

消費生活センターだより

NO.355 2014年1月1日発行 羽村市緑ヶ丘5-1-30 TEL (042)555-1111

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

白菜

冬に大活躍の白菜。最近、抗ガン作用と免疫増強作用で注目されています。



鍋ものや漬物、サラダ、スープにと、毎日食卓にのせたい食材です。



あけまして おめでとうございます

くらしのアンテナ

携帯電話、スマートフォン、パソコンなど上手に使えると大変便利で役立つもの。しかし、インターネット依存という危険性と隣り合わせになっていると言えます。

ネットゲームにハマってしまい、つい朝方まで熱中。睡眠不足のまま学校や仕事に行くことに。「まずい」と思いながらも、止められない。



インターネット依存



また、ネットをしていない時でもネットのことばかり考えてしまう。ネット以上に楽しい事はない。常に画面を見続けていないと不安で四六時中手放せない。そんな状態になっていませんか？・・・このような状態は「ネット依存」といえます。

2013年8月、厚生労働省研究班は、全国で約52万人もの中高生がネット依存の疑いがあるという推計を発表しました。依存の状態に陥ってしまう人は、大人だけでなく、小学生にまで広がり、ここ数年で「ネット依存」の人が急増しています。

「ネット依存」にならないようにするためには、自衛することが重要です。特に子どもには“面白そう”“便利”だけで飛びつかないように、ネット利用に関する正しい情報や、リスクをきちんと伝え、使用する時間帯を決めたり、夜間には使わないなどの家庭内のルール作りが必要です。

～ ふだんから家族や仲間同士で話し合い、ネット依存の危険から身を守りましょう ～

ちょこっと情報



かりんとう (重曹を使った) カリッポリッ つい手が出てしまう

【材料】

小麦粉	100g
砂糖	10g
重曹	3g
サラダ油	10cc
水	40g
塩	少々

【作り方】

- ①小麦粉と砂糖、塩をボールに入れて、軽く混ぜる。
- ②水で溶いた重曹を入れて混ぜ、サラダ油を加えしっかりと混ぜる。
- ③ビニール袋に入れて、30分ほど寝かせる。
- ④好きな形に切る。
- ⑤180℃に熱した油にすきまなく入れ、全体が膨らんだら弱火にする。
- ⑥きつね色になったら強火にし、一段色が濃くなったらあげる。
- ⑦鍋に水25gと砂糖60gを入れ、中火で煮立たせる。
- ⑧水分が半分になったら煮詰まったら火を止め、かりんとうを入れ絡ませる。

私たちにとって健康は何より大切なものです。

とくに「子どもがすくすく育ってほしい」という思いは全ての親の願いです。

食べたものが体を作る

誕生した赤ちゃんは母乳やミルクで育っていきませんが、徐々に離乳食を食べるようになります。やがてほとんどのものを食べられるようになり、20歳頃までには大人の体へと成長します。

