

東京くらしわーく

今月の話題 **家庭でできる冬の省エネ**

読者レポート 『トクホ』の上手な利用方法 ～特定保健用食品で健やかな日常生活を～

安全シグナル 掃除中の思わぬケガに注意しましょう

相談の窓口から 友人に誘われ、借金をして暗号資産投資セミナーのネットワークビジネスの契約をしてしまった



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」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/>



家庭でできる 冬の省エネ

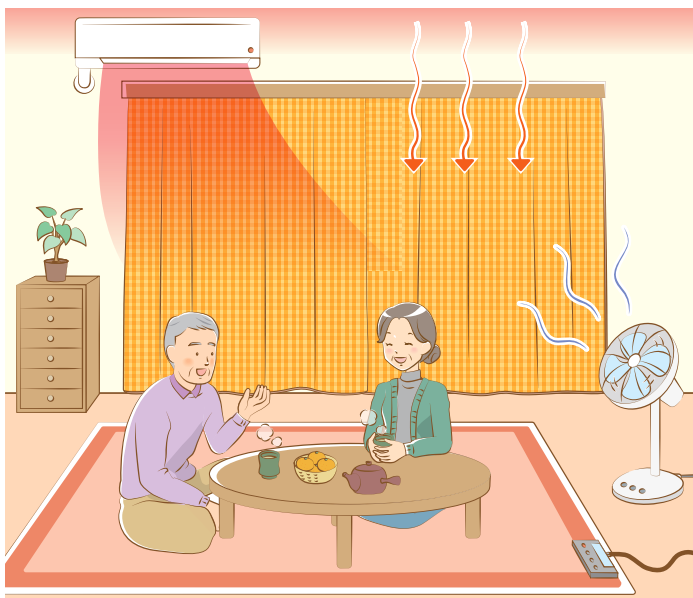
Tokyo Warm Home & Biz

東京都環境局気候変動対策部

ロシア・ウクライナ情勢によるエネルギー供給への影響などを発端にした電力のひっ迫が問題となっています。この冬も、予断を許さない状況が続いています。

また、電気料金はこの1年半ほどで45%も上昇しており、家計への影響も深刻です。

そこで、地球にも、家計にもやさしい「家庭でできる冬の省エネ」の方法をご紹介します。



電力需給のひっ迫が 問題に

ここ最近、電力需給のひっ迫が問題になっています。

ロシア・ウクライナ情勢などにより原油高騰や天然ガスの供給が不安定になったように、国際情勢の影響で発電に使う資源を安定して手に入れることが難しくなることがあります。また、災害の多い日本では、事故や災害で発電所が止まってしまいう場合もあります。

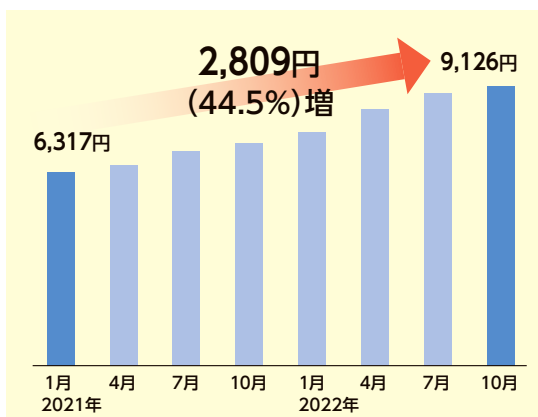
このような状況で寒さが厳しい冬を迎えると、必要な電気の量に対して供給量の余裕がない「電力需給ひっ迫」の状況に陥ってしまう可能性があります。この夏、電力ひっ迫に関するニュースをご覧になった方もいらっしゃるかもしれませんが、この冬も予断を許さない状況が続いています。

それぞれの家庭で できること

国際情勢など遠くの出来事と思われたかもしれませんが、そんなことはありません。皆さんも最近電気料金が高いと感じていらっしゃると思いますが、電気料金がこの1年半ほど

どで45%も上昇しており、家計にも影響を与えています。

■東京電力の電気料金（/月）（標準家庭）の推移



出典：東京電力公表データを基に作成

また、地球温暖化による気候危機が深刻さを増しています。世界各地では、熱波や大雨、水害、干ばつ、大規模な山火事などの異常気象や気象災害が頻繁に発生しています。地球温暖化はCO₂などの温室効果ガスが原因です。

