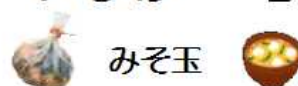


消費生活センターだより

NO.364 2016年4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>

いまが旬



みそ・削り節・ネギなどを混ぜ、1杯分ずつ丸めてラップで包む。お湯で溶くだけでほっこり楽ちん味噌汁！まとめて作って冷蔵保存。忙しい朝やお弁当に。

くらしのアンテナ

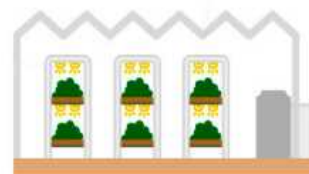
2009年から国家プロジェクトとして、全国各地で植物工場が建設されています。その数300ヶ所以上（2014年3月時点）。また東日本大震災後に、復興のシンボルとして被災地に建設されたことでも話題となりました。

植物工場では、人間がすべて管理した環境の中で、土ではなく栄養が含まれた水（培養液）で植物を栽培（水耕栽培）しています。これには大きく分けて2つのタイプがあります。

「人工光型」・・・完全に閉鎖された建物の中で、蛍光灯やLEDの光を利用。タワーのように、何段にも棚を積み重ねて栽培する。

「太陽光型」・・・太陽の光を利用した方法で、広い敷地を必要とする。おもにリーフレタスや水菜などの葉物野菜が中心で、トマトやイチゴなども作られています。

植物工場って？!



植物工場生産の作物は、気象の変化を受けず、農薬を使わないため、新鮮なままで洗わずに食卓に並べられるとうたわれています。また、季節も問いません。

一方で、自然が与えるものを人工的に作り出すために、多くのエネルギーを使っています。施設の建設費や電気代などのコストもかかるため、現在は価格が割高になっています。

畑の作物は、土や太陽から必要な栄養を、自分の力で吸収しようと努力します。そして、元気な土で育つ作物は、虫を寄せつけないほどの生命力を持つのだそうです。「自然の土を、完全に再現できるのだろうか。」「栄養的なことはわからないが、人のからだにも食べた野菜の力は伝わっていると思う」と地元の農家の方は話します。

店頭に並ぶたくさんの野菜。手に取った野菜が、どんな方法で栽培されたものか、私たちは知っておくことが必要でしょう。

デザート編



クイズに挑戦!

含まれている
脂肪の多い順
わかるかな?

※ 答えは「ほうこく」コーナーに

外食編



ほうこく

たくさんの方々のご参加ありがとうございました！

● DVD上映会

1月25日(月)「コーヒーのひみつ」
2月29日(月)「脱・使い捨てプラスチック宣言」

● 第3回消費生活講座

2月10日(水)・17日(水)

— 切り替えないとダメですか？

油・あぶら・脂・アブラ —



「どんな油を摂ったらいいの？」

クイズや実験などを交え、楽しく学びました。

デザート 編 外食 編

1. チーズケーキ	30g	1. 牛丼	36g
2. ポテトチップス	25g	2. ハンバーガー	27g
3. チョコレートケーキ	21g	3. フライドポテト	23g
4. プリン	7g	4. カレーライス	19g
5. カステラ	2g	5. 醤油ラーメン	5g

答え

目安：成人男性65g/日 成人女性 50g/日

● 第36回羽村市消費者の日

3月8日(水)

— みんなで考えよう
まちじゅうでエコアクションを！ —

多くの方が集まり、「どんなエコアクション？」「認定は？」「ポイントで、できることは？」を中心に話し合いました。

これからも、市民・事業者・行政の三者が力を合わせ、羽村ならではのエコアクションポイントシステムの実現に向けて取り組んでいきたいと思います。



おしらせ

先着順

第46回 青空市

開催日：5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

クラフト(手作り品)
食品や電化製品などを除く
手作りの専用枠です。
クラフト枠にはテントと
テーブルが付きま。

【出店お申込み受付】

日時：4月17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
にご用意ください。



先着順

第1回 消費生活講座「食品リサイクル工場 バス見学会」

食品工場ですれす余ってしまったものや、スーパー・コンビニなどで発生する売れ残りなど、様々な食品廃棄物を分別・破碎・殺菌・発酵処理して「液体状の飼料」を製造している工場と、ごみの焼却やリサイクル品を展示・販売する施設を見学します。

見学場所：日本フードエコロジーセンター(相模原)
町田リサイクル文化センター(町田市)

日時：5月24日(火) 午前9時～午後4時
集合：午前8時45分 羽村市役所正面玄関前
参加費：600円(見学科・保険代)
定員：25人(先着順)

飲み物と
お弁当持参で！

お申し込みは
4月4日(月)
午前9時～

DVD上映会

『食品廃棄物は減らせるか』

— 消費社会はどこへ —

世界中で大量の食品が食卓に上る前に
廃棄されている。その量は、**飢えた人たちが
必要とする食糧の3倍以上**に及ぶと
いう現実を見る。

5月30日(月)
午前10時～11時30分

『フード・インク』

— ごはんがあぶない！ —

日本で、アメリカで、みんなが食べている
安くておいしい食べ物には
あぶない秘密があった！

今日のごはん選びが必ず変わる！

6月27日(月)
午前10時～11時30分

消費生活センター2Fへ
どなたでもお気軽にどうぞ♪
お子様連れもOK!