この体を作り上げる大切な時期に、どんな食生活をして育ったかという事が、その後の健康に大きな影響を与えます。

あまりに偏った食生活は、若いうちから生活習慣病の予備軍になってしまうかもしれません。

最近の食事の傾向

1日3度、バランスのよい食事を好き嫌いなく食べさせることは、誰もが頭を悩ませることです。

学校給食センターにお

話をうかがったところ、

最近の子どもたちは、か

たいものを好まず、色彩

のきれいなもの・軟らかいものに



嗜好がかたよりがちだそうです。

またグラタン・スパゲッティ・

ハンバーグなどの日は、食べ残し

がほとんどなく、子どもたちの

「カタカナ料理」への好みもはっ

きり伺えます。

みつこの魂

「三つ子の魂 百

までも」ということ

わざは、3歳まで

(幼児期)に、生活

の基本を身につける

重要性を表した言葉

です。幼児期の食の

好み・食習慣も長く

影響をおよぼします。

色んな食材や味を

幼いころから食べさ

せ、偏った食生活に

陥らないためには、

工夫が必要です。

一汁三菜



一昔前までは、日本の食事は一汁三菜を基本としてきました。

一汁三菜とは、主菜の他に二種

類の副菜、それに汁もの(味噌汁

など)が食卓に並びことをいいま

す。

もうひと品を！



いろいろな食材・味・調理方法がその一汁三菜の中にあり、おのずと偏食になりにくい工夫でもあったのです。

ところが最近一皿料理で済ませる家庭が増え、根菜類・海藻類・乾物などは食卓になかなか上らなくなったとの報告もあります。

和食の優れている点

和食は刺身のように生で食べる「生食」の他に「煮る・焼く・蒸す・漬ける」など油を使わない調理方法が多く、今問題になっているカロリーのとりに過ぎにも配慮できます。

魚、特に大衆魚と言われる青い背の魚(アジ、サバ、サンマ、イワシなど)は栄養価も高く、血液をサラサラにする成分が豊富。

また根菜類・葉物も種類が多く、さまざまな副菜を作るときに選ぶのに困るくらいです。

その上、味噌・納豆・漬物など日本が世界に誇る豊富な発酵食品の他、海藻類・乾物など多彩な食材にも恵まれています。

おせち料理にヒント

お正月にしか食べないおせち料

理。でもおせち料理には日本料理の知恵が詰まっています。

肉・魚・根菜類・

海産物・卵・豆類な

どが使われ、どれも

その一つずつが主菜・副菜になるものばかり。



しかも日持ちがするように調理され、冷凍も可能なものも多く、余分に作ってお弁当などにも利用できます。

おせち料理をお正月だけにしか食べないなんてもったいない。

一度に全部作るのは大変でも、一品だけでも作ってみると以外に簡単。

ユネスコ無形文化遺産

昨年末日本の「和食」が無形文化遺産に登録されました。

世界中が日本の食に注目している今、もう一度和食の「栄養のバランスの良さ」「おいしさ」を見直してみませんか？

それが家族の健康、とくに子どもの健康につながっていると思えば、努力のしがいがありますね。

今日の食事は「一汁三菜」？

第3回消費生活講座

Part1 ユネスコ無形文化遺産に登録!

— 日本食再考 —



講 師：吉田企世子さん（女子栄養大学名誉教授）

日 時：2月14日（金）10:00～12:00

場 所：消費生活センター2階活動室

※会場に直接お越しください。

Part2 調理実習 「ワンランク上の家庭料理」

講 師：浜田ひろみさん（料理研究家）

日 時：2月24日（月）10:00～12:30

場 所：消費生活センター2階調理室

参加費：300円 ※申込受付：1月14日（火）～ 先着20名
保育あり希望者は2月7日（金）迄

第34回消費者の日

電気よりも有効なエネルギーを知ろう

○ 熱 ⇒ 熱（太陽熱・木材など⇒熱）

× 熱 ⇒ 電気 ⇒ 熱

西多摩地域でもこんな取り組みが！



講 師：小澤祥司さん（環境ジャーナリスト）

報告者：川尻哲也さん（(有)東京木質資源活用センター）他

日 時：2月26日（水）13:00～16:00

場 所：消費生活センター2階活動室

※保育・手話通訳あり。申し込みは、2月18日まで。

報 告

青空市

11月16日（土）に青空市が開催されました。

次回は5月17日です。

忘れ物：買った品（帽子・マフラーなど）
心あたりの方は、お問い合わせください。

DVD

貸し出します

11月25日DVD上映

「ミツバチからのメッセージ」

人、昆虫、鳥、植物など共生する
命のつながりを真剣に考えました。

第34回消費者の日 第2弾



太陽光パネルキットを組み立てました



消費者展 盛況でした！

11月2日（土）3日（日）

つながり

消費者展ワークショップには大勢のご参加ありがとうございました。

作ったクリスマス飾りは

- ・相馬市 ・二本松市
- ・南三陸町切倉木
- ・南三陸町波伝谷

の各仮設住宅へお贈りしました。「仮設住宅が明るくなりました。皆さんで作ってくれたんですね」と大変喜ばれました。

申込み・問い合わせは 消費生活センターへ TEL555-1111（内線640）

消費生活センター相談室からのお知らせ

『健康食品の送りつけ商法』に新たな手口？

相談事例

「身体に良い健康食品ができました。サンプルをお届けします。」と知らない会社から家に電話がありました。無料でもらえるならと思ったので送ってもらう約束をしました。でもよく考えると「無料」と言われていないことに気づきました。

サンプル品で高額な料金を請求されたら困ります。会社の名前も連絡先もわかりません。

どうしたらいいのでしょうか。

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)



回答

これは電話勧誘販売での契約となりますので、契約書を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフ（無条件の契約解除）ができます。

* 契約書を受け取っていない場合はいつでもクーリング・オフができます。

相談者には、サンプル品を届けに来た宅配の人に「クーリング・オフをするので商品は受け取らない、通知を出すために送り元の会社名と住所・連絡先をメモしたい」ことを伝え、その上で、送り元の会社宛てにクーリング・オフの通知を出すようにとアドバイスしました。

アドバイス

相談者は、「サンプル＝無料」と思い込んで了解してしまったようです。

また、サンプル品を受け取ったあとから勧誘の電話が入り、断りきれなくなったという事例も報告されています。たとえ無料のサンプル品であっても、むやみに送ってもらうとトラブルにつながりかねません。

必要のないものは、きっぱり断りましょう！！

詳しくは、消費生活センターにお問合せください。

困ったら、まず消費生活センターへ！

● 羽村市消費生活センター ●

羽村市緑ヶ丘5-1-30

電話 (042)555-1111(内線641)

FAX (042)555-5535