省エネに取り組むことは、CO₂の排出を減らすことにつながり、地球温暖化対策には必要不可欠です。

人々が安定してこの地球で暮らし続けることができるように、世界のさまざまな問題を整理し、2030年までに達成すべき具体的目標を

示したSDGs（持続可能な開発目標）でも、目標7「エネルギーをみんなに」。そしてクリーンに」や、目標13「気候変動に具体的な対策を」などが挙げられています。

東京都は、HTTへ電力を④減らす・①創る・①蓄めるをキーワードに取り組みを加速しています。それぞれの家庭で、HTTに取り組んでいただくことは、気候危機への対応だけでなく、エネルギーの安定確保に寄与するとともに、家計にもやさしいのです。



家計にやさしい冬のHTT

それでは、HTTの「④減らす」にスポットをあてて、これから迎える冬に活躍する暖房器具を中心に、家計にやさしい暮らしのコツをご紹介します。

まずは扇風機です。冬に扇風機？と疑問に思われることでしょう。エアコンで部屋を暖めると、

暖かい空気が対流で上に行くために足元が寒くなってしまうことがあります。このため同時に扇風機を天井に向けて使用することで暖かい空気が下に降りてきて、足元まで暖かさが広がるのです。部屋の中で暖まってきたと感じたらエアコンの設定温度を「1℃」下げてください。快適に過ごすための室温の目安は20℃です。エアコンの設定温度を「21℃」から「20℃」に下げることでも年間の電気代が「1736円※1」お得になるという試算があります。

また、冬の暖房時に外に熱が逃げていくのは、6割近くが窓からです。そこで窓付近にヒーターを設置したり、厚手で長いカーテンを付けることで空気が冷えにくくなります。

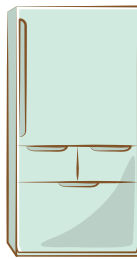
電気カーペットは、カーペットの下に断熱マットを敷くことで熱が床側に逃げないので効率よく暖めることができます。置き畳でも効果があります。十分に暖まっていると感じたら電気カーペットの設定温度を下げてみましょう。「強」から「中」にすることににより、年間「6081円※2」もお得になるという試算があります。また、電気カーペットは使用する人数に

合った広さにすることも大切です。こたつを使っているご家庭では、同じように断熱マットを敷くことで保温効果が期待できます。また、こたつ布団に上掛けと敷布団を合わせて使うことで熱が逃げにくくなります。

暖房器具以外では、24時間稼働している冷蔵庫の設定温度を見直してみましよう。冬は「弱」にする意識せず節電できます。

※1 2.2kWのエアコンを外気温6℃の時に暖房設定温度を21℃から20℃にして1日9時間、kWhあたり32・7円として計算。

※2 3畳用電気カーペットで設定温度を「強」から「中」にして1日5時間使用、kWhあたり32・7円として計算。



加えて、寒くなると消費が増えるガスを使い方についても注意してみましよう。お風呂に入るときには、家族が時間をあけずに続けて入浴すれば、沸かし直しは不要です。また、入浴後はお風呂のふたをすることで、お湯が冷めにくくなり、お湯を再度沸かすときに必要なエネルギーが減らせます。

家庭で一番エネルギー消費量が多いのは給湯用です。買い替える際は、高効率な給湯器を選ぶと楽々省エネに。給湯器以外でも、家電製品を買い替えるときも同様です。東京都ではLED照明やより省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫、給湯器に買い替えした場合、申請により商品券等に交換可能なポイントを付与しています※3。

※3 東京ゼロエミポイント2023年3月31日まで申請受付。対象機器やポイント数等詳細はこちら。

東京ゼロエミポイントコールセンター
0570-10051-083
03-6634-1337

「TIME TO ACT」 今こそ、行動を加速する時

東京都では、2030年までに温室効果ガス排出量を50%削減するカーボンハーフを目指すとともに、脱炭素化とエネルギーの安全保障を一体的に実現する取り組みを進めています。

