

P1 平成 28 年度消費生活相談の状況

P2 糖分を摂りすぎていませんか？

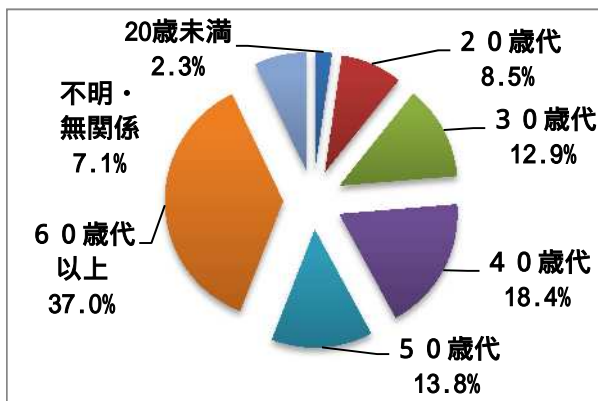
P3 共育プラザレシピコンテストグランプリの紹介

P4 ネットビジネスにご用心(相談事例・アドバイス)

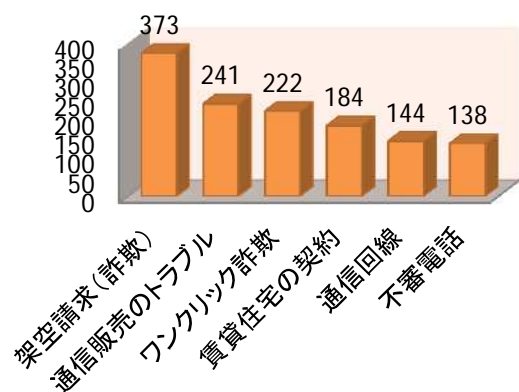
平成 28 年度江戸川区の消費生活相談の状況

平成 28 年度(28 年 4 月～29 年 3 月)に消費者センターが受けた相談は 4,484 件になります。前年度と比較すると 149 件減少していますが、相談内容を見ると、詐欺事案が 1,022 件(22.8%)、悪質商法が 356 件(7.9%)と全体の 3 割以上を占め増加傾向です。また、年代別では、60 歳以上の方の相談が全体の約 4 割を占めています。

相談の契約当事者の年代別割合



相談が多い商品・サービスの内容



相談が多い商品・サービス等の内容(平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月)

第 1 位 架空請求(詐欺)

携帯電話に「有料サイトの未納金がある。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き、連絡をしたところ相手に脅された。

第 2 位 通信販売のトラブル

サイズ・色・形など送られてきた品物がカタログと違うが返品に応じてくれない。お試し 1 回のつもりで申し込んだところ、定期購入の契約になっていた。

第 3 位 ワンクリック請求詐欺

パソコンや携帯電話操作中に、突然アダルトサイトにつながり登録料を請求された。記載のあった退会窓口に電話したら提訴すると脅された。





糖分を摂りすぎていませんか？

のどが渇いて、つい缶やペットボトルのジュースやコーラを飲んでいませんか？

そこで気になるのが、1缶、ペットボトル1本に含まれている糖分の量です。

私たちが、以前、糖度計で調査した結果は、次のとおりでした。

(メーカーによって多少の違いがあります。)



主な飲料に含まれる糖分量

種類	容量	糖分量	砂糖3gスティックだと...
炭酸飲料	500ml	50g	約17本
炭酸飲料	350ml	35g	約12本
果汁100%ジュース	330ml	31g	10本
果汁30%ジュース	330ml	30g	10本
スポーツドリンク	500ml	25g	約8本
甘さひかえめ紅茶飲料	500ml	15g	5本
紅茶飲料(加糖)	280ml	14g	約5本
カロリーゼロ炭酸飲料	500ml	0g	0本

平成28年度調査結果(江戸川区消費者団体連絡会)

カロリーゼロ、ノンカロリーとは? 飲料100ml、食品100gあたり5Kcal未満のもの

カロリーオフとは? 飲料100mlなら20Kcal未満、食品100gなら40Kcal未満のもの



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。

また、「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、上記の基準のように、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!



