

# 東京くらしねっと

今月の話題

## 筋力づくり、 始めませんか？ ～健康寿命を延ばすために～

読者レポート

### 3Dプリンタが拓く未来

テストレポート

### ドアに挟まれて指を切断!? ～ドアの安全性に関する調査を実施しました～

相談の窓口から

### 賞味期限を過ぎた ミネラルウォーター 飲んでも大丈夫？

TOKYO  
景観探訪

都内にある  
歴史的建造物  
をご紹介します

## 旧岩崎邸庭園

(台東区)

ストーリーはWEBで ▶



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)

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

☎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

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

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



# 筋力づくり、始めませんか？

～健康寿命を延ばすために～

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

准教授 <sup>やま</sup> <sup>だ</sup> <sup>みのる</sup> **山田 実**

健康寿命延伸の鍵として“フレイル”が注目されています。加齢に伴う足腰の衰え、活力の低下などがフレイルの主な兆候で、要介護への進展が危惧されています。しかし、早めの“気づき”と適切な“対策”によって改善させることが可能です。

適度な運動と適切な食事、それに積極的な社会参加によってフレイル対策を行い、健康で、いきいきとした生活を送りましょう！



## 健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、健康上問題がなく、日常生活を過ごすことのできる期間のことです。平成28年の日本人の平均寿命は男性で約81歳、女性で約87歳となっています。しかし、健康寿命は男性で約72歳、女性で約75歳となっており、平均寿命と比較するとそれぞれ9年と12年の差があります。この差を縮めることは介護を要する期間を減らすことにつながり、医療費や介護給付費といった社会保障費を抑制することになります。

## 健康寿命延伸の鍵はフレイル対策

「フレイル」とは要介護に至る前段階のことを指し、近い将来、介護が必要な状態へ移行する危険性が高いと考えられています。特に、このフレイルの状態は、目立って日常生活に支障を来たしていることがないため、何の対策も取らずにそのまま過ごすことで、要介護状態を招いてしまうことが多いのです。しかし、たとえフレイルの状態であっても、然るべき対策を講じることで再び健全な状態へと改善することも可能だと期待されています。

ています。

実際、アメリカ人高齢者を対象とした調査では、フレイルの方であっても、4年半後に状態が改善した方が約20%認められることが示されています。同様に、我々が実施した日本国内の調査でも、フレイル高齢者の約30%の方で4年後に状態改善が認められることが分かっています。これらの調査結果から、フレイルを早期に発見し（気づき）、早期に対策を取ることが健康寿命延伸の鍵になると考えられます。

## 簡単！フレイルチェック

ここでは簡単にフレイルを判定する方法を紹介します。【図1】に示すように、①体重減少、②活力低下、③活動量低下、④歩行能力低下、⑤記憶力低下の5項目のうち3項目該当するとフレイルの可能性が高いと考えられます。そのような方は、このあと説明する対策方法をしっかり実践してください。それ以外の方も油断することなく、良い生活習慣を身に付け、現状を維持できるように、以下フレイルの対策方法をご参考にしてください。

図1 フレイルチェックリスト

- ① 6ヶ月間で2-3kgの体重減少があった
- ② (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- ④ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思う
- ⑤ 5分前のことが思い出せない

筑波大 山田実准教授 作成

## フレイル対策には運動が必須

フレイルには身体的な側面だけでなく、心理・精神的な側面、さらには社会的な側面など、種々の側面があります。対策としては運動が重要で、運動によって身体的なフレイルの改善、心理・精神的なフレイルの改善が得られることがわかっています。また近年では、ご近所の方々とサークルのような形で運動を継続することが社会的なフレイル対策にもなるのではないかと期待されています。つまり、フレイル対策には運動が必須と言えます。

## フレイル対策に適した運動

フレイル対策には、いわゆる筋力

図2 足踏み運動



図3 脚挙げ運動



図4 ウォーキング運動



トレーニングが有用と考えられています。ただし、必ずしもスポーツ選手が行っているような高負荷な筋力トレーニングを実施する必要はなく、低負荷でもよいので多くの回数を実施することが必要とされています。

