くらしに役立つ都民のための消費生活情報誌
東京都消費生活総合センター
令和4年
3・4月号
No.276
2022年3月1日発行

# 東京くらしねっと

**今月の話題**
## 成年年齢引下げで、18歳・19歳が狙われる!? 周りが気を付けたいポイント

**安全シグナル**
## 誤飲等による乳幼児の事故防止ガイドを作成しました！

**相談の窓口から**
## クレジットカードのリボルビング払いでのトラブル
～気付かぬうちに高額な支払残高に～

日暮里舎人ライナーとさくら

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/

今月の話題

# 成年年齢引下げで、18歳・19歳が狙われる!? 周りが気を付けたいポイント

池本法律事務所
弁護士 池本(いけもと) 誠司(せいじ)

いよいよ2022年4月1日から、成年となる年齢が20歳から18歳に引き下げられます。

若者の周りの家族など大人の皆さんは、成年になったばかりの若者が悪質商法に狙われているトラブルの実態を話題にしたり、成年になると未成年者取消権が使えなくなったりすることを、若者に積極的に声を掛けてください。

また、成年になると、自らを守る知識と判断力が求められることを、繰り返し伝えてください。

## いよいよ4月1日から18歳で成年に

民法が改正され、2022年4月1日より、成年となる年齢が20歳から18歳に引き下げられます。

〝親の承諾がなくても自分で契約ができる〟〝クレジットカードがつくれる〟など、18歳・19歳の若者は、社会から一人前に扱われるというプラス面を受け止めがちです。しかし、周囲の親御さんなどからは、18歳・19歳の若者の消費者被害が増えることが心配されています。

周囲の大人としては、成年になったばかりの若者が被害に遭わないためにはどのようなポイントに気を付ける必要があるのか、被害に遭ったことに気付いたときはどうすればよいのかを、的確にアドバイスすることが求められます。そのために、どのようなトラブルに巻き込まれやすいのか具体的なトラブル事例を知り、なぜそのようなトラブルが生じやすいのかを理解しておきましょう。

なお、飲酒、喫煙、競輪・競馬などが認められる年齢は、これまでと変わらず20歳以上です。

## 若者に多いトラブル事例

**【もうけ話からトラブルに】**

中学時代の先輩から、「未経験者でも確実にもうかる話があるから、一緒に聞いてみよう」とWeb説明会に誘われた。説明会にアクセスしてみると、「ネット上に広告を載せるだけで大きくもうかるように指導する。一緒に活動する仲間を誘って会員を増やせば、ボーナスがもらえる」と勧誘され、先輩からも「一緒に頑張ってみよう。お金がなければ学生ローンで借りればよい」と声を掛けられ、断りにくくなって契約してしまった。

これは、「確実にもうかる話を教える。指導する」という情報商材のトラブルですが、「知人を勧誘して会員を増やせば大きくもうかる」というマルチ商法の可能性もあります。若者は、先輩や知人から誘われるときっぱりと断れない傾向があります。もうけ話を疑いの目で捉える経験もほとんどないため、トラブルに巻き込まれています。大きくもうかるからと言われて借金をしてマルチ商法に加入したが、実際にはほと

んど利益は得られず、借金だけが残るトラブルが増えています。マルチ商法の会員になって友人を誘うと、自分も加害者になってしまい、人間関係が壊れるケースもあります。

**【夢が実現できるという話からトラブルに】**
「タレント候補のオーディション」のネット広告を見つけて参加したら、「合格しました。レッスンを受ければ、タレントとしてデビューできます」と勧誘され、夢が実現できるという話にひかれて契約してしまった。実際は形ばかりのレッスンを続けるだけで、デビューの話は全くない。

これは、タレントになるという夢が実現できるかのように誘われることで、その気になって契約してしまうというものです。後で高収入が得られるからと言われ、消費者金融で借金して数十万円を支払ったというトラブルも多発しています。

**【キャッシュレス決済で多額の借金】**
スマートフォンで通販サイトやゲームサイトをキャッシュレス決済で利用しているうちに、後払いの借金が増えてしまい支払い困難となってしまった。

これは、スマートフォン決済の中に、事前に現金をチャージして決済する方式（プリペイド決済）と、代金の立替払い・後払いで借金につながる決済方法とが、混在していることから起こるトラブルです。

