

くらしの窓

すぎなみ

2018年

11月号

発行 No. 307  
平成30年11月1日

杉並区立  
消費者センター

その他の  
記事

消費生活サポーターコーナー …P 3

消費者センターからのお知らせ …P 4

# みんなで減らそう!! 食品ロス

太田黒公園(杉並区 広報課 提供)

東日本大震災が発生した際、被災地はもちろん、首都圏でも食料品が不足する事態が起きました。あれから7年、あらためて生き物の命を頂くこと、作ってくれた人への感謝の気持ちとともに食品ロスについて考えてみましょう。

今号では消費者庁と杉並区の食品ロスについての取り組みを紹介します。

## 食品ロスの現状と私たちが取り組めること

日本では年間646万トンの食品ロスが発生しています(2015年度、農林水産省)。東京都環境局は公式サイトで「東京都民が1年間に食べる量に匹敵する」と表現しています。このうち289万トン(約45%)が家庭から、357万トン(約55%)が事業者から出されています。

消費期限と賞味期限を正しく理解して商品を購入することが、消費者として私たちができることの一つです。消費期限は「期限を過ぎたら食べないほうがよい期限」で、弁当・総菜など痛みやすい食品に表示されます。それに対して賞味期限は「おいしく食べることができる期限」で、カップ麺・缶詰などの日持ちする食品に表示されます。

家庭でできる具体的な食品ロス対策は、食材をムダなく美味しく食べ切ることです。

### 消費者庁では

「食べ物のムダをなくそうプロジェクト」と題し、関係省庁と協力して様々な取り組みを進めています。その中に、食品ロスの削減に向けた活動の一環として、料理レシピサイト「クックパット」に「食材を無駄にしないレシピ」の掲載があります。余った食材をアレンジしたりリメイクレシピや野菜の皮や茎を活用した野菜まるごとレシピを紹介しています。

### 消費者庁のキッチン

料理レシピサイト「クックパット」

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

### 杉並区立消費者センター 発行

〒167-0032 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並 3階

TEL 3398-3141 FAX 3398-3159

ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp/shohisha/>



## 杉並区では

### ● フードドライブの取り組みを行っています。

杉並区では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品の削減と食品の有効利用を目的として、家庭での使い切れない食品を集め、福祉団体へ寄付する活動を実施しています。

#### 未利用食品受付窓口

#### ごみ減量対策課

(杉並区役所西棟7階)  
03-3312-2111(代表)

#### 環境活動推進センター

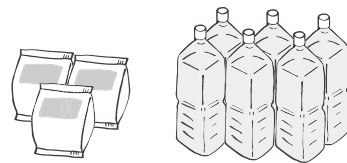
(杉並区高井戸東3丁目7-4)

#### 杉並清掃事務所

(杉並区成田東5丁目15番20号)

#### 杉並清掃事務所方南支所

(杉並区方南1丁目3番4号)



### 食品の条件

- 未開封で、包装・外装が破損していないもの（米を除く）
- びん詰でないもの
- 冷蔵・冷凍が必要でないもの
- 賞味期限が2か月以上あり、明記されているもの（米・塩等を除く）
- 商品説明が外国語のみでないもの

### 受付対象食品

- 国産米（精米から2年以内であることがわかるもの）
- インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品
- 缶詰
- 乾物・乾麺（海藻・高野豆腐・干しいたけ・パスタ・素麺など）
- 粉物（小麦粉・片栗粉・ホットケーキミックスなど）
- 調味料（食用油・しょうゆ・味噌・砂糖・塩など）
- 菓子
- 飲料（アルコール類は除く）
- 乳児用食品（粉ミルク・離乳食など）

### フードドライブ事業についての質問と回答

Q 条件に「包装や外装が破損していないこと」とありますが、中身に影響がない程度の破損であれば、対象になりますか。

A 例えば、レトルト食品のように箱の中の袋に破損がなければ、箱が破損しても対象となりますが、賞味期限、製造者名などの表示がみえない破損については対象外となります。

Q 郵送で食品を届けてもいいですか。

A 対面で食品の状態（破損がないか等）を確認し安全性を確保します。そのため郵送での受付をお断りしています。

集まった食品は主に区内子ども食堂・杉並区社会福祉協議会で利用されます。またNPO法人セカンドハーベスト・ジャパンを通じて必要としている地域の福祉団体や施設に届けられます。

杉並区ごみ減量対策課 フードドライブ常設受付窓口設置のご案内のHP  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/gomi/seisou/1042032.html>

## 杉並区消費者センターでは

日常生活にかかわりの深い消費者問題をテーマに消費者講座を実施しています。

9月の消費者講座では料理研究家の行長万里先生をお招きして「食品ロスにさようなら！余った食材使い切り」を実施しました。

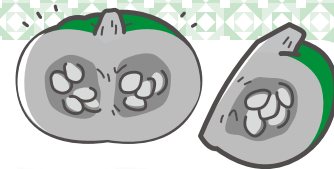
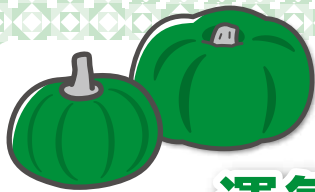
講座では、余りがちな食材を使って軽食の調理実習を行いました。