例えば、**椅子に座った状態で足踏み運動**を行えば、脚の付け根の筋肉の強化になります【図2】。この運動は、2〜3分間継続するようにしましょう。

また、**椅子に座った状態で脚をやや伸ばしたまま、ゆっくりと脚の付け根から上げ下げを行うこと**で、太もも前面の筋肉の強化につながります【図3】。この運動のポイントは、ゆっくりと実施することになりますので、5秒間かけて上げ・5秒間かけて下ろすということを意識してください。これを10回繰り返すことを3セット行うことを目標にしましょう。

いずれの運動も重要なのは量(回数・セット数)の担保と継続です。そのように考えると、**日頃からよく歩く**ということとは、**とても有用なフレイル対策になります**。

## ウォーキングでフレイル予防

ヒトの筋肉は加齢とともに衰えるとされていますが、400個以上もある筋肉全てが同じように衰えるのではなく、加齢に敏感な筋肉があるとされています。具体的には、首・お腹・背中・お尻・太ももの筋肉です。これらの筋肉は重力に抗して姿勢を維持するために作用することから抗重力筋とも呼ばれます。そして、興味深いことに、これらの筋肉の多くは、「二足歩行」を行う際、働いているのです。

つまり、日頃から歩行を多く行うことで、これら加齢の影響を受けやすい筋肉の衰えを防ぐ可能性があります。毎日の歩数や歩行時間などをカレンダーや手帳に記入することでウォーキングが習慣化されます。現時点で運動習慣がない方は、是非、**ウォーキングからフレイル予防を開始**しましょう【図4】。

## 無理せずマイペースがフレイル対策の決め手

フレイル対策には運動が重要なことを説明しましたが、これらの運動を継続することが、何より重要になります。目標の回数などはあくまで目安になりますので、まずは無理のないマイペースな運動から始めてください。

そして、身体を鍛える運動にはタンパク質の摂取が不可欠です。意外に思われるかもしれませんが、タンパク質の摂取は特に高齢者にとって重要です。実際、運動だけを行うのではなく、運動にタンパク質の摂取を併用することで、より筋力の強化につながるということがわかっています。

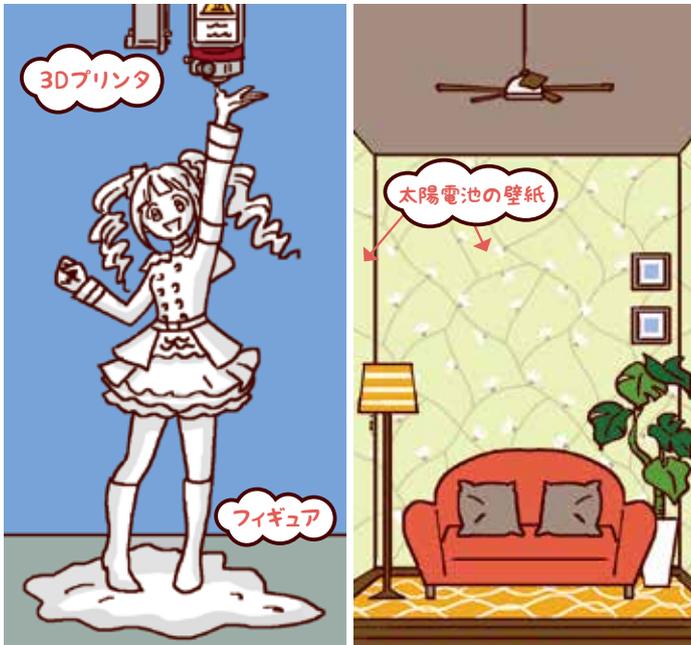
運動とともに肉、魚、大豆製品、乳製品、卵などに含まれるタンパク質の摂取にも気を配りながら健康寿命を延伸していきましょう。ただし、持病によっては、主治医よりタンパク質の摂取等を制限されている場合があります。そのような場合は、主治医とよく相談の上、日々の献立を立てるようにして下さい。