キャッシュレス決済は現金を支払うことなく、契約ができてしまうことから、気が付かないうちに多額の借金を抱えるというトラブルとなって現れます。

## 成年になったばかりの若者が狙われる？

### ❶社会経験が未熟で誘い文句を信じやすい、きっぱりと断る力が備わっていない

若者は、もうけ話や夢の実現など興味をひく話で誘われると、ついその気になってしまいがちです。これまでの生活は、お金のやり取りとはあまり関係がない学校や近所の友人関係が中心で、悪意をもって接近する悪質事業者とやり取りした経験はほとんどないと思われます。

そのため、相手の話を疑ってかかる姿勢や判断力が不足しているうえに、巧妙な説得をされたときや先輩・知人などのつながりを利用して誘われたときに、きっぱりと断る力も不足しているのです。つまり、悪質事業者の巧妙な勧誘や強引な勧誘による被害に遭いやすいと言えます。

### ❷未成年者取消権が使えない

〝未成年者取消権〟とは、未成年者が親の同意を得ないで結んだ契約は、親か本人がその契約を、原則、理由なしで取消しができるという民法の制度です。

未成年者は社会経験が不足し、判断能力も未熟なため、不利な契約を結んでしまうおそれがあります。しかし、将来の社会を担う大切な人材ですから、社会全体で保護しようという制度です。

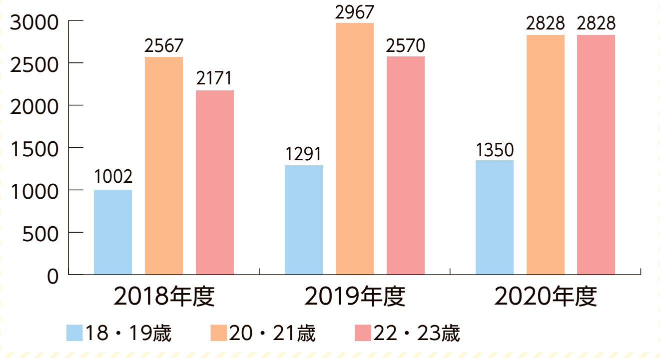
成年になると、法律的には一人前であると扱われますので、親の同意が得られなくても自分で高額の契約ができる代わりに、不利な契約をした場合も未成年者取消権が使えません。

特に、クレジットやカードローンで借金をすることも、親の同意を得ずに一人で契約ができてしまうため、悪質商法に狙われた結果、無用な商品を購入し高額の借金を抱えてしまい返済が続くという事態が生じてしまいます。悪質事業者はこれを狙っているのです。

### ❸現在は20歳・21歳が狙われている

消費生活センターに寄せられる消費者トラブルの相談件数を見ると、現在は、未成年者である18歳・19歳の相談件数に比べて、成年となったばかりの20歳・21歳の相談件数が急激に増加しています（図参照）。

■図　消費生活センターへの相談件数
※都内の消費生活センターに寄せられた「18歳から23歳」の相談者からの相談件数




成年年齢が20歳から18歳に引き下げられると、これまでよりも一層社会経験が未熟な18歳・19歳の若者が悪質商法のターゲットになり、消費者トラブルがさらに増大する危険性があります。18歳で成年になるということは、高校3年生が誕生日を迎えると次々と成年になるということです。高等学校の中で口コミによるマルチ商法が広がる恐れもあります。

## 若者の消費者被害を防ぐには

**❶積極的に話題にする**

周りの大人はただ見守るのではなく、若者が悪質商法に狙われて被害に遭っていることや、消費生活センターへの相談件数のデータでも成年になったばかりの若者が狙われている実態、未成年者取消権という保護策がなくなることを、積極的に話題にすることが大事です。悪質商法のさまざまな手口を事前に話題にしておけば、実際にそれに近い誘いを受けたときに、本格的な勧誘が始まる前の入り口段階で遠ざけることもできます。

**❷声掛けの留意点**

成年を迎えて喜んでいるときに消費者被害に遭った本人は、かっこ悪いという気持ちもあって親などには相談しにくいものです。質問攻めにすると逆に敬遠されてしまいます。悪質商法の手口を紹介する資料を見せて、勧誘行為が違法な手口であることや、消費生活センターに相談すれば解決できる可能性があることを伝えるようにしましょう。

