

東京くらしねっと

今月の話題

生産者と消費者をつなげるエシカルな消費スタイル

安全シグナル

運動器具を無理なく正しく使ってすこやかに!

東京都消費者月間特集

相談の窓口から

若者対象の旅行サークルのツアー募集って大丈夫?
旅行業登録のない業者との契約はやめましょう

くらしを彩る
時季の催しをご紹介!

東京彩祭

とうきょうさいさい

旧古河庭園 秋のバラフェスティバル

旧古河庭園 (北区)

彩祭スポットの
役立つ情報は
WEBでチェック!



WEB版掲載のクイズに正解すると、
表紙イラストのスマホ用壁紙を
プレゼント!



東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

受付時間

月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

☎03-3235-1155

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」駅すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン ☎局番なし188

情報
満載

東京の消費生活に関する
情報サイト

東京くらしWEB

検索Q

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/>



生産者と消費者をつなげる エシカルな消費スタイル

一般社団法人 エシカル協会
代表理事 **末吉 里花**

エ 影響を
シ しっかりと
カル 考える。



写真出典：ピープルツリー

エシカルとの出会い

皆さん「エシカル」という言葉を聞いたことがありますか？「エシカル」とは、地域の活性化や雇用なども含む、人や社会、地球環境、地域に配慮したお金の使い方や生き方のことを言います。皆さんが普段食べたり、飲んだり、着たり、使ったりしている製品は全て、誰かがどこかで作ってくれています。しかし、今の世の中では、私たち消費者が製品を手にした時、その裏側にはどんな背景があるか、なかなか知ることができません。もしかしたら、その背後には劣悪な環境で長時間働く生産者や、教育を受けられず強制的に働かされている子どもたち、美しい自然やそこに住む動植物が犠牲になっているかもしれないことがないような製品を購入することによって、いわば「顔の見える消費」とも言えます。今、世界の緊急課題である、貧困・人権・気候変動の3つの課題を同時に解決していくために、「エシカル」という概念が有効だと言われています。「エシカル消費」とは、「フェアトレード※」を筆頭に「オーガニック(有機栽培)」「地産地消」、「障害を持った方が作った商品」、「応

援消費」、「伝統工芸」など幅広い消費の形があります。私が今、「エシカル」を推進する活動をしているのは、過去、某テレビ番組で、ミステリーハンターとして世界中の秘境を旅する貴重な機会を与えてもらったことからです。現地に生きる人々と過ごす時間を通して、実に多くのことを学びました。中でも人生のターニングポイントとなったのが、平成16年アフリカ最高峰のキリマンジャロ登頂です。キリマンジャロの頂上には氷河が横たわっているのですが、地球の温暖化により平成22年頃には完全に解けてしまうだろうという予測が、科学者によって発表されました。一体どのくらい解けているのか確かめに行くという取材だったのですが、登り始める前に麓に暮らす小学校を訪ねたところ、小さな子どもたちが植林活動をしていました。彼らにとって氷河の雪解け水は生活用水なので、氷河が解けて無くなってしまおうということは、死活問題だったのです。頂上にたどり着いたとき目にしたのは、1割程度しか残っていない氷河でした。温暖化の影響を目の当たりにした私はショックを受けました。限られた少数の人たちの利益や権力のために、立場の弱い人や美しい自然が犠牲になっている、この実情を多くの人に

※フェアトレード…公正な貿易を通じて、立場の弱い途上国の生産者の生活を改善し、自立を支援する仕組みのこと。

伝えたいという使命感が湧きました。



途上国の生産現場の現状

そもそも、なぜエシカル消費が必要なのでしょう。それはエシカル消費を推進していかなくてはいけない不正な世界の現状があるからです。皆さんは、普段自分が着ている洋服は、どこで、誰が、どのように作っているかわかりますか？恐らく、ほとんどの方は知らないでしょう。なぜなら、私たち消費者は製品を手にとっても、その裏側にある情報をほとんど受け取れないからです。つまり、製品の背景を全て開示している企業はまだ少ない、ということ。私たちが日々何らかの消費をして生活していますが、毎日着る洋服の原料となる綿やコーヒー、紅茶、チョコレートなどの原料となる力カオなど、多くのものは途上国で作られています。その生産背景には、労働搾取や児童労働、環境破壊といった深刻な問題が潜んでいます。平成25年4月に起きたバングラデシュの縫製工場ラナプラザの崩壊事故では、1,100人以上の生産者が犠牲になりました。ここでは主に、私たちが先進国の消費者が安いといって好んで購入するファストファッション※