油の話

種類よりはまず量は



身体に良いからとすべての油をオリーブオイルに切り替えるのはいいか？とよく聞く質問です。油はその構造により、それぞれ性質が異なります。同じようなグループの油に偏りず、いろいろな種類の油脂を摂ることが大事になるのです。「これが一番は

油が問題というよりも揚げ油を思い浮かべますが、



見えない脂肪

エネルギー源となる炭水化物・脂質・たんぱく質のバランスを考えると、脂質からは25%程度が理想ですが、口当たりが良いためどうしても多く摂ってしまいがちです。

青魚こそ救世主

EPAやDHAの文字をよく目にします。「ああ、それって高齢者に必要な油の成分で、サプリメントでしよー」。そう思っていますか？

その情報は本当かどうか、誰からのものか、自分で確かめることが大切です。振り回されたあげく、結局高い買い物に…とならないようにするためにも、消費生活センターをぜひ活用してください。



でも、
待って！

EPAやDHAの文字をよく目にします。「ああ、それって高齢者に必要な油の成分で、サプリメントでしよー」。そう思っていますか？

その情報は本当かどうか、誰からのものか、自分で確かめることが大切です。振り回されたあげく、結局高い買い物に…とならないようにするためにも、消費生活センターをぜひ活用してください。



その情報は本当かどうか、誰からのものか、自分で確かめることが大切です。振り回されたあげく、結局高い買い物に…とならないようにするためにも、消費生活センターをぜひ活用してください。



飢餓耐性遺伝子？

日本人の多くがこれを持っていて、余ったエネルギーを体脂肪で貯め込む性質を持っているのです。

あまり意識せずに、おいしいからとつい口に運んでしまつものに含まれる脂肪。その総量に目を向けることが大切です。

特に若者や子どもが大変！

子どもの脂質摂取量の調査結果を見ると、目標量の上限を超えるものが約半数を占め、間食・夜食から多くとっていました。

また、若者の「食」事情も深刻です。ファストフードの多くは油脂を多用していて、手軽に食べられる分、体内に取り込む機会が多くなっています(コンビニデザートを買つスイーツ男子も増加中)。



その情報は本当かどうか、誰からのものか、自分で確かめることが大切です。振り回されたあげく、結局高い買い物に…とならないようにするためにも、消費生活センターをぜひ活用してください。



の鍵なのです。これらは魚油に多く含まれるもので、とくに脂の乗った旬の青魚に多いのです。

どんなことに注意？

脂肪が体内に取り込まれる量をコントロールするためには、

1 夜遅く脂肪の多い食事をしない(夜間は体脂肪合成が活発)。

2 おつらからず「ちょいちょい動く」(カロリー消費を意識的に)。

3 野菜・豆類・魚・海藻を意識して摂る(抗酸化物質が決め手)。

…などなど、日頃の積み重ねが物を言つのです。

消費生活センター相談室からのお知らせ

「電力の小売の全面自由化」による 便乗商法にご注意ください！



今年4月から電力の小売全面自由化が始まりました。
これまで、決まった電力会社との契約でしたが、自由化により、電力会社や料金メニューを消費者が選択できるようになりました。
新制度開始にともない、便乗商法が予想されます。「電気代が必ず安くなる」などの勧誘トーク、電力の小売自由化とは直接関係のない太陽光発電システムや蓄電池などの契約を急かす勧誘、個人情報を出そうとする不審な電話等には注意が必要です。
あらためて切替えの契約をしない場合は、現在の電力会社から電気が供給されますので、あわてて契約する必要はありません。



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)

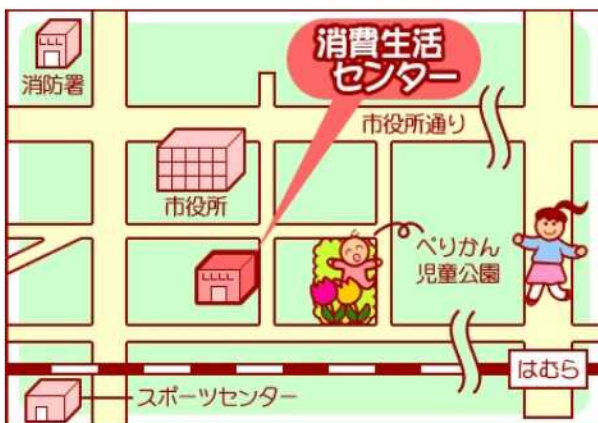
相談は、電話、来所のどちらでもお受けしております。



アドバイス



- ◎ 新たな業種・業態の事業者が参入するため、正しい情報収集が重要となってきます。正しく理解して自分にあった電気を選びましょう。
- ◎ 小売電気事業者は登録制です。経済産業大臣の登録を受けた事業者が確認しましょう。
- ◎ 「料金が必ず安くなる」「ポイントで還元される」などと勧誘された際には、どのような条件で安くなるのか、電力以外の商品やサービス契約とのセット料金や値引きになっていないか確認しましょう。
- ◎ 契約期間が長期なものになっていないか、解約時に違約金が発生しないかなどを確認しましょう。
- ◎ 訪問販売または電話勧誘販売で小売電気事業者と電力の供給契約を結んだ場合、特定商取引法に基づくクーリング・オフが可能です。



羽村市緑ヶ丘5-1-30

経済産業省 電力小売自由化専用ナビダイヤル

(平日午前9時～午後6時)

電話：0570-028-555

※ 制度のことや、経済産業省の登録を受けた事業者かを確認できます。

経済産業省 電力取引監視等委員会相談窓口

(平日午前9時30分～正午、午後1時～6時30分)

電話：03-3501-5725

※ 不審な勧誘を受けたり、契約トラブルに遭ったときの窓口

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。