

江戸川区消費生活情報紙

E(いい)暮らし

(Eは、江戸川区 Edogawaku の「E」と いい「E」暮らしの意味)

第 161 号
平成30年9月発行

発行 江戸川区消費者センター
編集協力 江戸川区消費者団体連絡会

P1 消費生活展「暮らしフェスタ2018」のご案内 P2 夏休み親子教室「小松菜入りチヂミ」レシピ紹介
P3 夏休み親子教室「チョコナッツクッキー」レシピ紹介「糖度調べ」 P4 詐欺、悪質商法にご注意(相談事例・アドバイス)

江戸川区消費生活展 10月12日(金)

暮らしフェスタ 2018

入場無料

～手をつなごう消費者の輪(わ)～をテーマに江戸川区消費生活展「暮らしフェスタ2018」を10月12日(金)グリーンパレス5階(江戸川区松島1丁目)にて開催いたします。会場では、古い和服を洋装に仕立て直したファッション・ショーや料理サークルの試食コーナー、消費者団体連絡会による消費生活×クイズ・糖度調べなどが行われます。時間は午前10時～午後3時です。ご来場をお待ちしています。



手作りファッション・ショー



飲料の糖度調べ



小松菜入りクッキーの試食

えどがわメールニュースで「消費者生活情報」配信中

詐欺犯人や悪質業者の働きかけから、ご家族を守る情報を配信しています。

配信登録は、右記のQRコードより登録できます。→

えどがわメールニュースでは、消費者生活情報の他に、防犯情報・防災情報、その他の情報などを随時配信しています。





夏休み親子料理教室 レシピ紹介 講師 江戸川区消費者団体連絡会
 「小松菜入りチヂミと牛乳の寒天寄せ」「清涼飲料水の糖度
 調べとクッキー作り」を開催しました

7月28日・8月8日の2日間、江戸川区消費者団体連絡会主催による夏休み親子教室を開催いたしました。参加者は、25組55名の親子でした。

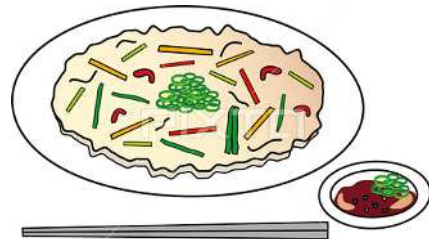
当日参加された皆さんには、賞味期限や消費期限、日々健康で過ごすための食生活についてなど、料理作りを通して楽しく学んでいただきました。

チヂミ

6人分程度

材 料

- ・チヂミ粉 400g～450g
- ・シーフードミックス 1袋
- ・人参 2本
- ・玉ねぎ 2ケ
- ・じゃがいも 2ケ
- ・にら 半束
- ・玉子 2ケ
- ・小松菜 半束
- ・水 500～600cc
- ・サラダ油
- ・ゴマ油



作り方

ボールに玉子、水、チヂミ粉を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせます。

具材は細切りにし、の生地に具材を入れ混ぜ合わせます。

熱したフライパンにサラダ油（大さじ1強）をひき生地を流し入れ、おたまで厚さ1cm位に広げます。

中火できつね色になるまで約3分焼きます。

裏返して時々生地をフライ返しで軽く押しながら同様に約2分焼きます。

仕上げにゴマ油（小さじ1）をフライパンの縁から廻し入れ、両面に香りをつけます。



まぜるだけチョコナッツクッキー

材 料 20 枚位

- ・バター 140g ・砂糖 100g
- ・玉子 1ケ ・ナッツ 1袋
- ・薄力粉 240g (様子を見て 30g~50g たす)
- ・板チョコ (ミルク味 2枚)・オープンペーパー

作り方

薄力粉、砂糖をふるいにかけて。

バターは常温に置いて指先が入る位のやわらかさにします。

ビニール袋に ・ そして玉子を入れ混ぜ合わせます。

ナッツとチョコは細かく割り の中に入れざっくり混ぜます。

あらかじめ 160 にあたためたオープンで 15~20 分焼きます。



清涼飲料水の糖度調べ

糖度計で調べた主な飲料に含まれる糖分量

種 類	容 量	糖 分	砂糖 3g スティックだと
炭 酸 飲 料	500ml	50g	約 17 本
果汁 100%ジュース	330ml	31g	10 本
スポーツドリンク	500ml	25g	約 8 本
加リゼロ 炭酸飲料	500ml	0g	0 本

糖分は、摂取するとすぐにエネルギーに変わり、消費されない(燃焼されない)と、体内に貯まって肥満の原因になります。だから、仮に、ダイエットで食事に気をつけたとしても、こうした、飲料をたくさん飲めば逆効果になりかねないばかりか、体に重要な栄養素が不足して病気の原因にもなりかねません。一見、ヘルシーに思えるスポーツドリンクやフルーツにも、



糖分は含まれています。

「カロリーゼロ」「カロリーオフ」という表示もよく見かけますが、微量ながら糖分を含んでいます。いろいろなものに含まれる糖分。

日頃から意識して、摂り過ぎに注意しましょう。



詐欺、悪質商法にご注意ください。

法務省管轄支局をかたるハガキ、不審なメールにご用心

消費者センターには、今年度に入り、月に410件ほどの相談が寄せられています。

相談の内容として、「架空請求」「インターネット通販」「接客対応」「賃貸住宅」「製品・サービス不具合」などが主なものです。

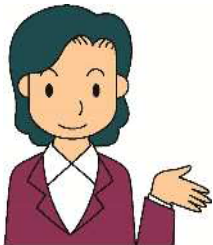
【相談事例】

- ・法務省管轄支局をかたり「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というハガキが届き、本日中に連絡が無い場合は法的手続きに移行すると書いてある。
- ・携帯電話に「有料サイトの利用料金が未納になっている。このままでは裁判になる」という身に覚えのないメールが届いた。
- ・携帯電話やパソコンを操作中に突然アダルトサイトにつながり、登録料を請求された。



ここがポイント！【アドバイス】

- ・訴訟通知がハガキで来ることはありません。ハガキに書いてある番号には絶対に電話をしないでください。
- ・身に覚えのないメール等へは決して連絡をしないことです。
- ・留守番電話を設定することで、被害防止の一助となります。
- ・困ったときは、早めに消費者センターにご相談ください。



江戸川区消費者センター

〒132-0031 江戸川区松島1-38-1 グリーンパレス1階

相談電話 03-5662-7637(直通)

相談時間 月曜～金曜日 午前9時～午後4時

土曜・日曜日でお急ぎの方は、
全国消費者ホットライン「188」番をご利用ください

