

## 消費生活センターだより

NO.349 2012年7月1日発行 羽村市緑ヶ丘5-1-30 Ⅲ (042)555-1111

URL=<http://www.city.hamura.tokyo.jp/consumer/consumer.html>エンサイ(空芯菜)

茎が空洞で蔓状にのびる中国野菜。クセが無く、シャキシャキとした食感で、ビタミン類も豊富。カルシウムはほうれん草の4倍以上も。ぜひ食卓に！

## くらしのアンテナ

野菜や果物のもつ「抗酸化力」に今注目が集まっています。

ファイトは植物、ケミカルは化学物質という意味で、植物自身が紫外線や、虫、病原菌などから身を守るために作りだした成分が「ファイトケミカル」です。

ファイトケミカルは抗酸化作用等があり、野菜や果物の中に、鮮やかな色素・香り・辛味・苦味等の形で含まれています。



## 注目を集めている

## ファイトケミカルって？



私たちの身体の中では、生きていく上に必要な代謝が繰り返されていますが、その時に生じる多量の「活性酸素」が細胞や遺伝子を傷つけるため、これを除去しなければなりません。

これに力を発揮するのが、ファイトケミカルで、アントシアニン（青紫色）やリコピン（赤色）、カテキン（茶の渋み）などがあります。これらが活性酸素などにくっつき、自分自身が酸化する事で、私たちの体を守ってくれるのです。強い日差しの中で成長する野菜・果物ほど、より強力な抗酸化力があります。

15000種類以上もあるファイトケミカルは、吸収できる活性酸素の種類がそれぞれ異なるため、いろいろな野菜を組み合わせることで相乗的な効果が期待できます。また、熱を加え、細胞膜を壊して摂取したほうがより効果的に吸収できるので、たくさんの種類が入った野菜スープなどは理想的な食べ方です。

参考文献：たべもの通信ほか

## シャキシャキ感がたまらない「空芯菜」炒め

## 材 料

空芯菜	1束
にんにく	1片
唐辛子	1本
油	適宜

## 調味料

醤油（又はナンプラー）	小1
	小1
オイスターソース	大1
	小1/2

## 【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、唐辛子は薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①をいれ、香りが出たら5cm位に切った空芯菜を入れ、調味料を加え強火で一気に炒めて出来上がり!!

