

「食育推進チーム」だより

クリーンアップふじみ



かしこく選んで、おいしく食べよう!

まだ食べられるのに捨てられている食べ物を「食品ロス」といいます。日本では年間約632万tにも上り、日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(136g)のご飯の量を捨てていることになります。食品ロスの約半数は家庭から廃棄されたもので、食べ残しだけでなく、鮮度の低下や腐敗、消費(賞味)期限切れにより手つかずのまま廃棄されたもの、調理の際に食べられる部分を過剰に捨てるなど、様々な場所で発生しています。

家庭での食品ロス削減のポイントをご紹介します。

1 食材を「買いすぎない」「使い切る」「食べきる」

値段が安いからといって食材を買いすぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまうことは、使い切れずに食材を腐らせてしまう原因になります。買い物前には食品の在庫を確認し、必要なものだけ買うようにしましょう。

2 残った食材は別の料理に活用

食べ残しを減らすために、料理は食べられる量だけ作るようにしましょう。また、食べ残しは他の料理に作り替えたり、中途半端に残った食材は別の料理に使ったりと食べ切る工夫をしてみましょう。

3 外出時の食べ残しを防ぐために

外出のときには、ボリュームが予想外に多い、嫌いな食べ物が含まれていたなどの理由で食べ切れない場合があります。食べ残しを減らすために、小盛メニューがあれば利用する、料理を注文する際にボリュームを確認するなど工夫してみましょう。

～食べ物を無駄にしないために、毎日の暮らしの中からできることを実践してみましょう～

ごちそうさまでした!



—消費者見守り情報 No.76—

～消費者被害は日々悪質化、巧妙化しています!!～

☎ 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 茅野市消費生活センター ☎72-2101(内線 256)
長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

特殊詐欺については、実際被害にあった方の83%が「自分は騙されないと考えていた」と言っています。また、93%の方が「特殊詐欺という犯罪を知っていた」と話しています。このように多くの方が特殊詐欺について認識し、騙されないと思っても、騙されてしまいます。なぜでしょう?

実は皆さんの認識している特殊詐欺の情報は古いままで、詐欺を行う者の方が見破りにくい手口や話の仕方などを日々研究していて、人の心理を巧みに利用してきます。「騙されないという自信」という過信は絶対しないようにしましょう。

そこで、最近の手口のいくつかを紹介します。

●点検商法

「無料で耐震診断をします」などといった理由で家に上がり、「このままでは、危険なのですぐに工事が必要だ」と不安にさせて契約させるやり方です。この手口のポイントは、「無料」という言葉で簡単に家に上がれる点です。つつい無料だからと自分が得をしたと思わせることと、点検で専門家が危険を指摘していると思わせることにより相手の手の内に入ってしまう。

●無料商法

「無料サービス」「無料体験」「無料で閲覧」など「無料」であることを強調して勧誘し、最終的に商品やサービスを契約させるやり方です。この手口も点検商法と同様に無料で自分が得をしたと思わせるのです。話の流れの中で、会員登録などすることで特典があるかのように思わせ契約に誘導していきます。

●不当請求・架空請求

パソコンや携帯電話、スマートフォンから閲覧できるアダルトサイトなどで、利用料金や利用規約を明確にせず、消費者がクリックすると即座に「契約完了」「料金請求」などと表示し、高額な料金を不当に請求するやり方です。この手口のポイントは、料金を払わないと裁判をすとか、差し押さえになるなどと不安をあおったり、画面上に契約完了の表示が出て、機器の操作ができないようにするなどして、電話連絡するように仕向ける点です。電話連絡したことにより、名前や電話番号、住所などの個人情報が収集され、次々と要求をされてしまいます。

知らない人が訪問してきたら簡単に家に上げないこと。無料は本当の無料ではないと思うこと。パソコンやスマートフォンで知らないサイトを安易に閲覧しないこと。

以上の点はぜひ守ってください。

