

消費生活センターだより

NO.357 2014年7月1日発行 羽村市緑ヶ丘5-1-30 Ⅸ (042)555-1111

URL=<http://www.city.hamura.tokyo.jp/consumer/consumer.html>

米麴 甘酒

意外!? 甘酒は夏の季語。江戸時代、甘酒売りは夏の風物詩。必須アミノ酸やブドウ糖を多く含む発酵食品で「飲む点滴」と言われるほど。夏バテ防止の天然栄養ドリンクにぜひ!



今年 は センター開設40周年の年です

くらしのアンテナ

私たちの腸内には、500種類以上の菌がびっしりと腸壁を覆って生息しています。その様子がまるで花畑のようであることから「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼ばれています。

腸内の細菌の数はおよそ100兆個、重さはなんと1kgもあります。ビフィズス菌などの善玉菌が2割、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌が1割、どちらにも属さない日和見菌が7割というバランスを保ちながら、良い腸内環境を作り私たちの体調を整えてくれています。



—腸内フローラって?—

ところが、加齢、ストレス、薬、無理なダイエット、偏食、過食などの様々な原因で悪玉菌が増えます。その結果、腸内でたくさんの有害物質が発生し、それらが腸壁から吸収され、生活習慣病や自己免疫疾患、老化などの原因となります。

一方、善玉菌は、酢酸、乳酸などを作り出し、悪玉菌の繁殖を抑えます。また、ビタミンB群などを作り出すことで、私たちの健康維持に貢献しています。

それでは、よい腸内環境はどのようにして作られるのでしょうか?

ポイントは 善玉菌の優勢!!

善玉菌は、ヨーグルトなどの発酵食品や、炭水化物・根菜・海藻・キノコ類・豆・玉ねぎなど、オリゴ糖や食物繊維をたくさん含んだ食材を食べることで増えます。悪玉菌は、主に高タンパク・高脂肪の食材を必要以上に摂ることで増殖してしまいます。

これらに十分配慮した食生活を送ると、腸内フローラのバランスを良い状態に保つことができます。規則正しい生活や適度な運動とともに、良い食材を選び、健康的な生活を送りましょう。

ちょこっと情報

炊飯器で作る

米麴 甘酒

材料

もち米(うるち米) 1合
乾燥米麴 200g

★温度管理がポイントです
温度計のご用意を



- ① 米の3倍量の水で、炊飯器の「おかゆモード」でおかゆを炊く。炊きあがったら内釜を取り出し、60℃まで下げる。
 - ② よくほぐした米麴をおかゆに加えて混ぜ、炊飯器に戻す。
 - ③ 炊飯器は保温状態で、中の温度を50~60℃に保つように、蓋をあけたまま布巾をかぶせる。(下がりすぎたら釜の蓋をして調節する)
- 2~3時間おきに混ぜる。10時間ほどするとトロツとなり、甘い香りがして完成!

四月から導入された消費税増税。少しづつ景気が上向きつつあるとの報道に、なんとなく気持ちがいい。でも、負けてはいられません。さまざまな工夫・知恵を総動員して増税に克ちましよう。

たんぱく質源を見直す

食は健康を維持する上でおろそかに出来ない支出分野です。十分な栄養をとりながら、食費は押さえる。そのポイント。たんぱく質源に何を選ぶかです。



・卵をたんぱく質の柱に

コレステロールが高いという通説が、ながく行きわたっていましたが、近年一日一個は問題ないとされています。

たんぱく質（20種類以上あるアミノ酸で構成されているもの）のうち、食品として摂らなければならぬアミノ酸8種類を完璧なバランスで持っているのが卵です。

それ故、卵は「完全たんぱく質」と言われ、肉・魚以上に価値のあるものなのです。

調理方法も多し、値段も安く、まさに食品の優等生。

・大衆魚は魚の王様

アジ・イワシ・サンマ・サバなど、背の青い魚は上質なたんぱく質である上、亜鉛・血液をサラサラにするEPAや脳細胞を活性化するDHAなど、重要な栄養素を多く含んでいます。



・肉は鶏肉がおすすめ

牛肉・豚肉・鶏肉の中では鶏肉が一番たんぱく質の質（アミノ酸

消費税に負けない

バランス）がよいとされています。胸肉は疲労回復物質が多い上、脂肪も少なく低カロリーなので、使いやすい食品です。

・畑のお肉 大豆

植物性食品の中でたんぱく質が際立って多いのが大豆。一汁一菜の質素な食事を続けてきた祖先たちも、大豆製品を上手にこなすことによって命をつないできました。私たちの周りには大豆食品がいっ

ぱい。納豆・味噌を始めとする発酵食品も多く、安価な健康食品として、もっと食卓に載せたいものです。

家計は細かいお金の積み重ね

・ペット飲料はいらぬ

羽村の水道水の質は日本屈指。高度浄水処理もされ、安心・安全な水が提供されています。



ペットボトルで売られている水は、なんと水道

期限です。

期限が過ぎても、食べられない訳ではなく、少々味が落ちるだけ。食べても問題はありませぬ。

・買わずに

主婦は特売が大好き。でも余分に買って無駄にいませんか？冷蔵庫の奥でえたいの知れないものになっていることも。菜っぱなどはすぐに使わないと栄養価がどんどん落ち、これも無駄遣いの一つ。

