

東京くらしねっと

今月の話題

もったいない！ 私の家の食品ロス

安全シグナル

高齢者の転倒に注意！

相談の窓口から

プリペイドカードは、有効期限や利用条件をよく確認しましょう



東京都消費生活総合センター
相談窓口のご案内

☎03-3235-1155

受付
時間

月曜～土曜 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒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

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB

検索

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



もったいない！ 私の家の食品ロス

東京農業大学 国際食料情報学部

助教 野々村 真希

食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」って、本当にもったいないですね。食品ロスは限りある資源の無駄遣いであり、地球温暖化や食料自給率、飢餓の問題にも深く関係しています。ここでは、家庭の食品ロスに焦点を当てて、消費者として何ができるか、考えてみたいと思います。



「うちはそんなに捨てていないぞ」と思われたでしょうか。そのように感じた方も、ぜひ一度、1週間に廃棄した食品を記録したり、冷蔵庫の奥や上の方、扉を点検したりしてみてください。思っている以上に捨てているもの、食べる見込みのないもの

「食品ロス」と聞くと、コンビニの恵方巻の廃棄や、レストランのバイキングの食べ残しなどを思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし、家庭から生じる食品ロスは、日本全体の食品ロス量の約45%（※）にも達し、日本人1人あたり1日お茶碗1杯分、お金に換算すると1世帯（4人家族）あたり年間約6万円に相当する食べ物を捨てていると推計されています。

あなたの家は大丈夫？



4コママンガ原案：野々村 真希

卵を食べようと冷蔵庫から取り出したら、期限が1週間過ぎていた。こんなとき、あなたはその卵をどうしますか？

それ捨てるの、
ちょっと待つて！

のがあるかもしれませんよ。
なぜこんな意地悪なことを言うかという、いくつかの研究で、消費者は自宅で出る食品ロスを実際よりも少なく見積もることが報告されているからです。捨ててしまう食品を記録するだけで、普段の生活でどれだけ食品を廃棄してしまっているかを自覚することができ、食品ロスが減る、という調査報告もあります。まずは自分の行動を知ることが、家庭の食品ロス削減の第一歩ではないでしょうか。

卵は消費期限が賞味期限、どちらが表示されているでしょうか？ほとんどの場合「賞味期限」が表示されています。過ぎたら食べない方がよいとされる「消費期限」と異なり、「賞味期限」はおいしく食べられる期限であり、過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではないのです※。えっ、でもさすがに1週間も過ぎていたら危ないって？実は卵の賞味期限は、安心して生で食べられる期限を示したものです。十分加熱すれば、卵における食中毒の原因とされるサルモネラ菌は死滅するので、もっと長い期間食べられます。もっとも日本では、サルモネラ菌が付着している卵は、そもそもとても少ないのですが。

卵に限らず、賞味期限は実際に品質を保持できる期間より短めに設定される場合が少なくありません。賞味期限の意味だけでなく、期限の設定方法や、それぞれの食品の保存性についても、ぜひ知っておいてください。そして、賞味期限を過ぎたからとすぐに捨ててしまうのではなく、その見た目やにおいなどにより、五感で飲食可能かどうか、判断してみてください。

※消費期限・賞味期限は、どちらも未開封の状態で、適切に保存した場合の期限です。

残り物も上手に消費

賞味期限の過ぎた食品をすぐに「食べられない」と捨ててしまうことは問題ですが、そもそも期限が過ぎてしまいうちに食べ切ってしまうためのものです。そのために重要なのは、冷蔵庫の残り物や期限の迫ったものを優先して使うことです。買いたくない、余計なものを買わないことも重要ですが、買うときにその後の数日間に食べる量を正確に見極めるのは難しいところがあります。そのため、買った後にいかに使い切るかが、



やはり重要になってきます。週に1回だけでもいいので、残り物を消費する日を設けてみてください。特に、特定のレシピのためだけに買った食品や、冷蔵庫の奥や上の方など目につきにくい場所にある食品にはご注意ください。このような食品は、つい後回しにされがちということが、これまでの研究で指摘されています。



食べ慣れない頂き物、冷蔵庫に捨てていませんか？

家庭にある食品の中には、期限が

切れるずっと前から食品ロス予備軍になっているものもあります。その1つが、食べ慣れない「頂き物」です。ある研究では、消費者に家庭の在庫点検をお願いしたところ、そのときに廃棄された食品の約40%が頂き物だったと報告されています。相手を想って贈り物をする文化そのものは大事にしたいですが、それが結局ゴミになってしまうとしたら、悲しいことです。



