

平成19.9.20

# なすしおばら 消費者だより

第5号

●発行 那須塩原市消費生活センター(☎0287-63-7900)

●編集 那須塩原市消費生活推進連絡会

## 朝食をしっかりと食べよう

講話をする  
養護教諭の小池先生



共英小学校の学校保健給食委員会が、昨年度「食事に関するアンケート」を行いました。その結果、朝食の内容について、栄養面での偏りが多い献立の傾向が見られました。バランスの良い献立の朝食を作り、食べることで、今後の食生活の充実を目指そうと、



“もずくスープっておいしい”

7月4日(水)五・六年生の児童と保護者を対象に、「朝食をしっかりと食べよう」をテーマにした勉強会が開催されました。  
はじめに養護教諭から、健康診断の結果報告と健康状態についての話があり、太りすぎの児童も気をつけなくてはいけないが、やせすぎている児童にも注意が必要であることと、バランスの良い朝食をとることなどで肥満の予防にもなることなどの話がありました。

講話の後には、簡単に作れるメニューの試食もありました

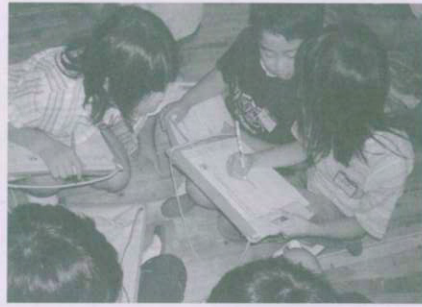


給食主任の話は、朝食はほとんどの家庭でとられていますが、食事の内容をみると、栄養が偏った軽めのものが目立つので、主食、副食、飲み物等をきちんととることの重要性を説いたものでした。  
また、学校栄養職員からは一日のスタートとして、脳、体を元気に活動させるために、朝食をとることの重要性や、食物の食べ方の違いや食後の動きが体型にも影響してくる等、ライオンとねずみに例えての話があり、『食』について盛りだくさんの話を聞くことができました。  
(二ページへつづく)

(一ページからの続き)

その後、児童たちは、ビンゴゲームで、毎日朝食をしっかりと食べるには、どんな工夫をしたらよいか考えました。

ビンゴで楽しく考える



大人気のピザトーストを作る  
食生活改善推進員

会場では、食生活改善推進員が、自分たちで考えた「簡単にできる朝食メニュー」を調理し、試食会に協力しました。



食生活改善推進団体連絡協議会の活動を紹介する佐藤会長

簡単にできる朝食メニュー

- ・ご飯に納豆＋ふりかけ
- ・ピザトースト
- ・じゃが(いも) マーガリン
- ・ツナ缶 スクランブルエッグ
- ・きゅうりとプチトマトのサラダ
- ・もずくスープ
- ・バナナココアと牛乳



お母さんたちも、一緒に勉強

参加した人たちは、朝食を食べることの大切さを学び、工夫したりメニューを組み合わせるだけで、バランスのよい朝食が作れることを体験しました。



手際の良い試食の準備

食と健康フォーラム

去る6月22日(金) いきいきふれあいセンターで、関東農政局栃木農政事務所と県那須農業振興事務所の主催による「食と健康フォーラム」がありました。講師は、クッキングスクールを主宰する根本悦子先生で、「今伝えたい食ものがたり」と題した講演会でした。  
参加者の感想をいただきましたのでご紹介します。

\*\*\* \*\*

この講演を聞いて食生活のあり方は、私たちの身体の健康、心の健康とたいへん深いかわりがあると感じました。現在の私たちの食生活は、肉や油脂食品をとることが増えて、そのために栄養のバランスが崩れてきて、がんや糖尿病などの生活習慣病が増えているような気がします。先生のお話では、昔の献立のように、ご飯やみそ汁にいろいろな野菜をたくさん入れて食べることが健康に良いとのことでした。昔のことを思い返してみると、おかずがなくてもご飯とみそ汁はきちんと食べていたように思います。

朝はご飯とみそ汁、梅ぼしとお茶、くだもの等のいろいろな食品をバランス良くとることが、健康には一番大切であると感じました。  
本で読んで中からちょっと梅のことを書いてみます。  
江戸時代には、「梅は三毒を断つ」といわれ、食べ物の毒、血の毒、水の毒の三毒を絶つ薬効が広く伝承され、一般庶民が身近な常備薬としていたそうです。

