

東京くらしねっと

今月の話題

正しく知ろう、
健康食品

テストレポート

ガストーチによる火災・やけどに
注意しましょう!

相談の窓口から

覚えのない50万円の請求!
子供がオンラインゲームで
高額課金!?

盛夏の多摩モノレール

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/>



正しく知ろう、健康食品

今月の
話題

一般社団法人
Food Communication Compass

代表 **森田 満樹**

近年、健康志向の高まりからさまざまな健康食品が販売され、人気のある商品も出ています。しかし、使い方によっては健康被害が発生し、医薬品と相互作用を起こすこともあります。

そもそも健康食品とはどういったもののでしょうか。表示のルールや、利用にあたっての注意点について解説します。



(出典) 消費者庁ホームページ



健康食品とは

皆さんは健康食品を利用していますか？厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」によれば、サプリメントのような健康食品を摂取している人の割合は男性30.2%、女性38.2%であり、多くの方が利用していることがわかります。割合を年代別にみると男女ともに60歳代で最も高く、利用目的のトップは「健康の保持・増進」となっています。

そもそも健康食品とはどういったものでしょうか。実は法律上の定義はなく、一般的には健康に良いことをアピールした食品全般のことを指します。健康食品はさまざまな種類があります。中には見た目が錠剤やカプセル、粉末など、医薬品と似た形のものがあります。しかし、中身は医薬品とは似て非なるもので、病気や体の不調を治療するものではありません。医薬品は主に医師が処方するものですが、健康食品は自己の判断に任されています。

「食品」だから、安全で副作用がないなどと思って利用する方もいるかもしれませんが、そうとも限りません。健康食品には一般的になじみ

の薄い素材が使われていたり、特定の成分が濃縮されていたりすることもあるからです。

過剰摂取や医薬品との相互作用に要注意

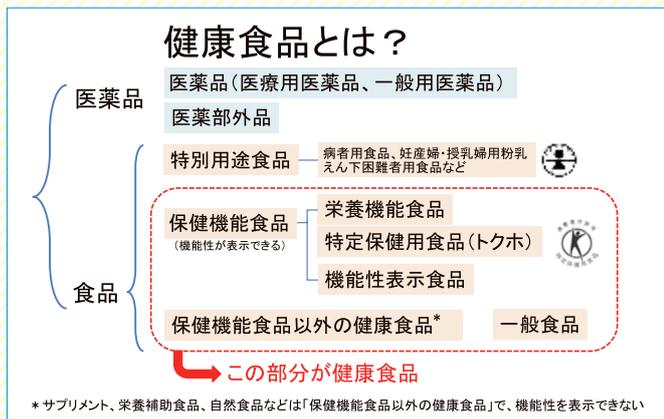
このため、健康食品を利用する際には過剰摂取に注意が必要です。味・香り・量がある通常の食品は、食べすぎることはあまりないのですが、健康食品は濃縮されていることがあるため、自己判断で量を増やしたりして過剰に摂取してしまう恐れがあります。安全性が高いと思われる成分でも、過剰摂取すると健康被害が生じることがあります。

次に注意してもらいたいのが、医薬品との相互作用です。特定の成分を含むサプリメントなどの健康食品と薬とを併用すると、薬が効かなくなるなどの恐れがあります。医薬品との相互作用について、きちんと注意喚起の表示をしている健康食品もありますが、情報がないものもあります。

健康食品の分類

健康食品は、医薬品のように「○

■図1 健康食品の分類



○が治る」「生活習慣病予防に」「老
 化防止」といった効果・効能の表示
 をすることは禁止されています。違
 反した場合は罰せられます。
 一方、健康食品の中でも国が安全
 性と効果について基準などを定め、
 機能性を表示してもよいとする「保
 健機能食品」という制度があり、一
 定の有効性については表示すること
 ができます。
 この制度には、「特定保健用食品
 (トクホ)」、「栄養機能食品」、「機
 能性表示食品」の3種類があります
 (図1)。それぞれルールが異なるの
 で、ご紹介します。

●特定保健用食品

「トクホ」とも呼ばれ、安全性及
 び健康の維持増進に役立つ効果につ
 いて国が審査し、消費者庁長官が保
 健機能の表示を許可している食品。
 トクホマークが目印。たとえば、お
 なかの調子を整える食品(ヨーグル
 トなど)、コレステロールが高めの
 方の食品(豆乳飲料など)、血圧が
 高めの方の食品(お茶など)がある。