最近では、食品を福祉団体などに寄付する「フードドライブ」という取り組みも活発になってきましたので、ぜひ活用していただければと思います。

食べ残し・過剰除去

農林水産省は、家庭の食品ロスを直接廃棄（賞味期限切れなどによって利用されることなく廃棄される食品）、食べ残し、過剰除去（野菜や果物の皮むきなどで除去される可食部）の3つに分類しています。これまでにお話ししたことは、主に直接廃棄に関するものでしたが、食べ残しや過剰除去による食品ロスも少なくありません。

イギリスの調査では、子どもの食べ残しが多いことが報告されていますが、他方、神戸市の調査では、一人暮らしの高齢の方で食べ残しが多いとも報告されています。食べ残しなかった場合は保存して、ぜひ次の食事に活用してみてください。数切れ残ったお刺身をしょうゆ漬けにしたり、少し残ったサラダにこま油をさっとふりかけたりすれば、次の食事で美味しくいただけますよ。

過剰除去については、皮を薄く剥くことができないといった調理技術の問題だけでなく、普段の習慣から除去するのが当たり前になっている、という場合もあります。ニンジンへのタマねぎの芯も、少し刻んで料理に加えれば、おいしくいただくことができます。

お家の外でできること

近年は事業者も食品ロス削減に動き始めています。飲食店などで余ってしまった料理や食材を買うことができる、「フードシェア」と呼ばれるサービスが登場しました。また、これまで二の足を踏んでいたコンビニエンスストアが、期限の迫った商品の値引き販売をしたり、クリスマスケーキを予約制にして売れ残りが出ないようにしたりし始めました。

消費者がこういったサービスを積極的に利用すれば、事業者はますます食品ロス削減に意欲的になるはずです。消費者と事業者の間で、いい循環を作っていければいいですね。

次号の今月の話題は「自転車の安心・安全な使い方」についてです。



東京都消費生活総合センター 図書資料室 から。

「食品ロス」に関連する図書・資料を紹介します。

「食品ロス」をなくしたら1か月5,000円の得!

井出 留美 著 (マガジンハウス)

図書

食品ロスを減らす方法は、実はとてもシンプルです。①余分なものを、買わない②買ったら、使い切る③今まで食べないで、捨てていたものも、捨てない④上手に保存する—この4つを身につければあなたの暮らしに変化が訪れます。まずは、どれか一つにチャレンジを!

フードバンク 佐藤 順子 編著 (明石書店)

図書

日本でも増えてきているフードバンクは、「食品ロス削減」と同時に、生活困窮者を含めた食料の困難経験者に対する支援も大きな目的となっています。本書は、国内外における調査と資料収集を踏まえて研究を行った成果を取りまとめた、フードバンクの研究書です。

計ってみよう! 家庭での食品ロス (消費者庁)

パンフレット

消費者庁が徳島県で行った調査の結果を踏まえて作成した食品ロス啓発用冊子。買い物から、調理・保存方法など、家庭でできる食品ロスの削減方法をイラスト付きでわかりやすく説明しています。

図書資料室利用案内

東京都消費生活総合センター(飯田橋)

新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ15階

☎03-3235-1179

【利用時間】月～木 9:00～17:00

金 9:00～20:00

土 10:00～17:00

【休室日】日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

東京都多摩消費生活センター(立川)

立川市柴崎町2-15-19

東京都北多摩北部建設事務所3階

☎042-522-5119

【利用時間】月～金 9:00～17:00

【休室日】土曜・日曜・祝日・年末年始・
蔵書点検期間

●利用方法

閲覧…どなたでも、ご自由に(開架式)

貸出…都内在住・在勤・在学の方対象

(図書5冊、DVDなど3本まで2週間)

身分証明書等の提示により利用者カードを
発行します。

※閲覧のみの資料もあり

読んでみて!
話題の新作図書より

生活者の平成30年史 データでよむ価値観の変化

博報堂生活総合研究所 著 (日本経済新聞出版社)

博報堂生活総合研究所が続けてきた長期時系列調査をもとに、平成という時代を政治・経済や社会の出来事からではなく、生活者の意識や価値観から振り返る一冊。多数のデータをグラフでわかりやすく紹介。平成の生活者の変化が一目瞭然なのはもちろん、この先に起きる未来を見通すヒントも満載です。



高齢者の転倒に注意!

