



健康のために食生活で気をつけたいこと

健全な食生活を送る上で、食品の安全性について正しい知識を持ち、食品を適切に選び、取り扱うことはとても大切なことです。

これまでの習慣を少し見直し、ほんのちょっと工夫するだけでより健全な食生活に近づけることができます。

日頃の食事を見直しましょう

食事は私たちの健康を守ってくれる大切なものです。だからこそ、どのような食材を口にするかに気を配り、食の安全性について考えましょう。

スーパーやコンビニエンスストアに並ぶお弁当やお惣菜などを利用する人も多いと思いますが、ものによっては食品添加物が多く含まれている場合もあります。

また、遺伝子組み換え食品等、その安全性が疑問視されている食材もあります。食材や食品を買うときには、表示を見て、納得できるものを買いましょう。

「便利で安い」ことだけを追い求めず、本来の食材や食品の味を大切に、多少手間をかけてでも自分で調理することも、食の安全性につながります。

食中毒の予防を徹底しましょう

食中毒は飲食店での食事が原因と思いがちですが、家庭の食事にも危険が潜んでいます。食中毒と気づかず重症化することもあるので、予防を徹底しましょう。

- 調理前、生ものにさわった後、食事の前には必ず手を洗う習慣をつけましょう。
- 生鮮食品を買うときは、新鮮で傷んでいないものを選び、肉や魚介類は、汁が野菜や果物につかないよう、ポリ袋に入れて持ち帰りましょう。帰ったら冷蔵の必要なものはすぐに冷蔵庫に入れます。暑い時期や長時間持ち歩くときは保冷剤を使いましょう。
- 冷蔵庫は、庫内の温度を適切に保ちましょう。物を詰めすぎると温度が下がるので7割程度を目安に。冷蔵庫の中や周囲はこまめに掃除しましょう。
- 冷蔵が必要なものは、作る直前に冷蔵庫から出します。野菜や果物に触る前には手を洗いましょう。まな板や包丁、ふきんなどの調理器具は清潔にし、熱湯消毒をすると安心です。



サラダ用・調理用カット野菜に注意

手軽で便利なカット野菜を購入する家庭が増えています。家庭で切ると鮮度が落ちやすく、すぐに変色してしまう野菜ですが、市販のカット野菜がそうならないのは、さまざまな処理が行われているためです。

例えば、衛生のために工場で洗浄や殺菌を行っています。殺菌方法には、塩素系殺菌水などの薬品に浸す方法と、オゾン水（オゾン溶于した水）や、電解質を利用するなどの殺菌方法がとられています。それによる栄養成分の損失も指摘されていますが、データはまだ不十分です。原材料も国産品や輸入品など、商品によって異なります。

購入するときは、製造方法や産地表示などを確認し、なるべく安全なものを選ぶよう心がけましょう。



赤ちゃんの離乳食や食材で気をつけたいこと

生もの
ハチミツ



赤ちゃんは抵抗力が弱いので、離乳食を作る時は必ず手を洗い、清潔にすることを心がけましょう。また食べさせないほうがよい食材もあるので、十分に気を配りましょう。

- まな板や包丁、ふきんなどの調理道具は殺菌し、清潔にしておきましょう。赤ちゃんのスプーンは大人のものとは別にし、口ふきタオルなどもきれいなものを使いましょう。
- 離乳食は、基本的には食べる分だけを作るほうが安心です。冷凍保存した場合には、十分に加熱してから食べさせましょう。
- 生ものを食べさせるのは控えましょう。また、殺菌されていない井戸水や湧き水は使わないようにします。
- ハチミツ、ハチミツ入りの飲料やお菓子などは、ボツリヌス菌による食中毒の危険があるので、1歳未満の赤ちゃんには食べさせないようにします。

お肉はしっかり焼く

牛や豚、鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌、サルモネラなどの細菌が付着しています。また、豚やイノシシ、鹿の中にはE型肝炎ウイルスなど健康に悪影響を与えるウイルスや、寄生虫に感染しているものもいます。

