

TAKE FREE

消費生活情報誌

和光市・新座市・朝霞市・志木市 共同作成

# くらしのあかり

～賢く暮らすためのみちしるべ～

Vol.3  
2023

十文字学園女子大学  
食品開発学科



©十文字学園女子大学マスコットキャラクター  
プラスちゃん

特集 P2-3

**めざせ！食品ロスゼロ！**

**十文字学園女子大学 食品開発学科考案 食品ロス対策レシピ**

P4-5 **くらしのあかりすごろく**

P6 **消費生活相談員からのアドバイス**

P7 **消費者トラブルミニ知識 1回だけのつもりが定期購入に!?**

UD  
FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを使用しています。

十文字学園女子大学の  
学生さんたちに  
教えてもらいました！

## ブロッコリーの茎入りハンバーグ ～野菜ソースを添えて～

### 【ハンバーグ】

- ブロッコリーの茎、玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎはあめ色になるまで炒める。
- ひき肉をボウルに入れ、卵、牛乳、パン粉、①を混ぜ合わせ、塩、こしょう、ナツメグを加えよく捏ねる。
- タネ(②)を均等に分け楕円形に成形する。
- フライパンに油をひいて、中火で5分程加熱(片面に焦げ目が付くまで)。
- ひっくり返し蓋をして、弱火で5分程度蒸し焼きにする。中心までしっかり火が通っていたらOK！
- 野菜ソースを盛り付けて完成。

### ハンバーグの材料(4人分)

合挽肉 300g  
ブロッコリーの茎 100g  
玉ねぎ 大1個 / 卵 1個  
パン粉 20g / 牛乳 大さじ1  
(パン粉と牛乳を合わせておく)  
塩・こしょう・ナツメグ 少々  
油 適量

### 野菜ソースの材料

きゅうり 1/3本 / 玉ねぎ 大1/6個  
ミニトマト 4個 / 砂糖 ひとつまみ  
オリーブオイル 小さじ2  
みりん・醤油 小さじ1  
レモン汁 5滴  
塩・こしょう・白ごま 少々

くらしのあかり  
オリジナル！

廃棄しがちなブロッコリーの茎を加えたら  
いつものハンバーグにシャキッと食感が  
プラスされました！



廃棄、残りがちな食材を  
一気に食べられるレシピです♪

## 勿体ないがない！鰹節ふりかけチャーハン！

### 【出汁を取った後の鰹節ふりかけ】

- 出汁を取った後の鰹節を火にかけ、水分を飛ばす。
- みりと醤油、砂糖を合わせる。
- ①に②を入れ、軽く火にかける。

### 【チャーハン】

- 青ねぎをみじん切りにする。
- 福神漬の水分をとる。
- フライパンを火にかけ温め、油をひく。
- 卵を割り入れ、白飯を入れ混ぜる。
- 青ねぎを加え炒める。
- 水気を切った福神漬を加える。
- 鰹節ふりかけを加え混ぜ合わせる。

### 鰹節ふりかけの材料

鰹節(出汁を取る前の重量) 15g  
砂糖 大さじ1と2/3  
醤油・みりん 小さじ1

### チャーハンの材料 (2人分)

白飯 茶碗2杯 / 青ねぎ 110g  
福神漬 40g / 卵 1個  
油 適量



## 使いきれない餃子の皮で！ デザートバナナピザ！

- オーブントースターもしくはグリルにアルミホイルをしき、油を薄く塗る。
- 餃子の皮を並べる。
- 180℃で3～4分程加熱する。
- 3～5mm程度に斜め切りしたバナナ、グラニュー糖、ピザ用チーズの順に餃子の皮に乗せる。
- 180℃で4～5分(チーズに焦げ目が付くまで)加熱する。
- お好みでハチミツをかけて完成。

### 材料

餃子の皮 12～15枚  
バナナ 1本  
グラニュー糖 大さじ1  
ピザ用チーズ 40g  
シナモン 少々  
油 少々  
(ハチミツはお好みで)



