

## 消費生活センターだより

NO.362 2015年10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/category/1-8-9-2-0.html>

吹き矢



深く息を吸って  
思いきり強く息を吐き、  
矢を飛ばす。ふだん使わ  
ない腹筋を使う。  
まずはストローと綿棒で。  
気軽にトライ！

## くらしのアンテナ

今年4月からスタートした食品表示の新制度、ご存知でしょうか。

これまで一般の食品で健康への働き（機能性）を表示できるのは、「特定保健用食品」いわゆる「トクホ」だけでした。これに新たに、健康への効果を企業の責任で表示できる「機能性表示食品」というものが加わったのです。



## 機能性表示食品って？

機能性表示とは、たとえば「脂肪の吸収を抑えて糖の吸収を穏やかにする」「骨密度の低下を抑える」というような表示です。

「企業の責任」による表示なので、国が効果や安全性を審査して認可したものではありません。消費者庁は企業から届出されたデータを公開し、私たち自身がそれをチェックしてから買いましょうということなのです。

しかし、公開されているデータについて、専門用語が多用されていてわかりにくい、根拠となる論文の精度が低い等、すでに、各方面からの指摘があります。ですから、私たちにはかなり難しいことです。

「トクホ」の審査には通常1年以上かかりますが、「機能性表示食品」は届出後2ヶ月で販売できますから、6月には店頭に並び始めました。これからぞくぞくと出現するでしょう。

「体にいい」という表示に、つい魅きつけられてしまう私達。必要なものを見分ける力が試されています。健康であるためには、宣伝にまどわされることなく、毎日の食事を何よりも大切に。

\* トクホの審査で「安全性が確認できず評価できない」と指摘された成分が使われている食品を、消費者庁は「機能性表示食品」としては容認した。

お

## 第45回 青空市

開催日：11月14日（土）午前9時～正午

募集区画数：100（クラフト枠8含む）

会場：富士見公園Cグラウンド

※ 雨天・グラウンド不良時は中止

【 出店お申込み受付 】

日時：10月18日（日）午前9時～正午

会場：消費生活センター

出店料：一般枠 500円

クラフト枠 800円

おつりのないよう  
ご用慮ください。

クラフト枠新設！  
プラス  
一般枠の出店料が  
安くなりました！

今回、クラフト（手作り品）枠を設けます。  
食品や電化製品などを除く手作り品の専用枠です。  
クラフト枠にはテントとテーブルが付きます。



羽村市消費生活センター運営委員会



準備や後片付けも  
バッチリ!!

夏休み体験教室

— きみもギョウザ名人! —  
7月27日(月)  
元気な小学生27人が参加!



皮を手作りしたり、野菜のみじん切りに挑戦。  
モチモチの、美味しいこんがり餃子が完成!

農産物直売所のご協力をいただき、  
地元の旬の野菜の見学もしました。

みじん切り...



がんばりました!

大成功!

ズレていますよ!

# 体内時計



## 朝の光



私たちの身の回りには、目やまし時計や腕時計などたくさん時計があります。実は、身の回りだけではなく、身体の中にも時計があることをご存知ですか? それもたくさん、頭から指先にまで.....

朝、太陽の光を浴びると、脳にある親時計が、活動する時間だと、身体中に存在する子時計に知らせます。くもりの日も雨の日も、太陽の光は届いています。カーテンを開けて、朝の光を浴びまじょう。



## 食事

朝の光で目覚めた脳は、たくさんエネルギーを必要とします。食事は、脳にエネルギーを補給し、子時計を動かします。昼活動夜休息のリズムを作り、脳から出された指令に反応します。

汁十納豆、パンと牛乳十卵など、組み合わせの献立がお勧めです。

1日3食は、朝食を多めに摂り、夕食は軽く、また、早めの時間に食へることが理想とされています。1日2食や1食で済ませる人がいますが、身体は、必要なだけのエネルギーが周期的に摂れないと、飢餓状態になり、できるだけ栄養素を蓄えようとしてしまいます。それが続くと、太りやすくなることわかっていきます。

## 早起きと早寝

この連携がないと、疲れやすくなったり、イライラの原因となります。「朝ごはん」の大切さがここにあるのです。

## 時間栄養学



病気予防、朝ごはんの効用など、体内時計を意識した新しい考え方の栄養学です。ポイントは、「いつ」「何を」「どれだけ」食へるかです。

夜は、身体が休息すると同時に成長ホルモンの分泌が増え、骨や皮膚の修復が盛んになります。子どもに十分な睡眠が必要である理由のひとつです。大人は、仕事などで生活のリズムが乱れ、体内時計が崩れてしまつて、生活習慣病などが発症しやすくなります。

起床と朝食の時間を一定にすることで体内時計が調整され、メリハリのある一日を過ごすことができます。



朝食は、同じ時間帯に摂り、遅くても朝10時までは食へるようしましょう。糖質とタンパク質は、身体を目覚めを早める効果があるので、こはんとみそ

子どもは「早寝早起き」、大人は「早起き早寝」。ズレた体内時計をもとすための大切な習慣です。

# おしらせ

抽選

## 第2回 消費生活講座 「みそづくり講座」

みそを自分で作るなんて.....これがあんがい簡単なんです。  
寝かせる時間が「おいしさ」を作ってくれるから大丈夫!

