

わたしは消費者

No.178
令和7年3月1日発行

東京都消費生活総合センター 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 ☎ 03-3235-1157

わたしは消費者 検索



トピック

食生活と健康

人生100年時代を健やかに生き抜く食習慣の形成を — P.1～4

1. はじめに
2. 人間の食物選択の要因 ～小・中・高校生の時期の食体験の重要性～
3. 何をどれだけ食べたらよいか ～食事バランスガイドの簡単な活用～
4. いつ食べたらよいか ～時間栄養学の知見から～
5. 加工食品の利用増加とその課題
6. 人生100年時代の礎は小・中・高校生の時期に



東京都消費生活総合センターからのお知らせ

- ▶ 令和5年度 小学生・中学生・高校生の消費生活相談概要 — P.5～6
- ▶ 令和6年度 若者向け悪質商法被害防止キャンペーン実施 — P.7

注意喚起情報

- ▶ どの自転車用ヘルメットを選べばいいの？
～自転車用の安全性を示すマークがついたものを選びましょう！ — P.8

人生100年時代を健やかに生き抜く食習慣の形成を

女子栄養大学 副学長・栄養学部教授 武見 ゆかり

1 はじめに

日本人の平均寿命は、男性81.09歳、女性が87.14歳（2023年）となり、人生100年時代と言われる今、その生涯を健やかに生き抜くために、小・中・高校生の時期に望ましい食習慣を形成することが重要です。学童期から思春期の食習慣の課題には、①朝食欠食、②間食の摂り方、③生活リズムの乱れに伴う食事時間の乱れ、④食品の好き嫌いや偏食、⑤孤食、それらの結果としてのエネルギー摂取の過剰と不足（肥満とやせにつながる）、食品摂取の偏りと栄養素摂取の不足と過剰などがあります。人間は生きる限り食べる行為を続けるので、これらの課題は、その後の70～80年の人生に引き継がれ、生活習慣病の発症や重症化に関連します。長い人生を楽しく健やかに生き抜くために、学童期から思春期に食習慣の基礎を築くことはますます重要になりました。

2 人間の食物選択の要因

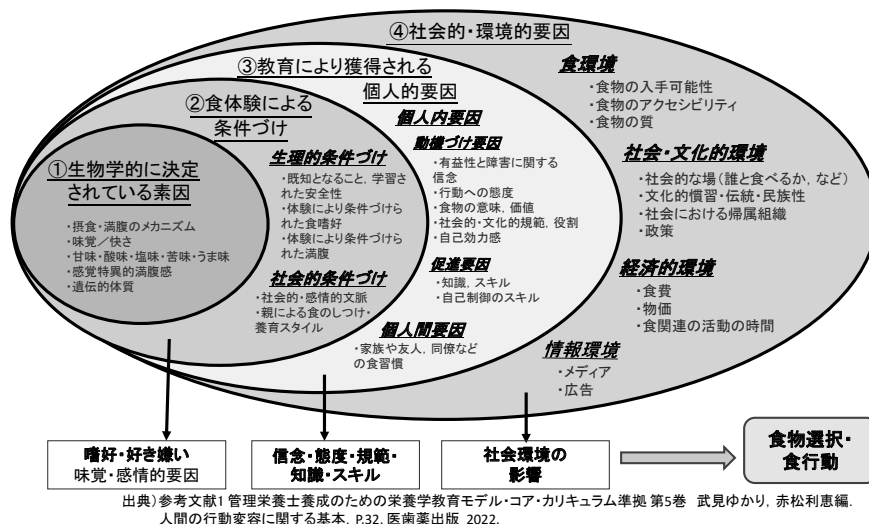
～小・中・高校生の時期の食体験の重要性～

人間の食物選択・食行動に影響する要因は、図1に示すように、個人に関わる要因としての①生物学的に決定されている素因、②食体験による条件づけ、③教育により獲得される個人的要因と、個人以外の④社会的・環境的要因に分けられます¹⁾。