食べきれず残りがちな  
餃子の皮やバナナをしまいました♪

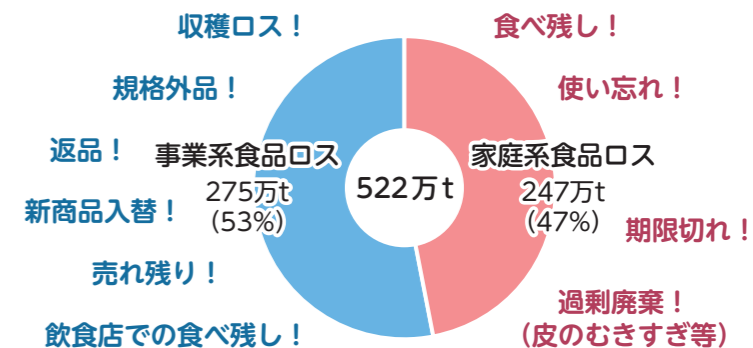
### 【食品ロス】とは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。農林水産省の調査によると、日本の食品ロスは年間522万t(令和2年度)。これは国民全員が毎日茶碗1杯のご飯の量に近い食品を捨てている計算になります。

### 国民1人当たりのフードロス量

年間約 **41kg**  
年間1人当たりの米の消費量(53kg)に近い量

1日約 **113g**  
茶碗1杯のご飯の量に近い量



日本の食品ロス発生量(令和2年度)

### SDGsと食品ロス

SDGsの目標12「つくる責任 つかう責任」の中に、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失などの生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる。」というターゲットがあります。食品ロスは世界的な問題であり、食品ロスを減らすためにできることをみんなで考えていきましょう。



### 家庭系食品ロスを削減するための対策

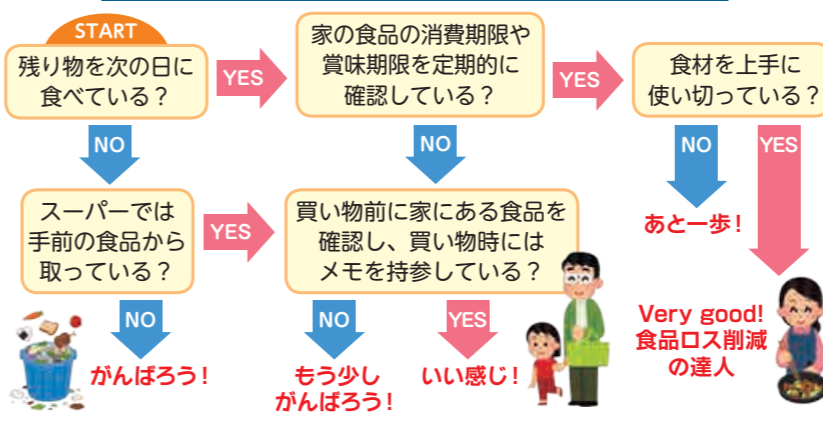
食品ロスを削減するためには、個人の行動が大切です。

- 残さず食べよう
- 必要な分だけ購入しよう
- 古いものから順番に使用しよう  
(消費期限と賞味期限を正しく理解しよう)
- 上手に調理して無駄なく食べよう  
(食べられる野菜の皮や茎の部分の活用など)

### 期限表示を正しく理解！賢く消費！

- 消費期限  
安全に食べられる期限。期限内に食べましょう。食肉、惣菜、生菓子など、傷みやすい商品に表示されます。
- 賞味期限  
品質が変わらずにおいしく食べられる期限。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子や缶詰など、品質の劣化が緩やかな食品に表示されます。

### 食品ロス削減 達人度 診断 Let's Try!



### 十文字元気プロジェクト 食品開発学科の学生達の活動紹介



食品開発学科の学生達が、食品ロス、地産地消、腸活などのレシピを考案し、noteやYouTubeなどで公開しています！



# くらしのあかり すざろく スタート!!

ゆるキャラたちがピクニックをはじめよう！食品ロスを出さないように、消費生活トラブルを解決しながら、最後のお皿までたどり着こう！

- ★7ページにあるサイコロとコマを切り取って遊んでね！
- ★強制ストップマスでは全員強制ストップ！サイコロを振って出た目に従ってね！（そこまで進んできた目は無効になるよ）
- ★紹介している事例は、国民生活センターの見守り情報ページや本誌6・7ページの事例・ミニ知識で紹介されているよ。ぜひ確認してみてね！