**❸解決のヒントを伝える**

消費者被害に遭ってしまった場合でも、契約によっては、クーリング・オフできるケースがあります。

また、契約内容や契約条件の重要なポイントについて嘘の説明を受けて誤認して契約した場合は、その契約を取り消すことができる可能性があります。

被害に遭ったら泣き寝入りせず、同じような被害を防ぐためにも積極的に消費生活センターに相談することが、消費者の行動として望ましいということを伝えてください。

消費者ホットライン
**188**
（局番なし）

**東京都消費生活総合センター**
**☎03-3235-1155**
特別相談
**「若者トラブル110番」**
**令和4年3月14日・15日**

次号の今月の話題は**「風水害への備え」**についてです。

## 図書資料室から

今月の話題 **「成年年齢引下げ」**
に関連する図書・資料を紹介します。

図書 **狙われる18歳!? 消費者被害から身を守る18のQ&A**
**日本弁護士連合会 著**（岩波書店）
若者が「大人」になる年齢が20歳から18歳に引き下げられます。これまでより2年早く大人になるだけ？と考えられがちですが、その2年の引き下げにより、若者たちに消費者被害が広まる恐れが指摘されています。18歳になる前に理解してほしいポイントがQ&Aで端的にまとめられている。

図書 **一問一答 成年年齢引下げ** **笹井 朋昭／木村 太郎 編著**（商事法務）
改正民法がどのような経緯で環境整備が実施されたのか、消費生活などに対する影響など、法改正の具体的内容と趣旨を詳しく一問一答形式で整理されている。

DVD **新・大人社会へのパスポート 18歳までに知っておこう！〈契約〉と〈消費者トラブル〉**（中央労働金庫）
東京経済大学現代法学部 村千鶴子教授監修。若者の日常生活で起こりうる身近なマネートラブルについて解説し、トラブルに巻き込まれないようにお金との付き合い方を学びます。18歳で成年になることの責任についても正しい理解を促す内容です。（時間：15分）

読んでみて！話題の新着図書より
**「日本」ってどんな国？ 国際比較データで社会が見えてくる（新書）** **本田 由紀 著**（筑摩書房）
家族、ジェンダー、学校、経済、政治・・・日本社会のさまざまな面を世界各国のデータと比べてみると、今まで「あたりまえ」だと思い込んでいたことが、実は「変」だったと気付く。日本がどんな国なのか、一緒に考えてみましょう。

### 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

安全
シグナル

# 誤飲等による乳幼児の事故防止ガイドを作成しました！

都は「誤飲等による乳幼児の危険」をテーマにアンケート調査を実施し、10品目の製品・食品※1について、乳幼児の誤飲等※2及びヒヤリ・ハット経験※3を収集しました。この調査結果を基に、乳幼児に起こったヒヤリ・ハット経験などの事例について紹介するとともに、のどにものが詰まったときの応急手当の方法や事故を防止するためのポイントについて、イラストを用いてまとめた事故防止ガイドを作成しました。

## アンケート結果概要

乳幼児の誤飲等及びヒヤリ・ハット経験をした保護者は1,875人（62.5%）で、8,842件の事例がありました。品目別では「玩具」が最も多く3,036件、次いで「食品」が1,960件でした。詳細品目では「シール」が583件、次いで「紙」が528件、「飴」が413件でした。年齢別では1歳児が最も多く3,825件で、年齢が上がるにつれ減少しました。また、保護者の半数が応急手当の方法を知らないとの回答がありました。（調査対象：就学前の乳幼児を持つ20歳以上の保護者で、東京都にお住まいの3,000人）

※1　10品目の製品・食品とは、1.「たばこ」2.「医薬品」3.「玩具」4.「洗浄剤」5.「石鹸・化粧品等」6.「乾燥剤・殺虫剤・芳香剤等」7.「電池」8.「その他の家庭用品」9.「食品」10.「その他の食品(酒、調味料、サプリメント等)」である。

※2　誤飲等とは、異物を誤って飲み込み消化管に入った事例の他、窒息や異物が誤って気道内に入った事例（誤嚥(ごえん)）、食品を飲食した際の窒息や乳幼児期の飲食に適さないものを誤って飲み込んでしまった事例についても含んでいる。

※3　ヒヤリ・ハット経験とは、異物や乳幼児期の飲食に適さない食品を飲み込みそうになった（口に入れそうになった、口に入れたが飲み込まなかった）事例である。

[参考HP]
- **東京くらしWEB　誤飲等による乳幼児の事故防止ガイド ―ヒヤリ・ハットレポートNo.18―**
  https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/infant_goinr2_guide.html
- **東京くらしWEB　ヒヤリ・ハット調査「誤飲等による乳幼児の危険」**
  https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/anzen/hiyarihat/infant_goinr2.html