適度な運動、適切な食事摂取といったフレイル対策を心がけながら、健康でいきいきとした明るい一年にしましょう！

# 3Dプリンタが 拓く未来

読者委員 <sup>たに</sup> <sup>もと</sup> <sup>あや</sup> の  
**谷本 綾乃**

3Dプリンタが「ものづくりを根本的に変える」と話題になってから数年経ちますが、身近なところで3Dプリンタを見かけることは、ほとんどありません。実際にどのようなものが作られ、活用されているのでしょうか？3Dプリンタ技術の現状と未来について、早稲田大学創造理工学部総合機械工学科准教授の梅津信二郎先生に伺いました。



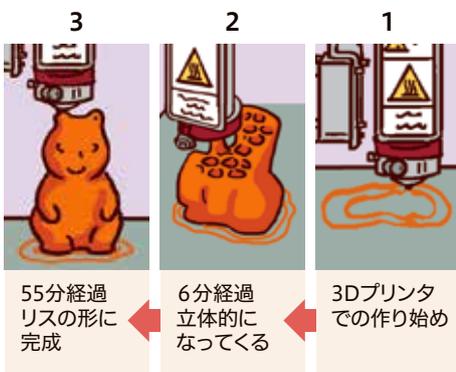
梅津准教授(左)と谷本委員(右)

## 3Dプリンタとは

「3Dプリンタ」とは、三次元立体的なものを作製する機器です。従来のプリンタは、紙などの平面にインクを噴射して印刷しますが、3Dプリンタは、空間に樹脂や金属などを何層にも積み重ねて、立体造形物を作ります。設計はパソコンソフトがあればそれほど難しくありません。

3Dプリンタ技術は昭和55年に日本で開発され、最初はラピッドプロトタイプング（＝素早く試作品を作製する）という名前でした。開発過程で名称が「3Dプリンタ」と変わったことで、3Dの立体構造物を作るイメージが一般に浸透し、市場が一気に広がり始めたそうです。

### 3Dプリントの作成過程



## 3Dプリンタで作られているもの

現在3Dプリンタを利用して個人向けに作製されているものでは、フィギュアのようなプラスチック製品が代表的です。

工業製品では、金属を使った複雑な造形物作製などに利用されています。習熟した職人の技術に頼らずに、複雑かつ高機能な形のを再現できることが強みとなっています。

また「3Dフードプリント」という、チョコレートや飴を材料に、立体文字や細工を施す技術が、実現化されつつあります。これまでは熟練したパティシエにしかできなかった芸術的な飾りつけや成形の菓子食品が、3Dプリンタによって量産できる日がくるかもしれません。



## 一般家庭普及への課題

3Dプリンタが一般家庭にまだ普及していない理由は、二つあると考えられます。

一つは、価格の問題です。最近では数万円のものも出てきましたが、数十万円程度まで幅広く、一般家庭に普及するにはまだ高価な域を出ていません。

もう一つは、樹脂や金属を積み上げる作製方法による、「積層痕（せきそうこん）」（※左写真参照）の問題です。溶かされた素材を積み上げていくために、でこぼこした痕が表面に残り、すべすべした触感でないことが、イメージしたものを作れない、という幻滅を招いた感があります。

そこで梅津研究室（以下「研究室」）では、今後、手軽に表面がきれいで質の高い造形物を作れるようになれば、用途が広がると見込んで、表面を滑らかにする技術「三次元化学溶解仕上げ」を開発中です。



積層痕(せきそうこん) 処理前



三次元化学溶解 仕上げ後

## 再生医療や臓器作製への貢献

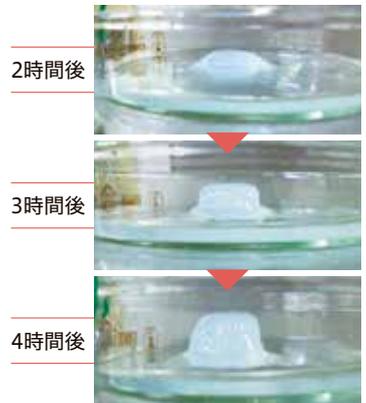
「バイオプリント」という、臓器や生体組織の作製も、期待されている分野の一つです。人間の目には見えませんが、光学顕微鏡でやっと見える細胞レベルの複雑なものでも、3Dプリンタなら容易に作製できるからです。

