



## ちえのわ



### 65歳以上でまだ**自動通話録音機**をご利用されていない方へ

自動通話録音機を付けて、詐欺を防止しましょう！  
申請も、取り付けも簡単です。

まだ取り付け  
てない方は  
ぜひ！

令和2年度(11月9日現在)の東村山警察署管内の特殊詐欺被害認知件数は62件、**被害額は1億4700万円**となっており、詐欺の被害は依然として後を絶たない状況にあります。詐欺の電話をなくし、被害を減少させるため、清瀬市では自動通話録音機を無料で貸し出ししています。ご本人の場合でしたら、運転免許証や健康保険証など本人確認書類をご持参、申請書にご記入いただきましたら、その場でお渡しできます。

市役所防災防犯課(市役所3階) 042-497-1848  
清瀬市消費生活センター 042-495-6211

消費生活センターでは、**消費生活相談**、**消費者被害防止**や**消費生活に役立つ情報の提供**、**各種講座**などを行っています。

#### 発行物

- **消費生活センターだより「ちえのわ」** 年4回(6月・9月・12月・3月)  
9月は清瀬にお住いのすべての世帯にお届けします。それ以外は各自治会、市内公共施設に配布。
- **消費生活相談事例集** 3月発行予定  
消費生活センターにて希望の方に差し上げます。
- **きよせ 暮らしのハンドブック** 10月発行予定  
センターの事業紹介、消費生活相談トラブル事例、登録団体による消費生活展テーマに沿った情報や課題、登録団体の活動紹介等。



#### 講座

- **消費生活講座**(環境問題、終活、実験・調理、親子で参加できる講座等)を実施しています。  
詳細は市報や公共施設のチラシ等にてご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、定員を半数に減らし、マスクの着用、手指の消毒、検温等にご協力のもと、6月より消費生活講座を実施しています。今後、新型コロナウイルスの感染状況によっては中止の可能性もありますが、ご了承ください。

# 引っ越しトラブル



### ～契約していないのに、段ボールの代金を請求された

#### 事例

引っ越しをすることになり、A社とB社に見積もりを依頼した。A社の見積もりの際、他の業者からも見積もりを取る予定であると伝えたと、荷造りにすぐ取りかかれるようにと段ボール20枚を置いていかれた。その後B社と契約をすることにしたので、A社に段ボールを取りに来て欲しいと伝えたと、A社「段ボールは取りに行かない。6千円で買い取るか、自己負担で返送してほしい」と言われた。見積りの際、段ボールの費用についての説明は一切無かった。契約していない業者に段ボールの料金を支払う必要はあるのか。

#### アドバイス

契約前に引っ越し業者が段ボールを置いていく目的は、キャンセルされにくくする効果や、後日ダンボールを運ぶ手間を省くことを狙ったこととされます。事例は見積りを依頼しただけであり、契約は成立していません。また段ボールは一方的に置いて行かれたもので、契約をしなかった場合、段ボールの返送料等が発生することは説明されておらず、費用負担にも同意していないため支払う必要はないと考えられます。このことを踏まえ、引っ越し業者に期限を定めた引き取りを依頼し、期限を過ぎた場合は処分すると通知するのも一案です。

なお、引っ越しの契約には、国が定めた「標準引越運送約款」もしくは国土交通大臣の認可を得た業者独自の約款が使用されます。約款は解約手数料の上限など引っ越しのルールが定められています。引っ越しトラブルを未然に防ぐために「標準引越運送約款」を確認するようにしましょう。

標準引越運送約款（国土交通省）<https://www.mlit.go.jp/common/001279970.pdf>

## 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

【開館日時】 月曜日～土曜日 午前9時～午後10時

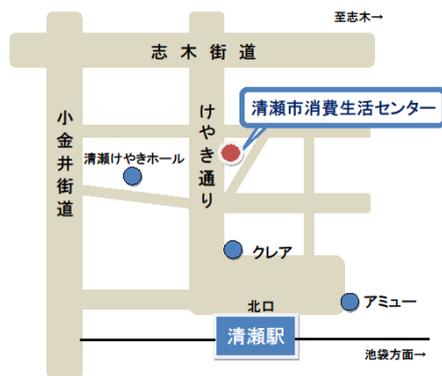
【休館日】 日曜日・年末年始

## 消費生活相談

【相談専用電話】 042(495)6212

【相談日時】 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）



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。

※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。

【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

# 食品表示を健康づくりに活用しよう！

食品を選ぶとき、パッケージの側面や裏面などに書かれた食品表示を見えていますか？食品表示には食品に関する大切な情報がたくさん書かれています。表示を読み解いて、賢く食品を選びましょう。その中でも「栄養成分表示」は食品に含まれる栄養素の量を知ることができ、健康づくりに役立ちます。

食品表示のルールを定めた法律は、これまで **JAS 法**、**食品衛生法**、**健康増進法** の3法がありました。しかし制度が複雑で消費者、事業者双方にとって分かりにくいものでした。そこで3法を一元化し、**食品表示法** が2015年4月からスタート。経過期間も過ぎ、2020年4月から新表示に完全移行となりました。