のブランドの商品が作られていたのです。私たち消費者が積極的に求める安い商品の裏には、弱い立場にある途上国の生産者の犠牲があるといっても過言ではありません。

人権、環境問題を引き起こしているグローバルイシュー(世界が抱える課題)の中でも、早急に取り組むべき課題は、綿の生産のあり方です。世界で約1億世帯の農家が綿生産に従事しており、そのうち90%は途上国の人たちです。インドやウズベキスタンでは深刻な児童労働も行われています。また、世界中の農耕面積のわずか2.5%足らずの綿農場で、世界の殺虫剤の約16%が使用され、年間20億ドル相当の農薬が使用されています。(データ提供: NPO法人フェアトレード・ラベル・ジャパン)しかも途上国の綿農家は農薬を扱う教育を受けていないため、マスクもせず上半身裸の状態で作業をします。その結果、毎年農薬による健康被害で2万人が亡くなり、300万人が慢性の健康被害に苦しんでいるという報告(世界保健機関(WHO))があるのです。日常的に多くの綿製品を消費、使用している私たち消費者にとって、綿生産の現実を決して遠い世界の問題ではない、ということがお分かりいただけるでしょう。



私たちにできること

一方、先進国に住む私たちは、どのような関わり方でエシカル消費を推進していけばよいのでしょうか。

私たち全員に共通することは、消費者であるということ。毎日何らかの消費のために大切なお金を使っています。企業にとって消費者の存在は無視できず、私たち消費者が何を求めるかによって、企業の生産のあり方が左右されるはず。そう考えたとき、私たち消費者が持つ力は絶大であり、それぞれが「誰が、どこで、どうやって、どのように作った製品か」を意識しながら買い物をすることが重要です。また、企業やスーパーに、「フェアトレード商品は置かないのか?」「この製品の生産過程を知りたい」と掛け合ってみるのも効果があります。毎日の消費行動は、個人的な営みにとどまりません。人や環境や社会、ひいては未来にも影響を与えていることを一人ひとりが自覚しながら生活することで、社会を変えていくことができるのです。「エシカル」とは「エイキョウを」シツかりと「カンがえル」となのです。

全てのモノをエシカルに切り替えることは誰にもできません。でも、

5枚買っていたTシャツのうち1枚をオーガニックコットンにしてみる、いつもの1杯をフェアトレードのコーヒーにしてみる、地元の農家さんから直接野菜を購入してみるなど、小さなことから始めてみてください。きっと自分にとっても新たな発見や喜びがあるはず。

2016 東京都消費者月間事業のご案内

くらしフェスタ東京2016

要申込/参加費無料

エコプログラム

●末吉 里花さんが登場される月間事業のご案内です。

2017年 1月24日(火) 13:30 ~ 15:30
会場/東京都消費生活総合センター 17階 教室I・II

学習会

「エシカルな消費スタイル
~買い物で社会貢献~」

講師/末吉 里花さん(一般社団法人エシカル協会代表理事/フリーアナウンサー)

東京都消費者月間実行委員会事務局 TEL:03-3267-5788 FAX:03-3267-5787

くらしフェスタ東京2016 検索 <http://kurashifesta-tokyo.org> E-mail info@kurashifesta-tokyo.org

※ファストファッション…流行を取り入れつつ、低価格で衣料を大量生産し、短いサイクルで販売するブランドや業態のこと。

10月は東京都消費者月間です

～未来を拓く消費行動～

参加費無料

見て、聞いて、話そう！ 交流フェスタ

10月7日(金)・8日(土) 10:00～17:00

新宿駅西口広場イベントコーナー

参加自由

5つのエリアで、消費者団体・企業・行政が工夫を凝らして、パネル展示・実演・ゲームなどを行います。また、楽しく学べるクイズラリーを実施し、参加者にはオリジナルノベルティを差し上げます。



