

くらしのあかり

朝霞市・志木市・和光市・新座市 共同作成

P.2~5 お役立ちコラム

野菜ソムリエ流 旬野菜 免疫力をあげる

P.6 よくある消費者トラブルQ&A

消費生活相談員からの アドバイス

P.7 消費者トラブルミニ知識

クーリング・オフ制度とは？



ひとりで悩まずお電話ください！

消費者ホットライン188 (いやや!)

※188(局番なし)にダイヤルすると音声ガイダンスが流れ、郵便番号を入力するなどの操作を行うとお住まいの地域の消費生活センターにつながり、消費生活相談員がトラブル解決を支援します。

朝霞市・志木市・和光市・新座市の消費生活センターの相談日は、月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)です。

朝霞市消費生活センター



©むさしのフロントあさか

場所 朝霞市本町1-1-1
朝霞市役所4階
受付 ☎048-463-1111
(内線)2256
受付時間 午前10時～正午
午後1時～4時



志木市消費生活センター



©志木市文化スポーツ振興公社

場所 志木市本町5-24-15
志木市役所仮庁舎 第2庁舎1階
受付 ☎048-473-1111
(内線)3200
受付時間 午前10時～正午
午後1時～4時



和光市消費生活センター



©和光市

©和光市

場所 和光市広沢1-5
和光市役所6階
受付 ☎048-424-9116
(直通)
受付時間 午前9時半～正午
午後1時～4時



新座市消費生活センター



©NIIZA CITY2010

場所 新座市野火止1-1-1
新座市役所本庁舎3階
受付 ☎048-424-9162
(直通)
受付時間 午前10時～午後4時



土曜日の相談窓口

埼玉県消費生活支援センター(川口)
☎048-261-0999

日曜日の相談窓口

国民生活センター ☎188

今すぐ作ってみよう！簡単やさしい料理



小松菜とトマトのアクアパッツァ風

小松菜とトマトのアクアパッツァ風

【材料】(2人分)

小松菜	3~4株
ミニトマト	8個
あさり	100~150g
サーモン(トラウト)	2切れ
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片
水	50cc
酒または白ワイン	大さじ2

【作り方】

- ① 小松菜は5cmの長さ、トマトはハタを取り2等分、あさは砂抜き、サーモンは塩こしょうを両面にふる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを中火で熱し、香りが出てきたらサーモンを両面焼く。
- ③ 焼き色がついたらあさりと水、酒を加えふたをし、あさりの口が開いたら小松菜とトマトを加えふたをする。
- ④ 3~5分蒸し焼きにし、全体を軽く混ぜ合わせ、器に盛る。

人参と牛蒡の金平マリネ

【材料】(2人分)

にんじん	1/2本
ごぼう	1/4本
牛蒡切り肉	100~150g
赤唐辛子	1/2本
ごま油	大さじ1
酒・しょうゆ	各大さじ1
(A) 酢・水	各大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんとごぼうは細切りにし、牛蒡は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を炒め、一度器に取る。
- ③ ②と同じフライパンで①の野菜と種を取り除いた唐辛子を炒める。
- ④ ③に牛肉を戻し入れ、酒としょうゆで味付けし、よく混ぜておいた(A)に5分以上つける。



人参と牛蒡の金平マリネ

野菜の「色」をいただく

食卓に彩りが「5色」あるか確認してください。



ご飯の白色、お肉の茶色などもカウントし、残り3色以上の色があれば栄養バランスも心を満たすバランスも整っているサインです。緑や赤だけでなく、黄、だいだい、紫など多くの彩があります。これらの色素の成分は第7の栄養素「フィトケミカル」と呼ばれ、それぞれの色に異なる効果があります。

色の濃い野菜を加熱し、油分と組み合わせることで、吸収率が上がり、効率良く摂取できます。

体内に「酵素」があることが重要

酵素とは、私たちが生きていくために欠かせない「消化・吸収・代謝」を助ける必要不可欠なもの。赤ちゃんは酵素をたっぷり持っていますが、30代を過ぎると酵素を作り出す機能は弱くなり、次第に栄養を吸収しにくくなると言われています。免疫力を高めるために体内に酵素を取り入れて栄養を効率よく吸収させましょう。酵素は熱に弱く、48℃を超えると失活してしまうため、生野菜や果物、納豆やキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品も積極的に取り入れていきましょう。



