

東京くらしねっと

今月の話題

どうして出るの？ どうやって減らす？ 私たちの食品廃棄

安全シグナル

乳幼児の玩具での「手の挟まれ」に注意！

相談の窓口から

老後の安心を得るための生前契約 ～契約は慎重に～



彩祭スポットの
役立つ情報は
WEBでチェック！

隅田川花火大会
(墨田区)



WEB版掲載のクイズに
正解すると、表紙イラストの
スマホ用壁紙をプレゼント！



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」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

情報
満載

東京の消費生活に関する
情報サイト

東京くらしWEB

検索Q

http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/



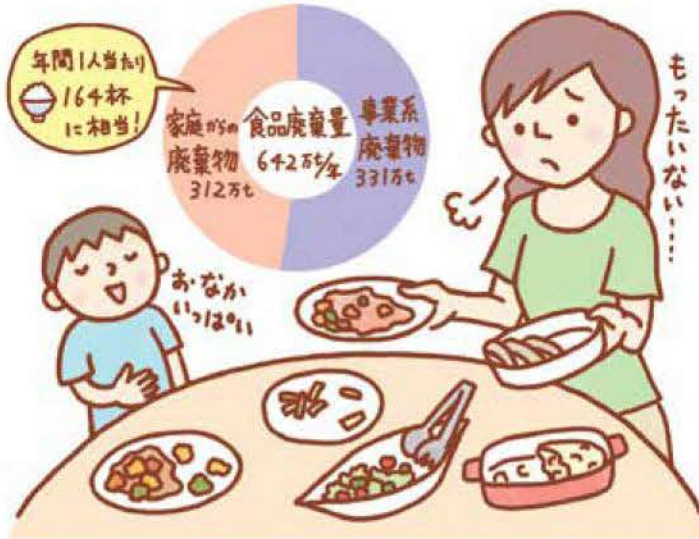
どうして出るの？ どうやって減らす？ 私たちの食品廃棄



東京農業大学国際食料情報学部 教授

上岡 美保

世界では飢餓と飽食の問題や様々な人間活動による地球環境問題が課題となっています。こうした中で、いま、私たちは、食の生産から加工・流通・消費までの「食の循環」や食品ロスの削減などの「環境」を意識した食生活を送ることが求められています。



知っていますか？
私たちの食品ロス実態

「642万トン」※という数字が何か、おわかりでしょうか。これはまだ食べられるのに廃棄されてしまった食品の廃棄物量です。そのうち331万トンは事業系の廃棄物で、例えば、規格外品や商品の返品、売れ残り、流通過程の破損、外食での食べ残しなどです。それ以外の312万トン（全体の約49%）は、私たちの家庭から出される食品廃棄物なのです。これは、茶碗一杯分のごはんを150グラムと仮定した場合、年間一人あたり164杯分のごはんに相当するとされています。皆さんもご存じのように、日本は世界でも有数の食料輸入大国です。農産物・食料輸入額でみれば世界第4位、カロリーベースの食料自給率は39%となっており、摂取するカロリーの6割は海外に依存していることとなります。

このように多くの食料輸入に依存した豊かな食生活をおくる一方で、年間642万トンという、まだ食べられる食品を無駄にしているのです。世界では、現在、7億9500万人の人々が栄養不足に苦しんでいます。これは実に世界の人口の9人に1人

の割合です。また、世界の食料援助量は約320万トンとされていますから、日本の食品廃棄量は、それを上回る数字です。世界の飢餓と飽食の中で、私たちは今一度、食生活を見直す必要があるのではないのでしょうか。

