



Rapport

暮らしの交差点



“飲・食”をテーマにした6回シリーズ

学んだ知識を地域で活かそう！

平成29年度『消費者大学講座』シリーズ全6回が終了

当分館を会場に行われた平成29年度『消費者大学講座』が、9月1日(金)の第6回を最後に全6回にわたる連続講座を終了しました。今号では第4回から第6回までの内容をご紹介します。

※第1回から第3回までの講座内容については前号(vol.35)にてご紹介しています。



第4回

7月12日(水)

第5回

8月2日(水)

『薬膳料理教室』

一般社団法人 中医未病協会会員 植木 もも子氏



難しく思われがちな「薬膳料理」について、中医未病協会会員の植木もも子氏が実は簡単に取り入れられる考え方の解説と実際の調理例の実演をし、受講者全員での試食を行いました。

「薬膳とは『陰陽五行』の哲学思想の法則にあてはめて、体のバランスを整える食事を作ること。病気を治すための薬膳には生薬を使ったりもするが、日々の健康の為の薬膳料理にはその必要はなく、調理法も中華料理とは限らずどの調理法でも作ることが出来る。

大切なのは『気』を養うこと。人は生きているものの気(生氣)をいっただいて生きている。加工しすぎた物というのは生気がないので、なるべく加工していない物を食べることが大事」

と、前半では図解と具体的な食材の分類を挙げ解説を行いました。

後半ではマヨネーズの代わりに豆腐を用いた簡単白和えの「ゴボウとハムの【トーフネーズ】和え・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・トマトの「夏野菜と豚肉の炒め物」「チンゲン菜と卵のスープ」の3品を実際に調理し、参加者全員で試食をすることで薬膳料理をより身近に感じて実践して欲しいという思いを伝えました。



『水・飲料』

一般社団法人 全国清涼飲料連合会 (9月11日名称変更) 山口 隆氏 甲斐 喜代美氏



清涼飲料の正しい取扱い方と自動販売機の役割について、全国清涼飲料連合会の山口隆氏と甲斐喜代美氏が解説しました。

「薬・お酒・乳関係の製品ではない飲料水を清涼飲料水といい、現在6千種ほどが国内で流通しており、9百もの新商品が1年間で生まれている。多くは賞味期限が長い、これは製造過程で極力菌の混入を防ぐ厳しい管理体制の元で製造されている為。この期限は未開栓で、表示された保存方法に従った場合に適用される。一度開栓した物、口を付けた物は未開栓時ほどの無菌状態ではないので、出来るだけ早めに飲み切ってもらうことが大事。また、ペットボトルの二次利用も同様に無菌を保てないばかりか、入れ替わりによっては危険な誤飲の可能性もあると避けて頂きたい。美味しく安全に飲んでもらう為にも取扱いについて広く知ってもらうことが大事」

と甲斐氏が清涼飲料水の取扱い方について解説し、続いて山口氏が自動販売機の取扱いについて説明をしました。

「国内に清涼飲料水を取り扱う自動販売機は約213万台稼働しており、これだけ普及している要因は数多くあるが、近年では無線による在庫の管理といった確かなオペレーションによる効率化も大きい。ただし、消費電力削減などの課題もまだあり、日進月歩の進化の過程である。災害時には自動的に支援が出来る仕組み作りやユニバーサルデザインの採用など、自動販売機は『なくてはならないもの』になりつつある。消費者の側からも自動販売機の今後のあり方について考え、意見をもらいたい」

会場内からは住宅街の設置に関する意見や災害時の取扱いに関する事など多くの質問、意見が発言され、今後の貴重な参考となりました。

第6回

『食に関するトラブル』

新宿区立新宿消費生活センター 消費生活相談員 岩澤 信子氏



健康食品に関する健康被害・広告表示・契約のトラブルに関して、新宿消費生活センター消費生活相談員の岩澤信子氏より、相談事例に基づいたお話がありました。

「『トクホ』などに代表される保健機能食品ではない、いわゆる『健康食品』というものは、成分や素材の研究データが少なかったり、含有量、有効性、安全性が検証されておらず曖昧なことがある。また、原材料が天然・自然由来であっても安心安全とは限らない。アレルギーの可能性や品質レベルの確認が大事である。こうした健康食品の使用中に体調が悪くなった場合、販売元は「効果が出ている」、「好転反応だ」とすることがあるが、好転反応に科学的根拠はない上に、適切な対応が遅れば重大な健康被害が拡大する可能性もある。体調に異変を感じた場合はすぐに摂取を中止することが重要。

また、一度に多種類の健康食品を摂取することは、人への作用が明らかにされていない物質を複数、自己判断で使用することになるので注意が必要であり、万が一体調が悪くなった場合に原因の特定を困難にさせる恐れもある。

問題は健康被害だけではなく、健康食品はその効能・効果を直接表現して機能性を表示することは本来出来ないが、体験談や専門家・有名人のコメントを使って間接的にアピールをしている。しかし科学実験とは違い根拠はなく、専門家の証言に関しても必ずしも有効性の証明にはならない。取り締まりをしているが、誇大広告はいまだ問題の1つである。広告に惑わされず、過度な期待をしない冷静な判断が必要である。

健康食品はその販売方法でもトラブルが多く寄せられている。その場での判断を迫られることもあるが、契約内容の確認は充分行うことが大事。それでも何か問題が発生した場合は諦めず、一人で悩まず、まずは新宿消費生活センターに相談してほしい」