健康チェック、エンディングノート、暮らしとお金に関するクイズ、計量感覚ゲーム、ユニバーサルデザインなど。



ごみ減量、段ボールコンポスト、資源リサイクル、省エネルギー、紙製容器の普及や東京の木で家づくりなど。



牛乳のできるまで、北海道食品機能性表示制度(ヘルシーDo)の紹介、冷却調理システムの提案など。



ガス・電気の安全、子供の事故防止、防災クイズ、サイバールカード作成、反射材効果体験、防犯対策など。

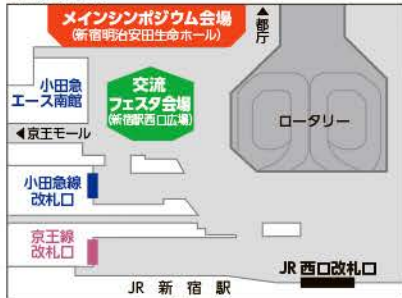


消費者被害未然防止、インターネットの安心・安全な使い方、商品トラブルなど。



ヘブンアーティストによるショーやパントマイム、消費者被害防止コント、こぼれん体操、歌や演奏、絵本ライブなど。

会場案内図



東京の野菜やポット苗、アジアの人々が作る手刺繍の小物入れ、ポーチ、アクセサリ、夜店で人気のくるくるレインボー。



楽しくかわいい飛び出すグリーンディングカード作り、東京の木で作るサイコロ、めり絵など。



消費生活の安心・安全にかかわる啓発講座、お客様相談室に寄せられた疑問、終活に必要な契約の基礎知識、空き家問題など。

東京のがんばる農業応援企画



東京のがんばる農業応援バスツアー (産地見学と交流会)

11月16日(水) 青梅市 ●募集人数 40人(15歳以上)
●応募期間 / 10月3日(月)～10月31日(月)
※往復はがき住所、氏名、電話番号、年齢、応募動機を明記の上ご応募ください。

要申込 / 抽選



暮らしフェスタ東京 食と農セミナー (講演会と農業者・消費者交流会)

12月9日(金) 14:00～16:30
講演会「よるごびと感動を東京の農業から～畑でイキイキ楽しい発見～」
講師 / 小谷 あゆみさん (フリーアナウンサー/農業ジャーナリスト)
会場 / 中野サンプラザ 13階コスモルーム

要申込

共催 / 東京都農業経営者クラブ・東京都農業会議

公開セミナー

要申込

「食べ物を無駄(ロス)にしていますか？」

2017年1月17日(火) 10:30～12:30

講師 / 井出 留美さん (食品ロス問題専門家)

「食べ物を大切に」という生活者としての気持ちを大切にしながら、食品ロスの現状をはじめ、消費者の買い方、調理の仕方、流通の仕組みで改善できることなどを学びましょう。

「詐欺にあってしまったら、あなたはどうしますか？」

2017年2月16日(木) 10:30～12:30

講師 / 洞澤 美佳さん (弁護士)

被害にあってしまったら、まずどこに相談したらよいのか、被害を救済する仕組みや法律はどうなっているのか、具体的な被害事例とその後について、お話をうかがいます。

会場 いずれも、東京都消費生活総合センター 17階 教室I・II

もっと広げよう コミュニケーションの輪

メインシンポジウム (講演会とミニコンサート)

要申込

10月26日(水) 13:30~15:30
新宿明治安田生命ホール ※QRコードよりお申込みができます。



講演会

世代別消費行動から 見えてくる未来

～変わりゆく個人消費の行方～

「草食系男子」「おひとりさま」などの言葉を広めたマーケティングライター牛窪恵さん。世代・トレンド分野でのコメントはメディアで多く取り上げられています。世代別の消費行動に顕著な差が見られる現状を踏まえ、個人消費の行方や、持続可能な社会に向けて未来を拓く消費生活はどうあるべきか、消費者の視点でお話をいただきます。



講師/牛窪 恵さん(マーケティングライター)

ミニコンサート

15:10 ~ 15:30

大山 大輔さん(バリトン)

伊藤 李さん(ピアノ)



大山 大輔さん



伊藤 李さん

地域会場

要申込

多摩会場

後援/立川市、昭島市、国分寺市

多摩から発信!
～未来を拓く自然との共生

10月21日(金) 10:00~15:00

東京都多摩消費生活センター
映画上映「みつばちの大地」
たま鍋試食、多摩産品直売、
寄せ植え講習、糖度テスト、展示等



八王子会場

共催: 八王子市

11月25日(金) 14:00~16:00

八王子市生涯学習センター
(クリエイティブホール)11階 視聴覚室
講演会「これだけは知っておきたい
電力自由化のポイント」

講師/辰巳 菊子さん
(公益社団法人日本消費生活アドバイザー・
コンサルタント・相談員協会常任顧問)



