻野晃也氏によれば全ての電磁波は「遺伝的毒性を示す」と考える必要があるそうです。

最近、我が家では電子レンジが壊れたのを機に電子レンジの使用をやめてみようと思立ちました。ほとんどは蒸し器で代用していますが、多少時間はかかるもののとくに不便は感じていません。電子レンジについては「電子レンジで調理するとタンパク質は、D型アミノ酸に変化して代謝不可能となり、有害な活性酸素の発生が促進される。」(ライナス・ポーリング博士【ノーベル化学賞】)などその害について、様々な報告があります。

携帯電話の電磁波は電子レンジと同じマイクロ波だそうで、2001年10月、WHOは携帯電話を使いすぎると、悪性の脳腫瘍になる可能性があるとして認めました。電磁波の影響は距離の2乗に反比例するので、対策として本体を直接耳にあてるのではなく付属のイヤホン付きマイクを使って、できるだけ体から離すことが大切だそうです。

さらには昨年、国土交通省が建設を認可したリニアモーターカーについて、その強烈な磁場が人体に与える悪影響を市民団体の「リニア・市民ネット」は警告しています。

最近では「予防原則」(生活環境・自然環境に対して被害をあたえる脅威については、科学的な証拠がなくても事前回避の措置を定めるという原則)の考えがヨーロッパを中心に広がってきました。欧米に比べて電磁波規制の甘い日本こそ、この予防原則を取り入れて欲しいと思います。(福川)

食品ロスを考える



農林水産省が旗揚げして、ロスをなくそうと啓発して消費者庁とも連携した課題です。

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。驚くことに、私たち家庭における食品ロスは、年間一人当たり15kgという試算があるそうです。

この問題は、環境問題として取り上げられたり、流通コストの課題として問題にされたりすることが多いですが、世界には飢餓に苦しむ人々もたくさんいることを忘れてはいけません。経済優先で過剰供給する側面と、手軽に買いすぎる消費者側の問題もあると思います。

私たちができることは、買いすぎず、食べきる工夫をしていくことだと考えます。その日のうちに食べきる分しか買い物をしないという方たちもいますが、まとめ買いすることの方が多いのではないでしょうか。まとめ買いしたら、そのまま冷蔵庫にしまいこむのではなく、ひと手間かけて冷凍できるものは冷凍してしまうとか、半加工して使いやすくしておくなどの工夫で、無駄に捨てるということが減るものです。また、加工品では劣化の早い食品に表示されている消費期限というものがあります。これは、衛生上問題なく食べられる期限のことです。さらに賞味期限というのは、おいしく食べられる期限という意味です。

私たち人間は「生き物」をいただいてしか生きられません。くれぐれも、無駄に買いすぎたりせずに、家計も冷蔵庫もすっきりとした生活にしたいものです。

(大下)

石けんと合成洗剤の違い



石けんは今から5千年前・紀元前3千年頃のローマ帝国時代、「サポールの丘」の神殿で、神に供える羊を焼いた脂が落ち、下の灰（アルカリ）と混ざって偶然に出来たことが始まりと伝えられており、石けんのソープ（soap）は「サポールの丘」のサポー（sapo）が語源とも言われています。日本には織田・豊臣時代の天文12年（室町時代1543年）ポルトガル船が種子島に漂着した時に鉄砲や金平糖などと一緒に「シャボン」が持ち込まれました。しかし、技術は伝わらず、初の国産石けんは300年後の明治6年（1873年）、洗濯石けんとして発売されました。

さて、石けんと合成洗剤の違いですが、石けんは「サポールの丘」の出来事のように天然の植物や動物の油脂を原料としてアルカリ成分と反応させて作る、純石けん分が主成分です。一方、合成洗剤は石油や化学物質を何種類も組み合わせた、合成界面活性剤です。蛍光増白剤や香料などの添加物も入っています。その他の違いとしては環境への影響と分解の違いです。石けんは水で薄まり、カルシウム石けんになり、微生物や魚のエサになります。分解され、1日で自然に還ります。合成洗剤に含まれる毒性の成分は微生物が死んでしまうために分解されにくく、河川、海、湖、沼などを汚染し赤潮の原因になります。