平成30年3月に杉並区立消費者センターが、天沼3丁目に移転してから半年が経ちました。消費生活に関する情報を発信し、学習の機会を提供する拠点施設です。消費生活相談のほかに消費生活講座・消費生活展などの啓発活動・消費生活に関する活動を行う市民・団体の支援も行っています。

(参考：国民生活センター・消費者庁・杉並区ごみ減量対策課)





## 冬至といえばカボチャ!

## 運気を上げて寒い冬を乗り切りましょう

冬至は旧暦の二十四節気の一つといわれ、今年は12月22日です。一年中で一番昼が短く夜が長いこの日は易経の一陽来復の日で、「新年を迎える」・「悪いことは終わり、良い方向に向かう=運が良くなる」などの意味もあったようです。カボチャはナンキンとも呼ばれ、語尾に「ん=うん=運」がつく冬の七種(ななくさ)(\*)の一つ。「運」を身体の中に取り入れる意味でも食べられていたようです。

 冬至の運づくし


## &lt;作り方&gt;

- ①だいこん、ニンジン、レンコン、カボチャは一口大に切り、蒸す。
- ②缶詰のみかんと溶かした寒天を型に入れ固める。
- ③うどんをゆで、加熱したぎんなんの皮をむく(8粒)。
- ④中央にベイリーフを盛り付ける。

 カボチャ炒飯


## &lt;作り方&gt;

- ①にんにくと玉ねぎをごま油でよく炒め、小さめに切ったカボチャ、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ②よく火が通ったら①にご飯を混ぜ込み、塩・しょうゆで味をつけ、切った小ネギを散らす。

 南瓜のいところ煮

## &lt;作り方&gt;

- ①下煮をした小豆と一口大に切ったカボチャをひたひたの水で煮る。
- ②砂糖としょうゆで好みの味をつける。小豆は缶詰を使うと簡単です。


 カボチャのニョッキ


## &lt;作り方&gt;

- ①ボウルに電子レンジでやわらかくしたカボチャ 80g、上新粉 50gを入れて混ぜ合わせ、一口大の団子状にする。
- ②①をなべでゆで、浮いて来たらさらに1~2分ゆでる。
- ③なべから取り出し、ホワイトソースをかける。

 カボチャのランタン


カボチャのニョッキを作る際、くり抜いたカボチャの皮で、ランタンを作ってみました。

保存のきくカボチャは、免疫力を高めるカロテンやビタミン類が多く含まれ、感染症や動脈硬化の予防、便秘の改善などによいと言われています。カボチャは惣菜だけでなく、味噌汁やほうとうの具、おやつなど利用範囲の広い食材です。カボチャを食べてこの冬を元気に乗り切りましょう。

(\*)冬至の七種は以下です。

●なんきん(カボチャ) ●ぎんなん ●にんじん ●れんこん ●きんかん ●うどん(うんどん) ●かんでん



12月1日(土) 消費生活特別講座

## 自分らしくむかえる最後

多死の時代です。住まいやお墓、遺言など、高齢になるにつれ心配事も増えていきます。死生学を専門とする第一生命経済研究所の小谷みどり研究員に、終活について話していただきます。



**講師** 第一生命経済研究所  
研究員  
小谷 みどりさん

- ◆ 講演会日時 平成30年12月1日(土) 午後2時~4時(開場1時30分)
- ◆ 会場 天沼区民集会所 第3・第4集会室  
〒167-0032 杉並区天沼3-19-16  
ウェルファーム杉並4階
- ◆ 定員 100名(申込順)
- ◆ 費用 無料
- ◆ 申込み・問合せ 電話で消費者センター  
(03-3398-3141)へ
- ◆ 受付開始日 平成30年11月1日(木)
- ◆ 受付時間 午前8時30分~午後5時  
(土・日・祝日を除く)
- ◆ 主催 杉並区立消費者センター



- 1歳~未就学児の託児を実施します
- 定員 4名
- 申込期間 11月1日(木)~11月15日(木)  
電話で消費者センターへ

JR中央線・東京メトロ丸ノ内線  
「荻窪駅」北口下車 徒歩8分  
荻窪駅北口(3番バス停)  
「荻06 中村橋駅行き」「荻07 練馬駅行き」  
「荻窪税務署」バス停下車

こんな相談がありました!!

## テレビショッピングで商品を購入する時は、 契約条件をよく確認しましょう!!



### 事例

テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができるという健康器具を注文し、届いてすぐに試してみたが思ったようにできなかった。返品しようと業者に連絡すると、「開封した場合、返品は受け付けられない」と言われた。

「実際に使ってみなければ、わからないではないか」と苦情を言ったが「返品についてはテレビでも伝えてあるし、同封している書類にも書いてある」とこちらの言い分を聞いてくれなかった。

### 消費者へのアドバイス

- テレビショッピングでは、返品条件などについて表示時間が短く、分かりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、返品条件や使い方などをよく確認してから注文しましょう。
- テレビショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフの制度はなく、事業者が返品の特約を設けている場合は、それに従うこととなります。返品ができる場合でも、「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり、注意が必要です。

## お気軽に杉並区立消費者センターへご相談ください!

商品の購入、契約などについてトラブルが起きた時、迷った時などに相談を受けています。杉並区在住・在勤・在学の消費者の方なら誰でも利用でき、相談は無料です。



- 相談方法** 電話または窓口へ(ウェルファーム杉並 3階)
- 相談電話** **3398-3121**
- 相談時間** 平日午前9時~午後4時

杉並区立消費者センター