家庭から出される食品ロス

私たちの家庭から出る食品廃棄は主に3つの視点で考えられています。

- ①消費期限・賞味期限が切れたことによる「直接廃棄」
- ②皮の厚むきなど調理技術の如何による「過剰除去」
- ③「食べ残し」

現状では、家庭の食品廃棄は、過剰除去、食べ残し、直接廃棄の順でロス率が多くなっています。

特に、「直接廃棄」については、京都大学環境科学センターの調査によると生ゴミの中には手つかずの加工食品が増加傾向にあり、こうした食品の無駄は一世帯あたり年間6万5千円に上る場合もある、との研究結果もあります。「お買い得!」「お徳用!」「○○OFF!」といった呼びかけに、安いからといって、ついつい必要のない食品まで買ってしまっ

※端数の関係で、合計と内訳の計は必ずしも一致しない。

たり、買い過ぎて、結局腐ってしまったりした経験はありませんか？そして、表示された期限だけを頼りに、期限が切れたからといって廃棄していいのでしょうか。

正しく理解したい 「消費期限」と「賞味期限」

「消費期限」の定義は「定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日」で、「期限を過ぎたら食べない方がよい」期限です。

一方、「賞味期限」の定義は「定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日という。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする」となっており、「おいしく食べることができ期限」であると同時に、賞味期限を過ぎたからといって食べられないわけではないわけありません。私たちは食品表示などについて正しい理解のもと、また五感を使って、食品を有効に利用する必要があります。

食品廃棄は どうして出るの？

そもそも食品廃棄はどうして出るのでしょいか。原因の一つには、フードシステム（食料の生産・加工・流通・消費の一連の流れ）が深化したことが挙げられます。

私たち消費者の立場から考えると、お金さえ出せば、食べ物が手に入る便利な食生活を得た一方で、流通経路の複雑化、加工段階の拡大、責任の所在の複雑化によって、生産と消費の距離が次第に離れてきたことで、農業への理解や食べ物への感謝の気持ちが薄れてきたことが一つの要因として考えられます。いわゆる「食べ残し」はその象徴でしょう。

さらに、食品産業の発達や国内農業の縮小によって、家庭や地域で受け継がれてきた調理技術や伝統技術の継承が難しくなっています。こうした現状は、先ほど述べたように食品の「過剰除去」といった形で現れているように思います。

見過ごせない 外食でのロス

私たちに関わる食品廃棄は、家庭の中だけではありません。近年では、

食の外部化が進み、私たちが消費している食料のうち、外食率は約36%にも及びます。つまり、外食でのロスも見過ごせません。農林水産省「食品ロス統計調査（平成26年度）」でみると、外食シーンでの食べ残し割合（使用した食材に対して廃棄した割合）は、「食堂・レストラン」で3.5%、「結婚披露宴」で13.4%、「宴会」で18.9%となっており、酒宴を伴うシーンでのロス率が高くなっています。

まねしてみたい こんな取り組み

近年注目されているキーワードとして「フードサルベージ（食材を救済）」という考え方があります。つ



サルベージ・パーティに持ち寄られた食材
提供：（一社）フードサルベージ

まり、家で余った食材や使用していない調味料、食べ頃ギリギリの野菜、もらったけれど使っていない食品など「家で持て余している食材」の新たな使い道を考えて食材を扱う考え方は、

仲の良い友達同士で、こうした食材を持ち寄って、「サルベージ・パーティ」をすれば、新たな発見や楽しい時間を過ごすことができるのではないのでしょうか。



サルベージ・パーティの様子
提供：（一社）フードサルベージ

さらに、外食でのロスについては、長野県松本市で始まった「残さず食べよう3010（さんまるいちまる）運動」（松本市HP）があります。これは宴会などでの食べ残しを減らすため、注文時に適量を注文すること、乾杯後30分（さんまる）は席を立たず

料理を楽しむこと、お開き前10分間（うちまゑ）は自分の席に戻って、再度料理を楽しむこと、という項目が挙げられています。仲間同士、互いに声を掛け合って、食べる人が楽しく、作る人も気持ちよく食事をしたいですね。