と健康食品の活用には客観的で冷静な視点を持つことの重要性を訴えました。

9月1日(金)

修了式

第6回講座終了後には修了式が行われました。吉住健一区長から受講の労いと受講内容の普及啓発への期待についてのあいさつがありその後修了者一人ひとりに区長より修了証書が授与されました。また、今年で10回目の消費者大学講座の開催を記念して、平成20年度より10年にわたって参加された方をはじめ、2名の方に消団連より賞状が手渡されました。



目次

SPECIAL

学んだ知識を地域で活かそう！平成29年度『消費者大学講座』シリーズ全6回が終了
第4回～第6回の講座内容をご紹介します

REPORT

・夏休み親子講座「マイ箸作りとお箸ゲーム」～マイ箸を作って、お箸の文化と伝統を学びます～開催

8月20日(日)、新宿区消費者団体連絡会(消団連)による夏休み親子講座「マイ箸作りとお箸ゲーム」が当分館にて開催され、カッターとやすりでヒノキを削ってマイ箸を作り、お箸ゲームを通じて正しい持ち方、文化について学びました。

前半部分では、生活協同組合・消費者住宅センターの小野清氏によるマイ箸作り講座が行われ、東京都唯一の村である檜原村から切り出された2本の木材を削り、箸を制作しました。



①ヒノキの木材の先端に「○」を書き、1/3の長さから先を○にあわせるように削る



②目の粗いやすりで全体の角を取り、目の細かいやすりで全体をなめらかにする



③ウェットティッシュで全体を拭き、細かなゴミや毛羽立ちがないか確認する



④箸袋に入れて完成!!

少しずつ木材を削って先端を細くしていき、手になじむようにやすりをかけて角を取っていくと、木材が箸の形になっていきます。今回はヒノキを使用している為、ニスなどを塗らず自然な色合いの箸ができました。

受講生のみなさんは、和やかな雰囲気の中で箸作りを進め、約1時間の作業時間で形を整えた手づくりのマイ箸を用意していた箸袋にいと、笑顔で完成品を眺めていました。



小学生の参加者に作り方を指導する
生活協同組合・消費者住宅センターの小野清氏



子どもにもわかりやすくお箸の使い方を解説する
管理栄養士・子どもお箸マスターの梅田やすこ氏



ツルツルの物やフワフワの物など、
様々な物をお箸で挿んで移動させるゲーム

続いて後半では、管理栄養士・子どもお箸マスターの梅田やすこ氏によるお箸文化と歴史、そして正しい使い方に関する講座が行われました。

「お箸だけで日常的に食事をするのは日本だけとされている。その歴史は古く、箸文化は聖徳太子の頃から広がり、江戸時代頃に現在のようないれ方が一般的になってきた。

お箸はとても魅力的な道具。命を口に運んでくれるありがたい道具でもあり、キレイに食べられることでみんなが笑顔になる。今一度お箸の魅力を考えて欲しい」と日本における箸文化の歴史の深さと日本独自の文化を大切にしようという思いを伝えました。

最後にお箸を使ったゲームをしながら正しい使い方・持ち方を解説。その中で「身につけるには本人だけでなく周りのサポートも必要」だと訴えました。

新宿区立新宿消費生活センター分館のご案内

当分館では、会議室と調理室兼商品テスト室の貸し出しを行っています。ご利用にあたっては、利用日前日までに、当分館窓口にて利用申請の手続きを完了することが必要です。

窓口受付時間

8:30～22:00(12/29～1/3を除き、年中無休)

受付期間

利用希望日の前月1日(2月分については1月4日)より利用申請を受け付けます。※登録団体は利用希望日の前々月1日より受け付けます。

申込方法

当分館窓口にて利用申請書に必要事項を記入のうえ、利用料金を添えてお申し込みください。

ご利用料金

ご利用施設 / 時間帯	午前 8:30～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 17:45～21:45	全日 8:30～21:45
会議室(定員36名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
調理室兼商品テスト室 (定員30名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
付帯設備利用料 調理器具(光熱水道費を含む)の料金	1,000円	1,000円	1,000円	3,000円

※調理室兼商品テスト室で調理設備を使用される場合は、上記の付帯設備使用料(1,000円/区分)がかかります。

※団体登録をしている団体については、減免措置が受けられる場合があります。

お問い合わせ

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目32番10号【Tel】03-3205-1008【Fax】03-3205-1008
【Email】consu@shinjuku-center.jp【URL】https://consu.shinjuku-center.jp

消費生活に関する相談はこちらへ

新宿区立新宿消費生活センター 消費生活相談室



悪質商法・契約・解約など…困った時はご相談ください。(相談料無料)

【相談専用電話】03-5273-3830

※月曜日～金曜日(祝祭日除く)9:00～17:00

【対象】新宿区民の方、新宿区内在勤または在学の方

【所在地】新宿区新宿5-18-21
新宿区役所 第二分庁舎3階
新宿消費生活センター

※当分館では、消費生活に関する相談業務は行っていません。

新宿区立新宿消費生活センター分館ニュースレター
Rapport 暮らしの交差点

発行人：田中健一朗 編集者：加島嘉代

発行No：第2017-036号 発行日：2017年9月30日

指定管理者：有限会社そーほっと