地球環境・エネルギーについての東京都の取り組みについてはホームページでもご紹介しています。
<https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/index.html>

▶次号の今月の話題は「冬の洗濯」についてです。



読者
レポート

『トクホ』の上手な利用方法 ～特定保健用食品で健やかな日常生活を～

『脂肪の吸収を抑えます』『血圧が高めの方に』などとパッケージに書かれている、特定保健用食品のお茶を見かけます。特定保健用食品ってどういうもの？果たして本当に効き目があるの？その疑問を解明すべく、特定保健用食品の分析などを行っている国立健康・栄養研究所を訪ね、お話を伺いました。



読者委員

とみなが ちえみ
富永 智恵美

富永委員(中央)と健栄研の竹林室長(左)、種村室長(右)

国立健康・栄養研究所とは

国立健康・栄養研究所(略称、健栄研)は、1920年に内務省の栄養研究所として発足。みんなが健康で長生きすること、地域等による健康格差を縮小することなどを目的として、栄養と食事、身体活動と運動、食品の機能と安全性の調査・研究を行っています。また、WHO協力センターとして、国際災害栄養研究(食・栄養の面から災害時の健康被害を減らす研究)などの国際協力活動も行っています。

今回は、食品の機能と安全性の調査・研究を担う食品保健機能研究部の、食品分析・表示研究室と健康食品情報研究室の担当者にお話を伺いました。

健康な食生活を 守るために

2015年に食品表示法が施行され、栄養成分表示が義務化されました(義務化項目は熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)。この栄養成分表示の信頼性を確保するため、食品分析・表示研究室では、

「市販食品の栄養成分表示の値が適切か」の検証や、「販売する際に許可が必要な特定保健用食品などが成分規格を満たしているか」の試験を行っています。また、高度な分析装置を使用した、より安心安全な食品開発のサポート、分析方法の開発・改良、他機関での分析技術のサポートも行っています。

その中で特に興味深かったのは、『液体ミルク中の微量セレン分析法の開発』でした。「25mプールの中に、小さじ1杯の塩を入れかき混ぜたくらいの微量成分の分析をしている。」という分かりやすい説明を受け、高度な技術に驚かされました。

実際に使用されている装置の見学もさせていただきました。多種多様な分析装置があり、ここで私たちの食を担う重要な分析がされていることを改めて実感しました。

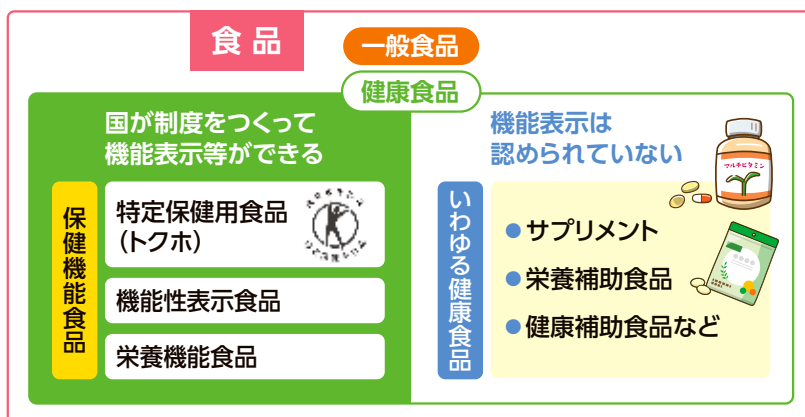


取材の様子(機器分析室)

健康食品って、本当に健康になる食品？

健康食品情報研究室では、科学的根拠に基づいた、健康食品に対する正しい情報を発信しています。

健康食品の種類



国立健康・栄養研究所の資料を基に作成

健康食品には法的な定義はありません。健康食品と呼ばれる食品の中で、国が定めた制度に基づいて機能性を表示できるものが『保健機能食品』(特定保健用食品(トクホ)、機

能性表示食品、栄養機能食品)です(図参照)。今回取り上げる『トクホ』は、国が製品としての有効性や安全性を審査し、消費者庁長官が保健の用途(健康の維持・増進に役立つ効果等)の表示を許可している食品です※。トクホとして許可された食品には許可マークが表示されています。