日 時: 11月19日(木) 午前9時30分~正午  
会 場: 消費生活センター2F調理室  
参加費: 300円  
定 員: 25人(抽選)  
申込み: 10月1日(木) 午前9時~10月8日(木) 午後4時  
※ 申込み数が定員を超えた場合は抽選とします。  
抽選結果は13日(火)までに全申込者にはがきでお知らせします。

当日は体験のみです。

受講者には自宅でのみそづくり材料を斡旋しますので、講座申込みの際合わせてお申込みください。  
◎ 自宅用みそ材料(1単位: みそ4~5<sup>kg</sup>分) 米麴(塩切り済)1升・大豆1升 2,250円  
※代金は、材料と引き換えに当日お支払いください。おつりのないようご用意を。

## 第46回 羽村市消費者展

テーマ「これ 何とかしなきゃ...!」  
みんなの「これ」を  
みつけてね!  
お役立ちヒント  
がたくさん!

日 時: 10月31日(土)・11月1日(日)  
日 時: 10月31日  
会 場: 富士見公園  
【ワークショップ】  
アクリルたわし  
トイレットペーパー芯クラフトなど  
【常設コーナー】  
鍋帽子・復興支援・生ごみ堆肥

## 一日生活教室 「おやじの料理」

— いわしまること —

さしみ・つみれ・かぼ焼き風  
いわしボール・骨の唐揚げに挑戦!

日 時: 12月5日(土) 午前9時30分~午後1時  
会 場: 消費生活センター2F調理室  
参加費: 500円  
定 員: 20人【男性】(先着順)  
申込み: 10月1日(木) 午前9時~

先着順



エプロン・三角巾  
タオル・筆記用具  
持ち帰り用容器を  
お忘れなく。

おやじ未満の男性も  
どうぞ!!



## 消費生活センター相談室からのお知らせ

### 賃貸住宅の退去時の敷金トラブル！ 敷金が戻ってこない？！



#### 相談事例

先月末に4年間住んだ賃貸マンションを退去しました。特別に部屋を汚したこともなかったので預けていた1ヶ月分の敷金が戻ってくると思っていたのですが、畳の表替えやクロスの張替えなどで高額な費用を負担するよういわれ、ほとんど敷金は戻ってこないようです。

家主は、「新築で入居したのだから。」と言いますが、新築時の状態にしなければいけないのでしょうか？

相談日・相談時間  
月～金曜日  
午前9時～正午  
午後1時～4時  
Tel (042) 555-1111  
(内線641)



### アドバイス

賃貸住宅を退去した際は、借主には部屋を元の状態に戻す原状回復義務がありますが、この「原状回復」とは入居したときの状態に戻すという意味ではありません。

経年変化や通常の使用による損耗等の復旧は貸主（家主）の負担、通常の家賃に含まれると考えられており、借主の故意や過失などによって生じた住宅の汚れやキズが借主の負担となります。

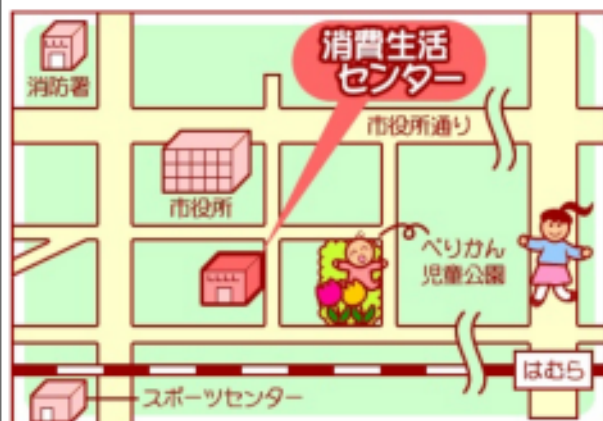
この場合でも、建物や設備等の経過年数や通常損耗（※）を考慮した状態にすることが前提となり、居住年数が長いほど負担割合を減少させることが適当であると考えられています。（国土交通省「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参照。消費生活センターでは冊子を貸出しています。）

相談者には、請求された費用の明細を項目ごとに確認し、納得できない請求には「納得できない」と家主に申し出て話し合うようにとアドバイスしました。

※通常損耗：借主が通常の住まい方や使い方をしていても発生すると考えられる損耗のこと

ひとりで悩まず、まず相談！  
専門の相談員がお話を伺います。  
(秘密厳守・無料)

相談は、電話、来所のどちらでも  
お受けしております。



羽村市緑ヶ丘5-1-30

### トラブルに遭わないために

- ・契約時には契約書の内容をよく確認しましょう。
- ・入居時、室内の状況を確認し、キズなどは写真を撮って家主等にも報告しておきましょう。
- ・退去時には必ず家主等と一緒に使用状況などを確認し、写真を撮っておきましょう。



詳しい内容や、わからないことがありましたら  
消費生活相談室までご連絡ください。