●栄養機能食品

ビタミンやミネラルなど、国が指
 定する栄養成分を一定の基準量含む
 食品が対象。事業者の自己認証によ
 り国が定めた表示が可能。たとえば、
 ビタミンDは、腸管でのカルシウ
 ムの吸収を促進し、骨の形成を助け
 る栄養素です」などの表示ができる。

●機能性表示食品

事業者の責任において、科学的
 根拠に基づいた安全性や機能性な
 どの情報を消費者庁長官に届け出
 て、受理されると機能性が表示でき
 る。2015年に創設されて既に
 4000件近くが届出され、サプ
 リメント形状、加工食品、生鮮食品
 などさまざまな形態で販売されてい
 る。トクホとは異なり、国の審査が
 ないため、事業者は自らの責任にお

いて、適正な表示を行う必要がある。

ほかに、「保健機能食品」に似た名
 称で「栄養補助食品」、「健康補助食
 品」といったものもあります。しか
 し、これらは「保健機能食品以外の
 健康食品」であり、機能性をパッケ
 ージに表示することはできません。

健康食品を選ぶ際は、保健機能食
 品のように国や事業者による安全性
 や機能性の裏付けがあることが一つ
 の目安です。

利用の際は
表示をチェック

健康食品は、一般加工食品と同
 様に一括表示で名称、原材料名、
 内容量、賞味期限、保存方法、製
 造者などの基本項目とともに、栄
 養成分表示が義務付けられています。
 アレルゲン等は原材料名に表
 示されます。健康食品を利用する
 際には、品質に関わる原材料名を
 よく見て選び、製造者や問い合わせ
 先が明記してあることも確認し
 ましょう。

さらに保健機能食品は、「機能性
 に関する表示(トクホの場合は許
 可表示、機能性表示食品の場合は
 届出表示など)」、「1日当たりの

■図2 特定保健用食品の表示例



大きな広告に要注意

健康食品を利用する際には、表示
 よりも広告で選ぶ方も多いかもしれ
 ません。広告には効果・効能をにお
 わせるキャッチコピーや、利用者の
 体験談など魅力的なことが書かれて
 いますが、健康食品の有効性は、人
 によってばらつきがあります。誰か
 に効いても、あなたに効くとは限り

摂取目安量」、「摂取をする上での
 注意事項」、「バランスの取れた食
 生活の普及啓発を図る文言(食生
 活は、主食、主菜、副菜を基本に、
 食事のバランスを。)」などの表示が
 義務付けられています(図2)。他
 にもさまざまなルールがあり、小
 さい字でぎっしり書かれているこ
 ともありますが、これらは大事な
 情報なので、必ずチェックするよ
 うにしましょう。

ません。口コミやSNSなどで話題
になっていても、情報源をたどると
販売業者の宣伝にたどり着くことも
あるので注意しましょう。

また、このところ販売方法に問
題がある苦情も増えており、お試
しのつもりが、実は定期購入の契
約だったといった事例が、消費生
活センターなどの窓口によく寄せ
られています。

なお、国民生活センターによれ
ば、全国から寄せられた健康食品に
よる健康被害の相談は、2019
年度で4千件近く報告されていま
す。発疹などの皮膚障害、下痢な
どの消化器障害などさまざまです
が、中には体調不良で解約したく
ても、事業者が解約に応じてくれ
ないといった事例もあるそうです。
健康食品でトラブルとなった場合、
まずは消費者ホットライン「188
(いやや)」に電話して最寄りの消費
生活センターに相談するようにし
ましょう。

まとめ 健康維持の基本は3つ

健康維持の基本は「バランスの
取れた食事、適度な運動、十分な
休養」で、この3つに代わる健康食



品はありません。やむを得ず栄養
素の不足が生じるとき、あくまで
補助的なものとして、上手に健康
食品を利用するようにしましょう。
最近では、健康や美容への意識が
高まり、健康食品を利用するケー
スが増えているそうです。ちまたのう
わさや広告に惑わされないように、
健康食品は正しい知識のもとで慎
重に利用するようにしましょう。

健康食品を摂取する場合は、「おくすり手帳」
と同じように「健康食品手帳」を用いて記録する
ことをお勧めします。手帳は、健康食品の製品
名、利用開始日、体調変化の状況などを書き込む
形式のもので、健康被害など何かあった時に医
師・薬剤師などへの相談がスムーズに行えます。

東京都のホームページでも、健康食品手帳の
ダウンロードデータを提供しています。

[http://www.tokyo-eiken.go.jp/
kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/
uid_5e338a6c082a3/](http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/kenkounavi/kouhoumat/uid_5e338a6c082a3/)