\*調味料は合わせておく



センターのおばさん

東日本大震災から一年が過ぎました。これまで、多くの人が復興を願って、手を携え心を寄せ続けてきました。そして、少しずつですが将来への明るい兆しが見え始めています。

しかし、今回の原子力発電所の事故は、未だに解決のめどが立っていません。

## ◆ 節電

あの日、私たちはかなりの不安を感じながら電気の来ない時間を過ごしました。その時、私たちの暮らしがいかに電気に頼っているかを実感したのです。

そして知恵をしぼり、電気に頼らない暮らし方を工夫して、何とかその時期を乗り越えました。

その後もその暮らしが身に付き、電気使用量が大幅に減った家庭もたくさんあるようです。

## ◆ 食の安全

どこの家庭でも家族の健康を願って、食べものの安全に気を配っていることと思います。しかし、今回の放射能汚染は、私たちの考え

も及ばない大変な出来事となりました。

安全基準をクリアしているとはいえ、こんなに毎日の食事に神経を使わなければならないことは悲しいことです。

## ◆ 原発事故

福島第二原子力発電所の4つの炉は、ひとまず終息したと発表されましたが、いまだに次々とトラブルが起きています。

# 原発に依存しない 暮らしへの一歩

節電や食の安全を心がけてきましたが、放射能の汚染は私たちの生活を脅かし続けています。

報道によれば、約八割の人が原発にたよる暮らしを憂慮しているとのデータがあります。こうした自分たちが安心して暮らせるようになるのでしょうか。

## ◆ 私たちの挑戦

昨年の体験を活かし、一人ひとりが上手に楽しく節電し、やれば出来るという達成感を味わいましょう。

この夏も予測される電力不足を乗り切って見ませんか！

「脱原発」は言葉で言うほど簡単ではなく、私たちのこれからの覚悟が試されるのだと思います。

## ◆ 暮らしの視点

私たちは物の豊かな暮らしをしてきました。その中で多くのエネルギー

を使い、環境を破壊してきたことに気づきました。

また経済の成長が、幸せをもたらすとは限らないことにも気づかされました。私たちの願う暮らしとは、どういふものでしょう。

「心の豊かさを大切にす国ブータン」の報道に、豊かさとはどんなことかと考えた方も多かったのではないのでしょうか。

暮らしの視点を経済だけに価値をおくのではなく、環境・人との絆にもおきたいものです。

未来の子供たちへまなざしを向けた時、何を選択すべきか行動が見えてきます。

## ◆ 再生可能エネルギー

自然エネルギーのひとつとして、小水力発電で、地域を元気にしようとの取り組みが新聞に紹介されてきました。

その他にも洋上風力発電・地熱発電・藻からの油の精製などの再生可能エネルギーが次々と芽生えています。

— 自然への負荷の少ない電気を作る。地域の産業になる。そしてその産業が雇用を生み、暮らしを作っていく—  
こんな循環が生まれる日も近いでしょう。

## ◆ 新しい一歩を

私たちは 社会や暮らしを変えていけると希望をもちています。そのためには私たち自身が学び、行動を選択し、意思表示することが大切です。

今、私たちは原発に依存しない暮らしへの一歩を踏み出す時ではないのでしょうか。





## バス見学会

### 解体後の家はどうなるのでしょうか？

建築廃材のリサイクル率 97%を達成し、環境保全をモットーに取り組む会社「石坂産業」を見学します。

日時 **9月13日(木)**  
午前9時から午後3時(集合午前8時45分)

- 集合場所 市役所正面
- 申し込み 7月5日(木) 午前9時から
- 募集人数 25名(申し込み順)
- 参加費 100円(保険料として)
- 持ち物 お弁当(現地で買う事も可能)、水筒  
\* 歩きやすい服装で!



### 南三陸への支援の報告

前号でご協力をお願いした、南三陸町の支援のためにミシン・布地・糸などを、多くの市民の方から提供していただきました。ありがとうございました。今後も被災地支援を末長く続けていきたいと思っております。

### 第43回 消費者展を一緒に企画しませんか

消費者展の運営に参加ご希望の方は消費生活センターへお問い合わせください。  
\*消費者展は11月3日、4日です。

### みなさんの所に伺います 移動消費生活センター

- ・幼稚園・保育園対象のお面劇
- ・小学校高学年対象の糖度・着色料の実験
- ・町内会・ふれあいの会対象の生活の知恵などのプログラムも  
あります。



どうぞ声をおかけください。

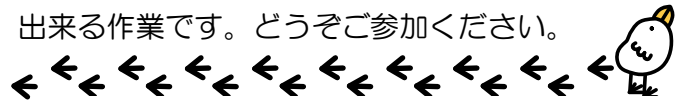
申し込み・問い合わせは 消費生活センターへ  
TEL 555-1111 (内線640)

## はむら復興サポート

東日本大震災で被災された方々を息長く支援していこうと、「はむら復興サポート」が立ち上がりました。次回の予定は

### ワカメ養殖に使う サンドバッグ作り です

日時: **7月6日(金)** 午前9時30分から  
場所: 消費生活センター活動室  
簡単なミシンかけ。紐とおしなど、だれにでも出来る作業です。どうぞご参加ください。



### 5/12 青空市が開催されました

いつもの青空市に加え、今回は南三陸の仮設住宅の方たちが、提供された生地を使った作品や、精を出して袋詰めしたワカメの販売がありました。ワカメは売り切れ！手作り品もたくさん売れました。