例えば、体の中の尿を通す細管が病气やけがで傷ついた時に、バイオプリントで立体的な空洞のある管を作製して、代わりに体内に入れてつなぐ方法が考えられます。

また3Dプリンタを用いて、様々な細胞やバイオマテリアルから構成される「細胞シート」を作製する研究も盛んです。これまで再生できない臓器が損傷した場合、リスクの高い移植治療に頼らざるを得ないケースがありました。このような「細胞シート」を貼る治療方法で、欠けた臓器組織の機能を回復できるようにすれば、患者の負担は一気に軽くなります。

一方で、人体に適合する素材（バイオマテリアル）の開発、細胞や臓器・毛細血管などの高精度設計など、3Dプリンタにおける課題はあります。一つ一つクリアしながら、再生医療や人工臓器といった次世代治療に向けて、力が注がれています。

バイオマテリアルを、立体的に積み上げているところ



## 未来型太陽電池の開発

また、研究室では太陽電池を3Dプリンタでより薄く、またデザインや色を加えた形で製造する方法の研究も進めています。

一般的な太陽電池は、屋根に取り付ける鏡のような銀色のシリコンチップが主流です。研究室で開発中の「色素増感型」と呼ばれる太陽電池は、静電インクジェット法で、曲げることができる薄さに作れます。また、色や模様をプリントすることもできます。

室内光でも発電するため、室内に壁紙のように「色素増感型」太陽電池を取り付けると、明かりをつけただけで、壁の太陽電池を通して充電・発電することができますようになります。地球に優しい循環型エネルギーとして、実用化が期待されています。

## 3Dプリンタで拓かれる未来

話題になっていくわりに、今まで3Dプリンタを家庭や身近な場所で見かけることはありませんでした。しかし、今回の取材を通して、実は身近な食品や工業製品、医療分野の舞台裏で使われ、研究が進んでいることがわかりました。

一番驚いたのが、医療分野での研究開発内容です。高精度な電子顕微鏡しか見えないような、マイクロの細胞レベルのものを3Dプリンタで再現できるようにすれば、再生医療・臓器治療が著しく発展する可能性があります。難病でつらい思いをしている方々を救う道が拓かれるかもしれないことに、強く期待が持てました。

また3Dプリンタで作られた、デザイン性が高く、薄い、使い勝手の良い太陽電池が、壁紙のように室内に取り付けられる未来予想図も、垣間見ることができました。天気によって左右される太陽電池が、身近な空間の明かりでも、無駄なくエネルギーを生み出すとは！地球を汚さないクリーンエネルギーの一つとして、将来が楽しみです。



東京都消費者被害救済委員会は、消費生活総合センター等の相談機関に寄せられた苦情・相談のうち、都民の消費生活に著しく影響を及ぼし、又は及ぼすおそれのある紛争について、「東京都消費生活条例」に基づき「あっせん」や「調停」を行う知事の附属機関です。

平成29年4月から10月までの間に東京都消費者被害救済委員会に処理を付託した案件及び委員会から知事へ審議の経過と結果について報告があった案件は、次のとおりです。

4月5日	報告	脱毛エステの中途解約に係る紛争	あっせん解決
7月6日	付託	求人広告に応募しスキル不足を理由に誘引された入力業務習得講座の解約に係る紛争	審議中
8月28日	報告	エステ及び関連する商品の解約に係る紛争	あっせん解決
9月13日	報告	いわゆる健康食品の定期購入に係る紛争	あっせん解決
10月19日	付託	オーディション合格を契機としたレッスン契約に係る紛争	審議中

