

美しい暮らし

2003
10
No.143

大阪府暮らしの情報誌

Fresh Foods



くらしのニュース

「品質保持期限」を廃止

食品の期限表示「品質保持期限」が廃止され、7月31日から劣化速度の遅い食品は「賞味期限」、早い食品は「消費期限」で表示されることになった。猶予期間として、05年7月31日までに製造された食品に対しては「品質保持期限」表示も認められる。

牛肉セーフガード発動

8月1日、生鮮・冷蔵牛肉に対するセーフガード（緊急輸入制限措置）が発動され、関税率が38.5%から50%に引き上げられた。期間は来年3月31日まで。

上半期だけでヤミ金融被害者が16万人を超える

警察庁の発表によると、昨年1年間のヤミ金融に関する被害者数は12万2000人だったが、今年上半期だけで既に16万6000人に上ることが分かった。

糖尿病は6.3人に1人

厚生労働省が発表した糖尿病実態調査結果によると、糖尿病の疑いが強い人は約740万人。さらに「予備軍」を含めると約1620万人にもなることが分かった。

「アマメシバ」食品販売禁止

健康食品として販売されている植物「アマメシバ」を継続して飲んだ人が、重い気管支炎を発症していることから、厚生労働省は「アマメシバ」の粉末や錠剤の販売禁止を決めた。

「老後の生活設計」に不安

「国民生活に関する世論調査」によると「日常生活での悩みや不安」を感じている人は、67.2%と前年より3.9ポイント増加した。不安の内容は「老後の生活設計について」を挙げた人が50.0%と最も高かった。

トラブルNOW

フリースジャケットの風合いが変化…
スカートが紛失…
クリーニングトラブルにあったときの注意点



「ピンピン・コロリ」は、 賢くおいしく食べる食事から

大阪教育大学教養学科生活環境講座 教授 奥田 豊子

1 適正体重を保って健やかに(やせていても、太っていても死亡率は高い)

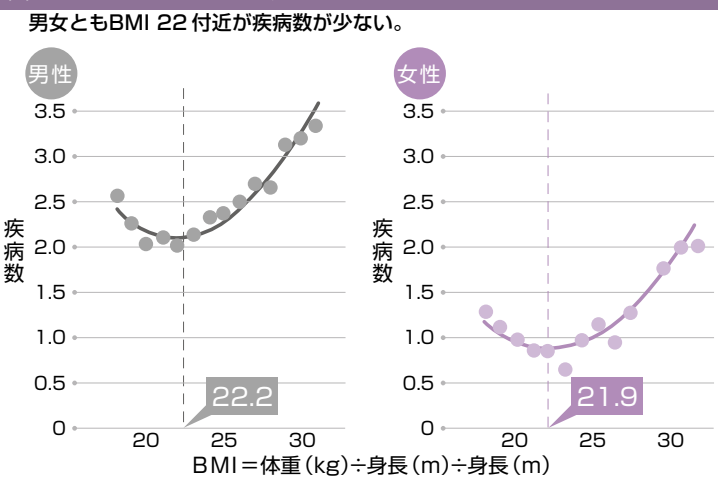
元気で長寿はだれもの願いです。「適正体重を保つことが、生活習慣病を予防し、死亡率を減少させる」と、日本人男女14万人を対象とした10年間の追跡調査から明らかになりました。日本肥満学会では、BMI(体格指数=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))18.5以下を低体重、25以上を肥満としています(表1)。BMIと合併症の数との関係をしらべた結果、この範囲が一番合併症の数が少なかったからです(図1)。BMIと死亡率との関係では、グラフはU字型となりました。

表1 BMIによる肥満の判定基準 (日本肥満学会 1999)

BMI	肥満の判定基準
18.5未満	低体重
18.5以上~25未満	普通体重
25以上	肥満

した。男女とも、やせすぎも、肥満も、健康上問題であることが、再確認されました。

図1 BMIと疾病数との関連 (日本肥満学会 1999)



2 バランスの取れた食事で健やかに(主食・主菜・副菜をそろえて)