次月の今月の話題は「悪質商法」についてです。

図書資料室から

今月の
話題

「健康食品」に関連する図書・資料を紹介します。

図書 **健康食品・サプリメント 知りたいことガイドブック**
敵山 智香子 ほか 著 (中央法規出版)

「健康食品の効き目に科学的根拠はあるの?」「サプリメントは何種類飲んでも大丈夫?」
など、健康食品やサプリメントについての気になる疑問を第一線で活躍する専門家がて
いねいに解説。健康被害に遭わないための、正しい知識や付き合い方が理解できます。

図書 **早わかり 食品表示Q&A 食品表示研究会 編** (中央法規出版)

食品表示基準は、すべての加工食品、生鮮食品、添加物などに適用される新しい食品
表示のルールです。消費者庁のQ&Aをもとに、原材料表示や固有記号など、知ってお
きたい項目を整理し、524問を掲載。専門的な内容が、わかりやすく説明されています。

図書 **サプリメント大図鑑 佐藤 務 監修** (綜合法令出版)

巷にはサプリメントに関する情報が溢れています。しかし、個人的な体感による断片的、
部分的な情報ではサプリメントを正しく理解するのは難しいかもしれません。本書では
個性溢れる72種類のキャラクターたちがサプリメントの知識をわかりやすく解説します。

読んでみて!
話題の新作図書より

サラ金の歴史 消費者金融と日本社会(新書)

小島 庸平 著 (中央公論新社)

利用したことはなくても、誰もが耳にしたサラ金や消費者金融。しかし、私た
ちが知る業態は、日本経済のうねりの中で大きく変化して現在の姿になったものです。
1960年代に生まれたサラ金の歴史を、家計やジェンダーなど多様な視点から読み解
き、日本経済の知られざる一面を描きます。

図書資料室利用案内

※利用時間および利用方法は、変更となる
場合があります。

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

ガストーチによる火災・やけどに 注意しましょう!

ガストーチは、ガスカートリッジを接続して火口から高温の炎を噴出させる器具です。接続部からのガス漏れが原因となった火災や、火口付近などに触れてやけどをするなどの事故も発生していることから、消費者アンケートと、安全性に関する試験を実施しました。



1 アンケート結果

対象：都内在住でガストーチ使用経験のある20歳以上の男女1,030人

◎ 料理やレジャーなどで事故が発生!

ガストーチの危害経験やヒヤリ・ハット経験時の使用状況は、「調理中」が最も多く、次いで「バーベキューなどのため炭に火起こし中」、「DIY作業（溶接等）中」でした。

◎ 意外と知らない正しい使い方!

	危険と知らなかった	危険と知っていた
メーカーの異なるカートリッジを接続して使用	39.4%	60.6%
接続前にOリングを確認しないで使用 ^{*1}	38.2%	61.8%
点火前に臭気を確認しないで使用 ^{*2}	35.2%	64.8%
ガスカートリッジを接続したまま保管	27.4%	72.6%

※1 「Oリング」は、接続部分に取り付けられたガス漏れを防ぐ環型（O形）のゴム製部品

※2 点火前に接続部からのガス漏れの有無が分かるよう、ガスにはにおいが付けられている。

2 試験結果

◎ 使用後の火口部や見えない炎にも要注意!

火口付近の温度は消火後に低下するものの、やけどの危険がある70℃を下回るまでに6分かかった製品もありました。

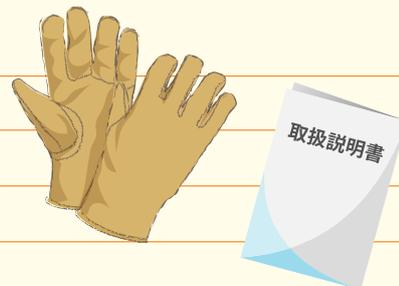
また、火炎放射状態をサーモグラフィー画像で確認すると、実際に見えている炎より広範囲に火炎が放射されていることが分かりました。



火炎放射時の実画像（左）とサーモグラフィー画像（右）

3 消費者へのアドバイス

- 焚き火用の手袋を使用するなどして、やけどに注意しましょう。
- 使用目的・場面に合った製品を使用しましょう。
- 使用前に取扱説明書の内容をよく確認して、正しく使用しましょう。
- ガストーチからガスカートリッジを取り外して、正しく保管しましょう。
- 製造元や販売元がはっきりしている信頼できる製品を選びましょう。