《プロフィール》

野菜ソムリエCanaco(料理研究家 神野佳奈子) <http://www.canaco831.com/>

2000年に埼玉県立川越女子高校卒業後、大学在学中に野菜ソムリエの資格を取得。卒業後は外食業界を経て、もっと日本や世界の野菜の豆知識・食文化を多くの方に伝えたいと各メディアなどに出演。レストラン、コンビニメニューの開発を手掛け、約10年前から料理研究家としてテレビ番組の監修や料理教室の講師なども務める。主な著書に「大切な人に教えたい野菜の魔法」「お野菜が好き」「毒だし生大根ダイエット」など。



「消費生活情報誌 暮らしのあかり」創刊にあたって・・・



悪質商法やインターネット通販によるトラブル、はがきやメールによる架空請求といった消費者トラブルは年々複雑化・多様化しており、これまで高齢者がターゲットだったものが若年者にも広がりを見せています。こうした消費者トラブルを未然に防ぐための知識や知恵、情報を広く知っていただきたく、朝霞市・志木市・和光市・新座市の4市共同で「消費生活共同通信講座 暮らしを読むセミナー」を作成し、希望者に配布していました。

令和2年度からは、より多くの方に知っていただくため「消費生活情報誌 暮らしのあかり」としてリニューアルしました。普段の生活にいかせる情報や豆知識、最近特に多く発生している消費者トラブルなど、消費生活を送るうえで知っておきたい情報や役立つ知識を掲載しています。この冊子が、みなさんにとって「賢く暮らすためのみちしるべ」となっていれば幸いです。

お役立ちコラム

野菜ソムリエ流



春夏秋冬、四季を感じながら食事を楽しんでいますか？

「旬」をいただくことは、その時の体調を整えるだけでなく「免疫力」を高め、その先にくる季節に向けてのカラダづくりにつながります。朝霞市・志木市・和光市・新座市の4市は、都市近郊にありながら農地も残る地産地消のまちでもあります。採れたてで栄養価も高い旬野菜をいただき、旬の美味しさを楽しみながら栄養をたっぷり摂取し、免疫力を高めていきましょう。

夏 夏に近づくにつれてカラフルな夏野菜が売り場に並び、その彩りからもパワーをもらえます。野菜の色は、第7の栄養素「フィトケミカル」と呼ばれ、カラダのサビを流し出し、生活習慣病の予防にもつながると注目されています。たっぷり夏野菜を太陽を浴び、色濃く育った夏野菜をしっかりと食べておくと、冬にはカラダを深部から温めようと色素成分が働き、免疫力のアップにもつながります。夏のうちから備えておくことが大切です。



春 は芽吹き季節です。新芽や山菜、苦味をいただくことで冬の間、体内にため込んだ老廃物を排出し、新年度に向けてカラダをリセット。眠っていたカラダを自覚めさせ、夏に向け暑さに負けないカラダづくりのスタートです。春キャベツや新たまねぎ、新じゃがいもなど通年出回る定番野菜たちもこの時期は葉がやわらかく甘みが強かったり、辛味が少なかったり、皮が薄く丸ごといただけます。旬を感じる食材を積極的に食べていきましょう。



冬 野菜といえば、白菜や春菊、大根などがあり、寒さが増すとともに甘みと旨味、栄養価もアップします。ほうれん草に含まれるビタミンCは、夏のものに比べ約3倍にもなると言われています。ちぢみほうれん草は寒さから自らを守ろうと葉がちぢれ、甘みもたっぷり蓄えます。雪に埋めて育てられた雪下になんは驚くほどの甘さです。冬野菜をしっかりと食べておくと、翌年の夏には自然と汗をかき、体温調節に役立ち、熱中症の予防にもつながります。



秋 の味覚、きのこや根菜は食物繊維をたっぷり含んでおり、デトックスだけでなく、粘膜も強化して抵抗力を上げてくれます。空気が乾燥する季節に備え、のどや気管などを整え、ウィルスなどに負けないカラダづくりのお手伝いをしてください。食欲の秋でもあり、野菜だけでなくぶどうや柿、りんご、みかんなどの果物も免疫力を高める食べ物です。免疫力をしっかりとつけ、自分や家族のカラダを守っていきましょう。



日本各地で気候や風土に適した野菜や果物が育てられ、それらを私たちがいただくことで自然からの恵みを受け、色や香りで食欲をそそられたり、季節を感じたりと五感で食を楽しめます。今日食べたものは、約3ヶ月後のカラダをつくるとも言われています。旬の野菜は私たちの体を少し先の季節に向け体調を整えてくれる、なくてはならない存在です。

秋・冬野菜で免疫力アップ!