新鮮かどうかにかかわらず、肉や内臓を生で食べると重篤な食中毒にかかる危険があります。細菌やウイルス、寄生虫は加熱すると死滅するので、食べるときには、中心部の赤味がなくなるまでしっかり火を通しましょう。箸やトンブなどの器具は、生の肉をつかむものと、食べる箸を分けましょう。特に、小さな子どもや妊婦、高齢者など抵抗力の弱い方は注意が必要です。

お肉の中心部が
赤味がなくなるまで
しっかり焼いて！



新宿消費生活センターからのお知らせ

第38回新宿区くらしを守る消費生活展を開催しました

1月19日(金)、20日(土)、新宿駅西口広場イベントコーナーにおいて、「第38回新宿区くらしを守る消費生活展」を開催しました。2日間の期間中、約7千人の方にご来場いただきました。

消費生活展は2年に1度開催しています。今回は“人や社会、地球環境にやさしい「エシカル消費」を！”をテーマに、消費者団体、大学、民間企業などの協賛団体をあわせ、32団体が参加し、「エシカル」「食」「暮らし」「環境」「エネルギー」「安全・安心」の6つのテーマで展示を行いました。

ステージイベントでは、西新宿小学校の児童による江

戸伝統野菜の研究発表や、目白大学の学生によるエシカル消費、すごろくで行う消費者教育の取り組みについての発表、消費者団体による悪質商法被害防止ミニコントが行われました。新宿消費生活センターは、関東甲信越悪質商法被害防止共同キャンペーンのキャラクター「ボク、カモかも…」、「相談インコちゃん」と一緒に〇×クイズを行い、消費者トラブルから身を守る方法について、楽しみながら学んでいただきました。

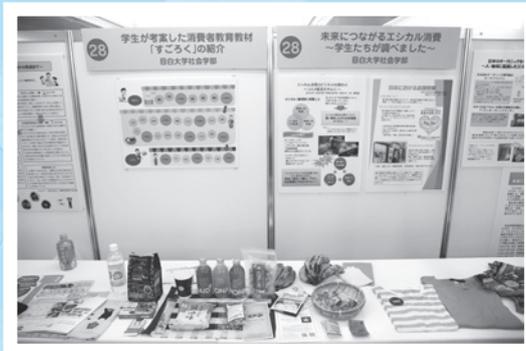
厳しい寒さの中、様々な年代の方にご来場いただき、エシカル消費や安心な消費生活に関心を持っていただきっかけとなりました。



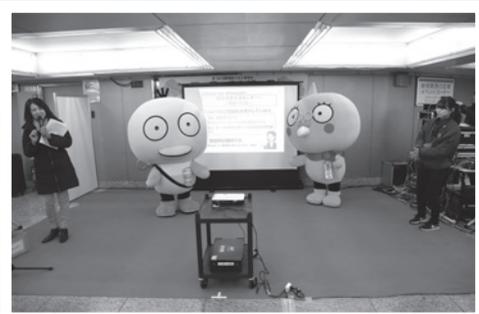
オープニングイベント

人物：右から新宿区長、新宿区消費者団体連絡会鍋島会長。
キャラクター：右から関東甲信越悪質商法被害防止共同キャンペーンキャラクター「ボク、カモかも…」、「オレ、サギだもん」

新宿区消費者団体連絡会による悪質商法被害防止ミニコント



目白大学によるエシカル消費に関する展示



新宿消費生活センターによる「〇×クイズ」



相談員コラム

「この電話は振り込め詐欺対策のため録音をしています…」

私が電話を架けたのは90歳の独居女性。区の工事の請負業者と言って訪問してきた業者に瓦のずれを指摘され、このままでは雨漏りして大変なことになると言われました。近々家族が集まる予定があるので相談するからと断りましたが、2日後に再訪した業者に応急措置と称して梯子をかけられ短時間作業後、40万円を請求され支払ってしまいました。区の工事を請け負っているというのも嘘でした。女性の手元には75万円の見積書と40万円の領収書があるだけで、交付義務がある契約書は渡されていません。クーリング・オフ通知を出しました

が、宛先不明で戻ってきました。当相談室から領収書に記載の業者の電話番号に架電しましたが、呼出音が空しく響くだけでした。

被害に遭わぬためには、**不要な勧誘ははっきり断り話を聞かないこと、すぐにお金を払わないこと**、が大事です。録音機能付きの電話は、振り込め詐欺や悪質な電話勧誘対策として私が設置を勧めたもの。その女性は、本人の了承を得て最寄りの高齢者総合相談センターが見守ることになりました。今後は被害に遭いませんように。