大田会場

共催: 大田区

11月26日(土) 13:30~15:30

大田区立消費者生活センター
講演会
「食品ロスを福祉に活用する仕組みづくり
～フードバンク山梨の活動から～」

講師/米山 けい子さん
(NPO法人 フードバンク山梨 理事長/
全国フードバンク推進協議会 代表)



全ての企画のお申込み・お問合せ

東京都消費者月間実行委員会事務局

〒162-0823
東京都新宿区神楽河岸1-1
セントラルプラザ17F 東京都消費生活総合センター内
TEL:03-3267-5788 FAX:03-3267-5787



くらしフェスタ東京2016のホームページをご覧ください。

くらしフェスタ東京2016 検索 <http://kurashifesta-tokyo.org>

Twitter ツイッターのアカウントは@kurashifes_tyjoです

facebook 「くらしフェスタ東京」で検索

E-mail info@kurashifesta-tokyo.org



お知らせ掲示板

第33回 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

～自転車は決められた場所に置きましょう!～

放置自転車は、歩行者や緊急自動車等の通行を妨げるだけでなく、都市景観を損なうなど様々な弊害をもたらしており、依然として社会問題となっています。この問題を広く都民に訴えるため、区市町村及び関係機関と連携し、駅前放置自転車クリーンキャンペーンを実施します。なお、「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」では、自転車通勤する従業員の駐輪場の確保・確認や顧客に対する駐輪場利用の啓発等を事業者の責務としています。

【実施期間】平成28年

10月22日(土)～10月31日(月)までの10日間

【統一標語】

「困ります! 自転車置きざり 知らんぷり」



駐輪場の
検索が
できます



お問合せ先 東京都青少年・治安対策本部 総合対策部 交通安全課 ☎03-5388-3124

<http://www.seisyounen-chian.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/houchi/special/japanese/index.html>



セーフティグッズフェア

with サイエンスアゴラ 2016



子供の安全に配慮したグッズ(セーフティグッズ)の展示・販売のほか、セミナー、ワークショップ、スタンプラリーなど、親子で楽しめるイベントを開催します。ぜひご来場ください。

[日時] 11月5日(土) 10:00~17:00 / 11月6日(日) 10:00~16:00

※11月4日(金)14:00~17:00にも企業向けセミナー(要申込)及び展示・販売を実施します。

[場所] 東京都立産業技術研究センター 1階・3階(ゆりかもめテレコムセンター駅前)

[内容] 安全・安心なデザインで開発された商品を約100点展示・一部を販売。

7月に発表された、今年のキッズデザイン賞受賞商品も多数展示します。

生活安全セミナー・安全ワークショップ

- 手づくりLEDネックライト教室(対象:小学3年生以上)
- ナイフ1本で箸や笛を作ろう!(対象:小学3年生以上)
- 自転車サイエンス:知ればもっと楽しく乗れる!(対象:幼児以上)

※セミナー、ワークショップは当日会場にて申込受付・先着順

入場料・参加費無料
事前申込み不要

抽選で景品がもらえるスタンプラリーも実施します!!

その他、クライミングやぬりえを通して安全について楽しく学べる体験コーナーなどイベント盛りだくさん!

詳しくは

お問合せ先 東京都生活文化局 消費生活部生活安全課 ☎03-5388-3055

計量記念日行事のご案内 ~11月1日は計量記念日です!~

「都民計量のひろば」の開催

[日時] 11月1日(火) 10:30~16:00

[場所] 新宿駅西口広場イベントコーナー(新宿駅西口地下改札すぐ)

[主催] 都民計量のひろば実行委員会

計量に関するパネル展示や体脂肪・血圧などの健康測定、計量感覚ゲームなどを行います。

計量展示室の特別展示

[日時] 11月1日(火)~30日(水)

9:00~16:00 ※土曜・日曜を除く

[場所] 東京都計量検定所 2階計量展示室(地下鉄東西線南砂町駅 徒歩5分)

特定計量器の検定や検査等に実際に使用している基準器を特別展示します。(常設展示有)