● 詳細は東京くらしWEB ガストーチによる火災・やけどに注意しましょう! ～「ガストーチの安全な使用に関する調査」を実施～
<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/test/gastorch.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

講座案内

受講無料

- 対象は都内在住または在勤、在学の方 ●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

託児あり

※託児(6カ月以上・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。

親子夏休み講座

多摩消費生活センター「親子夏休み講座」開催のお知らせです。

回	日時	対象・定員	テーマ・内容
1	8/16(月) 10:00~11:30	小学1~3年生 15組30名	おやこで学ぼう、お金のつかいかた おこづかいをもらっている人も、まだの人も、大切なお金の上手な使い方を考えてみましょう。クイズや貯金箱工作もあります♪
2	8/16(月) 13:30~15:00	小学4~6年生 15組30名	e-ネット安心講座 ~インターネットの安心安全な使い方 インターネットがあると調べ物をしたり、友達と交流したり、便利で楽しいことがいっぱい!でも気を付けないといけなことも。この機会に一緒に考えてみましょう。
3	8/19(木) 10:00~11:30	小学3~6年生 15組30名	正しく知ってリサイクル! プラスチックにくわしくなろう! 実験を通じて、様々なプラスチックの性質を知り、正しくリサイクルする知識を身につけよう! 実験あり
4	8/19(木) 13:30~15:30	小学3~6年生 15組30名	糖度調べから学ぶ食品表示 身近なジュースにどのくらい砂糖が入っているのか、実験で調べてみましょう。表示の見方を実験を通して楽しく学べます。 実験あり

対象 都内在住・在学の小学生と保護者のペア

申込方法 電子申請 : 東京都 募集中の講座 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

申込締切 7月16日(金) 受信有効

会場・問い合わせ 東京都多摩消費生活センター ☎042-522-5119
立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

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~ 圧力鍋の仕組み、正しい使い方、タイプ別の圧力鍋の特長、お手入れのポイントなどを実際の器具を見ながら学びます。	東京都消費生活総合センター 技術担当職員	飯田橋会場(消費生活総合センター) 9月24日(金) 13:30~16:00 ●定員 32名 ●会場受講 ●オンライン受講 ●申込締切 9月10日(金) 受信有効 9/21(火)までに、メールにて抽選結果を通知
		立川会場(多摩消費生活センター) 9月14日(火) 13:30~16:00 ●定員 16名 ●会場受講 ●申込締切 8月31日(火) 受信有効 9/10(金)までに、メールにて抽選結果を通知

申込方法 電子申請 東京都 募集中の講座 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

食育講座

講座	講師	開催方法・日時
知って味わう、東京の食材 ~地産地消という消費行動、それなあに?~ (調理実習・試食はありません)	東京都産業労働局 農林水産部 食料安全課 職員	立川会場(多摩消費生活センター)のみで開催 9月15日(水) 13:30~15:00 ●定員 オンライン受講 30名 会場受講 30名 ●申込締切 8月27日(金) 受信有効 9/8(水)までに、メールにて抽選結果を通知

申込方法 電子申請 東京都 募集中の講座 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

飯田橋会場 問い合わせ
東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当
新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階
☎03-3235-1157

立川会場 問い合わせ
東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当
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

※電子申請が困難な場合はご相談ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、講座が中止・変更になる場合があります。
※オンライン開催の場合は Microsoft Teams を利用します。

消費者問題マスター講座 受講者募集

受講無料

9回以上
受講者
修了証書
交付

※公的資格を
証するものではありません。

実施内容・日程

消費者問題について体系的に知識を習得し、地域や職場などで消費者教育等の推進に中心的な役割を果たす人材の育成を目的とした、全13回の連続講座を実施します。

内容

第1回 消費者市民・団体	第2回 消費生活行政	第3回 製品安全	第4回 契約(民法)	第5回 エシカル消費
第6回 契約(消費者契約法)	第7回 食生活	第8回 金融・投資商品	第9回 特定商取引法・割賦販売法	第10回 高齢者被害
第11回 食品表示	第12回 IT社会	第13回 消費者被害		

日程 ■開催日程：9月から12月まで 全13回 ※同一期間内の特定日時に録画上映会と録画配信を実施します。

実施方法

①ライブ配信	■時 間：各回 19:00～21:00 ■募集人数：120名	■配信方法：Microsoft Teams (消費生活総合センターより配信)
②録画上映会 ※①のライブ配信と同内容	■時 間：各回 14:00～16:00 ■会 場：多摩消費生活センター教室1・II (立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階) ■募集人数：30名	
③録画配信 ※①のライブ配信と同内容	■時 間：各回 14:00～16:00 ■募集人数：50名	■配信方法：Microsoft Teams (多摩消費生活センターより配信)