①は、脳の中枢による摂食や満腹のコントロール、生まれつき甘味や塩味を好む味覚、遺伝的体質など人間が生得的に有している要因のことです。生得的な要因ではありますが、次に述べる子供の頃からの食体験や教育により変容が可能です。

②は、食体験による学習とも言い換えられます。日々繰り返される食事の体験により食嗜好や認知が形成され、結果として行動変容が生じることを意味します。ここでいう学習とは、生活の中の経験に

図1 食物選択・食行動に影響する様々な要因



よって生じる継続的な行動の変化やそれを生じさせる操作や過程のことで、意図をもって計画的に実施される教育のことではありません。食体験による条件づけには、生理的条件づけと社会的条件づけがあります。生理的条件づけの例は、ある食品を食べて意外においしいと感じる経験をすると、その食品はおいしいと学習され、好きという嗜好になり、逆に食べた後に気分が悪くなるなどマイナスの体験をすると、その食品に対して嫌悪が生じるなどです。成長期に様々な食体験をする、あるいは意図的に食体験を増やすことで、嗜好を変化させることが可能です。例えば、苦味は生得的には避けられる味ですが、成長により苦味成分の意味を理解し、苦味成分のある食物を食べて心地よいと感じる体験により変化します。コーヒーの苦味をおいしいと感じるのは一定以上の年齢になってからであり、これは本能ではなく食体験により嗜好が形成される例です。社会的条件づけは、家族や友人など周囲の親しい人の存在により、社会的・感情的文脈の中で生じるものです。例えば、家族と一緒に食べることは楽しい、食事がおいしいといった感情が生まれる、学校給食で友達と一緒に食べた経験から、その時食べた物への肯定的な価値観が生まれるなどです。学童期の家族との共食、思春期の友人との共食が重要なのは、このように社会的条件づけの機会となるからです。

③には、食行動の改善を動機づける要因として、有益性の信念（例えば、自分の健康に役立つと納得すること）と障害の認知（忙しくて調理はできない、お金がかかるから難しいなどと思うこと）、食行動を改善しようという態度や、自分はできるという自信（自己効力感）などがあります。また、食行動の改

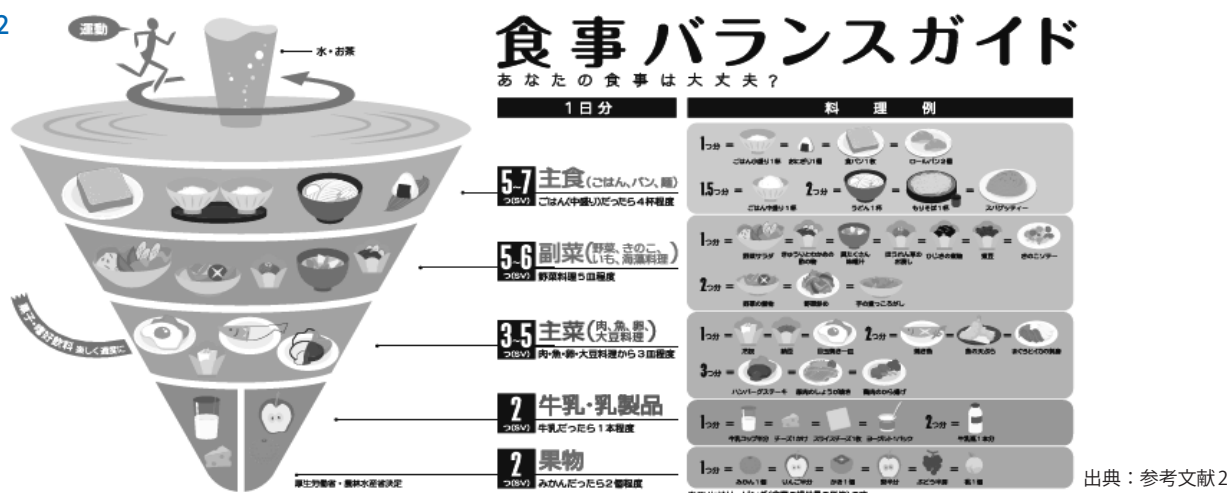
善を具体的に実践し継続するための要因として、行動をとる上で必要な知識や実現するためのスキル（食事作りのスキル等）、誘惑場面に出会ったときの自己制御のスキルなどがあります。これらの多くは、意図をもって計画された栄養教育により修得されるものですが、行動変容につながり、習慣として定着するには、上述した食体験として日々繰り返される必要があります。学校教育の中での単発的な教育では、食行動の変容、食習慣につながりにくい理由がここにあります。**学童期から思春期の食習慣形成においては、教育の機会提供に留まらず、いかに望ましい継続的な食体験を増やせるかが重要であることを強調したいと思います。**