**無駄な廃棄をなくすために
今、私たちにできること**

最後に、私たち消費者にとって大切なことは、当たり前行動を見直すことです。食品廃棄・ロスをするだけ出さない意識を持つことはもちろんですが、買い過ぎない・作り過ぎない、賞味期限や消費期限の小まめなチェック、味覚を鍛える、調理技術の習得や保存方法を見直す、時には、農業体験や食品工場見学などを通して、農業や食品加工を知る・理解する・生産者を意識することも大切です。さらに、別の見方をすると食品廃棄などのゴミが増えれば、処理の際、地球環境に負荷がかかります。そして何より、大量の食料輸入をしていながら捨てていては「モットナイナイ」。私たちの食生活は恵まれています、世界にはまだ多くの栄養不足の方々がいます。私たちの行動を時には広

い視野で捉え、足元から行動する『Think globally, act locally』の考え方を大切にしたいものです。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT



食品ロス削減国民運動 ロゴマーク「るすのん」

【参考Webサイト】

- 一般社団法人フードサルベージ <http://foodsalvage.or.jp>

8月号の今月の話題は「東京の漁業と水産物」についてです。

今月の
話題

東京都消費生活総合センター 図書資料室から

『私たちの食品廃棄』に関連する図書・資料を紹介します。

- 食生活と食育** 上岡美保 著 [農林統計出版]
第二次世界大戦以降の日本人の食生活の変遷から、食料問題や農業問題、そして環境問題をも視野に入れながら、食育の必要性についてやさしく解説しています。
- 食品ロスの経済学** 小林富雄 著 [農林統計出版]
食料問題の一つとして「食品ロス」を取り上げ、その定義から本質まで様々な場面での解説をしています。その他にも食品のリサイクルやフードバンク活動についても述べています。
- 食品ロスを考える** (消費者情報 2015年6月号)
[関西消費者協会] 館内閲覧
「食品ロスを考える“もったいない”これだけの理由」をテーマに特集を組んでいます。日本の食品ロスの現状や取り組みだけでなく、世界の食品ロスの現状についても言及しています。
※農林水産省や消費者庁のホームページからも関連資料がダウンロードできます。

図書資料利用案内

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
※閲覧のみの資料もあり

読んでみて!
話題の新作図書

航空路・空港の不思議と謎

秋本俊二 監修 [実業之日本社]
空には道路も交通標識もありません。飛行機は「航空路」という、人の目には見えない決められたルートを飛んでいます。他にも乗客にはあまり知られていない、航空路や空港にまつわる不思議と謎を70項目以上も集め、楽しく解説しています。



乳幼児の玩具での「手の挟まれ」に注意!

開口部のある玩具に乳幼児が手を入れて、そのまま抜けなくなってしまうという情報が、消費生活相談窓口及び都民へのアンケートに寄せられています。「手の挟まれ」事例では、医療機関を受診するほどのケガには至らなくても、玩具を解体して手を外したり、どうしても抜けずに消防隊が出動するような事態になることがあります。玩具の使用上の注意は、パッケージ等に細かく記載されていますが、乳幼児は思わぬ行動を取るものだと認識して、玩具を与えるようにしましょう。

こんな危害及びヒヤリ・ハット事例があります

玩具のバスの穴が開いている部分に指を突っ込んで抜けなくなり、泣いているのに気がついて、大騒ぎになった。ハンドクリームなどを塗って滑りをよくし、何とか抜けた。



ボールが転がる玩具の出口に手を入れてしまい取れなくなり、分解してやっと外すことができた。



乳幼児に玩具を与える際は注意しましょう

- **対象年齢を確認しましょう!** 玩具等の対象年齢は、安全性等を考慮した上で設定されています。中には一見、乳幼児向けに見えても対象年齢が高い商品もあるので、必ず確認しましょう。
- **きょうだいで遊んでいるからと、安心しないで!** 都民を対象としたアンケートでは、乳幼児の身の回りの事故は、きょうだいで遊んでいる時に起きている事例も多く見受けられました。就学児向けの玩具を乳幼児が使用することにより、思わぬ事故が引き起こされることがあります。きょうだいで遊んでいるからと安心せず、乳幼児の身の回りには十分注意を払いましょう。