次に身体への影響の違いです。石けんは、もともと食べ物から出来ているので皮膚に残っても身体への影響はほとんどありません。胃内に入っても胃酸や酵素で分解されます。一方、合成洗剤は身体に悪い化学物質で出来ています。化学物質は手荒れ、肝臓障害、アトピーの原因などになります。

最後に石けんの種類と購入の際の見分け方をご紹介します。石けんには固形石けんの他、洗顔石けん、洗濯石けん、石けんシャンプー・リンス、石けんハンドソープ、石けん歯磨きがあります。成分に石けん、石けん素地、カリ石けん素地など、石けんという文字が書いてあるものが石けんです。表には植物性、自然派と表示されていても、品名には合成洗剤と表示されているものがあります。石けんを購入する際は必ず成分や品名を確かめましょう。

(松田)

「何でも買い取ります」は本当？ 訪問買い取りのトラブルが増えています



【相談事例】

「着物などの古着を何でも買い取ります」という電話があったので、家に来てもらった。事業者は着物や衣類などは、ざっと見るだけで「貴金属はありませんか」と聞いてきた。「ない」と答えると「本当はないのか？一つくらい持っているだろう」としつこく聞かれたので、仕方なくネックレスと指輪を見せたところ「それを売って欲しい」と言われた。断ったが売らないと帰ってもらえない雰囲気だったので、1万円で売却してしまった。冷静になると売ったことを後悔し、数日後に「返してほしい」と申し出たが、既に売却したと言われた。



消費生活相談員からのアドバイス

法律で飛び込み勧誘は禁止されているので、買い取り業者はまず電話をかけます。訪問許可を得るために「不用品なら何でも買い取ります」と言いますが、本当の目的は貴金属の買い取りだと思われます。

訪問買い取りはクーリングオフが適用されますので、契約書を受け取ってから8日以内は無条件で解約出来ます。またクーリングオフ期間は商品を手で引き渡す必要はありません。一度、家にいれてしまうと断りにくくなるので、電話勧誘の段階できっぱりと断ることが大切です。

消費生活に関する疑問や困ったときには、消費生活センターにご相談ください。

消費生活センター1階ロビーに相談室を増設しました！

相談室を使用中に来所された緊急を要する相談について、やむを得ずロビーでお話しを伺っておりましたが、プライバシーの確保が困難なことから、ロビーに相談室を増設させていただきました。消費生活に関する資料の閲覧スペースは変わらずご用意しています。どうぞお立ち寄りください。



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)

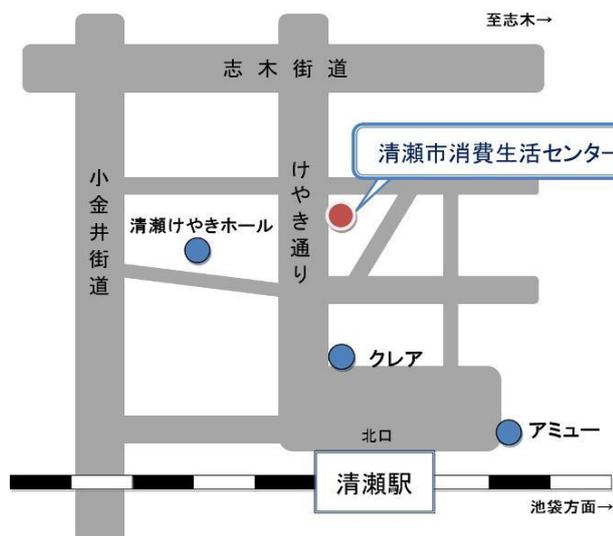
消費生活相談

【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。