最後に、④には、食品の入手可能性などの食環境、帰属組織等の社会・文化的環境、食費や物価などの経済的環境、そしてメディアや食品広告による情報提供の影響があります。これらの影響の重大性については、超加工食品のところで後述します。

3 何をどれだけ食べたらよいか ～食事バランスガイドの簡単な活用～

学童期から思春期の食習慣形成において、修得してほしいことの1つは、図2に示す食事バランスガイドの活用です²⁾。食事バランスガイドは、2005年に厚生労働省と農林水産省が作成した日本のフードガイド（何をどれだけ食べたらよいかをイラスト等で示した教育教材）です。コマのイラストの上から、主食（ごはん、パン、麺類などの穀類を主材料とした料理）、副菜（野菜、きのこ、海藻、いもを主材料とした料理）、主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品などたんぱく質源を主材料とする料理）、牛乳・乳製

図2



品、果物の5つの料理・食品グループを示しており、これらから適量を毎日食することでコマが回ります。つまりバランスよく必要な栄養素を摂取することができます。コマの左側に出ているヒモには、菓子類や清涼飲料水などを位置づけ、楽しく適度に、と示しています。菓子類や清涼飲料水は、食事を楽しく豊かにする上で大事なものですが、必要な栄養素の摂取という観点からは必ずしも必要ではなく、ヒモがなくてもコマは回る、ということの意味したイラストとなっています。

主食、主菜、副菜をどれだけ食べたらよいかは、「つ (Serving)」という単位で示され、それぞれに基準が設定されていますが、これらの細かい使い方で修得するのが面倒な場合は、まず上の3つの料理、主食、主菜、副菜の3種そろう食事を1日2回、毎日食べることを目標にしてみてください。小・中学校では、学校給食がある日は給食で1食確保できるので、もう1食を夕食か朝食で食べれば目標達成です。全てを手作りするが大変なら、主菜や副菜は総菜を買ってきて組み合わせてもよいでしょう。外食の時も、カツ丼であれば主食と主菜がそろうので、野菜の小鉢か具だくさんの汁を1品組み合わせればよいのです。主食、主菜、副菜の量は、それぞれの料理を別盛りとした場合、1皿の料理分となるかを目安に、最低の量を考えてみるとよいでしょう。

主食、主菜、副菜の3種を組み合わせた食事を1日2回以上とすることに加え、牛乳・乳製品と果物も、毎日1回、どこかの食事で食べることを心がけましょう。牛乳であれば1本(200ml)、果物は200g(小さい果物なら2個、大きい果物は1個程度)を目安として、毎日食べましょう。間食で食べるのもよいです。

さらに、減塩の心がけを子供のときから習慣化してほしいと思います。国際的に健康長寿の国である

日本において、最も重要な栄養課題は食塩摂取の過剰とされています。高血圧に関連する死亡者数は年間19万人を超え、死亡に関する全リスク要因の中で最大です³⁾。食塩の嗜好も、日々の食体験によって形成されるものなので、減塩は子供も含め全ての日本人に必要なことです。

以上のように、食事バランスガイドの5つの料理・食品分類を覚え、まずはこの程度のアバウトな活用を、減塩を意識しながら、食習慣として定着させてほしいと考えます。より詳細な活用方法を知りたい方は、国のホームページ²⁾を参考にしてください。