[参考] ● 「乳幼児の身の回りの製品事故防止ガイド」ヒヤリ・ハットレポートNo.12 (配布中)
http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/zenen/hiyarihat/infant_product151029.html

お問合せ先 東京都生活文化局 消費生活部生活安全課 ☎03-5388-3055

情報 PickUp

高齢者見守りレポート

第3回
立川市

—東京都—

★立川市

都内の区市町村が取り組む見守り活動の事例をご紹介します。みなさまの地域での見守り活動のヒントにいただければ幸いです。

第3回目は立川市です。同市では、平成24年に市内で発生した2件の孤立死事例を受けて、地域で孤立することなく安心して暮らすために、高齢者や子供、障害者を対象とした見守りシステムの充実と連携の強化とともに、隙間のない地域見守りを行う「総合的な見守りシステム」を構築しました。

「総合的な見守りシステム」は、次の3つの柱で取り組みを実施しています。

①「地域の見守り情報をキャッチする」…見守りホットラインの開設と、その情報による安否確認やケース検討会議の開催など。

②「地域の見守りを育む」…民生委員・児童委員や地域福祉コーディネーター、地域包括支援センター等との連携強化、住民への意識啓発。

③「新たな見守り網を紡ぐ」…民間団体・事業者等と協定を締結し、日常生活や業務の中で気付いた異変を市に連絡してもらう「立川市地域見守りネットワーク事業」を推進。

市役所だけでなく、地域住民や事業者等を主体とした緩やかな見守りを推進することで、住民の安否確認のほか地域ニーズの発掘につなげています。

立川市 見守りホットライン
 コールセンター 042-506-0024

【見守りホットラインとは】
 高齢者が孤立死を防ぐために、見守りホットラインを開設し、見守りホットラインを通じて見守り活動を行っています。

【見守りホットラインの役割】
 見守りホットラインを通じて、見守り活動を行っています。

【見守りホットラインの活用方法】
 見守りホットラインを通じて、見守り活動を行っています。

【見守りホットラインのメリット】
 見守りホットラインを通じて、見守り活動を行っています。

【見守りホットラインのデメリット】
 見守りホットラインを通じて、見守り活動を行っています。

東京都生計分析調査を知っていますか？

どのような調査なの？

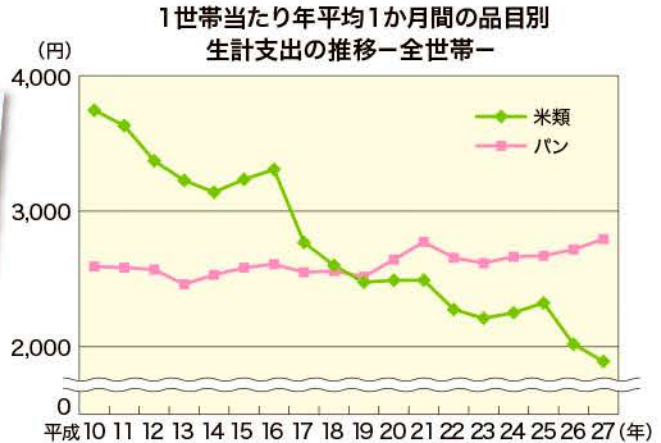
東京都生計分析調査は、都民のくらしむぎの実態を家計収支の面から明らかにすることを目的として、東京都が毎月実施している統計調査です。調査結果は、都行政における各種施策の基礎資料となるほか、民間企業、各種団体等の統計資料として幅広く利用されています。



調査結果が知りたい！

調査の結果は、月報及び年報として公表しています。年報は刊行物としても発行しています。詳細は、総務局統計部のホームページでご覧いただけます。

■「都民のくらしむぎ」(東京都生計分析調査報告)
URL: <http://www.toukei.metro.tokyo.jp/seikei/sb-index.htm>



