

## いまが旬 黒豆

まめまめしく暮らせるようにとおせちに欠かせぬ黒豆。ポリフェノールなど優れた栄養素がバランスよく含まれ、煮汁は咳や喉の薬と言われる程。

おせちに限らず日頃からどうぞ。



あけましておめでとうございます

## くらしのアンテナ

最近、耳にする「ロコモ」ですが、正式には「ロコモティブシンドローム」。筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の障害により、歩行や日常生活に支障が起き、要支援や要介護になる状態をロコモティブシンドロームと言います。超高齢社会の未来を見据え、2007年、日本整形外科学会が新しい言葉として、名づけました。



## ロコモって何？

～ こんな症状思い当たりませんか～



次の7つの症状が一つでもあると、その疑いがあるとされています。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 掃除機の使用や布団上げ下ろしが困難
- ⑤ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ⑥ 15分位続けて歩くことが出来ない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

引用：ロコモ チャレンジ！推進協議会WEBサイト  
<https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

「ロコモ」は「メタボリックシンドローム」や「認知症」と並び、健康寿命を短くしたり、寝たきりや要介護状態になる三大要因の一つとなっています。

近年、子どもや若年層にも「ロコモ」の症状が見られ、骨や筋肉に無理のない程度の刺激を与えるトレーニング方法が、各地で勧められています。

また、毎日の食事では、タンパク質やカルシウムなどを含む、バランスの良い食事を心がけることで、筋肉や骨などが丈夫になるとされています。

予防のためにも、無理のない程度の筋力アップ運動も続けて、健康寿命を延ばしていきましょう！

## 朝食に白菜のあったかスープをぜひ！

ちょっと情報



材料 2人分

- 白菜・・・2～3枚
- 薄切り玉ねぎ・・・1/4
- ベーコン(又は豚肉)・・・2枚
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 生姜・・・適宜

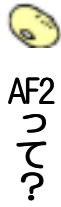
1. 白菜とベーコン(又は豚肉)は一口サイズに切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ弱火で玉ねぎと生姜を炒める。
3. 香りが出たらベーコン(又は豚肉)を入れ、色が変わったら白菜を加え蓋をする。
4. 白菜がしんなりしたら牛乳を入れ、塩コショウで味を調える。
5. 2～3分煮てカップに盛り付け、仕上げにパセリを散らす。

牛乳の代わりに豆乳もOK!  
アクセントにちょっと味噌も♪

## センター開設40周年です

今年は、消費生活センターの開設40周年の記念の年です。

昭和50年3月に産声を上げた「羽村町消費者センター」の設立は、かなり注目を集めました。全国的に、都や市の単位でセンターが設立されるなか、町という単位での設立は、全国で5番目でした。羽村という小さな町に、消費者の城が誕生したのはなぜでしょうか。そのルーツを探ってみよう。



AF2って？

合成殺菌料の名前です。今から40年ほど前に、盛んに使われていた化学物質で、雑菌の繁殖を防いで長持ちさせるために、ハム・ソーセージ、豆腐などに使われていました。



## お豆腐屋さんの仕事

昭和30年ごろ、羽村町には5軒のお豆腐屋さんがありました。地域を分けて、それぞれの店が自分の区域を、笛を鳴らしながら売りの歩く形で、成り立っていました。

40年代に入ると、大量生産・大

量販売が広がり、スーパーの台頭に合わせ、豆腐も店頭並び、いつでも買えるようになりまし



た。「作ってすぐに売る」という今までは違ってきました。これにはどうしても保存料の助けが必要になってきたのです。国が許可した添加物ですから、製造業者は何の疑いも無く安心して使っていました。



## 「四ない運動」の動き

その頃羽村では主婦たちの学習のグループがたくさん生まれていました。そのひとつ、「四ない生活学校」では、添加物の学習を実践につなげる運動に取り組みしました。安全性の疑わしい添加物を使用した食品を

・作らせない・売らせない  
・買わない・食べない(四ない)  
この「4つの安全性の追求」をめざしました。学習の中からこのAF2が発がん性の疑いの強い添

加物であり、それが最も身近な食品「豆腐」にも使われている事を知ったのです。



## AF2抜き豆腐への道

さっそく町中のお豆腐屋さんとお話し合いを持ちました。立川短大の先生の参加もお願いして「AF2使用の豆腐」がなぜいけないか、どんな危険性があるのかなど、丁寧に話し、理解してもらったことから始めました。

## 合成殺菌料 AF2 抜きのお豆腐 「羽村に誕生」その源は！

ちょうどその当時、お豆腐屋さんの側も若い経営者に代替わりの頃でしたので、理解も早く、自分たちが作って売っている豆腐が、恐ろしいガンの発生を進めていては大変と考え、すぐに「取り組んでみよう」とまとまりました。