4 いつ食べたらよいか～時間栄養学の知見から～

何をどれだけ食べるかに加え、いつ食べるとよいかを示す時間栄養学の知見も蓄積されてきました^{4, 5)}。例えば、体内時計を1日24時間周期にリセットするには、太陽の光による脳の時計遺伝子への刺激と、朝食摂取により消化器など体内の各臓器にある末梢時計遺伝子が同じ周期で働くこと(同調)が必要です。朝食を欠食すると、2つの時計遺伝子の同調がうまくできず、体温、血圧、代謝などのリズムが崩れてしまいます。このことが朝食摂取の重要性を示す科学的根拠です。

アメリカ人成人を対象とした研究では、たんぱく質の摂取について、朝食、昼食、夕食で均等にとった場合の方が、夕食にまとめて食べるよりも、体を構成する筋肉タンパク質の合成が高いことが示されています。日本人高齢者においても、夕食にたんぱく質を多量にとるより、朝食でしっかり摂取している人の方が筋肉量や握力が高くなっています。夕食にまとめて食べるのでは、栄養素を効率よく利用できないことが示唆されます。また日本人成人を対象とした研究で、寝る直前に夕食を食べる人、夕食後

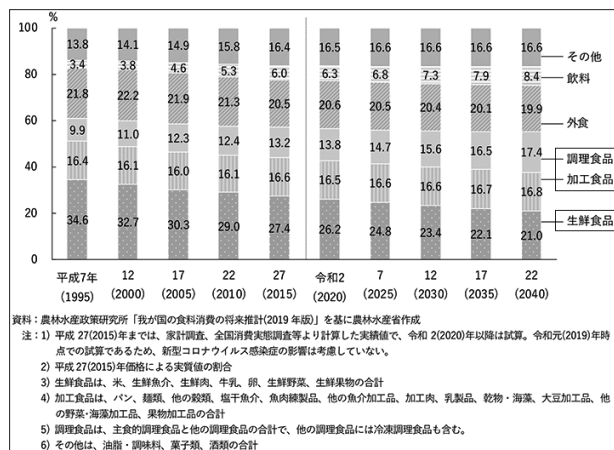
に間食を食べる人は、そのどちらの習慣もない人に比べ、Body Mass Index (BMI、体格指数) やウエスト周囲径が大きく、メタボリックシンドロームの人が多かったという結果もあります。

このように、**朝食欠食、夜遅い食事、夕食のまとめ食べは、いずれも健康にとってネガティブな影響をもたらします**。夕食が遅いことは朝食欠食の一因にもなることから、塾や仕事などの都合でどうしても夜遅い食事になる場合は、通常の食事時刻(18～19時頃)におにぎりなど主食を軽く食べ、後から副菜と軽めの主菜を食べる分食が勧められています。

5 加工食品の利用増加とその課題

今日、世界中で、加工食品の利用が増加しています。人々の食事は、社会経済状況にかかわらず、生鮮食品を中心とした食事から、加工された肉類や嗜好飲料などの加工食品が中心となる食事へと変化しています。図3は「令和2年度食料・農業・農村白書」で示された、日本における品目別食料支出割合の1995年から2015年までの変化と、2040年までの予測です⁶⁾。一番下の生鮮食品は減少し、その上の加工食品・調理食品が増加しています。同白書では、世帯類型別にみると、単身世帯で特にその傾向が顕著と示されています。

図3 品目別食料支出割合の将来推計



こうした加工食品の利用の増加が食事の質を低下させ、健康リスクを高める可能性が、複数の国の研究結果を用いて、国連食糧農業機関 (FAO) から報告されています⁷⁾。これらの報告では、最も加工度の高い食品を Ultra-Processed foods: UPF (以下、超加工食品) と分類しています。超加工食品は、よりおいしく、簡便に、いつでもどこでも食べられるよう、低価格の材料に砂糖や油、添加物(例：着色料や香料)を入れ、工業的に製造されるものが多く、市販

