



くらしの
アンテナ

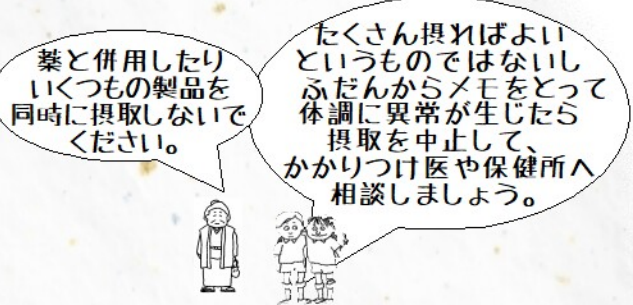
健康を買う!?

「年をとると〇〇が減る、だからこれを摂るべき」…それ、本当？
いわゆる「健康食品」とサプリメントによる健康被害

いつまでも若々しくいたい、健康でいたい、薬に頼りたくない…など、いろいろな理由で「健康食品」やサプリメントを利用する人が増えています。

一方、厚生労働省医薬食品局食品安全部は、「健康食品を買う前に『本当に必要かどうか』考えてみましょう」と呼びかけています。

特に、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質の方、服薬中の方などは要注意です。



このところ、インターネットやテレビによって、あっという間にたくさんの情報にふれることができるようになりました。しかし、そこにある情報の全てが正しく、科学的な根拠があるものとは限りません。そのなかから公的機関や中立的な団体・組織が提供している情報を参考にすることが大切です。

あふれる情報にふりまわされることのないよう、まずは、「健康食品」やサプリメントについて正しく理解しましょう。



また、日本医師会も上記のようなポスターで注意を喚起するとともに、健康食品やサプリメントは薬の代わりではないこと、「食品だから安心」「天然成分だから安全」は誤解で、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものとすると警鐘を鳴らしています。



しゅん
いまが旬

日本酒の恵み「酒粕」

日本酒を作る際、酵母の力によって発酵熟成した醪(もろみ)を絞った後に残る副産物。酒粕には、たんぱく質、食物繊維、アミノ酸、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。
冷えた身体を温めてくれる酒粕甘酒をはじめ、和、洋風料理やお菓子にも。特に、豆乳や乳製品と相性が良いので、シチューなどの煮込み料理にぜひ加えてみてください。

問合せは消費生活センターへ ☎(042)555-1111 ㊟640

**SNSをきっかけとした
消費者トラブルが増えています!**

SNSとは



スマホやパソコンを使って人間関係を築くことのできるオンライン上のコミュニティサービスを意味します。
つまり、SNSは普段の生活では出会えなかったコミュニケーションを可能にしてくれる場所です。

Twitter (ツイッター)、Facebook (フェイスブック)、LINE (ライン) などがあります。



相談事例

①

SNSの広告を見て、格安でブランド物の財布を注文したら、写真と異なる偽物が届いた。

②

SNSで知り合った人から、「FX取引により短期間で絶対に儲かる」と言われて振り込んだが、儲からず、返金もされない。

SNSを利用するための注意点

SNS上では話のあう「知りあい」でも、本当に信頼できる相手かどうかはわかりません。お金を支払ったとたん連絡が取れなくなる場合もあります。

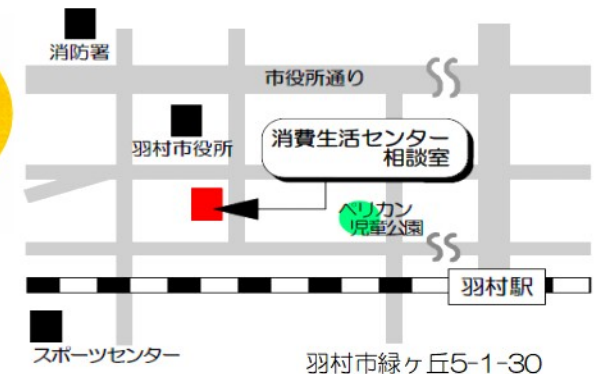
大幅な値引きや低価格、商品の効果を過剰にうたうSNS上の広告や「簡単に儲かる」などメッセージは、鵜呑みにしないようにしましょう。

※ 困ったことや心配なことがあれば、消費生活センターに相談してください。

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)

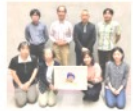
【相談日・相談時間】
平日 月～金曜日
午前9時30分～正午
午後1時～3時30分
☎(042)555-1111 ㊟641
FAX(042)555-5535

新型コロナウイルス感染症防止のため
来所の際は
マスクの着用をお願いします。



取材協力
団体とお店

フードバンクはむら



子ども食堂
しょうちゃん



ふじみ
こどもしよくどう



夢食堂 ×
ハコノカフェ



らいむぎハウスの
リアルてらこや宗禅寺



神明台自習室みらい
神明園



つながろう 地域の輪

5つの灯

年齢や立場を越えて様々な人が出会う「地域交流の拠点」として、5つの「場」が羽村にも誕生しているのをご存知でしょうか。近年、核家族や単身世帯の増加、共働き率の上昇、プライバシー保護の動きもあって、人と人の関りが希薄になっています。運営の仕方は様々ですが、子どもを中心に、「安心して集える場所」「見守られている場所」を提供しています。