## 作ってもらうからには...

問題はこれからです。不利な条件を飲み込んでくれた業者に対して、責任を果たさねばなりません。買い支えはもちろん、結束して、町内のスーパーに置いてもらうよ

う働きかけたり、「ご存知でしょうか」のチラシを作って全戸配布したりして、町中の人に安全豆腐への理解を求めました。

また、町内だけに留まらず近隣の地区へも広がっていきまし

た。羽村に会議などで訪れた人たちも、帰りには必ずこの「羽村の安全豆腐」を買って帰ったと、当時を知る人は話してくれました。



## 全面使用禁止は3年後

こうして、羽村町ではどこでも買えるようになった安全豆腐ですが、煮え切らなかつた国も、各地の反対や請願を受け、動物実験を重ねました。

その結果、昭和49年8月に発がん性を認め、やっとAF2使用の全面禁止を決定しました。

こうした着実な行動の積み重ねが、「必要な予算を用意し、運営は全面的に任せる」という羽村独自の消費者センターの誕生へとつながったのです。

# 消費生活センター開設40周年記念



今年度で40年を迎えるにあたり センター開設までの軌跡  
その後の活動をふりかえります

日時：平成27年3月17日(火) 午後1時30分～4時15分

会場：羽村市生涯学習センター「ゆとろぎ」大ホール

- 内容
- ・式典
  - ・映像による 40年のあゆみ
  - ・記念講演



講師 **小泉武夫氏** — 発酵学の第一人者 —  
農学博士(東京農業大学名誉教授)

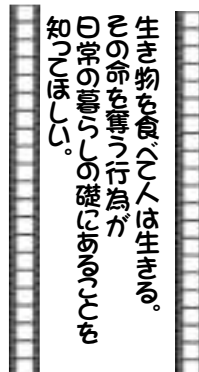
※保育あり(定員15名)・手話あり(要申込) / 申込み締め切り3月6日(金)

## 消費生活センター開設40周年記念事業

### 第3回消費生活講座 映画上映会

映画：「ある精肉店のはなし」  
日時：2月13日(金) 10時～12時  
場所：消費生活センター活動室  
定員：先着30名 ※定員になり次第締め切ります  
申込受付期間：1月13日(火)～  
午前9時～午後5時まで  
(土・日・祝日除く)

\*保育は先着3名まで(締め切りは2月5日(木))



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

こんなことやりました!

— 第2回消費生活講座—  
「腸元気は超元気」11月8日  
辨野義己さん



### 移動消費生活センター

「おしゃべり場」児童館  
食品添加物の話

なぜ、醤油の価格は違うの?



「小学生も消費者です」12月11日  
家計の勉強 富士見小学校(5年生)

— 親父の料理 —

「酒の肴」に挑戦12月6日  
調理も後かたづけもお見事!



## 消費生活センター相談室からのお知らせ

光回線を利用したIP電話、電話料金が安くなるはずが返って高額になってしまった!?

### 相談事例

電話会社の代理店と名乗る業者が訪問し「毎月の電話料金はいくらですか? IP電話にすれば、現在より電話料金が安くなり、今なら工事費も実質無料になる」と勧誘されました。インターネットを利用したこともなくIP電話の意味も分からなかったのですが、少しでも料金が安くなればと、勧められるままに契約しました。工事も終わりIP電話になりましたが、電話会社から届いた請求書を見ると以前より料金が高くなっていました。安くないなら元に戻したいと思い、電話会社に解約を申し出たら解約料や工事費を請求されましたが、支払わなければなりませんか?



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)

### アドバイス

IP電話は、インターネットの光回線を利用した電話サービスです。インターネットを利用する人がIP電話も併せて利用すれば、アナログ回線より電話料金が安くなるメリットがあります。しかし、IP電話のみでインターネットを利用しない場合は光回線の使用料やIP電話の基本料、接続機器のレンタル代がかかり、かえって割高な費用が発生することになります。

いったん契約してしまうと、解約する場合、契約期間によって定められた解約料がかかります。また今なら無料と言われたはずの光回線の工事費用の負担や、元のアナログ回線に戻す工事費用までかかってしまいます。

インターネット接続回線は電気通信サービスになり、訪問販売や電話勧誘販売で契約したとしても特商法のクーリング・オフ（無条件解約）ができません。しかし、工事前であれば、契約後でも無償解約に応じるとの自主基準を設けている通信会社もあり、勧誘時に虚偽の説明や誤解をさせるようなことがあれば、工事後であっても、契約を取り消すことができる場合もあります。

### トラブルに遭わないために

- ・インターネット接続回線の訪問販売や電話の勧誘販売では、工事費無料、初期費用無料、〇か月無料などの特典がありますが、その条件として複数年契約の縛りがある場合があるので、注意が必要です。
- ・インターネット接続回線の契約は、サービスの内容や仕組みが複雑であり、契約前にサービス内容、料金体系、解約手続きなどの条件や通信事業者（または代理店）の名称、電話番号等を確認しておきましょう。
- ・内容がよく分からない、不明な点がある場合、その場で契約はしないようにし、本当に必要な契約なのか家族や周囲に相談し、慎重に判断しましょう。

**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(641)  
FAX (042)555-5535