弁当、総菜、菓子など調理加工された食品が該当します。超加工食品の利用が多い人は、エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、ナトリウムの摂取量が多い一方で、たんぱく質、複数のビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量が少ない特徴があります。また、健康状態との関連では、超加工食品の利用が多い人は、BMIが高く、過体重又は肥満となる確率が高い、血圧が高い等の結果が示されています⁷⁾。日本においても、超加工食品の利用が多い人は、諸外国と同様、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量が少ないなど課題の多いことが示されています⁸⁾。

スーパーマーケットやコンビニエンスストアで容易に超加工食品が入手でき、人々の食事が生鮮品中心から加工食品、調理食品へとシフトしている社会の中で、食事を作って、準備して、家族や友人と一緒に食べるという本来人間らしい食事とされてきた食卓は、今後どのように変化していくのでしょうか。超加工食品に頼り過ぎず、どのような食生活にするかは、今後の子供たちにとって大きな課題と言えます。

6 人生100年時代の礎は小・中・高校生の時期に

子供たちが人生100年時代を健やかに生き抜くために、何を、どのくらい、いつ食べたらよいのか、その望ましい食習慣の礎を築くのは小・中・高校時代の食体験です。家庭での食事が重要なことは言うまでもありませんが、家庭だけの問題とせず、学校や地域で、どのような食体験の場を増やしていけるのかを考えていく必要があります。

参考文献

- 武見ゆかり・赤松利恵 編 「管理栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム準拠 第5巻 人間の行動変容に関する基本」 P31-36. 医歯薬出版株式会社. 2022年.
- 農林水産省「食事バランスガイド」について (https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)
- Nomura S, et al: Lancet Reg Health West Pac. 2022. doi:10.1016/j.lanwpc.2021.100377.
- 田原優「時間栄養学研究の現状と展望」臨床栄養 142 巻 2 号 P178-183
- 山崎聖美「疾患と時間栄養学」臨床栄養 142 巻 2 号 P184-189
- 農林水産省「令和2年度食料・農業・農村白書」第1章第2節 食料消費の動向
- 国連食糧農業機関“Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system” (<http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>)
- 小岩井馨「食塩摂取源およびultra-processed foodsの利用に関する健康教育・ヘルスプロモーション科学的研究」日本健康教育学会誌 2024年 32 巻 3 号 P220-225

気候変動、地球温暖化など地球規模での課題にも、日々の食品選択や食事のあり方が関わっています。詳細を知りたい方は、以下ホームページをぜひご覧ください。

【令和4年度農林水産省委託事業】
「持続可能な食を支える食育の推進」に係る検討
-フードガイドの見直しに向けたワーキンググループ- 報告書
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kankyo-31.pdf>



東京都消費生活総合センターからのお知らせ

令和5年度 小学生・中学生・高校生の消費生活相談概要

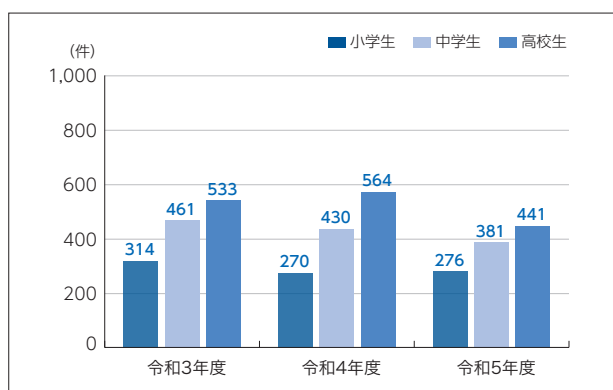
東京都消費生活総合センター 相談課

令和5年度に東京都内の消費生活センターに寄せられた相談総数は129,681件で、そのうち「若者相談」（契約当事者が29歳以下である相談）は16,398件であり、全体の12.6%でした。

■ 契約当事者が小学生・中学生・高校生の相談件数

契約当事者が小学生・中学生・高校生の相談総数は1,098件で、前年度の1,264件に対して13.1%減少しています。またその内訳は、小学生276件、中学生381件、高校生441件でした。（図1）

