

「簡単に儲かる」「必ず儲かる」 …には要注意!

「簡単に儲かる」「必ず儲かる」などと言って投資や副業を勧め、高額な手数料や情報商材(お金儲けの方法のマニュアルなど)の費用を請求するトラブルが起きています。最近では、メッセージアプリやSNSで知り合った人からの誘いや、ネット広告などをきっかけとした被害が増えています。

【相談事例】

メッセージアプリで知り合った人から、「2万2千円のマニュアルを買うだけで簡単に儲かる」…とFX取引を勧められた。

マニュアルを申込んだところ、運営会社から電話があり、「マニュアルだけでなくFX取引のサポートを受ければもっと儲けることができる」と勧められたため、追加して15万円の有料プランを契約した。高額で支払えないので解約したい。

トラブルにあわないために

メッセージアプリやSNSで知り合った人から紹介された投資サイトは投資サイト自体が架空である可能性があり、

契約後に連絡が取れなくなるなど、多くの場合、支払ってしまった後に資金を取り戻すことは極めて困難になります。

「うまい話」はありません!

「簡単に稼げる」「楽に儲かる」ことを強調する広告等を信じないでください。また、高額な契約を勧められるなど、話が違ふと思ったら、契約しないで断ってください。

「必ず儲かる」「元本保証」は詐欺!

投資はリスクを伴うものです。安全・高利益・高配当などあまりにうまい投資話は信ぴょう性を疑いましょう。

「あなただけ」「特別です」の言葉は信用しない!

ネット上の儲け話やSNSで知り合った人を安易に信用しないようにしましょう。

困ったときは
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 ④641
FAX(042)555-5535

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。



はむ★らいふ

子どもがつくって

第1回 一日生活教室
夏の子どもがつくるおまかせランチの会

子どもがたべた!

協力しておいしくできました!

たくさんのご応募、ありがとうございました。「こんなにみんなで買い物をしたことがなかったのでとても楽しかった」「トラブルが発生したりしたけど上手にできて満足です」などうれしい感想がたくさん出たので、また何かやろうかな?

あんなこと、こんなこと、子どもたちでやってみたいことがあれば教えてね!

チキンピラフ、ぎょうざの皮ピザ、肉みそうどん、フルーツサンド、フルーツポンチがみごと完成!

驚きと発見の消費者展へようこそ!

第54回

いのちとくらしを守る
羽村市消費者展

日時: 令和5年 11月4日(土)、5日(日)
午前10時～午後4時

場所: 「はむら市民と産業のまつり2023」会場
S&Dスポーツパーク富士見(富士見公園)

エシカルライフのためのワークショップ
ダンボールコンポストづくり
作ってみよう!オシャレなミツロウラップ(¥100)
オリジナル万能手作りせっけん
着物等のリメイク作品展

ミツロウラップ ダンボールコンポスト 万能手作りせっけん

*詳細は後日、まつりのプログラムに掲載します!

<参加団体> はむら安全食品等をもとめる会/生ごみ堆肥化めぐみネットはむら/羽村市にじいるフリーマーケット/子ども劇場西多摩はむらブロック/フードバンクはむら/羽村市消費生活相談室/はむらプレーパークの会/リメイククラブ/羽村市消費生活センター運営委員会

～あなたのSDGsアクションを20字以内で～
「はむ★らいふ的SDGsアクション」
の〆切を11月5日まで延長!!
↑↑↑上記の会場でも応募できます↑↑↑

第2回 一日生活教室 おやじの料理 年末年始スペシャルメニュー

羽村生まれ、羽村育ちの若きシェフがおすすめする
地中海風スペイン料理～♪ ピンチョス他。ピクルスのおみやげ付

日時: 12月2日(土) 午前9時30分～午後1時

場所: 羽村市消費生活センター2階調理室

講師: 「羽村バル haruka」オーナーシェフ 松山哲平さん / 参加費: ¥500(材料費・保険料)

持物: エプロン・三角巾(バンドナ等)・タオル・筆記用具・マスク・保存容器(お土産ピクルス用)

申込: 10月2日(月) 午前9時～10月13日(金) 午後5時まで

住所・氏名・年齢・連絡先電話番号を添えて申し込んでください
※メール s107000@city.hamura.tokyo.jp
※電話 042-555-1111(640) 平日午前9時～午後5時

定員: 16人(男性、羽村市在住・在勤の方優先、定員を超えた場合は抽選)

申込QRコード





ダイエットの救世主？

疲れた時やリラックスしたいときに甘いものが欲しくなるのはなぜか？それは体や脳が失ったエネルギーの補給を促すからです。特に、脳は通常、糖をエネルギー源にしているため、甘さの欲求となるのです。