申込方法 **電子申請** **東京都 募集中の講座** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

問い合わせ	①飯田橋	東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当「マスター講座担当」 ☎03-3235-1157
	②立川	東京都多摩消費生活センター「マスター講座担当」 ☎042-522-5119

お知らせ

東京都計量検定所『夏のイベント』

WEB版「親子はかり教室」

都内在住の小学生と保護者を対象に、暮らしに身近な計量について、はかりの工作なども交えて楽しみながら学んでいただく計量教室をWEB上で開催いたします。

学校で学んだことを広く深く知ることができ、夏休みの自由研究などにも役立つ内容となっていますので是非ご覧ください。

写真は、
棒はかりの
作成例です。



特設WEBページへは、こちらから

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/keiryo/>

開催期間 令和3年7月16日(金) から令和3年9月15日(水) まで



内容

●身近にある品物を使った「棒はかり」の工作
100円ショップなどで購入可能な品物を使った棒はかりの作成手順を紹介します。工夫を加えてオリジナルの棒はかりを作成し、身近な物をいろいろと測ってみませんか。

●「はかる(計量)」に関する内容及び計量検定所の紹介
●はかる(計量)って、どういうこと?
●計量単位には、どんなものがあるの?
●計量器って、どんなところでつかわれているの?
●東京都計量検定所のしごと

問い合わせ 東京都計量検定所 管理指導課 ☎03-5617-6643

※ 東京都計量検定所では、都民の暮らしを守るため、計量法に基づき、正しい計量を確保することを目的に検定・検査などの業務を行っています。
東京都計量検定所HP <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/keiryo/>

相談の
窓口から

覚えのない50万円の請求！ 子供がオンラインゲームで高額課金!?

Q クレジットカードの利用明細に利用した覚えのない50万円の請求がありました。カード会社に問い合わせると、オンラインゲーム会社への支払いだと言われたので、小学生の息子に確認したところ、オンラインゲームで課金していたことがわかりました。保護者が認めていない利用ですが、取消し可能でしょうか。



A オンラインゲームはスマートフォン、パソコン、タブレット端末などで利用でき、ソフトウェアやアプリの多くは無料でダウンロードできます。中にはゲームを有利に進めるためにアイテムを購入（課金）するものもあるので、ゲームに夢中になって課金を繰り返してしまう場合があるようです。消費生活センターには、小学生、中学生などの未成年者が保護者の承諾を得ずに、オンラインゲーム内で高額課金をしてしまったという保護者からの相談が多数寄せられています。

この事例でも、当初は無料の範囲で遊んでいたものの、ゲームを続けるうちにどうしてもアイテムが欲しくなり、以前、別のアプリをダウンロードした際に母親から教えてもらったクレジットカード情報を使って、登録年齢を変更し、アイテムを次々に購入していたこ

とがわかりました。

民法では、未成年者が法定代理人（通常は親権者）の同意を得ずに行った契約は、取り消すことができると定められていますが、未成年者が成年者であると偽るなどした場合は取消しが困難です。

未成年者がオンラインゲームを利用する場合、思いもよらない使い方をしてしまうことがあります。事前に保護者がオンラインゲームの料金体系や決済方法、ペアレンタルコントロール機能（子供が使うスマートフォンなどの利用を保護者が監視して制限する機能）などについて確認し、使い方について家族内で十分に話し合っ、ルールを作っておくことが大切です。

お困りの際は、早めに最寄りの消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

フレッシュ市場

スイートコーン



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「とくぎょうの恵み 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**

スイートコーンはトマトやキュウリと並ぶ夏野菜の代表品目です。鮮度が大切で、採れたては格段に美味しいため、直売所では人気品目になっています。都内では、あきる野市、八王子市、清瀬市、東久留米市などで生産が盛んです。中でもあきる野市の五日市街道沿いは、時期になると一面にスイートコーン畑が広がり、直売所が並ぶことから「トウモロコシ街道」とも呼ばれています。

スーパーでは皮や葉付きのものを買うと、乾燥や鮮度の低下を防ぐことができます。新鮮なうちに食べられない場合は加熱して冷凍、もしくは皮付きのまま立てて冷蔵保存すると美味しく食べられます。最近では実が柔らかかく生で食べられる品種もあり、食べ比べて風味の違いを楽しむのもおすすめです。旬を迎えたこの時期、採れたてのスイートコーンを是非ご賞味ください。

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