

美しい暮らし

くらしのセミナー

食をめぐる最近の話題—マスコミを通じて提供される健康情報を鵜呑みにしてはいけない—

トピックス

金融・経済講演会

くらしのアドバイス

鳥インフルエンザ

トラブルNOW

無料の商品をもらって会場に連れて行かれたが…



2006

2

No.171

くらしのニュース

リフォーム業者に行政処分

高齢者らに不適正な取引行為を行っていた住宅リフォーム会社「(株)エクセル」に対し、大阪府は12月26日、特定商取引法に基づく初の指示処分を行った。

人口は減少局面に

総務省が発表した2005年の国勢調査の人口速報値によると、10月1日現在の日本の総人口は1億2775万6815人で、04年10月時点の推計人口に比べ約1万9000人減少した。

預金者保護法 2月10日施行

キャッシュカードの偽造・盗難による預金の不正引き出しについて、原則、金融機関が全額補償する。暗証番号の管理などで預金者に重大な過失がある場合は補償されないが、過失の立証責任は金融機関が負うと定めている。

松下電器産業が急告

石油温風暖房機の無料点検修理もしくは引き取り(1台5万円)を呼びかけた。

対象製品は85年〜92年製のFF式石油温風機と石油フラットラジアントヒーター計25機種。排気ガス漏れで死亡事故に至る恐れがある。問い合わせ先:フリーダイヤル0120-872-773

米国産牛肉の輸入を再び停止

12月に輸入が再開された米国産牛肉に除去が義務付けられている特定危険部位の脊柱(背骨)が混入していたため、政府は1月20日、輸入を停止した。

食をめぐる最近の話題

—マスコミを通じて提供される健康情報を
鵜呑みにしてはいけな—

テレビや雑誌を通じて、さまざまな健康情報が提供されています。

それらは、本当に信用してもいいものなのかどうか、

最近話題になったいくつかの健康情報を検証してみます。

寒 天



糖尿病の患者に、食事の前に寒天を食べてもらったところ、寒天を食べないグループに比べて、血糖値がより多く改善されたという実験があります。この実験では血糖値だけではなく、血中コレステロール値、血圧、体脂肪率などが改善されたそうです。

もちろん、この実験は医師の管理下で行われ、1日の総摂取エネルギー（カロリー）は、1600kcal（普通の人の食事よりは2割程度少ない）とコントロールされ、運動も取り入れられています。

寒天には食物繊維が含まれていますので、食事として摂取した炭水化物や食塩や脂肪類を、体外に排泄してくれます。また、寒天にはエ

ネルギーがほとんどありませんので、肥満予防に役立つことは間違いありません。

ここで気をつけなければいけないことは、この実験結果を、そのまま私たちの日常生活に当てはめてはいけな、ということです。実験をした人たちの血糖値や血圧やコレステロール値や体脂肪率が改善されたのは、1日の総摂取エネルギーが1600kcalと厳密に制限されていたことや、きちんと運動をしていたことのほうが大きく影響しています。

毎日2500～3000kcalもの食事をし、ほとんど運動をしない生活をしていながら、ただ「寒天を食べた」だけでダイエットできたり生活習慣病を予防できると考えてはいけません。適量の食事（食べてみるとわかるが1600kcalの食事というのはものすごく少ない）と適度な運動こそが、体重コントロールや生活習慣病の予防に貢献するのです。



加齢に伴って減少することも観察されています。

そのため「お肌を若々しく保つためにコラーゲンをとりましょう」ということがいわれるようになりました。

食事として摂取したタンパク質は、アミノ酸に分解されて吸収され、肝臓でタンパク質に再合成されて、体の各組織に送られます。コラーゲンもタンパク質の一種ですからもちろん同じです。コラーゲンを食べたからといって、それがそのまま皮膚へと運ばれるわけではありません。

お肌を若々しく保つためには、コラーゲンの原料となるアミノ酸をバランスよく豊富に含む良質タンパク質（卵、牛乳、肉、魚など）を適量とることが大事です。同時に、コラーゲンの合成に欠かせないビタミンCなどの微量栄養素もしっかりととらなくてははいけません。