手っ取り早い補給のために、甘いお菓子やジュース・清涼飲料水などについて手が伸びます。でも、甘いものをたくさん食べれば疲れが取れるという訳ではありません。

空腹時に急激にたくさんの糖分が体内に入ると、血糖値が急上昇した後に急低下する“血糖値スパイク”という状態になることがあります。食べ過ぎないこと、ゆっくり食べること、食物繊維などの吸収を緩やかにするものと一緒に食べることが大切なのです。

ところで、体重は気になるけれどついつい甘いものの誘惑に負けてしまうことがあります。“低カロリー”や“カロリーゼロ”の、食品や飲料があふれているなか、“これなら安心”と手に取る人も多いのでは…？

人工甘味料のアスパルテーム・アセスルファムK・スクラロースなどは、砂糖の数百倍の甘さを持つため、少量の添加でカロリーを減らすことができます。メーカーにとってはコストダウンにつながるというメリットがあり、たくさんの製品に使われています。

摂取カロリーが軽減でき、血糖値の上昇を抑えられることから、これはまさにダイエットの救世主？！

…でも、ちょっと待って！！

ありがちな「おやつメニュー」数字は糖質量です



“スイーツ”

習慣になっていませんか？

甘味には強い依存性が！



WHOからの勧告

WHO（世界保健機関）が今年の3月に「**体重管理の目的で天然甘味料・合成甘味料は使わないように**」という勧告を出しました。

3か月以内の使用では体重減少の効果があつたものの、6～18か月の長期間では効果が見られず、さらに、長期の使用では成人の2型糖尿病や心筋梗塞などの心血管疾患のリスクが増す可能性も示唆しています。

また、肥満や虫歯予防のために、「**1日当たりの砂糖・ブドウ糖・果糖の摂取量を、総エネルギーの10%未満にするように**」との勧告も出しています。平均的な成人なら50g未満が目安ですが、さらに、「**5%以下にするとより良い**」としています。

スポーツ飲料 500mlで31g

無果汁

●栄養成分表示100ml当たり:	エネルギー25kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.12g、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム0.6mg
------------------	--

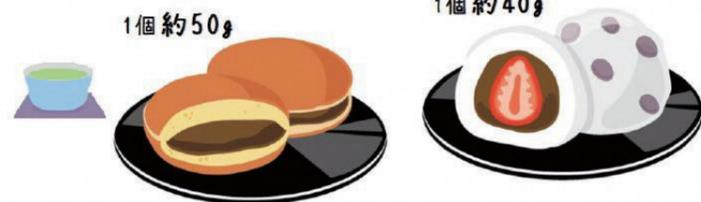


食品のラベルやパッケージの栄養成分表示をチェックするといいね。

ここをみよう！

チョコレート 55gで28.5g

●名称: チョコレート ●原材料名: 砂糖、カカオマス、全粉乳、ココアバター、レシチン(大豆由来)、香料 ●内容量: 55g ●賞味期限: この面の左部に記載 ●保存方法: 28℃以下の涼しい場所で保存してください。 ●製造者: 株式会社 明治 136-8908 東京都江東区新砂1-2-10 製造所固有記号はこの面の左部に記載	主要栄養成分 1枚(55g)当たり エネルギー 307 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 19.1 g 糖質 28.5 g 長寿糖 1.9 g ナトリウム 33 mg カカオポリフェノール 450mg/1枚
--	---



あっという間に1日の糖質量の目安を超えてしまう！



どれくらいの糖類を摂っているのだろうか？

わたしたちは、日ごろどれだけ糖類を摂っているか、必要に迫られなければ意識や計算することはほとんどありません。

糖質量が、缶コーヒー1本には約20g、スポーツドリンク500mlには約20～30g、メロンパンやあんパンなどの菓子パン1個だと約50g。

意識していないと簡単にその目安を超えてしまいます。

日々の生活の中で、果物や野菜に含まれる自然な糖分や甘みのない飲み物・食べ物を選び、子どものうちから甘み全体を減らし、健康的な食習慣を心がけていきましょう。

朝食から12時間以内に夕食…が理想

「時間栄養学」分野の研究で、朝食欠食や夜遅い食事が、肥満や生活習慣病の発症に関わることが分かってきました。夕食が夜遅くなる場合は、夕方と夜の2回に分け、最後の食事を軽くする「分食」の工夫を！特に最後の食事では油や砂糖の摂取を控えましょう！

「健康のためには糖を取りすぎないこと」

「甘味料への置き換えをしないこと」