★米類及びパンの支出金額について平成10年以降の推移を見ると、パンはほぼ横ばいに推移しているのに対し、米類は減少しています。

調査員が伺った際は、ご回答をお願いいたします。

お問合せ先 東京都総務局 統計部社会統計課 家計統計担当 ☎03-5388-2554

事業者向け啓発ガイドブック

「景品表示法及び特定商取引法のコンプライアンス」を御活用ください！

東京都では、「不適正な取引の防止」と「消費者保護」のために、特定商取引法や景品表示法などの法令について学びたい、コンプライアンス（法令遵守）に関する取り組みを始めたいという事業者の方々へ参考となる情報を御提供しています。「景品表示法や特定商取引法のコンプライアンスを進めたいけど、何をすれば良いのかわからない。」そんなお悩みを持つ事業者の経営者、法務担当者、教育・研修担当者の皆様向けに、取り組みの進め方が分かるガイドブックを「東京都くらしWEB」に掲載しています。ぜひ御活用ください。



「まだコンプライアンスに取り組んでいない」、「取り組むイメージがつかめない」といった事業者の皆様向け



「どんな取り組みがあるか知りたい」、「もっと色々な取り組みを実施したい」といった事業者の皆様向け

■東京くらしWEB
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/torihiki/compliance/compliance_top1.html

お問合せ先 東京都生活文化局 消費生活部取引指導課 指導計画担当 ☎03-5388-3072



音声でお届けします！ CD版 東京くらしねっと

東京都消費生活総合センターでは、「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、掲載記事の中から抜粋したものを録音しています。都内在住の方または都内にある団体で、利用をご希望の方は、編集部までお問い合わせください。

お問合せ先 東京都消費生活総合センター 活動推進課 学習推進担当
「東京くらしねっと」編集部 ☎03-3235-1157

東京都計量検定所で夏のイベントを開催します!!

夏休みの自由研究テーマを探しに計量検定所へ行ってみよう!

計量展示室の特別展示 **事前申込み不要**

【日時】 8月1日(月)～31日(水) 10:00～16:00 (土曜・日曜を除く)

【場所】 計量検定所 2階 計量展示室

【内容】 江戸時代から現代までの様々な計量器・文献などの展示、計量感覚ゲームなどのミニ体験コーナーがあります。

親子はかり教室 **参加費無料**

回	開催日時	内容
1	8月22日(月)	13:30～16:00
2	8月23日(火)	
3	8月24日(水)	

1 棒はかりを作ってみよう(工作)
2 東京都計量検定所って何するところ?
(施設見学、検査体験や大声コンテスト等)

募集 都内在住の小学生と保護者、各日21組42名(合計126名) ※定員を超えた場合は抽選

申込方法 往復はがきに(①第1・第2希望日 ②住所 ③電話番号 ④保護者と小学生の氏名(ふりがな) ⑤学年)で東京都計量検定所・親子はかり教室担当へ

申込締切 7月25日(月) 当日消印有効

参加者の決定 平成28年8月上旬に通知します。

お申込先・お問合せ先 東京都計量検定所 管理指導課 ☎03-5617-6643
〒136-0075 江東区新砂3-3-41



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
- 定員に満たない場合は締切日以降も受付

実験実習講座

飯田橋・立川の2つの会場で開催します! お近くの会場にお申し込みください。



講座内容	講師	会場・日時	
コーヒーの科学 ～珈琲の基礎知識～ インスタントコーヒーができる工程など簡単な実験を通じて、知っているようで知らないコーヒーの基本を学習します。	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)	多摩消費生活センター(立川)
		9月15日(木) 13:30～16:00 定員 32名 申込締切 9月5日(月) 消印有効	9月21日(水) 13:30～16:00 定員 16名 申込締切 9月12日(月) 消印有効

申込方法 <1講座につき、ひとり1枚の往復はがきのみ有効>
往復はがきに必要事項(往信面に①講座名 ②開催日 ③会場 ④郵便番号・住所 ⑤氏名・ふりがな ⑥電話番号・FAX・メールアドレス、返信面にはあて先)をご記入のうえ、ご希望のセンターへお申し込みください。