**問い合わせ**　東京都生活文化局 消費生活部 生活安全課　☎03-5388-3055

情報
PickUp

# 事業者からの勧誘を望まないときは、はっきりと断りましょう！

東京都消費生活条例では、消費者が『迷惑』『いやだ』と感じる勧誘を禁止しています。
例えば、下記のような勧誘をされ、困っていませんか？

- **無料で屋根を点検しますと突然訪問されて、修理契約をしつこく迫られる。**
  ※条例では最初に事業者名と勧誘目的を明らかにしなくてはならないと定めています。
- **契約してくれないと帰れないなどと家に居座られたり、呼び出された店などで長時間にわたり勧誘される。**
  ※条例では消費者に迷惑を覚えさせるような勧誘（長時間の勧誘、執拗な勧誘、深夜・早朝の勧誘）を禁止しています。
- **投資用マンション購入の勧誘電話が、断ったのに何度もかかってくる。**
  ※条例では契約しない意思を示した消費者に対し再度勧誘することを禁止しています。

こうした勧誘事例はごく一部です。事業者からの勧誘などでお困りの際は、最寄りの消費生活センターに相談してください。

**消費者ホットライン☎188**

**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

情報 PickUp

# クーリング・オフは、どんなとき使えるの？

「契約してしまったけれど、やはりやめたい…」そんなとき消費者の味方となるクーリング・オフは、申し込みや契約をした後、一定期間内であれば無条件で解約できる制度です。しかし、どんな取引にも適用されるわけではありません。特定商取引法では、不意打ち的な勧誘による取引や複雑な取引を対象にクーリング・オフを設けており、契約金額や対象商品・サービスなどにも定めがあります。**店舗販売や通信販売には、クーリング・オフはないので注意しましょう。**

■特定商取引法によるクーリング・オフ

| 取引類型 | 適用対象 | 期間※ |
|---|---|---|
| 訪問販売 | 消費者の自宅など、事業者の店舗や営業所等以外の場所で行う商品・サービスなどの契約（キャッチセールス、アポイントメントセールスを含む） | 8日間 |
| 電話勧誘販売 | 事業者が電話で勧誘を行い、申込を受ける商品・サービスなどの契約 | 8日間 |
| 特定継続的役務提供 | ５万円を超える「エステ、一定の美容医療、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービス」の契約（提供期間に定めあり） | 8日間 |
| 訪問購入 | 事業者が消費者の自宅などを訪ねて物品を買い取る契約 | 8日間 |
| 連鎖販売取引 | 「会員になって他の人を販売員にすると、あなたも収入が得られる」と勧誘し、商品を買わせたりサービスを受けさせたりする契約（いわゆるマルチ商法） | 20日間 |
| 業務提供誘引販売取引 | 「仕事を提供するので収入が得られる」と勧誘し、仕事に必要であるとして商品を買わせたりサービスを受けさせたりする契約（いわゆる内職商法） | 20日間 |

※期間は、契約書または申込書を受け取った日を１日目（起算日）として数える。書面の記載内容に不備がある場合や、事業者によるクーリング・オフの妨害があった場合などは、期間を過ぎていてもクーリング・オフが可能である。

なお、別の法律や事業者の約款によって、クーリング・オフの定めがあるもの（例：保険契約、宅地建物取引など）もあります。クーリング・オフの適用について、不明な点は最寄りの消費生活センターにご相談ください。（**消費者ホットライン☎188**）

# 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

## 実験実習講座

| 講座 | 講師 | 会場・日時 | |
|---|---|---|---|
| | | 飯田橋会場（消費生活総合センター） | 立川会場（多摩消費生活センター） |
| **電磁波ってなぁ〜に**<br>〜身の回りの製品の電磁波を測定します〜 | 電磁界情報センター所長<br>大久保 千代次 氏 | **5月25日(水)** 13:30〜16:00<br>●定員 32名　●会場受講<br>●申込締切 5月11日(水)受信有効<br>5/20(金)までに、メールにて抽選結果を通知 | **5月18日(水)** 13:30〜16:00<br>●定員 16名　●会場受講<br>●申込締切 5月4日(水)受信有効<br>5/13(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　検索　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（オンライン開催）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。

## お知らせ 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、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。

【人気のテーマ】●悪質商法の手口やトラブル事例、対処法 ●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　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9,500円（令和4年2月現在）

●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は無料。企業、社会福祉法人、NPO法人、行政機関、教育機関等が従業員・職員を対象とした講座を実施する場合は初回のみ無料。

**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。

【人気のテーマ】●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**

**実験講座もあります**

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。）

人気のテーマ

●糖分または塩分の測定

●シニア世代や子供のヒヤリ・ハット

※オンラインでの開催も可能です。

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

[申込方法] 希望日の1カ月前までに、まずは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

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、講座の方法やテーマを限定させていただく場合があります。