※機能性表示食品も機能性を表示しているが、国の審査や許可は受けておらず、事業者の責任で評価し、届け出たもの。

では、実際に『トクホ』はどのようなものか、伺いました。

Q トクホの目的を一言で表すとどういった表現になりますか？

A 健康増進が一番近いかと思えます。

Q トクホは、どのような人が取るのが一番効果を実感できますか？

A どのような条件で、その製品の効果が確認されたのかによります。例えば、「中性脂肪が少し高めの人」を対象とした臨床試験で効果を確認したのであれば、そのような方々で同じような効果が得られる可能性があります。しかし、医薬品のよくな大きな効果はない点を気に留め

ておく必要があります。運動や食事といった生活全体の改善の上で、トクホを利用することが望ましいです。

Q どれくらいの量を飲んだり食べたりしたら効果が現れますか？

A トクホ製品ごとに「1日摂取目安量」が製品パッケージに表示されていますので、その摂取目安量を守ることが重要です。たくさん摂取したからといって、さらに効果が得られるわけではないのです。

Q 治療のため通院し、薬を飲んでいますが、一緒に取っても問題はありませんか？

A ある食品とある薬とを一緒に取ること、薬の効き目が強くなったり弱くなったりと、身体への影響が生じてしまうことがあります。しかし、どうしても利用したい場合は、かかりつけの医師や薬剤師などの専門家にまず相談しましょう。

Q 同じ効果が記載された商品でもいろいろな種類があります。どのように選んだらいいですか？

A 許可された商品で大きな違いはないと思います。その方のライフスタイルに合わせて選んでください。

『トクホ』の正しい 利用法

次に、利用にあたっての注意点や利用法を教えてくださいました。

- 自分が健康食品を使いたい目的は何か、使う前に立ち止まって考えましょう。医薬品は、病気の人が治療のために使うものであるのに対し、健康食品は、病気ではないが健康が気になる人が、健康の維持・増進のために使うものです。

- トクホの利用にあたっては、まず、食生活の改善をしてみよう。

- 製品に記載されている「摂取上の注意」をよく読み、「1日の摂取目安量」や「摂取方法」を守りましょう。

- 同じ成分が含まれている製品を複数摂取しないようにしましょう。

- 商品のキャッチコピーだけでなく、その根拠、効果の程度をよく確認しましょう。

取材を終えて

今までは、本当に効果があるのかと疑いつつも、期待しながらトクホの商品を購入していました。今回お話を伺って、実証に基づいたもので何らかの効果はある、ということが確認できました。ただ、トクホに頼るだけではなく、普段の正しい食生活・運動があつて、その上での効果ということも分かりました。

また、トクホに限らず、外箱やWebサイト上の商品情報を読む、ということとは、消費者として商品を選ぶ基本なのだとも認識しました。

高齢化社会の中で、平均寿命が延び、社会保障関連費(医療・介護)の増加が見込まれ、今後は一人一人健康を保持することが重要になってくると思います。トクホは、病気の治療が目的にはなりませんが、健康のサポートになると感じました。

健康寿命を延ばすためにも、自分の体に少しでも気になることがあれば、上手にトクホを取り入れたいと思います。

「健康食品」の安全性・有効性情報(通称:HF Net)の[消費者サイトナビページ(運営:国立健康・栄養研究所)]では、健康食品に利用されている素材の概要やトクホの商品情報などを調べることができます。



取材先

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
東京都新宿区戸山1-23-1
※令和5年3月までに大阪に移転の予定



講座案内

受講無料

- 対象は都内在住または在勤、在学の方
- 当日の参加申し込み不可
- 定員がある講座については：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

消費生活講座



講座名	①ライブ配信	②録画配信	③録画上映
	MicrosoftTeams使用	MicrosoftTeams使用	会場受講
「エシカル消費」 ～商品の選択で私たちができる社会貢献とは?～ 法政大学大学院政策創造研究科 准教授 (公財)消費者教育支援センター 理事・首席主任研究員 (一社)日本エシカル推進協議会 理事 柿野 成美 氏	11月21日(月) 19:00～21:00 定員なし	11月25日(金) 14:00～16:00 定員なし	11月25日(金) 14:00～16:00 定員 50名
「IT社会に潜む脅威と対策」 ～脅威はこれだけじゃなかった～ (一社)ECネットワーク 理事 原田 由里 氏	11月28日(月) 19:00～21:00 定員なし	12月2日(金) 14:00～16:00 定員なし	12月2日(金) 14:00～16:00 定員 50名