日常生活における高齢者の事故で一番多いのは何でしょうか?

東京消防庁によると、高齢者の事故による救急搬送の約8割が「ころぶ」ことによるもので、その内の約4割は入院の必要があるケガをしていました。

(事故種別が「その他」、「不明」なものを除く)

事故の実態や傾向、加齢に伴う身体機能の変化について知ること、事前の事故防止対策をしましょう。※1



こんな事故が起きています! ※2

ズボンを脱いだときにすそが内側に折り返っていたが、そのままはいて転倒。腰を打って骨折した。(70代)

畳とフローリングの間に3cm程度の段差があり、つまずいて転倒、足をくじいた。(70代)

サンダルで自転車に乗ろうとしたとき、浮いたかかとが車体に引っ掛かり、バランスを失って転倒し、ケガをした。(80代)

事故防止のポイント※2

- 衣類の着脱は、椅子やベッドに腰かけて行いましょう。
- 転倒の多くはつま先が上がりきらずに起こります。つま先を上げる「すね」の筋肉を強くするために、つま先を引き上げる運動を行いましょう。
- 外出するときや自転車に乗るときは、かかとのある靴を履きましょう。

※1 参考HP 東京消防庁「救急搬送データから見る高齢者の事故」

HP <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/201509/kkhansoudeta.html>

※2 参考HP 東京暮らしWEB

●ヒヤリ・ハットレポート No.10「シニア世代の身の回りの事故防止ガイド2」

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anken/hiyarihat/documents/hiyari-guide10.pdf>

●ヒヤリ・ハットレポート No.14「高齢者の家庭内事故防止見守りガイド」

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anken/publication/documents/hiyari14_all_2.pdf

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

情報
Pick Up

東京暮らしWEBで「動画」配信中!

～消費生活に役立つさまざまな動画を発信しています～

「東京暮らしWEB」内【動画配信中】からご覧いただけます!

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/douga/>



1

STOP 悪質商法

～若者向け悪質商法
被害防止啓発動画～



タレントのぺえさんが出演! 悪質商法の被害防止を呼びかけます!

2

くらしの安全に役立つ動画

～こんろでの着衣着火に注意!～



見えない炎でティッシュに火が着く実験や気をつけるポイントを40秒の動画で紹介します。

このほか、「スマートフォンでの低温やけどに注意!」「ガラス製なべぶたの破損に注意!」「電子レンジを安全に使おう! (突沸編、高温になりやすいもの編、金属編)」などの動画もあります!

3

ちょっと考えて、
ぐっといい未来
エシカル消費



EXILE ÜSAさんがエシカル消費について紹介します!

お・知・ら・せ・掲・示・板

東京都消費生活総合センターの**出前講座**をご活用ください

消費生活相談や商品テスト指導などの経験を積んだ**東京都消費者啓発員**（コンシューマー・エイド）があなたの街に伺い、悪質商法の手口やその対処法など暮らしの中で必要な消費生活に関する情報をお伝えします。

一般向け 若者、高齢者、新入社員、従業員などさまざまな方を対象にご要望のテーマでお話しします。

【人気テーマ】●悪質商法の手口やトラブル事例、対処法 ●終活（お葬式やお墓、エンディングノートなど）

【時間】30分～2時間程度 曜日・祝日問わず10時～20時（年末年始は除く）

【費用】1時間あたり9,300円（令和2年3月現在）ただし、**次の場合は無料**

●自治会、老人クラブ、PTA等の任意団体が講座を実施する場合や、企業、社会福祉法人、NPO法人、行政機関、教育機関等が従業員を対象とした講座を実施する場合（初回のみ無料）

学校向け 小学生から大学生まで、対象となる学生に合わせたテーマでお話しします。

【人気テーマ】●若者の悪質商法被害防止 ●インターネットやSNSのトラブル防止

【時間】30分～2時間程度 【費用】**無料**

実験講座

実験を通じて消費生活のさまざまなテーマを楽しく理解できる体験型の講座です。
（小中学生から、一般、高齢者まで幅広くご参加いただけます。お申し込みの前に詳細をご相談ください。）

【人気テーマ】●糖分又は塩分の測定 ●シニア世代や子供のヒヤリ・ハット



※詳しくは、こちらをご覧ください。➡ [HP https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de_koza/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/de_koza/)