事前申込み不要



はかるん

お問合せ先 東京都計量検定所 管理指導課 企画調整担当 江東区新砂3-3-41 ☎03-5617-6643

夏期商品量目立入検査結果について ~トレイ・たれ類(風袋量)は内容量に含みません!~

東京都計量検定所は、計量法第148条の規定に基づき、事業所で販売されている商品の内容量が、その表記どおりに適正に計量されているかを確認するため、「夏期の商品量目立入検査」を実施しました。

[実施期間] 6月6日(月)~7月7日(木) (延べ22日間)

[検査対象事業所] スーパーマーケット、駅ビル、食品製造元詰め所など合計192の事業所

[検査結果] 検査商品7,963点 許容誤差の範囲を超えて不足していた「不適正商品」は66点(0.8%)

- 魚介類に粗雑な計量のため、214円分(金額換算)の内容量が不足しているものがありました。

不適正商品の発生理由

- 風袋量*を商品の内容量に含める計量ミス(68.2%)【内訳:容器類(48.5%) 添え物類(19.7%)】
- 水分の蒸発等による自然減量(21.2%) ●その他、粗雑な計量等(10.6%)

*風袋量とは、容器、包装及び添え物(タレの小袋等)の総称

[事業者への対応] 再計量の指示等

計量法違反となる不適正商品については、その場で計量上の問題点を説明し、再計量を指示しました。

改善処置

不適正事業所(不適正商品が全検査数の5%を超える事業所)に対しては、再度改善状況の確認を行います。

詳しくは

お問合せ先 東京都計量検定所 検査課 立入検査担当 ☎03-5617-6628

運動器具を無理なく正しく使ってすこやかに!

夏から秋へと移り、運動しやすい季節になりました。
家庭用運動器具は、テレビ通販等で簡単に購入でき、わずかな時間でも運動ができるとして高い関心が寄せられている一方、慣れない使用等により、けがにつながる事故が起きています。

こんな事故が起きています!



サイクリングマシンを購入し使用していたところ、ペダルの根元が折れた。



歩行用ルームランナーを小走りで使用していたため、駆動部と歩行ベルトの連結部が損耗して外れ、歩行ベルトが停止し、転倒した。*

※出典：事故情報データベースシステム



事故防止のポイント

- 自分の体力及び健康状態に適したものが慎重に検討してから、購入する。使用が禁止されている疾病等もあります。持病のある人は、その器具を使用可能か事前に医師に相談しましょう。
- 取扱説明書等をよく読み、器具の状態を確認してから、使用する。カバー等のちょっとした破損でも、思わぬけがにつながる可能性があります。使用前に器具の異常がないか必ず点検しましょう。
- 過度の使用を避けて、無理のない範囲で使用する。自分の体力以上の運動をすると、けがをするおそれがあります。使用中に体や器具の異変を感じたらすぐに使用を中止し、体調不良が続く場合は医療機関を受診しましょう。

[参考] ●国民生活センター 「家庭用健康器具による危害等について—気軽に運動できるはずがケガ! 使う前には注意表示の確認を—」
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20120621_1.html
●東京消防庁 「運動中の事故に注意しましょう」
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/201210/undou/index.html>

お問合せ先 東京都生活文化局 消費生活部生活安全課 ☎03-5388-3082

講座案内

受講無料

- 対象は都内在住または在勤、在学(高校生以上)の方
- 応募者多数の場合は抽選
- 定員に満たない場合は締切日以降も受付

実験実習講座

講座内容	講師	会場・日時
なるほど電池 ～乾電池の秘密を探る!～ 電池は私たちの生活で広く使われていますが、思わぬトラブルも発生しています。 電池のしくみを理解して、安全に使用するポイントを学習します。	東京都消費生活総合センター 技術担当職員	消費生活総合センター(飯田橋) 多摩消費生活センター(立川)
		11月22日(火) 定員 32名 13:30～16:00 申込締切 11月11日(金) 消印有効
		11月15日(火) 定員 16名 13:30～16:00 申込締切 11月4日(金) 消印有効

食育講座

講座内容	講師	会場・日時
和食の魅力を見直し!! ～多摩産の新米と旬の野菜を味わう～ 羽村市の稲作を紹介し、多摩産の野菜を使用して素材の味を生かした和食を調理します。和食の魅力とともに、地産地消にはどのようなメリットがあるのかを改めて考えてみませんか?	料理研究家 上田淳子氏	多摩消費生活センター(立川)のみで開催します
		1 11月10日(木) 2 11月11日(金) 10:00～12:30(両日も同じ内容) 定員 18名 申込締切 10月14日(金) 消印有効