## 栄養成分表示の内容

### A 義務表示

容器包装に入れられた加工食品には、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されています。これらは、生活習慣病予防や、健康の維持、増進に深く関わる重要な成分です。

**B** 100g 当たり、1 食あたり、1 袋当たり等、表示の単位は商品によって異なるので確認しましょう。

### C 任意表示

その他の栄養成分（ビタミン、ミネラル等）が表示されている商品もあります。



栄養成分表示	
100g 当たり	
エネルギー	381Kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.8g
炭水化物	89.3g
食塩相当量	1.3g
〇〇〇〇〇	〇g

## エネルギーがどれくらいか確かめてみましょう

1日に必要なエネルギー量は下の表を参考に摂取しましょう。

1食あたりは1日の1/3量を目安にしましょう。（単位 Kcal）

年齢（歳）	男性	女性
10~11	1950~2250	1850~2100
12~14	2300~2600	2150~2400
15~17	2500~2800	2050~2300
18~29	2300~2650	1700~2000
30~49	2300~2700	1750~2050
50~64	2200~2600	1650~1950
65~74	2050~2400	1550~1850
75~	1800~2100	1400~1650

●菓子・嗜好飲料は1日200Kcal以下を目安にしましょう。

●エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化やBMI（体格指数）でチェックしましょう。

BMI = 体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

BMI	18.5 未満	18.5以上 25.0 未満	25.0 以上
判定	やせ	標準	肥満

例：体重 55 kg、身長 158 cm

$55 \div 1.58 \div 1.58 = 22.03$  標準

※座る生活が中心で、立って作業が少しある人の値です。

## 原材料名の表示方法

※事例は架空のものです

名称	菓子パン
原材料名	アップルフィリング、小麦粉、マーガリン、砂糖、パン酵母、油脂加工品、卵、食塩、発酵風味量、乳等を主要原料とする食品、サワー種、/ 乳化剤、酸味料、PH調整剤、香料、乳酸Ca、酸化防止剤（ビタミンC、ビタミンE）、イーストフード、ビタミンC、着色料（カロチノイド）、一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む
内容量	6個
消費期限	表面に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	株式会社〇〇 〒●●●-●●●● 東京都△△市□□町〇-〇-〇 製造所固有記号は消費期限の下段に記載

記号/（スラッシュ）で区分、改行で区切る、原材料と添加物を別欄に区分、事項名として添加物名を設けるなどの方法で表示

**原材料**  
原材料と添加物を明確に区分して表示

**添加物**

**アレルギー**  
（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）は義務表示

重量順に表示  
（アップルフィリングが一番多い）

「消費期限」は安全に食べられる期限  
「賞味期限」はおいしく食べられる期限

## 栄養強調表示を活用しよう

栄養強調表示とは、一定の基準より多い、または少ない含有量であることを表示したものです。基準となる数値が定められています。不足や摂り過ぎが気になる栄養素は、栄養強調表示を目印に選ぶことができます。実際に含まれている量は栄養成分表示を見て確認できます。

### 栄養強調表示の例

高い・含む 鉄分プラス、食物繊維2倍  
低い・含まない 砂糖不使用、低脂肪、コレステロールゼロ、

## 減塩に挑戦

食塩の摂り過ぎは高血圧症等の病気リスクを高めると言われています。1日の目安は男性7.5g未満、女性6.5g未満（高血圧症の方は6.0g未満）です。日本人は、食塩の約7割を調味（しょうゆ、塩、みそなど）から摂っています。

### 塩分を減らす工夫の例

「〇%減塩」「塩分ひかえめ」を選ぶ。  
味噌汁の1日に食べる量を減らしたり（3杯→2杯→1杯）、具たくさんにする。しょうゆはかけるよりもつけるなど。

## 高齢者の低栄養予防

高齢者にとって低栄養は健康障害に直結します。食事が減れば体力も減少するため、活動量も減り、さらに食欲低下となり低栄養を招きます。

活動量や筋肉量を維持するためには**炭水化物**、**たんぱく質**を多く含む食品を多くとりましょう。からだの調子を整えるための**ビタミン・ミネラル**が摂れる野菜類も組み合わせましょう。食事の準備の負担を減らし、食事の楽しみを保つ工夫をしましょう。（市販の総菜や缶詰、レトルト食品を活用するなど）。

## バランスの良い献立の工夫

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、バランスの良い食事になります。

<b>炭水化物</b> <b>主 食</b> ご飯・パン・麺類  働く力になるもの  1食あたりの目安 茶わん1杯分	<b>たんぱく質</b> <b>主 菜</b> 魚・肉・卵・大豆製品  血や肉になるもの  1食あたりの目安 手のひら1つつ分	<b>ビタミン・ミネラル</b> <b>副 菜</b> 野菜・いも・海草・きのこ  体の調子を整えるもの  1食あたりの目安 手のひら2つつ分
---	--	--