【申込方法】希望日の1か月前までに、電話でお問い合わせください。

時間や費用、テーマなどの詳細はお気軽にご相談ください。



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 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167 📠03-3235-1229

高齢者見守り人材向け **高齢者の消費生活トラブル** ～早期発見のために～

高齢者の日常生活をサポートするケアマネジャー、ヘルパー、民生委員・児童委員、町会・自治会、老人クラブほか、地域の高齢者見守りネットワークの関係者などを対象として、都内の介護事業者、福祉団体、区市町村などが実施する講座に講師を派遣します。

【時間】1～2時間程度 曜日・祝日を問わず10時～20時 【費用】**無料** 【申込条件】原則10人以上

問い合わせ 東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎03-3235-4167 📠03-3235-1229

「**悪質事業者通報サイト**」へ情報をお寄せください！

消費生活相談に相談するまでではないけれど、困った経験をしたことはありませんか？
「悪質事業者」「誇大広告」「架空請求」に関する情報を**悪質事業者通報サイト**へお寄せください。

あなたの通報が
悪質事業者の指導や処分
につながります！

こんな経験 ありませんか？

- 身に覚えのない料金請求メール（はがき）が来た！
- 断っても、しつこく勧誘する事業者がいる！
- ウソや大げさな広告をしている！

●悪質事業者通報サイト

➡ [HP https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/tsuho/](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/tsuho/)



スマホからも
利用できます！



※相談窓口ではありませんので、いただいた情報への回答はいたしません。あらかじめご了承ください。
※具体的な被害に関するご相談は、最寄りの消費生活センターへ

問い合わせ 東京都生活文化局 消費生活部 取引指導課 ☎03-5388-3073

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

実験実習講座	講座	講師	会場・日時	
	省エネ!? 経済的!? 「圧力鍋」 ～基本と正しい使い方～	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) 5月20日(水) 13:30～16:00 申込締切 5月7日(木) (消印有効) 定員 32名 5/15(金)までに、はがきにて 抽選結果をお知らせします。	多摩消費生活センター(立川) 5月13日(水) 13:30～16:00 申込締切 4月24日(金) (消印有効) 定員 16名 5/1(金)までに、はがきにて 抽選結果をお知らせします。
申込方法	はがき・FAX (①講座名 ②開催日 ③会場 ④住所* ⑤氏名 (ふりがな) ⑥年代 ⑦電話番号 (携帯) ⑧情報の入手場所 ⑨講座への意見・要望を記入) ※④で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名を記載 例) 東京都〇〇市在勤 (在学) 電子申請 [東京都 募集中の講座] 検索Q https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html			



食育講座	講座	講師	会場・日時	
	作り手の顔が見える “地産地消”の良さを学んで ～国産小麦パンと 多摩産野菜スープ作りにトライ!～ 調理実習と試食があります。	 シトク・ パートナーズシップ代表 まいかわ みよ 毎川 益世 氏	多摩消費生活センター(立川)のみで開催します	
			① 5月20日 (水) ② 5月21日 (木) 10:00～13:00(両日とも同じ内容) 申込締切 4月24日 (金)(消印有効) 定員 各日 18名	
申込方法	※託児(6か月以上・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年齢(月齢)を記入してください。			
	< 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(往信面に①講座名 ②開催日 ③住所※ ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号、返信面はあて先を記入) ※③で都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名を記載 例)東京都〇〇市在勤(在学)			

託児あり
※託児(6か月以上・就学
前の乳幼児)を希望する
場合は、必要事項に加え
乳幼児の年齢(月齢)を記
入してください。

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 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階	☎03-3235-1157 FAX 03-3268-1505
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 〒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	☎042-522-5119 FAX 042-527-0764

年末期の商品量目立入検査結果 ～表示量に容器類ほかの重さを含めた商品が多くみられました～

東京都計量検定所では、食料品などの内容量(量目)や表示が正しいか、小売店などに対して立入検査を行っており、特に商品流通が多くなる夏期及び年末期に集中的に取り組んでいます。
このたび、年末期の立入検査を実施しましたので、その結果をお知らせします。

検査対象事業所と検査内容 都内のスーパーマーケット、一般小売店、パック食品を製造・出荷する事業所(食品製造所)など
合計156の事業所に対し、野菜や魚介など、販売している商品の内容量と表示内容の検査を実施

