

春の香りの代表よもぎ。天ぷらや草餅などに。また、虫さされ、切り傷の応急処置にも。よくもんだ葉を患部にぜひ。



葉を乾燥させて、よもぎ風呂にもおすすめ。

くらしのアンテナ

スポーツ飲料とは大量に汗をかくなど、激しい運動や労働をする人が、水分・ミネラルを効率よく補給することを目的として開発された飲料です。

ペットボトル500mlで価格は100円ほど。水に溶かして作ることができる粉末タイプのももあります。気軽に手にしますが、普通の運動量の人にはそれほど必要のないものです。また、体に良いものと思って水代わりに飲むというのは、経済的にも無駄なことと言えそうです。



スポーツ飲料



健康飲料ともいわれるスポーツ飲料。それほど甘さを感じませんが、中には500mlで30gもの糖分が含まれているものもあります。これは大人一日の適正摂取量(50g)の3分の2にもなります。また、運動中に糖分を多量に摂取すると、インシュリン不足に陥り、血糖値が急上昇することも報告されています。のどが渴いたからと、大量に糖分の高いスポーツ飲料を飲むことはお勧めできません。

汗をたくさんかいた時、まずは水やお茶で水分補給。そして塩分補給には、梅干しや塩コブなどを食べるのが効果的です。

ちょこっと情報



お弁当の一品 * 小女子の甘辛煮 *

小女子	80g
くるみ	50g
炒りごま	大1
しょう油	小2
みりん	大1.5
砂糖	大1.5

- ①くるみを1cm角くらいに切る。
- ②フライパンに調味料を入れて、中火にかけ、沸騰させる。
- ③小女子とクルミを加え、混ぜながら汁けがなくなるまで煮詰める。
- ④ごまを入れからめる。
- ⑥薄く油(分量外)を塗ったバットに広げ、冷ます。

* 煮詰める時に焦がさないよう注意! 日持ちがするので重宝です。

「お弁当 何にしよう」とワクワクドキドキの春、小さな我が子のお弁当作りが始まる季節です。

嬉しそうに食べる顔を思い浮かべながら、あれこれ工夫をして詰めたお弁当が、空になって返ってきた喜びはまた格別ですね。

でも、最近は給食を取り入れている幼稚園も多いようです。家庭でのお弁当作りが大変になっているためでしょうか、給食のある幼稚園が人気だと聞きます。

入学後の9年間は給食が用意されているため、これで「お弁当作りの卒業！」としてしまいがち。

コンビニのお弁当頼み

給食無しの高校生になると、

今度は子どもものほうから「お弁当代」と請求され、昼に何を食べているのかほとんど把握できない状況になります。

高校生の半数以上は週に1回以上コンビニで買い物をしているという調査結果が出ています。週に3回以上の利用は、男子が3人に1人、女子が4人に1人、その主な目的は昼食の購入。親から食事



お弁当 作ってみませんか？

代として決まった金額をもらい、出来るだけ安くすませて、お釣りをためているようです。そのため空腹が満たされればよいという安易な選択になってしまいます。

育ちざかりの高校生が、大事な

「食」をカロリー中心で選ぶのでは心配です。

元気なからだを作るのは「食べ物」です。何を食べたかが大きな影響を及ぼします。お弁当を持っていく習慣が「ふつう」になって欲しいのですが。

家族へのお弁当

「毎日家にいる主人のお昼、まったく大変！」と、つい愚痴が出ます。それなら朝のうちにお弁当作ってみてはどうでしょう。「よしっ」と覚悟して、夜のおかずを弁当分だけ余計に取り分けておけば意外に気軽に作れそう。

「さあお弁当！」と大げさに構えると気が重いものです。ちよこ

ちよこことあるものを彩りよく詰めただけでも、ふたを開けるワクワク感があるものです。ふだん少し余分に作って冷凍に。弁当用ストックコーナーを冷凍庫に常設すると、もっと気楽にできそうです。

「1人で作る！」



香川県の小学校で始まった「お弁当の日」の取り組み。子どもが自分で食べる弁当の「献立作り・買い出し・調理・弁当箱詰め・片付け」のすべてを、1人で行うというものです。作ってきたお弁当を見せ合いながら、嬉しそうに食べている子どもたちの写真を見ると、その達成感が伝わってきます。食べ物作りは、だれでも本当は興味があるのだとわかります。小学校5、6年生で計10回の「お弁当の日」こんな体験をした子どもたちは、しっかりと「台所に立つ力」が身についているようです。

台所に子どもを！

共働きや核家族が増えて、毎日の食事の準備もままならない状況

なのででしょうか、「食育」はもっぱら学校教育に委ねられてきています。しかし、3食のうちの1食、しかも短い給食の時間ではとても足りません。教科の中に組み込むのもなかなか難しいのが実情です。

「お弁当の日」をわが家でも

「食育」は、本来、家庭が一番の適所です。小さい時から、面倒がらずに台所に呼び入れて「作る」場面に立ち合わせ、少しずつ経験させてあげることが、大人の大切な役割です。

小さな箱の中に、食べたいなど思えるように詰める「お弁当作り」は、きつと、とても興味を持ちます。まずは自分のお弁当を「詰める」ことからさせてみましょう。そしていつかは家族みんなの「お弁当」を。みんなからの「おいしい！」の声がどんなに大きな力を与えるかしれません。

参考文献

「コンビニ16万キロの旅」(太郎次郎社エディタス)

「できる！を伸ばすお弁当の日」(共同通信社)