## 報告案件の一例 いわゆる健康食品の定期購入に係る紛争

### 紛争の概要

平成28年6月から9月頃、サプリメントの広告をスマートフォンで見、「お試し」「モニター」「500円」というフレーズが目にとまり、試してみようと思い、購入の申し込みをした。

商品が届き、代金500円を支払った後、2個目の商品が事業者から届いて、6回（6ヵ月）以上の継続購入が条件の定期購入契約であることが分かった。サプリメントを飲むと気分が悪くなるなどして続けられないので、2個目の商品は不要であると、解約を申し出ると、解約できない、解約するなら違約金（約2万7千円）を請求すると言われた。

注文時の確認画面や事業者から注文後に届いたメール等には、「商品個数1」「代金500円」と記載があり、6回以上の継続購入が条件であることや、その総額等の明確な記載はなかったため、納得できない。

### 処理結果 あっせん解決

本件で成立した契約は、本件商品を1個500円で購入する契約のみであり、2回目以降に送付された商品については、申立人らは返還義務を負わない。また事業者は、2回目以降の商品代金を過誤払いした申立人に対しては、過誤払い分全額を返還する。

### 消費者へのアドバイス

健康食品等の購入に当たり、同種・類似の被害に遭わないために次の点に注意しましょう。

- 「お試し」や「モニター」という広告をうのみにせず、購入や解約の条件、返品できるかどうかなど、契約内容をよく確認してから購入しましょう。
- 確認画面や事業者からのメールは、保存しておくようにしましょう。
- 少しでも体調不良を感じた場合は使用をやめましょう。

他の案件も含めた各案件の詳細については、「東京くらしWEB」東京都消費者被害救済委員会の実績をご覧ください。

■東京くらしWEB 相談したい 東京都消費者被害救済委員会

🌐 <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/kyusai/funsou.html>

問い合わせ 東京都消費者被害救済委員会 事務局 ☎03-3235-4155





# はさ ドアに挟まれて指を切断!?

## ～ドアの安全性に関する調査を実施しました～



平成23年から27年の5年間で、東京消防庁管内では45人の子供が手動ドアに挟まれて指を切断し、救急搬送されています。子供の挟まれ事故の要因として、ドアによる事故が最も多く発生していることから、東京都は、住宅のドアによる危害危険経験等について、インターネットアンケート等による調査を実施しました。



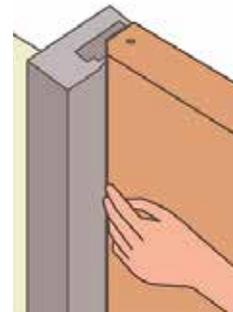
### 1. アンケート結果

※調査対象者…小学校1、2年生の子供と同居する保護者1,030人

- 約3人に1人は、ドアに指などを「挟まれた」経験がありました。中には、骨折した子供もいました。
- 「挟まれた」又は「挟まれそうになった」経験（以下「危害危険経験」といいます。）時の年齢は、2歳が最多でした。
- 危害危険経験は、室内ドア（居間）が一番多く、全体の約4割でした。次いで、約3割は玄関ドアで発生していました。一方、約6割は、ドアの開閉を緩やかにするドアクローザ等がついていませんでした。
- 危害危険経験時のドアの種類約8割が「開き戸」でした。



指挟み防止グッズ(例)



指挟み防止ドア(例)



### 2. 試験結果

※アンケートの結果、危害危険経験の多かった「開き戸」で実施

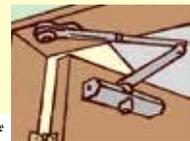
#### (1) 隙間測定

- 90度に開放したドア（開き戸）の吊元側（丁番側）の隙間は、33mmでした。
- 指挟み防止グッズ（吊元側）の全長は、最も長いもので2歳児の平均身長とほぼ同程度の長さしかなく、子供の手の届く高さに隙間ができました。
- 指挟み防止仕様のドアでは、吊元側に指を挟む隙間はありませんでした。