実施期間 令和元年11月1日(金)から12月9日(月)まで



はかるん

検査結果	商品の内容量が、計量法で定められた誤差※の範囲を超えて、表示量より不足していた不適正商品は、検査を行った全商品数7,723点のうち142点で、全体の1.8%でした。 ※例：野菜の場合、表示量が50gを超え100g以下は3g、表示量が100gを超え500g以下は表示量の3%	
	不適正商品の発生理由 ●商品の表示量に容器類の重さが含まれていた 59.9% ●時間の経過に伴う乾燥による減量 26.8% ●商品の表示量にわさびやたれの小袋の重さが含まれていた 8.5%	

検査事業所への対応	①検査現場での指導 (再計量の指示と改善指導)	計量法で定める誤差を超えて内容量が不足していた商品があった場合は、店頭に並んでいる同一の商品すべてについて再計量を指示しました。また、再計量の指示が必要のない商品でも、容器や添え物の重さを正しく引いていない、乾燥による減量が見られるなど表示量が正しくない場合は、計量方法の改善指導を行いました。
	②今後の指導 (改善状況の確認と措置)	不適正事業所に対しては、再度立入検査を実施し、改善状況の確認を行うとともに、改善がみられなかった場合は計量法に基づき、勧告、事業者名の公表、改善命令などの措置を行います。また、都内に多数の店舗をもつ事業者について、不適正事業所が複数となった場合は、事業者の本部に対して、適正な計量管理を確立するよう指導します。

●詳細は、**東京くらしWEB** HP <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/keiryo/work/nenmatsukitaiirikensakekka-200127.html>

問い合わせ 東京都計量検定所 検査課 立入検査担当 ☎03-5617-6628

相談の
窓口から

プリペイドカードは、有効期限や 利用条件をよく確認しましょう

Q 友人からのプレゼントで、お店で利用できる3,000円のプリペイドカードをもらいました。もらってすぐに1、2回利用しましたが、その後はしばらく使わずにいました。先日、店舗で使おうとしたところ、「有効期限は最終利用日から2年で、既に期限が切れているので使えない」と言われました。残り2,000円近く利用できるはずなのに、払戻しをすることもできないと言われ、納得できません。



A あらかじめお金を払っておいて買い物ができるプリペイドカード（以下「プリカ」という。）は、飲食店やスーパー、コンビニエンスストアなどで実際に買い物をする時に現金やおつりを確認する手間がなく会計がスムーズに行えます。プリカには、いくつか種類（磁気型、IC型、サーバ型など）がありますが、**あらかじめチャージ（前払いして入金）して使用するという基本的な仕組みは同じであり、資金決済に関する法律（資金決済法）の適用を受けます。**

また、プリカには有効期限があるものとなないものがあり、有効期限は、期日指定のほか最終利用日からの期間が定められている場合があります。**有効期限を過ぎたプリカは使えなくなり、資金決済法では原則として払戻し（換金）が認められていません。**

カードに記載されている表示や別紙で渡される利用規約などをよく読み、有効期限の有無や条件を確認しましょう。

ただし、例外として、利用者のやむを得ない事情から利用が困難になった場合などには、払戻しが認められることもあります。利用者のやむを得ない事情かどうかは発行者の判断によりますので、発行者の払戻し条件を確認し、発行者に問い合わせて確認しましょう。

何かあったら最寄り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

フレッシュ市場

東京おひさまベリー



東京産の旬な食材情報はこちら！

都民の皆様に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「とうぎょうの恵み 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、加工品などの特産物情報など、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** [検索](#)

東京都農林総合研究センターで育成した露地栽培用イチゴの新品種「東京おひさまベリー」が昨年、農林水産省に品種登録（登録番号：第27386号）され、いよいよ今年の5月より都内各地で収穫されます。「東京おひさまベリー」は従来の露地栽培用品種と比べて糖度が高く、適度な酸味があり、果実の大きさが約1.4倍で、果肉は中まで赤く、爽やかな芳香があります。現在流通しているイチゴの9割以上は、晩秋から春に温室内で栽培されています。一方、「東京おひさまベリー」は特別な施設も設備も必要なく、露地で冬を越し、春に開花、受粉して本来のイチゴの旬である5月に大きくて美味しい実をつけます。ぜひ、旬の5月には都内の摘み取り園や庭先売り、直売所などで、東京生まれの新しいイチゴ「東京おひさまベリー」をお買い求めいただき、味わってみてください。

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