③会場 **東京都消費生活総合センター17階 教室I・II**

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



申込締切 **11月13日(日) 受信有効** 希望する講座と受講方法を選んで申込
受講の可否については11月18日(金)までにメールにて通知

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
新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

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)
暮らしに役立つ 電気のあゆみ ～便利な家電に隠された 発明・発見～	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	1月16日(月) 13:30～16:00 ●定員 50名 ●会場受講 ●申込締切 12月16日(金) 受信有効 1/11(水)までに、メールにて 抽選結果を通知	1月23日(月) 13:30～16:00 ●定員 30名 ●会場受講 ●申込締切 12月23日(金) 受信有効 1/18(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/manabитай/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

食育
講座

講座	講師	会場・日時
～ムダなく使って、美味しく食べきる～ 食品ロスとさよならする 冷蔵庫収納術	食品ロス削減アドバイザー 冷蔵庫収納家 福田 かずみ 氏	12月9日(金) 正午～12月19日(月) 正午 ●定員なし ●YouTube(アーカイブ配信) ●申込締切 11月27日(日) 受信有効 配信前日までに、メールにて視聴用URLをお知らせ
～地産地消で支える食の未来～ もっと食べたい! 地元産野菜のとおきレシピ	料理研究家 栄養士 今別府 靖子 氏	1月20日(金) 正午～1月30日(月) 正午 ●定員なし ●YouTube(アーカイブ配信) ●申込締切 12月25日(日) 受信有効 配信前日までに、メールにて視聴用URLをお知らせ

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



問い合わせ **東京都多摩消費生活センター 食育講座担当** ☎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

※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等により、講座が中止・変更(オンライン開催)になる場合があります。
※実験実習講座がオンライン開催の場合にはMicrosoft Teamsを利用します。



安全
シグナル

掃除中の思わぬケガに 注意しましょう



今年も残り2カ月、早めの大掃除にそろそろ取り組む人もいないでしょうか。掃除用具を手に、家の中の高い所に登ったり、身をかがめたりと、いろいろと体を動かす中で、落ちる、転ぶなど、思いもよらぬケガをすることがあります。

● こんな事故が起きています!

- ❗ 階段下のコンセントを利用し、掃除機をかけ、降りるときにコードに足を引っ掛けた。
- ❗ 窓の外側を掃除していたら、手を伸ばしすぎて転落しそうになった。
- ❗ トイレでブラシを勢いよくかけすぎて、洗剤がはねて目に入った。

● 事故防止のポイント

- 階段の転落事故は、物を持ちながらで、足元が見えないときによく起きています。特に両手がふさがる状況では、バランスを崩し、転落の危険性が高まります。普段より慎重な行動が必要です。
- 窓の外側を室内から拭く場合、身体を乗り出すと転落の危険があるため、無理な体勢での窓拭きはやめましょう。
- トイレでは、洗浄剤による事故事例が多く見られます。「使用上の注意」を確認し、「手袋や眼鏡等で皮膚を保護する」などの注意事項は必ず守りましょう。

[参考] ● 東京暮らしWEB ヒヤリ・ハットレポート No.6 「年末年始の事故防止ガイド」

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/zenen/publication/documents/nenmatsu_pamph.pdf

問い合わせ 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎03-5388-3082



お知らせ

東京暮らしねっと 令和5年度 編集企画会議委員募集

「暮らしに役立つ都民のための消費生活情報誌」東京暮らしねっとは、皆さまの意見を基に誌面づくりをしています。委員になって、テーマの企画提案・読者レポートの執筆をしてみませんか?