**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、ホームヘルパー、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

## CD版 東京くらしねっと を音声でお届けします！

東京都消費生活総合センターでは、視覚に障害のある方向けに「東京くらしねっと」CD版を年6回発行しています。
「今月の話題」や「安全シグナル」、「相談の窓口から」などの掲載記事及び「東京くらしWEB」の掲載記事の中から抜粋したものを録音した内容となっています。
都内在住の方または都内にある団体でご利用を希望の方は、「東京くらしねっと」担当までお問い合わせください。

**問い合わせ** 東京都消費生活総合センター 活動推進課 「東京くらしねっと」担当 ☎03-3235-1157

## 東京くらしねっと 令和3年度 東京都の無料相談「多重債務110番」

**借金返済でお困りの方、一人で悩まずご相談ください！ 必ず解決できます！**

弁護士、司法書士、法テラス、東京都生活再生相談窓口から派遣された専門家やカウンセラーが、**無料**でご相談をお受けします。

**実施日時** 令和4年3月7日(月)、8日(火)　9:00～17:00（電話・来所相談）

**電話番号** 03-3235-1155　**対象** 都内在住・在勤・在学の方

**場所** 東京都消費生活総合センター（飯田橋）
東京都新宿区神楽河岸1−1セントラルプラザ16階 <最寄駅：JR飯田橋駅西口／地下鉄各線飯田橋駅 B2b出口>

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、来所相談を中止する場合があります。※上記期間以外でも、相談をお受けしています。

相談の窓口から

# クレジットカードのリボルビング払いでのトラブル ～気付かぬうちに高額な支払残高に～

**Q** 数年前から、クレジットカードの支払いをすべて毎月1万円のリボルビング払い（リボ払い）に設定していました。毎月の支払いが1万円で抑えられていたので、気にせずに高額な買い物を続けていました。最近、久しぶりに利用明細を確認したところ、カードの支払残高の合計が元本と手数料合わせて100万円以上の高額になっていて驚きました。毎月1万円の返済では残高が全く減らず、元本をどのくらい返済したのかもはっきりしません。どうすればいいでしょうか。

**A** リボ払いとは、クレジットカードの利用金額や利用件数にかかわらず、あらかじめ設定した金額を月々支払う方式のことです。月々の支払額を自分で決めることができるので、リボ払いで次々と買い物をしてしまうと、支払額が定額のままで支払期間が長くなっていくため、高額な手数料もかかってしまいます。リボ払いは便利である反面、気が付いた時には支払残高が思った以上に高額となってしまいます。そのため返済しきれなくなったという相談が、消費生活センターにも多く入ってきています。

リボ払いは、支払総額を抑えるために、毎月の返済額を増額したり、繰り上げ返済したりすることができます。設定されたリボ払いを解除して一括払いに変更する方法も有効です。

**リボ払いを利用する時には、毎月の利用明細をきちんと確認し、支払残高、毎月の支払額、支払手数料を必ず確認すること、そして自分の返済能力を考えて計画的に利用することが大切です。**

また、返済のために消費者金融など他の金融機関などから借入れたりすると、返済先が増えるだけで解決にはなりません。かえって多重債務に陥ってしまう場合もありますのでやめましょう。

都内消費生活センターでは、クレジットカードに関する相談や、多重債務の相談も受け付けています。返済についてお困りの時には一人で悩まず、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

### ジャガイモ

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 検索

食卓に欠かせない食材の1つであるジャガイモは、ビタミンCやビタミン$B_6$などのビタミン類やミネラル、食物繊維を豊富に含みます。またジャガイモに含まれるビタミンCは加熱調理しても損失が少ないという利点もあります。

都内で栽培されるジャガイモの収穫期は春と秋の2回あります。一般的に、秋作は春作に比べ、ジャガイモのデンプン含量が多く、ホクホク感が増します。最近は直売所などでも色々な品種を見かけます。ホクホク系、しっとり系など好みのものを見つけたり、調理法に合わせて煮物やポテトサラダに向くものなどをそれぞれ選んでみてください。

**良いジャガイモを選ぶポイントは、芽が出ていないもので、表面に緑化や傷がなく、持つとズッシリしていて、しなびていないことです。**購入後は、長期保存を避け、新鮮なうちに食べるようにし、保存する場合は冷暗所に置くようにしましょう。

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

東京くらしねっと No.276 令和4年3月1日発行
編集発行：東京都消費生活総合センター
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 TEL.03-3235-1157
デザイン：株式会社トライ 印刷：シーアンドゼットコミュニケーション株式会社 印刷物規格表第1類 印刷番号(3)14

東京都消費生活行政 ぜひフォローしてください。
ツイッター フェイスブック

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。