図1 契約当事者が小・中・高校生の相談件数



■ 相談内容の内訳

小・中・高校生ごとにみると、いずれも「インターネットゲーム」の相談が1位で非常に多く、続いて中・高校生で「化粧品」「健康食品」が上位5位に入っ

ており、これらで相談の多くを占めています。

特に「インターネットゲーム」は、小学生の相談全体の77.5%を占め、中学生の相談でも42.3%になっています。相談の多くは、子供が親に無断でインターネットゲームに課金してしまい、高額な請求を受けたという内容でした。

「化粧品」と「健康食品」は、SNS等でお得な初回お試し価格などの広告を見て、1回限りのつもりで商品を購入したところ、2回目の商品が届き、実は複数回購入が条件の定期購入契約だったという相談がほとんどです。この2つの相談で、中・高校生ともに相談全体の1割以上を占めています。「化粧品」は歯磨き粉や美容液など、また「健康食品」はダイエットサプリなどに関する相談が多くなっています。

次に、「アダルト情報」ですが、小・中・高校生全てで、一定の割合を占めています。子供がアダルトサイトにアクセスしたら、突然、登録完了画面が表示され、慌てて業者に連絡したところ、高額な請求を受けたなどの相談が多くなっています。

このほか、小・中・高校生全体で電子書籍などの「他の娯楽等情報配信サービス」、小・中学生で「玩具・遊具」、タレントファンクラブや動画サイトの投げ銭などの「教養・娯楽サービスその他」、中・高校生で「コンサート」、高校生で「紳士・婦人洋服」などに関する相談が目立ちます。（表1）

表1 令和5年度 小学生・中学生・高校生別 相談が多く寄せられた商品・サービス別一覧

小学生 (276件)			中学生 (381件)			高校生 (441件)		
商品・サービス	件数	構成比	商品・サービス	件数	構成比	商品・サービス	件数	構成比
インターネットゲーム	214	77.5%	インターネットゲーム	161	42.3%	インターネットゲーム	70	15.9%
玩具・遊具	7	2.5%	化粧品	32	8.4%	化粧品	39	8.8%
教養・娯楽サービスその他 ^{※2}	7	2.5%	健康食品	21	5.5%	紳士・婦人洋服	22	5.0%
アダルト情報	5	1.8%	アダルト情報	14	3.7%	健康食品	18	4.1%
映像配信サービス	4	1.4%	他の娯楽等情報配信サービス ^{※1}	7	1.8%	コンサート	11	2.5%
他の娯楽等情報配信サービス ^{※1}	4	1.4%	教養・娯楽サービスその他 ^{※2}	7	1.8%	エステティックサービス	11	2.5%
スポーツ・健康教室	3	1.1%	コンサート	6	1.6%	アダルト情報	10	2.3%
筆記用具	2	0.7%	玩具・遊具	6	1.6%	他の娯楽等情報配信サービス ^{※1}	10	2.3%
学習塾	2	0.7%	パソコン	5	1.3%	医療サービス	10	2.3%
菓子類	2	0.7%	映像配信サービス	5	1.3%	役務その他サービス	9	2.0%

※1「他の娯楽等情報配信サービス」は、アダルト情報サイト、音楽配信サービス、映像配信サービス以外の様々な娯楽等情報配信サービスに関する相談

※2「教養・娯楽サービスその他」は、懸賞サイトやダビングサービスなど他に分類することができない教養・娯楽サービスに関する相談等

相談事例

インターネットゲーム課金の取消し

小学生の子供が親のスマホを勝手に操作して、インターネットゲームで高額な課金をしたようだ。未成年者が保護者の同意を得ずに行ったことだが、引き落としされてしまった。返金を求めたいので、どう対処すればよいか教えてほしい。

★消費者及び教員の方へのアドバイス

子供が、親に無断でインターネットゲームに高額な課金をしてしまったというトラブルの相談が多く寄せられています。子供にスマホやゲーム機などのインターネットに接続できる機器を与えるときは、親の管理（ペアレンタルコントロール、フィルタリングなど）を行ってください。親の知らないところでゲーム等に課金をしないように、機器へのクレジットカード情報の登録状況やキャリア決済^{※3}の設定状況を確認するとともに、パスワードや暗証番号等の管理を徹底しましょう。