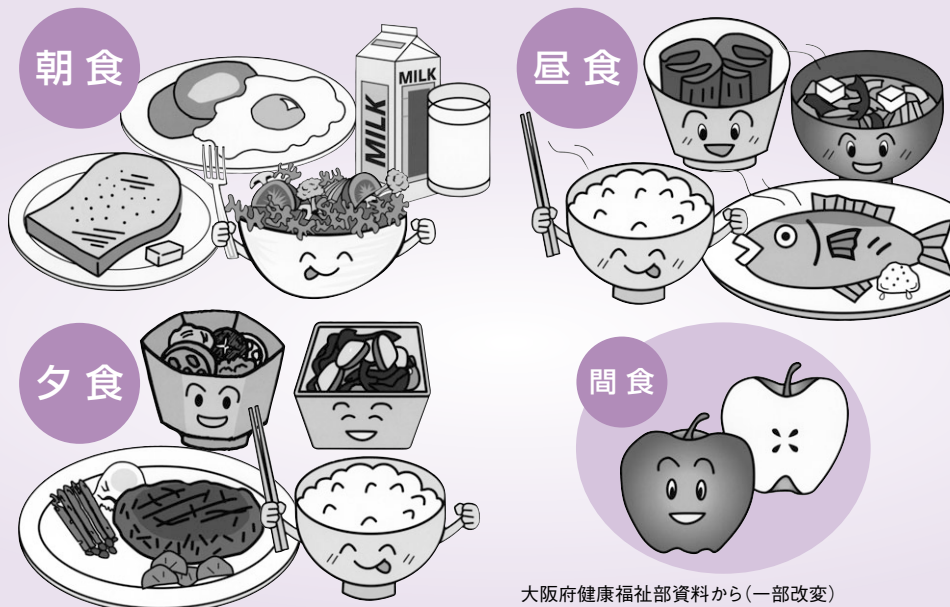
適正体重を保つには、栄養バランスのとれた食事を3食とも規則正しく摂り、よく体を動かすことです。日本人では、脂肪分の多い食事を過食すると、肥満して糖尿病などになりやすいといわれています。主食・主菜・副菜のそろった定食型の食事を毎食心がけましょう。

主食はご飯・パン・めんなどでエネルギー源となります。毎食1~2杯のごはんは、脂肪の取りすぎを防いでくれます。若い女性では、やせ志向から、ご飯を少ししか食べないで、間食が増え、かえって太ったり、栄養バランスを崩したりしがちです。中高年女性では、ご飯の食べすぎが目立ちます。

主菜は魚介・肉・卵・大豆などタンパク源です。3食とも1皿、過剰にならないように適量摂取します。副菜は、野菜、海藻、きのこなど、毎食1~2皿を目安にしっかり摂りましょう。現在これらの食品には生活習慣病を予防する機能性成分が豊富に含まれていると注目されています。間食には、果物・乳製品を中心にして、お菓子やスナック菓子、甘い飲料、アルコール飲料の過剰摂取にならないよう注意しましょう。

油を含んだ食べ物は、とてもおいしいのですが、食べ過ぎると生活習慣病の原因となります。油の魅力に打ち勝てるのは、昔から使われてきたダシの味です。油はほどほどにして、ダシを上手に使って、おいしく食べましょう。

図2 朝食・昼食・夕食とも主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを



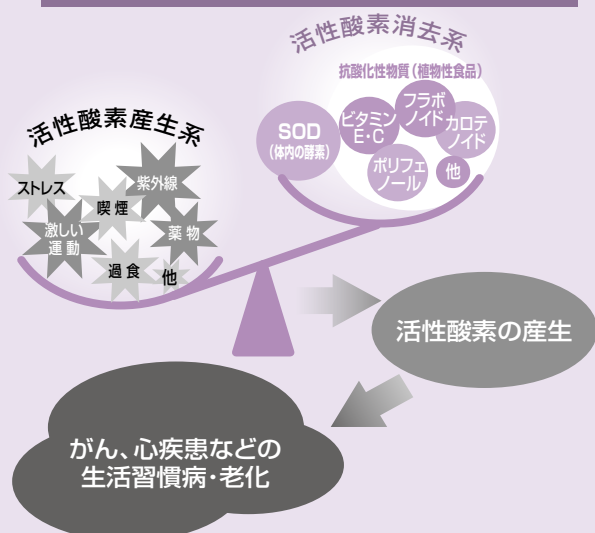
大阪府健康福祉部資料から(一部改変)

3 野菜や大豆のパワーをいただいて健康長寿を

大地の養分を十分に吸収して育つ野菜は、私たちの健康を維持するうえで必要な栄養素をたっぷり含んでいます。野菜は栄養素を供給するだけでなく、生活習慣病や老化の予防に関与する、抗酸化性、抗変異原性、発がん抑制など、さまざまな機能性があることが明らかになっています。しかし、日本人はまだ野菜不足といわれています。

私たちは酸素を呼吸により取り入れて生きています。ところが体内に取り込まれた酸素の約2%は活性酸素に変化します。ストレス、激しい運動、過食、紫外線、喫煙、薬物などが引き金となって活性酸素が過剰に産生されると、細胞膜や遺伝子が傷つけられ酸化障害を受けます。