ごぼう

旬	9月	10月	11月	12月	1月	2月
---	----	-----	-----	-----	----	----



選ぶ 上から下まで太さが均一、ひげ根が少ないもの

保存 泥付きのまま新聞紙で包み、風通しのよい冷暗所で保存

ごぼうと言えば食物繊維。豊富に含まれる食物繊維には、水溶性(水に溶け出し水分を吸収する)と不溶性(水には溶けにくく胃や腸でふくらむ)があり、この2種類をバランスよく摂取すると効果的と言われています。ベストバランスは水溶性1:不溶性2とされており、ごぼうにはこの比率で食物繊維が含まれていることが多いそうです。体内の老廃物を排出し体スッキリ、デトックスにつながることも間違いなし!!

プチ情報 皮にも栄養はたっぷり含まれます。包丁の背でこそげおとす程度で丸ごと栄養をいただきましょう。

にんじん

旬	9月	10月	11月	12月	1月	2月
---	----	-----	-----	-----	----	----



選ぶ 皮面がなめらかでハリがあり、芯は細いもの

保存 皮面の水気をふき取り、新聞紙に包み風通しのよい冷暗所で保管

オレンジ色の成分カロテンは、体内に入るとビタミンAに変化し、のどや皮膚の粘膜強化に役立つと言われてます。乾燥からのどを守り、ウイルスの侵入を防ぐためにも寒さを感じたら積極的に食べて欲しい野菜のひとつ。カロテンを効率よくとるポイントは加熱調理と油分。生で食べた時に比べ、油分と組み合わせて加熱調理をすると体内への吸収率は約8倍になります。

プチ情報 肉や魚料理ににんじんを加えることで脂質と組み合わせ、吸収率が上がります。さらに仕上げにナッツやゴマをふりかけることもおすすめ。

小松菜

旬	9月	10月	11月	12月	1月	2月
---	----	-----	-----	-----	----	----



選ぶ 葉の緑色が濃く、茎にハリがあり太めのもの

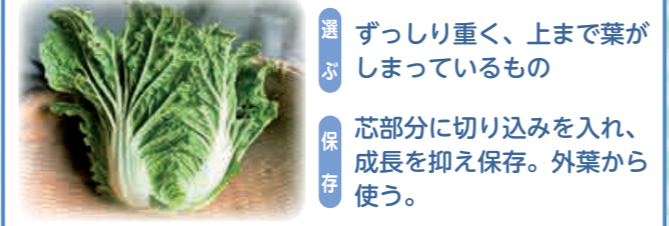
保存 しめらせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ野菜室に立てて保存

濃い緑色の葉にはビタミンやミネラルなど様々な栄養素が含まれています。中でもβカロテンは免疫力を高める重要な栄養素。油分と組み合わせた加熱調理がおすすめです。アクが少ないので下ゆでは必要ありません。調理の最後に加えサッと炒める、スープの完成直前に加えるなどビタミンも上手に摂取しましょう。カルシウムはストレス解消にも役立ち、よい睡眠にもつながります。カルシウムの吸収率を上げるためにも魚介類や肉類、豆類、乳製品などとの食べ合わせを心がけましょう。

プチ情報 ビタミンA・C・Eは美容に欠かせない栄養素。ビタミンEで肌の調子を整えましょう。ビタミンをとると鉄分の吸収率も上がります。

白菜

旬	9月	10月	11月	12月	1月	2月
---	----	-----	-----	-----	----	----



選ぶ ずっしり重く、上まで葉がしまっているもの

保存 芯部分に切り込みを入れ、成長を抑え保存。外葉から使う。

白菜には風邪予防や美肌に役立つビタミンCがたっぷり含まれます。ビタミンCは水と熱に弱いのでサラダとしていただくか、加熱する場合はスープや鍋などにし、ビタミンCが溶け出したスープまで飲みましょう。千切りにしてコールスローサラダやお肉料理の付け合わせ、レタスの代わりにサンドウィッチの具など生の美味しさもお試しあれ。体内の余分な塩分排出を助けるカリウムも豊富です。

プチ情報 普段キャベツを使用する炒め物などの加熱料理も、冬場は旬の白菜に代えてみると料理の幅が広がります。

春・夏野菜で免疫力アップ!