先生の話だと、今まで梅ぼしを食べなかった人も、いくつになつてから食べはじめても遅くはないそうです。  
ホールには、人がいっぱい皆真剣に話を聞いていました。最後に会場から質問もあり、本当に勉強になった講演でした。昔ながらの食文化のよいところが、次の世代へもうまくつながっていくことを期待します。

これから私も食事に気を付けて、毎日を健康に過ごしていきたいと思えます。

くらしの研究会

Sさん

\*\*\* \*\*

# 「レジ袋減らし隊」が 全国運動を開始

レジ袋使わないから  
はんこ ください

全国生活学校  
連絡協議会及び  
あしたの日本を  
創る会が主催す  
る「レジ袋減ら  
し隊」の全国運  
動が実施されて  
います。

この運動は、  
7月から12月末  
までの半年間に、全国で三千  
万、県内で九十万枚のレジ袋  
の排出を抑制しようとする目  
指しています。

以前からマイバッグ持参運  
動に取り組んでいた那須塩原  
市生活学校でも、この運動に  
参加しており、市内スーパ



市内の店頭でキャンペーン  
身近なところで活動中！

でのキャンペーン活動や市内  
消費者団体への参加呼びかけ  
や小売店への協力依頼をして  
います。

「どんなことをするの？」

消費者が買い物する際にマ  
イバッグを持参し、レジ袋の  
受け取りを断り、「レジ袋減  
らし隊」の発行するカードに  
協力してくれる店のスタンプ



「レジ袋減らし隊」を推進する生活学校の皆さん

かサインをもらいます。この  
カードを回収し、全国で削減  
した枚数を集計します。この  
結果は、来年3月頃に発表さ  
れる予定です。

「いざ実践！」

スーパーなどの店頭では、  
マイバッグを持参している人  
を多く見かけるようになって  
いますが、今回の運動の特徴  
はスタンプを集計することで、  
実際に削減した枚数が数字で  
表せることです。

皆さんも一緒に運動に参加  
して、目に見える実績を残し  
てみませんか。お気軽に声を  
掛けてください。

◇問合せ先

消費生活センター  
63-7900  
市役所生活課  
62-7126

## 環境のために

Q 今、なぜレジ袋を減らすこと  
に取り組んでいるのでしょうか。

A 便利なレジ袋にも2つの大き  
な問題点があるからです。

- ① レジ袋は全国で年間305億枚  
使用され、これを作るために  
原油が、約60万klも使われます。
- ② レジ袋を燃やすと、1枚につ  
き9gのCO<sup>2</sup>が発生し、年間  
では約27,400tにもなります。

レジ袋の削減が、地球温暖化防  
止のために、私たちが今日から  
でも取り組めることなのです。

## 災害時の炊き出し訓練

次々に起こる戦争やテロ等  
の人的災害や気象の変化によ  
る災害等により、世界の各地  
で多くの人が苦しんでいます。

先日起こった新潟県中越沖  
の地震は、余りにも身近な災  
害として衝撃的でした。そし  
て、被災者へと思いを巡らせ  
たとき、自分自身の無力さを  
感じ、深く心が痛みます。災  
害はないに越したことはありませんが、起ってしまった  
ときの対応が重要だとつくづ  
く思います。



ビニール袋に、お米とお水を入  
れます。空気が入らないよ  
うにしっかりと止めましょう。

災害時における被災者への  
食糧の確保に関する訓練の一  
つとして、去る7月14日(土)  
に、日赤奉仕団として活動し  
ている黒磯地区婦人会を中心  
に、高校生ボランティアグル  
ープとんぼの会、ガールスカウ  
ト栃木第34団の皆さんの参加  
により、屋外での炊き出しの  
訓練を行いました。