NHK制作 DVD鑑賞

### 命とからだの学習会

第3回: 「消化吸収の妙」—胃・腸—  
9月24日(月) 午前10時から12時  
会場: 消費生活センター2階活動室

第1回消費生活講座

### 大好評でした 大豆を食べつくそう!!

畑の肉と言われる大豆。今回はいろいろな大豆製品を使ったレシピでした。

- ・おからのコロッケ
- ・鶏手羽先と大豆の煮込み
- ・凍み豆腐と大豆のしょう油煮
- ・酢大豆
- ・豆腐入り白玉だんご
- ・厚揚げとわかめのピリ辛炒め
- ・豆腐の塩麴漬けカプレーゼ風

\*レシピご希望の方は消費生活センターまで



# 消費生活センター相談室からのお知らせ

## ● 消費生活相談とは ●

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

### 消費生活相談の概要

平成23年度（平成23年4月～平成24年3月）

相談受付件数 ⇒ 465件

平成22年度（同期）の相談件数（482件）に比べ、17件減少しています。しかし、若い世代から高齢者までの幅広い年代をターゲットにした、様々な新しい手口の悪

### 相談者の内訳

相談件数465件の内訳は、男女別では、男性190件（約41%）、女性233件（約50%）で、ほぼ性別に偏りなく相談がきています。年代別では70歳代がトップで102件（約22%）次に60歳代が90件（約19%）第3位は40歳代が68件（約15%）となっていますが、幅広い年代から相談を受けています。簡易な助言で済むものだけでなく、解決するまで長期に渡り交渉しなければならないものなど、複雑な相談も増えています。消費者被害防止の啓発活動の強化が必要と思われます。また、若い世代ではインターネットによる契約などの相談事例が増加傾向にあります。

### 相談の多かった商品・サービス

第1位 運輸・通信 ⇒ 86件

インターネットや携帯電話でのアダルト系、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

第2位 金融保険サービス ⇒ 58件

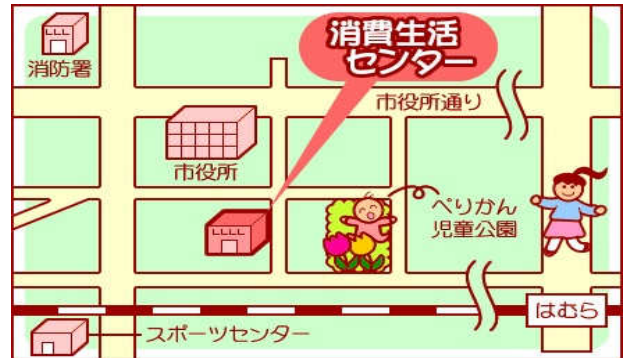
特に、高齢者の方から、高金利の投資に関する詐欺的な金融商品についての相談が増えています。手口が複雑・巧妙化しており、判断が難しい内容の相談が

困ったら、まず

Tel.042-555-1111  
(内線 641)

相談日：月曜日～金曜日  
(祝日、年末年始を除く)

相談時間：午前 9時～ 12時



相談は、電話、来所どちらでもお受けしております。

ご連絡いただいた時に、他の相談者が相談中の場合がございま

	平成23年度		平成22年度	
	件数	比率	件数	比率
男性	190	40.86%	220	45.64%
女性	233	50.11%	235	48.76%
企業・団体等	42	9.03%	27	5.60%
合計	465	100%	482	100%

	平成23年度		平成22年度	
	件数	比率	件数	比率
20歳未満	19	4.09%	11	2.28%
20歳代	25	5.38%	49	10.17%
30歳代	50	10.76%	75	15.56%
40歳代	68	14.63%	74	15.35%
50歳代	43	9.24%	50	10.37%
60歳代	90	19.35%	70	14.52%
70歳以上	102	21.93%	80	16.60%
その他・不明	68	14.62%	73	15.15%
合計	465	100%	482	100%