#### (2) 破断試験

- ドアの吊元側の隙間に直径7mmの木製の棒<sup>※</sup>を挟み込んだ結果、
- 破断・変形量は、戸先側（ドアノブ側）よりも吊元側の方が大きくなりました。
  - ドアクローザがないドアの吊元側では、木製の棒が破断しました。

※アンケートの結果、危害危険経験の多かった2歳児を想定



ドアクローザ



### 3. アドバイス

- **指挟み防止対策をしましょう。**
  - 指挟み防止グッズは、必要に応じて複数使用するなど、子供の手の届く高さを考慮して取り付けましょう。
  - 住宅購入時などには、指挟み防止仕様のドアの設置等も考慮しましょう。
- **ドアを開閉するときは、子供がどこにいるのか良く確認しましょう。**
  - 小さな子供は、気づかないうちに後ろからついてきたり、ドアの隙間に手をかけたりしているの、注意が必要です。
- **子供をドアで遊ばせないようにしましょう。また、ドアに挟まれてケガをする危険があることを教えておきましょう。**
- **室内用のドアにも、ドアの開閉を緩やかにするドアクローザ等の設置を考慮しましょう。**

- 詳細は、東京くらしWEB「くらしの安全」でご覧いただけます。

HP [http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/test/door\\_press.html](http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/test/door_press.html)

問い合わせ 東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082



# セーフティグッズフェア

入場料・  
参加費無料  
事前申込み  
不要

子供の安全に配慮した商品（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。

	聖蹟桜ヶ丘会場	豊洲会場
日時	1月20日(土) 10:00～17:00	1月27日(土) 10:00～17:00 1月28日(日) 10:00～17:00
会場	京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター	アーバンドッグららぽーと豊洲

安全・安心なデザインで開発された商品延べ約100点を展示・一部を販売。

**親子で楽しめる安全ワークショップ・生活安全セミナー**

**内容**

- ①紙は切れても手は切れない  
魔法!?のカッター「スマイリーエッジ」で工作
  - ②お米のねんどでオリジナルキーホルダーづくり
  - ③子供の遊びあるあるセミナー ※聖蹟桜ヶ丘会場のみ
- その他、セーフティグッズで遊べる体験コーナーなどイベント盛りだくさん!



(一社) 日本喫煙具協会による旧型ライターのリサイクルも行います。※聖蹟桜ヶ丘会場のみ

1月26日(金) 14時～17時に豊洲文化センターで企業向けセミナーを開催します。

詳しくは

**問い合わせ**

東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3055  
セーフティグッズフェア事務局 ☎03-6808-9750

## 1月～3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間です!

若者の消費者被害防止のために、「関東甲信越ブロック悪質商法被害防止共同キャンペーン」を行います。

キャンペーンキャラクターの「ボク、カモかも…。」「オレ、サギだもん」、「相談インコ」が若者に被害が多い悪質商法の手口をリーフレットでお知らせします。

都内の若者が多く集まる場所にポスターを掲出するほか、3月には、電車内中吊り広告などの啓発活動や特別相談を実施します。

誰もが悪質商法の被害に遭う可能性があります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。

**困ったときはひとりで抱え込まずに、すぐにお近くの消費生活センターへご相談ください。**



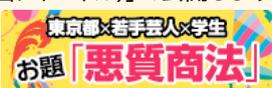
**若者を狙う  
こんな手口に注意**

SNSで「いろいろな方と交流したい」などと友人関係を作るのが目的のようなメッセージを送り、喫茶店等に誘い出し、投資のノウハウが収録された高額なUSB(実質的には中身の無い教材)を購入させる。