お米を炊く水に、しょうゆで  
味付ける工夫もしました。

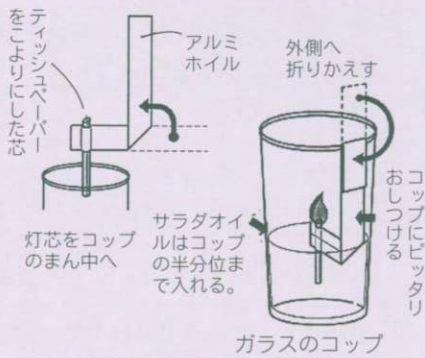
訓練では、ハイゼックスと  
いう熱に強いビニールの袋に  
米とお水を入れて鍋で煮ました。  
この方法では、袋に入れる水  
は衛生的でなければなりません  
が、鍋の水は川の水やプ  
ールの水でも使うことができま  
す。また袋の口を閉じるとき  
には、空気が入らないよう、  
特に注意が必要です。  
米は長期保存ができ、どの  
家庭にもあるので、少ない道  
具とお水があれば食べることが  
できて便利です。

### 防災の備え

台風や地震など災害が多くなっています。

夜間の災害に備え、安全灯と運動靴の準備をしましょう。

安全灯は、食用油を入れたガラスコップにティッシュペーパーとアルミホイルで作った芯を入れて作ります。急な停電では暗がりの中で子どもや高齢者が怖がります。ろうそくは風で消えてしまうし、電池は限りがありますが、この安全灯は家庭にある材料で作ることが出来ます。また、コップは持ち歩くことができるので便利です。



運動靴は、破損したガラスの破片で足に怪我をしないように保護するためなので、ベッドの近くに置くときよいでしょう。

参考 (財)市民防災研究所

<http://www.sbk.or.jp/top.html>

## 消費生活センターから

028716317900

### 平成18年度の相談状況

平成18年度に受け付けた相談件数は、一一〇九件で前年度と比べ二〇九件減少しました。

そのうち苦情相談は、九七九件で、悪質商法等の契約トラブルなどの従来からよせられている相談が五九三件(前年度六一八件)と前年度より二五件減少しているものの苦情相談全体の六割を占めています。

### 苦情相談の多い事例

① 商品名の記載がなく「未納料金が有り、訴訟を起こす、差し押さえをする」などと書かれたはがき、封書による架空請求

② 多重債務の借金整理の問合せや、消費者金融から低金利で融資するダイレクトメールが届き、融資を申し込み保証金を振り込んだが、融資さ

れない。その後連絡が取れないなどの融資に関する事

③ 契約の意志がないアダルトサイトや出会い系サイト等を利用、会員登録したとして料金を請求する不当請求  
年別別苦情相談者

三十歳代が22%と一番多く、次に五十歳代、六十歳代、四十歳代の順になっています。  
悪質業者はあの手この手で消費者を狙っています。  
悪質商法などの被害で困ったときは、できるだけ早く相談をしてください。

### 製品事故公表制度

国はガス瞬間湯沸器や家庭用シュレッターによる重大事故を踏まえ、製器事故の発生・拡大を防止するために、消費生活用製品安全法を改正しました。改正後は、重大な製品事故が発生した場合は、製造または輸入事業者に対し、事故報告を義務づけるとともに、事故情報を分析し、その結果を広く国民に公表することになっています。

製品事故が発生したら、必ずメーカー、販売店・輸入業者などに報告をしましょう。(参考) 経済産業省 製品安全ガイド

<http://www.meti.go.jp/product-safety/index.html>

### 出前講座のご案内

消費生活センターでは、悪質商法等にだまされないうちに出前講座を行っています。高齢者グループ・女性団体・サークル・高等学校等を対象に、無料で講師を派遣します。相談事例に基づいた対処方法をわかりやすく解説しますので、お気軽にご利用ください。

◆曜日 月曜日～金曜日 (祝日は除く)

◆所要時間 一時間から一時間三十分

◆申し込み先 消費生活センター

028716317900

## 編集後記

消費者だより第五号をお届けします。

今回は、「食・環境・災害時の備え」の記事を取り上げました。

環境問題、食の安全などについて次々と問題がおきていますが、日本の伝統的な食文化を見直して、豊かな自然環境の中で暮らしていきたいものです。

健康で豊かな食生活を送るために、私はせめて孫達に無農薬の自家米や野菜を作って食べさせたく日々雑草と戦っております。



### シマッタ！コマッタ！そんな時

## 消費生活センターへ相談を

開設日 月・金曜日(祝日は除く)  
開設時間 午前8時30分～午後5時