「お試し」のつもりが定期購入だった！



Q

スマートフォンで、ダイエットサプリの100円モニターの申し込みをした。1回だけのつもりだったが、その後2回目の商品が届き、定期購入になっていると知った。仕方なく請求された7000円は払ったが、3回目以降は解約したい。
(40歳代 女性)

通信販売で「お試し価格」「初回無料」などをうたう健康食品、化粧品、飲料の定期購入の相談は以前から各地の消費生活センターに寄せられていましたが、相談件数が年々増加し、平成28年国民生活センターから注意喚起情報が出されました。しかし、特に、スマートフォンからの注文は簡単に出来る一方、購入条件や返品可否が小さく表示され気づきにくく、相談件数はなかなか減りません。

平成29年12月1日「特定商取引法※」が一部改正・施行され、消費者保護の規定が強化されました！

→定期購入契約の場合は、通信販売の広告やインターネット通販における申込み・確認画面上に、定期購入契約である旨及び金額（支払代金の総額等）、契約期間その他の販売条件（それぞれの商品の引渡時期や代金の支払時期等）を表示することが義務付けられました。

A

相談者のスマートフォンの注文画面を確認すると100円モニターということが強調され、定期購入であることが分かりづらいものでした。相談室でその点を指摘したところ、事業者は3回目以降の解約に応じました。

特商法の改正で、通信販売で顧客の意に反して売買契約の申込みをさせようとする行為は禁止となりましたが、消費者が契約するときは、契約の内容を十分確認して申し込むことが大切なのは言うまでもありません。

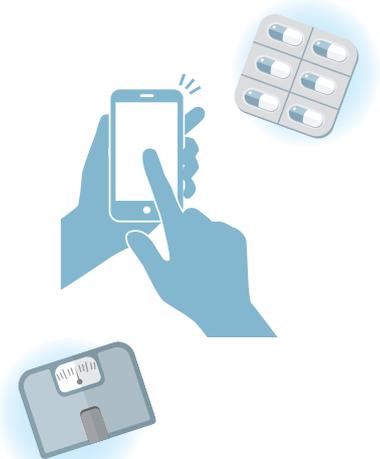
特定商取引法のその他主な改正内容は以下のとおりです。

- (1) 「社債その他の金銭債権」、「株式」を規制対象に追加【訪問販売等】
- (2) 訪問販売に導入されている、通常必要とする分量を著しく超える過量販売の規制と解除権を電話勧誘販売に導入【電話勧誘販売】
- (3) 請求・承諾のない消費者に対するFAX広告を原則禁止【通信販売】
- (4) 不実告知や不告知を理由とする取消制度の取消期間を追認出来るときから1年間に伸長【訪問販売等】
- (5) アポイントメントセール等の誘引手段の一つ「電磁的方法」に、「電子メール」、「ショートメッセージ」だけでなくSNSのメッセージ機能を追加【訪問販売】

(6) 金銭借入や預貯金の引き出し等に関する禁止行為の導入【訪問販売等】

(7) 1月超かつ5万円超の美容医療契約（内容・方法の指定あり）を特定継続役務提供に追加し、関連商品を含めクーリング・オフ、中途解約権を導入【特定継続的役務提供契約】

※「特定商取引法」は訪問販売や電話勧誘販売など契約トラブルが起きやすい7つの取引形態を対象に勧誘や販売などのルールを定めている法律です。詳細は消費者庁のホームページで確認することができます。契約トラブルで困った時は、新宿消費生活センターにご相談下さい。



商品の購入・契約などの
トラブルでお困りの
区民の皆様のために

消費生活
相談室

電話番号 03-5273-3830

所在地 新宿区新宿5-18-21 新宿区役所 第二分庁舎 3階
相談日 月～金曜日（祝日等を除く）

▶電話相談＝午前9時～午後5時 ▶来所相談＝午前9時～午後4時30分

身近な消費生活センターにつながる消費者ホットライン 188番（局番なし）