コラーゲンを特異的にたくさん含む食品は、手羽先や豚足など、栄

コラーゲン



コラーゲンというのはタンパク質の一種で、関節の組織や皮膚にたくさん含まれています。赤ちゃんの皮膚にはコラーゲンが豊富で、



消費生活相談状況

60歳代の男性を中心に架空請求が増加

食生活ジャーナリスト 佐藤 達夫

養素バランスの偏ったものが多いですから、お肌のためにはむしろ好ましくないといえるでしょう。

マグロ



マグロには水銀が含まれているので妊婦はたくさん食べないほうがいい、という注意が厚生労働省から発表になりました。たしかにマグロやサメやイルカなどの大型魚には、小型魚よりは多くの水銀が含まれています。

ただし、とりすぎに注意が必要なのは妊婦に限っての話です。成人はもちろん、乳児を含めた子どもであっても、マグロに含まれている水銀による健康障害はほとんど考えられないということが、同時に発表になっています。

加えて、マグロをはじめとする魚介類には、良質なタンパク質やIPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの有用な脂質がたくさん含まれています。毎日、適量を食べるほうが健康によいといわれているのです。「毎日マグロを食べる」という極端な食べ方さえしなければ、マグロは安心して食べてよい食材なのです。

ちなみに厚生労働省の妊婦に対する注意喚起は「クロマグロとメバチマグロは1週間に80g程度以内、ミナミマグロは1週間に160g程度以内に抑えるのが好ましい」となっています。

■平成17年11月の特徴

11月は、「はがき」による「総合消費料金」「未納料金」等、どのような商品・サービスに対する請求であるか不明な架空請求が増加している。特に60歳代の男性を中心に「はがき」が届いている。

※11月受付件数上位10位までを掲載しているため、受付総数とは合致しない。

商品・役務	受付件数	
	11月	10月
1 商品一般	139	80
2 電話情報提供サービス	92	100
3 オンライン情報サービス	60	65
4 フリーローン・サラ金	54	58
5 工事・建築	33	20
6 浄水器	21	12
7 賃貸アパート	19	16
8 資格講座	17	9
9 自動車	16	9
10 アクセサリー	13	6
受付総数	879	805

トピックス

金融・経済講演会

テーマ「わが国の金融経済への提言」

日ごろ感じている金融経済に関する疑問大募集！
川本先生に直接尋ねてみませんか？



講師 川本 裕子(早稲田大学大学院教授)

日時 2月21日(火) 18時00分～19時30分

場所 大阪銀行協会 7階 大会議室

(地下鉄谷町線・中央線「谷町四丁目」駅下車⑥号出口を上る)

■申し込み方法／ハガキまたはFAXでお申し込みください

●記載事項:①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤質問事項(ある方のみ)

※応募者の個人情報は、当委員会が責任をもって管理いたします(当講演会入場券の作成・発送、照会対応に利用するほか、同様の講演会等に関するご案内に利用させていただきます)

■参加費／無 料 ■定 員／先着200人(入場券を郵送)

■申し込み先／〒530-8660 大阪市北区中之島2-1-45

日本銀行大阪支店内 大阪府金融広報委員会事務局

TEL 06-6206-7748 FAX 06-6233-6080

■主催／大阪府金融広報委員会 ■後援／大阪府、金融広報中央委員会



くらしのアドバイス



鳥インフルエンザ

2004年、国内では79年ぶりに「高病原性鳥インフルエンザ」の発生が確認されました。海外では、鳥からヒトへの感染が報告されていますが、それらの国々は生きた鶏を取引する習慣があったり、病鳥と近距離で接触した可能性やそれらの内臓・排泄物に接触したことが多いとされています。しかし、食品(鶏肉や鶏卵)を食べることによるヒトへの感染報告はありません。

一般の風邪・感染症予防も含め、普段から手洗いやうがいをし、ペットとして飼育する際には野鳥との接触を避けること。また、ウイルスは適切な加熱により死滅しますので、食中毒の防止も含め、調理の際には加熱することを心掛けましょう。