図3 活性酸素と疾病発症との関係



これが老化や虚血性心疾患、がん、糖尿病などを引き起こす一因となっています。食品には、種々の抗酸化物質が含まれていますが、野菜はその主要な供給源で、ビタミンE・C、カロテノイド、ポリフェノールなどの抗酸化性の高い成分が多く含まれています。野菜をしっかり食べることは、身体の抗酸化性機能を高め、疾病を予防する観点から非常に重要です。

大豆は日本人の食卓に欠かせないものですが、若い世代ではあまり食べない人が増えています。種々の調査から、大豆製品を多く摂取する人は、がん、心疾患の発症率が低く、骨が丈夫なこと、更年期障害が軽いことなどが指摘されています。

天寿をまっとうするまで、ピンピンと元気に輝いて生きるために、若いころから、野菜や大豆をしっかり食べて、バランスの取れた食事をおいしく・楽しく食べましょう。

7月の相談件数は1,000件を超える

■平成15年7月の特徴

7月の相談件数は1,000件を超えた。特に電話情報提供サービスに関する相談は前月より30%増加し、相談件数全体の約3割を占める。フリーローン・サラ金に関する相談も減少していない。

商品・役務	受付件数	
	7月	6月
1 電話情報提供サービス	304	233
2 フリーローン・サラ金	80	77
3 賃貸アパート	34	35
4 工事・建築	27	29
5 資格講座	24	37
6 健康食品	16	11
6 エステティックサービス	16	11
8 クリーニング	14	22
9 浄水器	13	22
9 アクセサリー	13	17
9 戸建住宅	13	8
受 付 総 数	1,014	966

※7月受付件数上位9位までを掲載しているため、受付総数とは合致しない。

トピックス ヤミ金融対策法が成立しました

財務省近畿財務局

深刻な社会問題となっているヤミ金融問題に対処するため、ヤミ金融対策法（貸金業規制法及び出資法等の一部改正法）が成立しました。主な内容は、以下のとおりです。（下記2、3及び5は平成15年9月1日に施行。1及び4は平成16年1月1日施行予定）

1. 貸金業登録制度の強化（暴力団員の排除等）
2. 高金利違反、無登録営業に関する罰則の大幅な引き上げ
3. 違法な広告、勧誘行為の規制（無登録業者の広告、勧誘にも適用）
4. 違法な取り立て行為の規制強化（正当な理由のない夜間の取り立て、勤務先等居宅以外への電話や訪問、第三者への弁済の要求等の規制）
5. 年利109.5%を超える利息での貸付契約の無効化（貸金業の登録の有無を問わず、貸金業を営む者が年利109.5%を超える利息での貸付契約を行った場合には、当該契約は無効で、利息については一切支払う必要がありません）

問い合わせ先 近畿財務局理財部金融監督第3課 06-6949-6371

とれたて食情報

10月:みかん

大阪府農政室

大正時代には和歌山県に次ぐ全国第2位の生産量を誇った大阪のみかんですが、全国的に栽培が増加し、また、消費量の減少も重なって昭和40年代後半から生産量が消費量を上回るようになりました。現在ではピーク時の約40%の生産となっています。それでも府内には、和泉市、岸和田市、堺市などの泉州地域や千早赤阪村、太子町などの南河内地域に産地があり、なにわ特産品の1つにもなっています。

収穫時期の異なる品種を栽培し、主に10月から12月にかけて収穫され、市場はもちろん、直売所や観光農園などで大阪産みかんにお目にかかれます。秋の行楽にみかん狩りというのも良いものです。

風邪を予防するといわれるビタミンCは、熱と水により消失することが多いため、生で食べるみかんは貴重なビタミンC供給源です。また、袋ごと食べた方が食物繊維を摂取できます。みかんを食べて風邪を防ぎ元気を冬をむかえましょう。



フリースジャケットの風合いが変化…
スカートが紛失…
クリーニングトラブルに
あったときの
注意点



相談概要

相談1 フリースのジャケットをクリーニングに出したら、表面がモコモコになり風合いも硬くなって返ってきた。やり直してもらったが、より悪化した。

相談2 3点セットの婦人用スーツ（ジャケット、ズボン、スカート）をクリーニングに出したら、スカートを紛失された。業者から全額弁償するが、引き換えに残りのジャケットとズボンを引き渡すように言われた。納得できない。

経緯・結果

相談1 ジャケットのメーカーから同じ製品の生地を取り寄せ、さまざまな条件下での再現テストを行った結果、乾燥機にかけた後の生地が苦情品に近い状態になった。クリーニング業者に確認したところ、このジャケットのクリーニング処理に乾燥機を使用していたことがわかった。取り扱い表示には「自然乾燥」と記されていることから、クリーニング業者が責任を認め、商品代金の全額が相談者に返金された。