託児あり

※託児(1歳以上就学前の幼児)を希望する場合は、往信面に幼児の名前と性別、年齢(月齢)を記入してください。

申込方法

<1講座につき、1枚の往復はがきのみ有効> 往復はがきに必要事項(往信面に①講座名 ②開催日 ③会場 ④郵便番号・住所 ⑤氏名・ふりがな ⑥電話番号・FAX・メールアドレス、返信面にはあて先)をご記入のうえ、ご希望のセンターへお申し込みください。

飯田橋会場へのお申込み・お問合せ先	東京都消費生活総合センター 実験講座担当 ☎03-3235-1157 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階
立川会場へのお申込み・お問合せ先	東京都多摩消費生活センター ☎042-522-5119 〒190-0023 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

若者対象の旅行サークルのツアー募集って大丈夫？ 旅行業登録のない業者との契約はやめましょう

Q 友人と二人で大学卒業旅行を計画し、SNSで知った旅行サークルが募集していた南米ツアーに申し込みました。出発は2ヶ月後で、10日間の日程でボリビアのウユニ塩湖やペルーに行く旅行です。旅行サークルとのやり取りは全てメールで、パンフレットや説明書はありませんでした。まず、申込金2万円を、その後残金23万円を銀行の個人口座に振り込みました。代金振込み後、メールで旅行の詳細を問い合わせましたが、返信はありません。電話番号は、空港出発当日しか連絡がつかないようです。不審に思い、このサークルをインターネットで調べてみると、無登録業者で被害にあったとの書き込みもありました。取消のメールを送りましたが、サークルの旅行終了後、経費の精算が済んでから返金するとの回答が来ました。本当に返金されるか心配です。



A この旅行サークルは旅行業登録がなく、実態は不明です。サイト上で16歳から35歳までの男女参加者を国際ボランティアなどの名称で募集し、帰国後も飲み会や花見を開いたりし、旅行ではなく、あくまでサークル活動であると主張しています。しかし航空券を購入する、ホテルを予約する等といった旅行業の業務を営むには、観光庁長官・都道府県知事への登録が必要です。たとえ主催者が利益を得ていなくても、参加者を公募し旅行代金を収受した時点で旅行業法に抵触します。

旅行契約には旅行業法が適用され、旅行業約款で取消料等が決められています。海外バックツアーの取消料は標準約款の規定では、旅行開始日前日から起算してさかのぼって30日目（ピーク時は40日目）からかかるので、このケースでは本来、取消料はかからず、支払った代金全額が取消申し出の翌日から起算して7日以内に払い戻されなければなりません。

この旅行サークルの場合は、旅行をキャンセルした人に対し、旅行後旅行代金を返金するどころか追加請求をすることもあるようです。もし返金がない場合、被害の申し出先は警察になります。詳しくは居住地の消費生活センターに相談するとよいでしょう。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155



サトイモは、熱帯アジアの主食であるタロイモの仲間、高温で湿潤な気候を好む作物です。通常は食用に供する芋で繁殖します。芋はサツマイモのような「根」由来ではなく、ジャガイモと同様に茎が肥大した塊茎で、親芋の周囲に子芋、その周囲に孫芋を着生します。子芋と孫芋を利用する子芋用品種（土垂、石川早生等）、親芋と子芋を利用する兼用品種（赤芽芋、八つ頭等）、親芋を利用する親芋用品種（筍芋等）の他に、葉柄を「ずいき」として利用する種類もあります。カリウムや食物繊維を多く含み、独特のぬめりはガラクトンやムチンといった成分からなり、消化促進や便秘予防、免疫力を高める働きが注目されています。

全国で生産され、関東では千葉や埼玉が主な産地ですが、東京でも2,430トンの生産量（全国17位）があります。最近、東京都農林総合研究センターが育成した『東京土垂1号』は、芋の形状や収量性、また土垂特有のぬめりと肉質に優れ、食味の良いたことが生産者や消費者から高く評価されています。この秋には、都内の直売所を中心に回りますので、是非一度手にとって試してみたいはいかがでしょうか。

資料提供：(公財)東京都農林水産振興財団 東京都農林総合研究センター