**若手・学生芸人による「悪質商法」をテーマにした漫才・コント**

1月から「東京動画(東京都公式動画チャンネル)」で公開します。

詳細は、東京暮らしWEB上のバナーからご覧ください



**特別相談「若者のトラブル110番」**

消費生活総合センター(飯田橋)へ電話か来所

**3月12日(月)・13日(火) 9:00～17:00**

[相談専用電話] ☎03-3235-1155

**問い合わせ**

東京都消費生活総合センター 活動推進課 ☎03-3235-1157

# 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 ●当日の参加申し込み不可
- 定員に満たない場合は締切日以降も受付

## 消費生活講座：あなたにきっと役立つくらしの知識

TVでおなじみの先生や、各分野で話題のスペシャリストが秘伝を伝授。同じテーマに関心を寄せる方々と話題を共有できるワークショップ、そうなのか!と気づけるお話し満載。データに基づく最新の知識を、くらしに役立ててみませんか。複数参加OK。



### 託児あり

※託児（6ヶ月以上就学前の乳幼児）を希望する場合は、必要事項に加え、乳幼児の名前と年齢を記入してください。

2月16日(金)  
19:00~21:00  
定員60名

### フェアトレードを知る エシカル消費を学ぶ

私たち消費者は買い物によって世の中に影響を与え、他の誰かを幸せにする力を持っています。フェアトレードってどんなこと? エシカル消費という言葉は聞いたことあるけれど…と気になっている方々におすすめです。  
協力：NPO法人フェアトレード学生ネットワーク関東

体験型ワークショップと講演

■講師  
NPO法人  
フェアトレード・ラベル・ジャパン



2月19日(日)  
14:00~16:00  
定員100名

### 二セ電話にだまされる罠 人の心は理屈に勝る!?

なぜ、電話でだまされるのか? その罠を知りたいと思いませんか? 誰でも二セ電話にだまされる、という研究をされた西田教授の講演会です。だまされないためには「気を付ける!」だけでなく、どうすれば良いのかを一緒に学びませんか? 高齢者の見守りをされる方、ご家族を気づかう方々にも役立ちます。

■講師  
立正大学  
心理学部教授  
(社会心理学博士)  
西田 公昭氏



2月21日(水)  
14:00~16:00  
定員100名

### “想定外”にしない子供の事故 幼児から10代までの事故予防

「我が家は大丈夫!」と過信していませんか? リモコンが落ちた衝撃で蓋が開き、ボタン電池がはずれて飲み込むという事故、一緒にお風呂に入っていたのに溺れる事故、野球やサッカーなどのスポーツでも重大な事故が起きています。子供の事故予防について、世界的ネットワークをお持ちの山中先生による、事例やデータに基づいたお話しです。教育関係者の方々にもお役に立ちます。

■講師  
NPO法人  
Safe Kids Japan  
理事長  
小児科医  
山中 龍宏氏



**会場** 東京都消費生活総合センター 17階 教室1・II  
**申込方法** はがき・FAX (講座名・開催日・住所・氏名・年代・電話番号・FAX番号を記入) ・電子申請  
**申込締切** 1月22日(月) 消印・受信有効 ※参加の可否は2月5日(月)までに申込者全員に郵送で通知します。

申込先・  
問い合わせ

東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当 ☎03-3235-1157  
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ☎03-3268-1505  
電子申請 HP <http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/center/koza180216.html>



## 実験実習講座

講座内容	講師	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)
<b>炭の科学</b> ～生活に“炭”を取り入れるヒント～ 炭のもつさまざまな機能について学び、生活に取り入れてみませんか? 実験では、炭を用いた簡易浄水器を作り、炭の働きを学びます。	東京都消費生活総合センター 技術担当職員	3月15日(木) 定員 13:30~16:00 32名 申込締切 3月1日(木) 消印有効	3月6日(火) 定員 13:30~16:00 16名 申込締切 2月20日(火) 消印有効

## 食育講座

講座内容	講師	多摩消費生活センター(立川)のみで開催します
<b>食で行事を楽しもう!</b> ～春の和菓子でひな祭り～ ヨモギの代わりに多摩地域特産の「のらぼう菜」でつくる草餅のお内裏様と、旬のイチゴの中に包んだ桜餅のお雛様で“ひな祭り”を楽しんでみませんか? あわせて日本の伝統食文化を、もう一度振り返ってみます。	コンシューマー 技術教育研究会 福岡ひとみ氏	平成30年 1 2月28日(水) 定員 2 3月1日(木) 18名 13:30~16:00 (両日とも同じ内容) 申込締切 平成30年 2月10日(土) 消印有効