お知らせ

第1回消費生活講座

有機農業を始めて40年。食とエネルギーを自給し、命の巡る農場として有名です。

見学場所：霜里農場（埼玉県比企郡小川町）

日時：5月10日（土）

13時30分～16時30分（講座・見学時間）

集合：11時45分（羽村市役所玄関前）

※集まり次第出発

参加費：2,200円（受講料）・100円（保険料）

申し込み：4月10日から（定員：20名）

持ち物：水筒・スニーカー（畑を見学します）



第42回 青空市

日時：5月17日（土）9時～12時

場所：富士見公園Cグラウンド

区画数：100



出店申し込み

4月20日（日）9時～12時

会場 消費生活センター

出店料 800円

つり銭のないようにご用意ください

－ 本の紹介 －

できる！を伸ばす「井当の日」

竹下和男 編著 共同通信社

シリーズ「貧困大国アメリカ」

堤 末果 著 岩波新書

おねがい！

移動教室のお手伝いを
してみませんか。

DVD上映会

5月26日（月）

「水は誰のもの」



6月23日（月）

「綿花地帯からの告発」

時間：10時～11時30分

会場：消費生活センター活動室

DVDの貸し出しもします。

糖度計を使って、甘さをはかる子供たち



消費生活センターの 出前授業

保育園・幼稚園・小学校・PTA・町内会など

*お面劇

*「小学生も消費者です」家計の学習

*着色料・糖度実験

*ごみの減らし方・エコ生活の工夫

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34回 消費者の日」盛況に終了！



「電気よりも有効なエネルギーとは」

シンポジウム開催 2/26

太陽熱や木質ペレットについての報告と太陽熱利用、コジェネレーション実用化を目指す方策など考える機会となりました。参加者から出されたたくさんの質疑から、エネルギーへの関心の高さがうかがえました。

第3回消費生活講座



「日本食再考」

2/14（金）講座

「ワンランク上の家庭料理」

2/24（月）

日本食の素晴らしさを再確認し、ひと手間工夫することで、ワンランクアップした一汁三菜ができました。

移動消費生活センターの活動

1月30日（木）武蔵野小学校5年生

「小学生も消費者です」家計を考える

2月6日（木）東小学校保健委員会

「糖度の実験」

2月7日・13日・18日児童館

「おしゃべり場」において

・発酵食品のパワー

・買い物チェックポイント

3月13日（木）かやの実保育園

お面劇

報告

原画展 多数来場！

東日本大震災記録漫画

「ねえねえ してたあ？」

“大震災を未来に語り繋ぎ、そして羽村にその輪を広げよう”という活動の一環として開催。期間中400名余の来場があり、東北への想いを語り合う時となりました。



1/30～2/2（ゆとろぎ展示室にて）

消費生活センター相談室からのお知らせ

インターネット通販の前払いによるトラブルが全国的に急増！！

<相談事例1>

インターネットで「ゴルフ用品 激安」と検索して見つけた通販サイトにゴルフシューズを注文し、代金は指定された口座に振り込みましたが、いつまで経っても商品が届きません。通販サイトのHPには所在地や電話番号が表示されていませんでした。メールで数回催促しましたが、全く返信がありません。

<相談事例2>

ネット通販で格安で販売されていた有名ブランドのダウンジャケットを注文しました。ホームページに「大量仕入れにより格安で販売できる」と表示されており、正規品のアウトレットショップだと思いました。指定された口座の名義人が外国人だったので気になりましたが、入手したい気持ちが強く代金を振り込みました。しかし、商品が届かず、サイトに何度もメールで催促しましたが、返信がありません。

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)

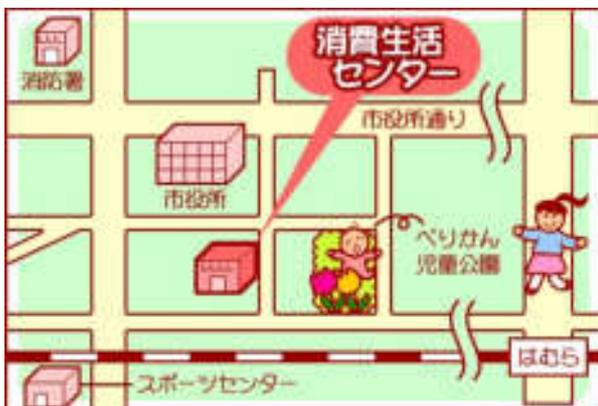


**連絡手段がメールしかなく、事業者との連絡が不能という場合、
返金や商品交換を求めるのはほぼ不可能となります。**

アドバイス

右に該当するような、通販サイト
からの購入はやめましょう！

詳しくは、
消費生活センターにお問合せください。



● 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(641)
FAX (042)555-5535

* 通信販売は「特定商取引法」によって規制され、
通販サイトには、事業者名、代表者名、住所、電
話番号、メールアドレス等を表示することが義務
づけられています。

被害にあわないためには・・・

- ・会社概要がない
 - ・連絡手段がメールしかない。
 - ・日本語の表記が不自然で、機械翻訳のような日本語になっている。
 - ・ブランド品の販売価格が極端に安価である。
 - ・振込先の銀行口座の名義が通販サイト名や代表社名ではなく個人名義になっている
 - ・支払い方法が銀行振り込みのみとなっており、クレジットカードが利用できない。
- (申込時にはクレジット払いが可能と表示されていても、申込後にサイト側から銀行振り込みに変更して欲しいと要望されるケースも発生しています)

困ったら、まず消費生活センターへ！