共育プラザ レシピコンテスト・グランプリ受賞の紹介
「野菜たっぷり洋風グリーン豚汁」「小松菜入り白玉団子」

江戸川区共育プラザ6館（平井、南小岩、一之江、南篠崎、葛西、小岩）には、プラザ利用の中学・高校生による農園クラブがあります。クラブでは、江戸川区特産の小松菜をはじめ、多くの野菜を栽培しています。そして、毎年収穫した作物による「レシピコンテスト」が行なわれています。

今号では、1月22日に行われたコンテストで、グランプリを受賞した、共育プラザ南篠崎の「野菜たっぷり洋風グリーン豚汁」と「小松菜入り白玉団子」をご紹介します。

野菜たっぷり洋風グリーン豚汁【材料は4人分です】

材料と分量				
				1.野菜を洗って切る。
小松菜	1/2把	人参	1/2本	2.鍋にオリーブオイルを入れ、豚肉を炒める。
豚肉	160g	牛乳	200cc	3.白こんにゃくと1の野菜(里芋を除く)を固いものから順に入れ炒める。
里芋	3個	水	800cc	4.水とコンソメを入れ、材料が柔らかくなるまで煮る。
ごぼう	1/2本	白みそ	100g	5.途中で里芋を入れる。
白こんにゃく	1/2枚	コンソメ	1個	6.小松菜は葉と茎を分けて、葉はすり鉢ですりつぶし、汁を絞っておく。茎は2~3cm位に切り、そのまま豚汁に入れる。
大根	1/5本	オリーブオイル	適量	7.白みそで味付けをし、牛乳を加える。
えのき	1/2袋			8.仕上げに5の小松菜の絞り汁を入れ、味を調え仕上げる。



小松菜入り白玉団子【材料は4人分です】

材料と分量		
		1.白玉粉に絹ごし豆腐を入れ、よく混ぜる。生地が固ければ水を少々加える。
絞った後の小松菜の葉	適量	2.色を見ながら、小松菜の葉(豚汁で使用した汁を絞った後の葉)を混ぜる。
白玉粉	50g	3.食べやすい大きさに丸めていく。
絹ごし豆腐	50g	4.鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰した湯の中に3を入れる。沈んでいた白玉団子が浮いてきたらすくい上げ、冷水につける。
水	少々	5.皿に盛りつけ、あんこを添える。
粒あんこ	適量	



江戸川区消費者団体連絡会の平成29年度活動計画

江戸川区消費者団体連絡会は、食や健康・暮らしにかかわる様々な事柄を学び、賢い消費者を目指そうと、区内の3つの消費者団体（コープみらい江戸川区、くらしの会、小岩店クラブ）が加盟しています。

平成29年度の活動内容は以下のとおりです。

会員による事業所見学会（随時）や研修会（1月）の開催。

夏休み親子教室の開催（7月・8月に各1回） 広報えどがわ等で募集。

江戸川区消費生活展「くらしフェスタ2017」（10月27日金曜日）への参加。





若者に多い消費者トラブル

「必ず儲かる」「高収入」をうたうネットビジネスにご用心！

新年度に入り、「大学に進学した」「就職して一人暮らしをはじめた」など生活環境の変化や交友関係が広がっています。この時期に多いのが、ネット広告やSNSで知り合った友人から「確実にお金を稼ぐ方法がある」と勧められ、ビジネス塾に参加したり、情報商材(お金を稼ぐためのマニュアル本やDVDなど)を購入したが、説明や広告と話が違う。解約・返金してほしいという相談です。

【相談事例】

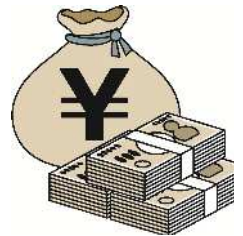
- ・友達に、ネットビジネスで成功したという人の講座に誘われ参加した。そこで、「必ず成功する、高収入が得られる」と高額な契約を勧められ、お金がなかったため、学生ローンを紹介され契約してしまった。その後、収入を得られるような話はなく、人を紹介するように言われた。今ではローンの返済だけが残っている。解約し返金してほしい。
- ・SNSで知りあった相手から、「副業・ネットビジネスの情報商材で高収入が得られる」というメールが届き、早く職に就きたいと焦っていたので契約すると伝え、相手の個人口座に30万円を振り込んだ。送られてきた商材は、稚拙なもので稼げるとは思えない。解約・返金を希望。



ここがポイント！【アドバイス】



- ・「必ず儲かる」「返金保証」など広告に惑わされないこと。
- ・契約前に事業者の評判をよく調べること。
- ・契約書は必ず書面で交わすこと。
- ・解約は書面で申し出ること。
- ・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