キャベツ

旬	3月	4月	5月	6月	7月	8月
---	----	----	----	----	----	----



選ぶ 春キャベツは巻きがゆるく丸みをおび、切り口は小さめのもの

保存 芯の部分は先に食べ、湿らせたキッチンペーパーをつめ、ふんわりラップで包み野菜室で保存

免疫力アップに欠かせない野菜として話題のキャベツ。ローマ時代から食べられていた記録もある最古野菜のひとつ。葉4枚を目安に毎日食べることを習慣化すると腸内環境が整い、ウイルスや細菌から身を守ります。定番野菜で免疫力向上が期待できるなら、すぐにでも食生活に取り入れたいですね。水溶性と不溶性の食物繊維もバランスよく含み、デトックスも期待大。

プチ情報 千切りキャベツを酢につけておく「酢キャベツ」は腸内環境改善への一番の近道!!

アスパラガス

旬	3月	4月	5月	6月	7月	8月
---	----	----	----	----	----	----



選ぶ 穂先がしまっており、はかま部分が正三角形に近いもの

保存 新聞紙などで包み野菜室に立てて保存

疲労回復におすすめのアスパラガスですが、近年免疫力強化食材としても注目を浴びています。その成分はサルサポゲニングリコシド。抗菌作用や抗ウイルス作用が期待され、積極的に食卓に登場させたい野菜です。根元から穂先まで丸ごと食べることができるのも魅力的。炒めたり焼いたり様々な調理方法でお料理に加えてみましょう。

プチ情報 穂先に多く含まれるルチンは抗酸化作用があり、ビタミンCの吸収も助けるため、風邪予防・美肌にも役立ちます。

ピーマン

旬	3月	4月	5月	6月	7月	8月
---	----	----	----	----	----	----



選ぶ ヘタの切り口がみずみずしく、つやとハリがあり、おしりの部分がキュッとしまっているもの

保存 表面の水気をふきとり、ポリ袋に入れ野菜室で保存

ビタミン類が豊富でビタミンC・ビタミンPが含まれます。ビタミンPは毛細血管を丈夫にする役割のほか、ビタミンCを熱から守る作用があります。加熱調理してもビタミンCが残るのはビタミンPのおかげですね。βカロテンも多く含まれ粘膜強化も期待できます。生でも食べることができるので料理の仕上げに加えて色も食感も楽しみましょう。

プチ情報 独特の香りはピラジンという成分。血液が固まるのを防ぎ血栓を予防します。

トマト

旬	3月	4月	5月	6月	7月	8月
---	----	----	----	----	----	----



選ぶ ヘタは新鮮で丸くハリがあるもの。ヘタがついてない方に放射線状にうすらい線があるものは甘味が強い。

保存 ヘタの葉部分を取り除き、野菜室で保存

赤い色の栄養素リコピンは生活習慣病やがん予防によいと注目されています。生で食べる時に比べ、加熱後はリコピンの量が約8倍に増える研究結果が出ています。肉じゃがや煮物にミニトマトを加えたり、しょうが焼きを焼く時にトマトの輪切りと一緒に焼くなど、いつもの料理にトマトを加えてみてください。さらに油分と組み合わせることで吸収率もアップ。オリーブオイルやバター、ナッツ、ゴマなど油分を含む食材と組み合わせるのがおすすめです。

プチ情報 トマトにはうまみ成分も多く含まれます。トマトの旨味で料理を楽しむことが減塩のコツ。

農産物直売センター情報

新座市片山農産物直売所
(新座市堀ノ内1-9-16)

営業日 毎週土・日曜日
☎048-482-1136
※年末年始等の営業についてはお問い合わせください。

JAあさか野新座農産物直売センター《とれたて畑》
(新座市野火止6-1-48 ふるさと新座館1階)

営業日 毎週火~日曜日 (年末年始を除く)
☎048-483-7200

JAあさか野和光農産物直売センター
(和光市広沢1-5 市民文化センター展示棟地下1階)

営業日 毎週月・火・木~日曜日 (年末年始を除く)
☎048-461-0850

JAあさか野志木支店《いろは野菜市》
(志木市中宗岡1-4-41)

営業日 第2・第4木曜日
営業時間 午前10時~午後5時

朝霞市浜崎農業交流センター
(朝霞市浜崎18-2)

営業日 毎週水・土・日曜日
☎048-473-1504
※年末年始等の営業についてはお問い合わせください。

クーリング・オフ制度とは？

知ってるようで知らないクーリング・オフ制度。どういったときに使えるの？どうやって使えばいいの？名前だけは知っているけど詳しくは…そんな方のためにばっちり解決！

そもそもクーリング・オフ制度とは

訪問販売や電話勧誘販売などの取引後、冷静に考え直して「契約をやめたい」と思ったら、一定期間であれば理由を問わず、無条件に申し込みの撤回や契約の解除ができる制度です。