### 託児あり

※託児（6ヶ月以上就学前の乳幼児）を希望する場合は、必要事項に加え、乳幼児の名前と年齢を記入してください。

**申込方法** <1講座につき、ひとり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会場 ③開催日 ④郵便番号・住所 ⑤氏名・ふりがな ⑥電話番号・FAX、返信面にはあて先)をご記入のうえ、受講希望会場の申込先へ。

飯田橋会場への  
申込先・問い合わせ

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  
申込先・問い合わせ

東京都多摩消費生活センター 実験講座または食育講座担当 ☎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

相談の窓口から

# 賞味期限を過ぎたミネラルウォーター 飲んでも大丈夫?



**Q** 数年前、災害時に備えてペットボトル入りのミネラルウォーターを購入し、段ボールに入れたまま保管していました。最近、開梱して表示を見たところ、すでに賞味期限を1年過ぎていました。メーカーに問い合わせたところ、賞味期限を過ぎている場合、処分すると言われましたが、見た目には問題がありません。飲んでも大丈夫でしょうか。

**A** 震災をきっかけに、普段からミネラルウォーターや非常食などを備蓄しておく消費者が増えましたが、備蓄している食品については、日ごろ気を配る機会が少ないため、気付いたら賞味期限を過ぎていたということが起こりがちです。

賞味期限とは、定められた方法により保存した場合において、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限のことです。ただし、賞味期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあります。このため、賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに飲食できなくなるわけではありません。賞味期限を過ぎた食品については、すぐに捨てるのではなく、その見た目や臭い等により、五感で個別に飲食可能かどうか、判断してください。

今回の事例についても、保存状態などにより一律に判断できず、個別に消費者が五感を働かせ、ミネラルウォーターが飲めるかどうかを判断することになります。例えば、外見上、量が目減りしていたり、開封後、水が臭ったりした場合は、変質や腐敗の恐れがあるので飲まないで処分する、ということになります。

今回の事例のような事態を避けるためには、備蓄している食品について、定期的に、例えば1年に1回、点検を行うとよいでしょう(カレンダーなどに点検日を記入しておくことで忘れずに済みます)。そして、賞味期限が近づいたものは日常の食生活に取り入れて飲食し、その分は補充しておくようにするとよいでしょう。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

## フレッシュ市場

### パンジー



パンジーは、寒さに強く積雪にも耐えて次々と花を咲かせる、冬の花壇やプランターに欠かせない花です。白、赤、黄、ピンク、紫、黒など花色は豊富で、中心から放射状に花色が変化する品種、花弁の縁が波打つフリンジ咲き品種、花径が10cm以上にもなる巨大輪品種、さらに最近では5cmにも満たない中小輪の多花品種も多く、多彩なバリエーションを楽しむことができます。

大変魅力的なパンジーですが、暑さに弱いところが唯一の弱点です。高温期の種まきでの発芽不良や軟弱

に伸びる生育のため、かつては冬越し後の春にしか花を楽しむことができませんでした。しかし最近では、暑さに強く高温期にもコンパクトで丈夫に生育する品種が育成され、夏に種をまいて晩秋から花を咲かせる栽培法が主流となり、花屋さんの店頭には10月から色とりどりのパンジーが並ぶようになりました。

都内でも多くの花き農家がパンジーの苗を生産しています。お好みのパンジーを組み合わせて、冬の花壇やベランダを楽しく彩られてみて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

<東京産の旬な食材情報はこちら!>

都民の皆様へ東京の農林水産物の魅力を伝え、味わい、体験していただけるよう、(公財)東京都農林水産振興財団では、**WEBサイト「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」**を開設しています。東京産食材が味わえるこだわりのレストランや旬の野菜・果物、加工品等の特産物情報など、東京の農林水産情報をふんだんにお届けしますので、ぜひご覧ください。

詳しくは **TOKYO GROWN**