未成年者が行った契約は取消しができる場合があります。ただし、未成年者が成年者であるかのように偽った場合などは、取消しが認められないこともあります。

※3 キャリア決済とは、携帯電話会社のIDやパスワード等による認証により、商品等を購入した代金を携帯電話の利用料金等と合算して支払うことができる決済方法のこと。

定期購入のトラブル

中学生の娘がSNSで広告を見て化粧水を購入した。いつでも自由に解約できるという条件の定期購入契約で、初回お試し価格で買えることから、1度のみ試すつもりだったらしい。申込みの際、定期購入の解約は次回発送予定日の10日前までに電話すればできると理解し、それ以外の規約はよく読まず契約したという。1回目の商品到着後すぐに、解約しようと事業者に電話しているが、混み合っていてつながらない。2回目以降の代金が高額なので、どうしたらよいか。

★消費者及び教員の方へのアドバイス

SNS等の広告の中には、未成年者が気軽に購入できるような金額で「初回お試し価格」「モニター価格」等と強調表示されているものもあります。定期購入の条件付きで高額な契約と気づかず申し込んでしまったが解約できず、困っているという相談が多く寄せられています。2回目の商品が届き、代金を請求されて初めて定期購入だったと知った場合、また解約の電話がつかない場合などは、すぐに保護者や消費生活センターに相談してください。

こうした販売方法があることを知るためにも、契約トラブル等について学校や家庭で話し合しましょう。申込みをするときは、サイト内に記載されている購入条件や解約方法をきちんと確認することが大切です。最終確認画面をスクリーンショットで保存することも、トラブルが生じた場合に有効です。

アダルト情報サイトのワンクリック請求

高校生の息子がスマホでアダルトサイトを開いた。年齢確認の画面が出て、「18歳以上」のボタンを押すと同時に、「会員登録完了」の表示と料金を請求する画面が出たらしい。登録の取消しをしようと画面に出ている事業者の電話番号に連絡をすると、料金を払わなければ弁護士を立てて裁判で請求すると言われたが、支払わなくても大丈夫か。

★消費者及び教員の方へのアドバイス

これは、「ワンクリック請求」と呼ばれる手口です。画面に、クリックするとアダルトサイトへの有料登録になるとはっきり記載されていたわけではないので、契約成立とは言えないにもかかわらず、消費者に契約したと思わせて高額な料金を請求するものです。このような場合は、連絡をすると事業者に連絡先を教えることになるので、無視して絶対に連絡しないでください。

～「成年年齢引下げ」に伴う若年者の消費者被害を防止するために～

令和4年4月民法が改正され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。成年になると、親の同意なく契約することができますが、一方で、未成年者取消権を行使できなくなります。成年年齢に達すると同時に、自動的に成人としての責任を踏まえて行動できるようになるわけではないため、実践的・効果的な消費者教育を早い段階から行っていくことが大切です。

東京都消費生活総合センターからのお知らせ

令和6年度 若者向け悪質商法被害防止キャンペーン実施

ポスター掲示のご協力をお願いします >> 都内全高等学校等にお送りしています。

東京都は、若者の消費者被害の未然防止・早期発見を図るため、毎年1月から3月まで若者向けの悪質商法被害防止キャンペーンを実施しています。

【キャンペーンについて】 期間：令和7年1月～3月

▼ポスター・リーフレット配布

キャンペーンキャラクターの「ボク、カモかも…」デザインのポスター、リーフレットを、都内高校・大学等のほか、各所（駅（東京メトロ）・ネットカフェ・ボウリング場等）に掲出・配布しています。



▼動画放映

タレントの西村歩乃果さんが出演し、悪質商法の被害防止を呼びかけます。

（HP「東京くらしWEB」、「東京動画」で配信中）



こちらから動画を
ご覧いただけます▶



15秒版



30秒版

▼特別相談「若者のトラブル110番」

日 時：3月10日（月）、11日（火）

受付時間は9時から17時まで

相談電話：03-3235-1155

■キャンペーンの詳細はこちら

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/center/campaign/wakamono_press.html