クーリング・オフのやり方

クーリング・オフができる期間内(取引形態により異なる)に書面(はがき)で通知します。はがきの両面のコピーをとって手元に証拠として残し、特定記録郵便や簡易書留で郵送します。クレジット契約をしている場合は、販売会社とクレジット会社に同時に通知します。

クーリング・オフ通知(例)

契約解除通知	
1 契約年月日	令和3年〇月〇日
2 商品名	☆☆☆(化粧水)
3 契約金額	100,000円
4 販売会社名	株式会社××××
5 担当者名	△△ △△
6 クレジット会社	株式会社****
上記日付のすべての契約を解除します。 令和3年〇月〇日	

切手	1 2 3 4 5 6 7
特定記録	〇〇県〇〇市〇〇1-2-3
本人住所	〇〇ビル
本人氏名	様

クーリング・オフは通信販売や店頭での購入などでは利用できません。詳しくは消費生活センター(☎188)までご相談ください。



国民生活センターのHPでも詳しく説明しています。こちらの二次元バーコードからチェックできます。



消費者トラブル防止 ゲームコーナー

横のヒント

- ① 一定期間説明不要で無条件の契約解除等が可能です
- ② 無料や安価でお試しのつもりが、これが条件になっていることも!
- ③ 契約した覚えがないのに請求されている!
- ④ 朝霞市の黒目川のほとりに咲くたんぽぽから生まれた妖精
- ⑤ 職員の卓上メモ用紙から誕生した志木市のキモヲタカップ

縦のヒント

- ① 商品や景品の不当な表示などを規制して消費者を守る法律
- ② 今や外出時の必需品!
- ③ 和光市の魅力発見が大好きなイチョウの妖精
- ④ 雑木林を読み間違えて新座市に住み着いた不思議な生物
- ⑤ 本誌タイトル、くらしにあかりを!



※答えは次のページにあります。

消費生活相談員からのアドバイス

事例①：通信販売を利用したら定期購入だった!?



インターネットで「初回お試し500円」の健康食品を注文しましたが、実は定期購入が条件でした。業者に電話が繋がらず、定期購入を止められません。

健康食品や化粧品などのネット通販で、解約や返品ができないトラブルが多いです。通販には、クーリング・オフ制度は適用されません。購入時に契約条件、返品ルールを必ず確認して、注文時の記録はスクリーンショットなどで保存しておきましょう。



事例②：契約により生じる権利と義務



結婚会場を見学しました。気に入ったので契約し、手付金として10万円を支払いましたが、急に都合がつかなくなり、翌日解約しました。10万円は返金されなかったのですが、そういうものなのでしょうか?

契約すると、消費者と業者の双方に「権利」と「義務」が生じます。結婚会場が示した解約ルールに、違約金10万円と記載があれば、基本はそれに従う義務が消費者にはあります。金額の大きい契約をする時は、契約内容や解約ルールをよく確認しましょう。



事例③：代金引換配達に気を付けて!



代引きで商品が届き、中身を開封したら、注文した覚えのないものでした。返金してほしいのですが。

代引き商品が、注文と異なるものだったとしても、開封してしまうと支払った代金を取り戻すことは難しくなります。また、注文した覚えのない商品が代引きで届いた場合は、受け取り・支払いはせず、配送業者に事情を説明して、荷物を持ち帰ってもらいましょう。



事例④：副業や儲け話に潜むワナ



SNSでフォローしている人が、副業を紹介してくれましたが、最初に入会金が5万円かかるようです。「すぐに取り戻せるよ」と言われましたが、払っても平気ですか?

素敵な暮らしぶりを投稿している人物から、数分間スマホを操作するだけで儲かるなどの副業や儲け話に勧誘されて、大金を失うトラブルが多発しています。初期費用が必要な副業や儲け話には注意してください。楽しく儲かることはありません!



事例⑤：未成年者契約の取り消しができない!



中学生の息子がオンラインゲームで高額課金をしていました。業者には「取り消しできない」と言われてしまい、困りました。

未成年者が、保護者の同意などを得ずにした一定の契約は取り消せます。しかし、事業者側も、年齢確認チェックや保護者同意欄などの記録を残し、事実に反した申し込みは取り消せないと主張する場合があります。トラブル防止のために、親子でオンラインゲームの利用ルールを決め、ゲーム機の未成年者保護の設定を確認しておきましょう。



情報力に差のある業者と消費者の間に入って「あっせん」をするのは、消費生活センターの仕事のひとつです。全国のトラブル事例を踏まえて助言いたします。困った時はぜひご相談ください!