飯田橋会場へのお申込み・お問合せ先

東京都消費生活総合センター 実験講座担当 ☎03-3235-1157
〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階

立川会場へのお申込み・お問合せ先

東京都多摩消費生活センター ☎042-522-5119
〒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

老後の安心を得るための生前契約

～契約は慎重に～

Q 70歳女性の一人暮らしです。子供はなく親戚とも疎遠にしています。老後の生活に不安を感じ、3年前、身元保証や死後事務委任などの生前契約を扱っている業者と契約しました。入会金、身元保証料などを含めた約150万円の前払い金と、死後事務委任の費用として約30万円を支払いました。その後、業者の経営状態が悪化し倒産することになったとの通知があり、管財人が開く説明会に出向くと、前払い金等の返金についてはまだ詳しくは回答できないとのことでした。別の業者と契約をしたいのですが、どこか信用できる業者はあるでしょうか。



A 身近に頼る人がなく老後について自分で準備しなくてはならない人や、家族や親戚がいても自分のことで負担をかけたくないと考える人が増えています。特に、病院への入院や高齢者施設への入居を申し込む際の保証人の問題、あるいは自分の死後の葬儀や自宅の後片付けの問題は、シニア世代にとっては深刻な悩みとなっています。こうしたシニア世代が将来に備えて、身元保証業務、財産管理、日常生活支援等の生前事務、判断能力が不十分になった時の後見事務、葬儀などの死後事務等の契約を結んでおくことを「生前契約」と呼んでいます。

最近、ある生前契約事業者が倒産したとの報道がありましたが、業者が倒産し、前払い金等を保全していない場合は、その返還は難しくなるだけでなく、財産管理や日常生活支援等のサービス提供もなくなり、保証契約も消滅します。現在、このような「生前契約」については規制する法律がなく、万一、業者が倒産した場合には消費者が多大な被害を被ることになります。生前契約サービスの実施先として、自治体が日常生活支援や保証機能のあるサービスを、財産管理等は地域福祉権利擁護事業として、居住地の社会福祉協議会が提供している場合もあり、葬儀の実施や残存家財の片付けを行うサービスを提供している公益法人等もあります。また、判断能力がある時に任意後見人を決め、将来判断能力が不十分となった時に任意後見契約を発効させる方法もあります。詳しくは居住地の自治体にある高齢者相談窓口、もしくは消費生活センターに相談されるとよいでしょう。

相談窓口のご案内… ☎03-3235-1155

フレッシュ市場



アジ

「アジ」は、尾の両側にある「ゼイゴ」という棘状の鱗が特徴で、体の色も黒色のものや、金色のものがあります。日本では昔から、とてもなじみがあり、鮮魚店では一年中見かける魚ですが、6月から8月にかけてが、脂がのり、一番美味しいです。

「アジ」を選ぶポイントは、形が楕円形で、身が肉厚なものがベストです。塩焼きや、なめろう、フライにしても美味しいですが、旬の時期はお刺身にして食べるのが一番です。主な出荷地は長崎県や福岡県などの九州で、集魚灯で魚を集め、巻き網で捕ります。また、定置網や釣りで捕る地域もあります。ちなみに巻き網漁は、月の光で魚の集まりが悪くなる満月の夜は休漁になります。

「アジ」をはじめ、いろいろな魚や貝類等が揃う都内唯一の水産物専門市場の足立市場では、奇数月の第2土曜日に一般のお客様でも買い物ができる「あだち市場の日」を実施しています。7月9日(土)にも開催しますので、ぜひこの機会にご来場ください。

市場のことを、もっともっと知ってもらうため生まれた「イッチーノ」。市場大好きイッチーノが「東京のいちば」の魅力を伝えていきます!



詳しくは

検索

イッチーノの息子「コチーノ」