無料の
商品をもって
会場に連れて
行かれたが…

この近くで
健康によいお話が
ありますよ

相談概要

路上で無料のサポーターと折りたたんだチラシを手渡され、健康によい話があると言われて近くのビルの一室に案内された。その会場で、健康によい商品と言いながらまた別の商品が配られ、自分も幾つかもらった。「最近腰が痛い人はいますか？」というので、手をあげたところ、血行がよくなり腰痛によいという磁気マットレスを強く勧められた。高額だったが、無料で商品をもたらした手前、断りにくくなり、契約することになった。後で折りたたんだチラシを開いてみると、カタログ商品の販売と書かれてあった。最初から販売だとわかっていたら会場に行かなかった。不要な商品なので解約したい。

経緯・結果

契約書を受け取った日から8日以内だったので、クーリング・オフ（無条件解約）ができることを説明し、書面でクーリング・オフの通知を出すよう助言した。

解説

会場に高齢者を集め、日用品などを無料で配り、得した気分させたところで、高額な商品を買わせる商法を「SF商法」または「催眠商法」といいます。健康に関する勉強会などと称して会場に集め、誇大な効能・効果をうたって、健康食品や医療器具などの商品を販売することもあります。

「SF商法」は、特定商取引法の「訪問販売」として規制を受け、契約書を受け取った日から8日以内なら、クーリング・オフができます。必ず書面でクーリング・オフの通知を出すようにしましょう。使い続けたが、効果がないという相談もあります。クーリング・オフ期間を過ぎても、販売員の嘘の効能・効果の説明を信じて購入契約をした場合、契約を取り消すことができますが、セールストークが嘘であったことを立証することは困難です。また、医療器具の認可を受けた商品であっても、必ずしも思うような効果があるとは限りません。医療器具などを購入する場合は、医師に相談して検討するくらいの慎重さが必要です。また、安易に無料という言葉に乗せられて会場に行かないように気をつけましょう。

お知らせ Information

動物を通じて社会や消費者の責務を考える 消費者問題見学会

動物関連の各施設を訪問し、関係者との意見交換等を通じて、動物を取り巻く消費者問題への関心を高め、認識を深める見学会を開催します。今回は、人間と動物との心のきずなや望ましい共生のあり方を考えます。

日時 3月14日(火) 9:00~16:00

見学先

- NPO法人 日本レスキュー協会 (伊丹市)
セラピー犬教育訓練とレスキュー犬の災害救助訓練
- ユニ・チャームペットケア株式会社 伊丹工場 (伊丹市)
ドッグフード・キャットフード・ペット用品の製造加工
- 大阪市動物管理センター (大阪市)
放し飼いの犬の保護収容と動物愛護思想の普及啓発

■集合・解散／生活情報ばらざ(大阪府消費生活センター) 京阪・地下鉄「天満橋駅」すぐ
■利用交通／貸し切り観光バス1台
■参加費／1人1,000円(昼食は各自持参)
■定員／40人(ただし大阪府民に限ります) 定員を超えた場合は抽選
■申し込み方法／往復はがき(郵便番号・住所・氏名・連絡先をご記入ください) ※はがき1枚で2人まで申し込み可能です
■締め切り日／2月28日(火) 必着(決定はがきは3月3日ごろ発送予定)
■申し込み・問い合わせ先／(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1F TEL 06-6945-1100/FAX 06-6945-1375
■主催／大阪府 ■企画／(財)関西消費者協会

第40回 大阪府消費者研究発表大会

府内の消費者団体が取り組んでいる食・健康・環境など暮らしの中でのさまざまな問題について、生活者の視点で幅広く取り上げ、各団体が創意工夫をこらした発表を行います。

テーマ：しっかり見るわ! はっきり言うわ! ~新たな飛躍をめざして~

開催日時：3月4日(土) 12:30~16:30 受付12:00~

開催場所：ドーンセンター(大阪府立女性総合センター) 7階ホール

●アクセス：京阪「天満橋」駅、地下鉄谷町線「天満橋」駅①番出入口から東へ約350m JR東西線「大阪城北詰」駅②号出入口から西へ約550m
●コーディネーター：京都女子大学現代社会学部教授 横村久子(農学博士)
●参加費：無 料 ●定員：500人

■問い合わせ先／(財)関西消費者協会(実行委員会事務局) TEL 06-6945-1100 ■主催：大阪府、第40回大阪府消費者研究発表大会実行委員会

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／06-4790-8110 (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・06-6203-7650 (社)全国消費生活相談員協会

※お間違えないよう、番号をよくご確認のうえおかけください。