取材に応じて下さいました。

子ども食堂しょうちゃんさん（小作台）

- ・2020年8月から始めた
- ・夜は居酒屋を経営
- ・子ども時代の体験が活動の源になっている
- ・午後3時～2・3人が利用し、焼きそばやかき氷などを提供
- ・夜の営業利益や知り合いの食材寄付を活用し運営

らいむぎハウスのリアルてらこや in 宗禅寺さん（川崎）

- ・月1回、小学1年生～高校3年生の学習支援を行っている
- ・広々と落ち着いたお寺の環境の中で学習できる
- ・「神明台自習室 みらい」と学習支援の協力体制ができた
- ・ボランティアスタッフを募集している

ふじみこどもしよくどうさん（富士見平）

- ・2021年夏休みから始めた
- ・月2回、大人も含めて10名前後が利用している
- ・学習支援もある
- ・フードバンク昭島からお米をもらったり、個人からの寄付もある
- ・福生のこども食堂と連携している

夢食堂 × ハコノカフェさん（緑ヶ丘）

- ・開業して10年になるカフェをベースに2021年8月から始めた
- ・飲食店対象の全国ネット「夢食堂プロジェクト」に賛同し登録している
- ・「夢チケット200円」を有志が購入するか、店が各メニューから10円ずつ集めてチケットに変え、そのチケットと交換に来店したこどもが飲食できる
- ・子どもと大人が遊びを通して楽しく交流できることを願っている

神明台自習室みらい 神明園さん（神明台）

- ・2018年11月に開設した中学生対象の学習環境の支援で、大学生ボランティアが勉強をみてくれて、食事もとれる自習室スタイル
- ・テスト前期間中のみ神明園敷地内の「神明台 sTorehouse」でオープン
- ・社会貢献活動の一環として、小学生対象にありあわせの食材で一緒に食事を作る、創作子ども食堂「考作キッチン」（コロナ禍で休止、再開検討中）も同時に展開
- ・運営企画への参画、運営費の支援、広い世代のボランティアを募集中

行く前に、まず
連絡してね



「フードバンクはむら」の誕生

食べられる食材が大量に廃棄（年間約600万 t）されている日本。SDGs目標12「つくる責任つかう責任」で食品ロスが解決すべき課題の一つとして示されており、身近な問題として、私たちも削減に取り組んでいくことができます。

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食料を受け入れ、必要としている個人や団体につなげていく活動がフードバンク。羽村にも、有志による「フードバンクはむら」が9月に誕生し、徐々に活動を始めています。

「まずは、フードドライブ（食品回収）に集まったものと必要としているところをつなぐこと、無理なく続けられることを目指し、活動していきます」とのことです。

これから・・・

このような志を持った人達の自主的な行動が、今、地域に小さな灯をともし始めました。

ごはん作り、金品や食材の寄付、こどもの遊び相手、学習の支援など、あなたなりの関わり方ができるのではないのでしょうか。

こうした地域交流に関わる新しい活動が、羽村に根を張り、地域の仕組みとして定着していってくれる事を願わずにはられません。

（取材は10月に行いました） 問合せは消費生活センターへ ☎(042) 555-1111 ㊟640

生クリームやチーズ入りのような濃厚な味わいの 酒粕クラムチャウダー（4人分）

材料：ジャガイモ2個 タマネギ1個 人参1/2本 ベーコン4枚 アサリ水煮缶1缶(120g) 水300cc 塩麹大匙1と1/2（塩の場合小匙1強）白ワイン100cc 酒粕大匙3 豆乳または牛乳400cc オリーブオイル少々

①野菜とベーコンは5～10ミリ角に切る ②鍋にオリーブオイルをひきベーコンを入れて中火で炒めて脂を出し玉ねぎを加えて透明になるまで炒めたら他の野菜を入れてさらに炒める ③全体になじんだら塩麹とアサリを煮汁ごと入れ 白ワインを加えて沸騰させた後 弱火にする④アクをとって酒粕を溶かし入れ 20分煮込む ⑤野菜が柔らかくなったら豆乳(又は牛乳)を加え ひと煮立ちさせる

* 板粕の場合は100gに水70ccを加え500wのレンジで80秒加熱後よく混ぜると使いやすい

人気の酒粕レシピ



酒粕には微量にアルコールが含まれているので注意しましょう。

柔らかさと深いコクの絶品おかず 肉や魚の粕漬け

材料：お好みの魚または肉 酒粕

①肉または魚に塩をひとつまみまぶして1時間ほど置く(出てきた水分はペーパーで拭きとる) ②肉または魚の2割くらいの酒粕を全体に塗る ③ラップで包みジッパー付き袋に入れて冷蔵庫で保存する(2～7日目が食べごろ) ④水でザッと酒粕を洗い流して ペーパーで水けをふき取る ⑤フライパンまたはグリルで 弱火でジックリ焼く

* 板粕など硬めの酒粕を使う場合は、酒、みりん少々でやわらかくして使う