活動内容 ①編集企画会議に出席し、「東京暮らしねっと」の記事内容について企画・提案する。(年6回)
②読者の立場・視点から、取材に基づき「読者レポート」を執筆する。(年1回)

募集人数 若干名 **任期** 令和5年2月から1年間 **謝礼** 会議への出席および取材・執筆について謝礼をお支払いします。

応募資格 ①都内に在住または在勤・在学し、平日日中の会議に出席できる方 ※公務員は除く
②メールでの連絡・原稿受け渡しが可能なる方(原稿などの受け渡しは、電子データで行います。)

応募方法 下記の項目を記入の上、メールでご応募ください。
①作文『私が「東京暮らしねっと」で取り上げてみたい企画・テーマ』400字程度
②住所※ ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス
※都外在住の場合、勤務先・在学先の区市町村名も記載

応募締切 令和4年11月30日(水) 受信有効

その他 選考結果は令和5年1月20日(金)までに応募者全員に通知します。
応募書類は返却いたしません。なお、個人情報については選考の目的以外には使用しません。

毎号約8万部発行
主な読者はミドル～
シニアの方です



問い合わせ・
応募先 東京都消費生活総合センター 活動推進課 「東京暮らしねっと」担当 ☎03-3235-1157
新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 メールアドレス S1121901@section.metro.tokyo.jp



友人に誘われ、借金をして暗号資産投資セミナーのネットワークビジネスの契約をしてしまった



高校時代の友人Aから「投資や暗号資産について学べる良いセミナーがある。ネットにはない貴重な情報が得られるし、人を紹介すれば自分の収入にもなる」と誘われて、カフェで担当者Bと会いました。セミナー入会には100万円が必要だと聞き、高すぎると断ると「暗号資産は確実にもうかる。紹介料は1人あたり20万円だから、5人紹介したら実質無料。みんなお金を借りて入会している」と勧められ、契約することにしました。スマホのアプリで消費者金融から借りるように言われ、その場で借り入れ手続きをして、ATMで現金を引き出しBに渡しました。

今は断りきれずに契約してしまったことを後悔しています。解約できるでしょうか。



暗号資産やFX取引など、投資でもうかるとうたった高額なセミナーやオンラインコミュニティへの勧誘を受けて、ネットワークビジネスの契約を結んだという相談が増えています。カフェなど、営業所等以外の場所で契約した場合は特定商取引法の「訪問販売」にあたります。事例の場合「他の人を紹介して入会させると報酬がもらえる(特定利益)」と勧誘し、入会金の支払い(特定負担)をさせているため、「連鎖販売取引」にあたります。これらの取引は、契約書面を受け取ってから一定期間クーリング・オフが可能です(訪問販売は8日間、連鎖販売取引は20日間)。

投資は必ずリスクがあり、確実にもうかるものではありません。紹介料を得ようと焦って強引な勧誘をすると、加害者になってしまうこともあります。また、投資でのもうけを当てにした借金は危険です。**契約の内容や仕組みを十分に確認し、借金してまで契約する価値があるのかよく考えましょう。特に、高額な契約はその場で決断せず、いったん持ち帰って家族や周りの人に相談するなど冷静に判断しましょう。**

トラブルになったら、できるだけ早く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

シクラメン

秋から冬にかけて町のお花屋さんや並ぶ「シクラメン」。きれいで愛らしい花を咲かせ、観賞用からプレゼント用まで大変人気があります。

もともとはヨーロッパが原産国ですが、今では日本各地で栽培されており、市場では約200品種が流通しています。色は赤やピンク、白、紫などさまざま。花弁が丸い「丸弁」タイプや花弁の縁にフリルがある「フリンジ」タイプをよく見かけますが、最近では花弁の形が特徴的な「変わり咲き」のものも需要が高いようです。



シクラメンをご自宅に飾る際は、湿度が高いところは避けましょう。日中は水をあげて直射日光が当たらない風通しの良い場所に置き、夜は室内に取り込むようにするとより長持ちし、春先まできれいな花を咲かせてくれます。

寒い季節になりますが、お部屋に暖色系のシクラメンを飾って、冬の生活に彩りを取り入れてみてはいかがでしょうか。

資料提供: 東京都中央卸売市場 大田市場
株式会社フラワーオークションジャパン



市場のこともっと知ってもらうため生まれた「イチチン」。市場大好きイチチンが「東京のいちば」の魅力を伝えていきます!

詳しくは [東京都中央卸売市場](https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/) <https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/>