他にも保険の見直し（日本人は必要以上に高額な保険に加入しているそうです）、光熱費・通信費に無駄がないかなどのチェックもしてみましよう。

リサイクルショップやフリーマーケットを上手に利用することや、友達やご近所で色々なものをシェアするなど、まだまだ知恵や工夫がありそうです。

特段大きな出費がなくても、細かいお金の積み重ねで大きな額になってしまふのが家計です。

・賞味期限で捨てない

水の2000倍の値段。この夏を乗り切るのに、麦茶やスポーツ飲料も自分で作れば、だんぜんお得、ぜひお試しを。

私たちの家庭から出される台所ごみの40%が手つかずのもの、まだ食べられるものだそうです。消費期限は肉や魚など、傷みの早い生鮮食品に表記されているのに対し、賞味期限は、製造時の味が落ちないことを企業が保障する

また「足るを知る」という言葉を胸に刻み、生き方自体を問い直してみることも、大切かも知れません。

買う前にこれが必要ならば本当に困るか、

よく考えて！

お鍋で、ごはんを炊こう！ ～ダシをとって、みそ汁も作るよ～

「お鍋でごはん？」「ダシをとる？」マークがついた子は集合！
ぷくぷくブクブク♪ごはんを炊いて、たまご料理も作ってみよう！

日時：7月29日（火）午前9時から午後1時
場所：消費者生活センター2階調理室
参加費：300円（保険代含む）
対象：小学生 定員20名（先着順）
申込み：7月10日（木）～24日（木）
午前8時30分～午後5時まで

たまご料理は、
きみにあまかせ！



お知らせ

お勧めDVDの紹介

『モンサントの不自然な食べ物』

世界の食物市場を独占しようとするアグロバイオ企業のモンサントの本当の狙いとは？

『水は誰のものか』

すべての人が生きていくための権利としての水、地球規模での「公共財」としての水のあり方を考えます。

貸し出しを行っています

DVD上映会

日時：9月29日（月）
時間：10時～11時30分
会場：消費生活センター活動室

フォックス・オーバー・ナイフス ～いのちを救う食卓革命～

「カルシウムを摂るなら牛乳」「元気の源はお肉」誰が言っていた言葉かしら？そこに疑問を持ったことは？『未来の医師は薬ではなく、食物で病を治療する（トーマス・エジソン）』一緒に鑑賞し、考えましょう。

消費生活センター 開設40周年記念事業

戦後の羽村市民の活発な活動が認められ、昭和50年に市民運営の消費者センターが設立されました。今年で40周年を迎えるにあたり、記念行事を予定しています。

記念講演

3月17日（火）ゆとろぎ大ホール
詳細は、後日お知らせします。

消費者展を盛り上げよう！

—消費者展開催日11月1日・2日—

消費者展運営委員になって、消費者展を作り上げていきましょう。運営委員会は、毎月第1木曜日を予定しています。

次回は7月3日（木）午後1時30分～
消費生活センター活動室



『お知らせコーナー』

生活に役立つミニ情報を掲示。市役所ロビーの受付横と消費生活センター入口横の2カ所に設けられています。

— ご覧ください —

このページについてのお問い合わせ、お申し込みは 消費生活センター
TEL：042-555-1111（内線640） FAX：042-555-5535

第42回青空市 5月17日（土）

晴天の一日。たくさんの方でにぎわいました。出店者は、ママ友、ご夫婦、ご近所同士、男性おひとりなど、いろいろな方が参加していました。今度はあなたも出店してみませんか？

次回開催は11月15日（土）
受付10月19日（日）

報告

第1回消費生活講座5月10日（土）『霜里農場見学』



廃油で動く農機具

「有機農業歴40年。食とエネルギーを自給し命の巡る農場」をテーマにお話を聴き、農場見学をしました。

消費生活センター相談室からのお知らせ

消費生活センター
相談日・相談時間
月～金曜日
午前9時～12時
午後1時～4時
TEL (042) 555-1111
(内線 641)

● 消費生活相談とは ●

困ったら、まず
消費生活センターへ

商品購入などの際のトラブルや、消費生活全般に関する疑問や問い合わせなどの相談を専門の相談員が行っています。

平成25年度 相談受付件数⇒426件



平成24年度の相談件数(470件)に比べ、44件減少していますが、様々な新しい手口の悪質商法はあとを絶たず、1件の被害額が大きくなる傾向にあります。



相談は、電話、来所どちらでもお受けしております

相談の内訳

相談件数件の内訳は、下表のとおり男女別では、昨年以上に、女性の相談の割合が高くなっています。全体的に相談件数が減っているなかで、70歳以上の相談が増えているというのは、社会的にも、高齢者が悪質業者等のターゲットにされていることを表しています。

今後は、他部署とも連携して、高齢者に対して見守る体制をさらに強化していく必要があります。

相談の多かった商品・サービス

第1位 運輸・通信 ⇒ 82件

パソコンやスマートフォンなどでアダルト系、出会い系の情報サービスに関わる料金の請求や、過去のデータや名簿等を基に債権回収業者と名乗るものからの不当請求や架空請求の相談です。

第2位 金融保険サービス⇒ 36件

高齢者の方から、高金利の投資に関する詐欺的な金融商品についての相談が増えています。近年は手口が複雑・巧妙化しています。情報収集など、日頃からの注意が必要です。

	平成24年度		平成25年度	
	件数	比率 (%)	件数	比率 (%)
20歳未満	12	2.6	13	3.1
20歳代	34	7.3	31	7.3
30歳代	47	10.0	24	5.6
40歳代	45	9.6	54	12.7
50歳代	61	13.0	66	15.5
60歳代	72	15.3	68	16.0
70歳以上	93	19.7	104	24.4
その他不明	106	22.5	66	15.4
合計	470	100	426	100

	平成24年度		平成25年度	
	件数	比率 (%)	件数	比率 (%)
男性	166	35.3%	147	34.5%
女性	214	45.5%	226	53.1%
企業団体	90	19.2%	53	12.4%