相談2 クリーニング事故賠償基準について情報提供する。業者が全額賠償する場合は残りのジャケットとズボンについては所有権が業者に移ること、手元におきたい場合は賠償額が減額されること、具体的な金額について業者とよく話しあうよう相談者に伝えた。

解説

近年、新素材やファッション性を重んじるあまり1つの衣料品にいろいろな素材が使われるようになり、クリーニングトラブルも多種多様になっています。原因がクリーニングによるものなのか判断がつきにくいケースが増えています。

一般にクリーニングトラブルの賠償については「クリーニング事故賠償基準」をもとに算定されます。LDマーク[全国クリーニング生活衛生同業組合連合会]やSマーク[(財)全国生活衛生指導センター]のついた店を選べば、この「クリーニング事故賠償基準」に沿って話し合いができるとされています。これらのマークがついていない非組合店であったとしてもクリーニングトラブルが生じた場合、この基準が簡易で迅速に解決できるとして広く利用されています。

今後被害にあわないためにもクリーニングに出す前に、シミや穴あきなどがないかを確認し、取り扱い表示なども確認しておきましょう。クリーニングに出すときには、衣料品の情報を店に的確に伝えることが大切です。預かり証は必ずもらうようにしてください。受け取る際にはその場で、衣料品の仕上がりを確認することが大切です。家に持ち帰ったらすぐに袋から取り出し、溶剤の臭いがなくなるまで風通しの良い場所で乾燥させてから、保管しましょう。



LDマーク



Sマーク

お知らせ INFORMATION

生活情報ぶらざ 秋の特別フェア **見つめなおそう食と健康～安全な食生活をおくるために～**
10/20(月)～10/31(金) 9:00～17:45 土・日を除く **参加費：無料**

わたしたちが健康で元気に生きていくために欠かせない食の安全。今、大阪府では「食の安全・安心」の実現に向けてさまざまな取り組みを行っています。わたしたちは、安全な食生活をおくるために何をすればよいのでしょうか。もう一度食を見直し、食についてみんなで考えてみませんか。

講演会 10月20日(月) 14:00～16:00
会場：OMMサロン
「**最新版！どうなる？食品表示**」
講師 消費者問題研究所代表 食品表示アドバイザー 垣田達哉

定員 100人

フォーラム 10月21日(火) 14:00～16:00
会場：OMMサロン
「**わが社の「食の安全の取組宣言」～消費者との意見交換を交えて～**」
パネリスト 「食の安全の取組宣言」事業者
コーディネーター (財)関西消費者協会 理事長 林 郁

定員 100人

セミナー 10月28日(火) 13:30～14:30
会場：生活情報ぶらざセミナー室
「**食品の着色料を正しく理解しよう**」
食品の中に含まれている着色料の検出テストをします

定員 40人

パネル展示：「食の安全の取組宣言」事業者パネル

講演会・フォーラム・セミナーへの参加希望の方は、TEL・FAX・E-mailでお申し込みください。(先着順)

申し込み・問い合わせ先
生活情報ぶらざ(大阪府消費生活センター)・OMMサロン (財)関西消費者協会 〒540-6591 大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル1階 私書箱51号
大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル1階 TEL 06-6945-1100 FAX 06-6945-1108
(地下鉄谷町線・京阪本線「天満橋」駅下車すぐ) E-mail kanshoky@mbbox.mydome.or.jp
ホームページ http://www.mydome.or.jp/kanshokyo

●主催/大阪府 ●企画/(財)関西消費者協会 ●協力/食の安全・安心大阪府民会議 大阪府農政室 大阪府計量検定所 ACAP[(社)消費者関連専門家会議]

展示 10/20～31 生活情報ぶらざ

- パネル展示「食の安全」に向けて
- 食品の表示を見てみよう(ACAP会員企業)
 - ・最近開発された特定保健用食品
 - ・健康食品(ダイエタリー・サプリメントなど)
 - ・健康オイル各種
 - ・アミノ酸飲料各種
- 大阪エコ農産物
- ビデオ放映
 - 「食の安全」に関するビデオ
- 計量コーナー 計量器や塩分計などの展示「暮らしと計量展」(10/28～30)

ホームページ「消費生活事典」

<http://www.pref.osaka.jp/shouhi/>

消費生活相談 ☎06-6945-0999 (月～金) 9:00～17:00

消費者問題の専門家団体が実施する週末相談(年末年始除く 10:00～16:00)
土曜日 06-6366-0110 (社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会
日曜日 06-6203-7684 (社)全国消費生活相談員協会