（動画での広報展開）

●SNS等広告（1月～3月）

YouTube、X（旧Twitter）等で動画広告を実施

●交通広告（3月3日～9日）

都営地下鉄、JR中央線快速、京王電鉄の車内ビジョンで動画を放映

◆若者に多い消費者被害・悪質商法の手口

◆マルチ商法

商品の購入やサービスの契約をして販売組織の会員になり、他の人を勧誘して入会させると紹介料がもらえる商法。

- ✓「簡単にもうかる」といったウマイ話は信じない！
- ✓友達やアプリで知り合った人から誘われても、きっぱりと断る。

◆サイドビジネス商法

「副業や内職で簡単に収入を得られる」等と勧誘し、仕事が必要であるとして商品やサービスを購入させる商法。

- ✓「簡単に稼げる」「気軽に始められる」ことを強調する広告やランキングサイトを、うのみにしない！

◆美容に関するトラブル

SNS広告等を見て安いと思い店舗に行ったところ、高額な美容関連のコースを勧誘される等のトラブルが多く見られます。

- ✓「今日契約するなら割引」などの勧誘に、あわててその場で契約せず、持ち帰って慎重に判断する。

◆緊急時サービスに関するトラブル

ネット広告等を見て安いと思い依頼したところ、想定より高額な請求を受けたというトラブルが多く見られます。

- ✓ネット広告の最低価格をうのみにしない。
- ✓作業前に見積書をもらい、作業内容や料金などを確認する。

生徒に対して、悪質商法の被害に遭わないための注意喚起と、困ったら一人で悩まず、
最寄りの消費生活センター（188）にすぐ相談するよう、お知らせください。



どの自転車用ヘルメットを選べばいいの？

～ 自転車用の安全性を示すマークがついたものを選びましょう！～



相談事例

自転車に乗るときのヘルメット着用が努力義務化されたので、自転車用ヘルメットの購入を検討している。自転車販売店では「SGマーク」のある商品を勧められたが、ネット通販を見ると、「CEマーク」というマークもある。選び方のコツを知りたい。



ココに注意！

東京都消費生活総合センターからのアドバイス

★購入する際は、自転車用の安全性を示すマークがついているか確認しましょう！

自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化されたことに伴い、ヘルメットを購入する人が増えています。ヘルメットは、様々な用途（工事用、自転車用、スポーツ用など）があり、用途ごとに想定される危険が異なるため、それぞれに安全基準等があります。

自転車用ヘルメットには転倒時の衝撃吸収や脱げにくさが求められ、それらの基準がある「JIS」「SG」「JCF」「CE」など、**安全性を示すマークがある自転車用ヘルメットを選ぶと良いでしょう。**



- 「JISマーク」日本産業規格
- 「SGマーク」製品安全協会
- 「JCFマーク」日本自転車競技連盟の公認・推奨
- 「CEマーク(EN1078)」* EU統一基準

※「CEマーク」には、自転車用の「EN1078」のほかに、軽作業用「EN812」などもあるため注意が必要です。軽作業用は自転車用と比較して、衝撃に対する性能が低くなっています。「CEマーク認証」と記載されていても、**自転車用「EN1078」の表示があるか、よく確認しましょう。**

★正しい着用方法でかぶりましょう！

ヘルメットは正しく着用しないと、いざという時に頭を守れず、転倒した時などに脱げることもあります。**頭に合った大きさや形状のものを正しく着用することが重要**です。できればヘルメット購入時に実際に着用して、頭のサイズに合ったものを選びましょう。正しい着用方法については、取扱説明書や下記のサイトでご確認ください。



ヘルメット着用

【参考】東京くらしWEB「なぜ？なに？自転車用ヘルメット」

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r5/leaflet.html>



★気になることがあったら、最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

相談窓口

▶ 東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155

▶ お近くの消費生活センター 局番なし ☎ 188 (消費者ホットライン)