保険金が使えらると言っ  
て、偽リフォーム工  
事を勧める詐欺業者が家  
に来た！必要ないと  
言ってきっぱり断った。

**1マス進む**  
見守り新鮮情報 371号



訪問してきた電力会社を  
名乗る人に検針票を見せ  
たら、勝手に契約変更さ  
れていた！

**2マス戻る**  
見守り新鮮情報 414号



18歳から大人に！  
様々な契約ができるよ  
うになるが、守るべき  
義務や責任が伴うよ！

子どもサポート情報 181号



ギフトカードやプリペイド  
カードの裏面を削ると出  
てくる記号番号を詐欺業者  
に伝えてしまい、お金を取  
られてしまった！

**1回休み**  
見守り新鮮情報 388号



契約前に、業者の評判を  
口コミ等でしっかり調べ、  
契約ページをスクリーン  
ショットしてから契約した。

**1マス進む**

## ゴール!!

消費生活の問題は  
身近に潜んでいるよ！  
トラブルに巻き込まれない  
ように、しっかり確認して  
かしこい消費者を目指そう！

## 強制ストップ!!

◎ 今だけお得！お試し500円の  
ファンデーションがSNS広告で  
紹介されていた。

**サイコロを振る！**  
(1・3の目)  
契約内容をよく確認せず注文した！**1回休み**  
(2の目)  
契約内容や口コミ等を見て購入をやめた。  
**3マス進む**

この事例に関する詳しい説明は、  
本誌の7ページミニ知識にあるよ！

宅配便を装った偽SMS  
(ショートメッセージ)や  
偽メールを確認せずに開  
いてしまった！

**1回休み**  
見守り新鮮情報 390号



おやつを食べすぎて夜  
ご飯を残してしまった！  
食品ロス発生！

**1回休み**  
食品ロスに関する詳しい説明は、  
本誌の2ページにあるよ！

SNSの広告で見たブラ  
ンド品を代金引換配達で  
受け取ったら、画像と異  
なる偽ブランド商品だっ  
た。

**1回休み**  
見守り新鮮情報 415号



お父さんお母さんのスマホ  
でゲームをしていたら、知  
らないうちに課金してし  
まっていた！

**1回休み**  
子どもサポート情報 177号



オレオレ詐欺、還付金  
詐欺などの詐欺電話が  
来た。すぐに警察に通  
報した！

**1マス進む**  
見守り新鮮情報 334号



一部の一発二錠付自転  
車・電動自転車による  
危険な事故が起きてい  
ます！消費者庁サイトで  
リコール製品情報を  
チェック！

消費者庁リコール情報



訪問業者の勧誘が  
しつこい！

**1マス進む**  
見守り新鮮情報 432号



## 強制ストップ!!

◎ 友人に簡単に稼げるアルバイトが  
あると誘われた。

**サイコロを振る！**  
(1・3の目)  
あやしいので断った!!  
(2の目)  
アルバイトに登録した！

**1回休み**  
この事例に関する詳しい説明は、  
本誌の6ページ事例①にあるよ！

## 強制ストップ!!

◎ 賃貸マンションを退去後に、高額  
な原状回復費用を請求された！

**サイコロを振る！**  
(1・3の目)  
原状回復のガイドラインを確認し、納得  
できる金額を示して減額交渉した！  
(2の目)  
納得できなかったが、めんどうなので  
支払ってしまった！

**1回休み**  
この事例に関する詳しい説明は、  
本誌の6ページ事例②にあるよ！

通販でまちがえて注文した  
商品が、返品不可のサイト  
のため返品できなかった。

**1マス戻る**  
見守り新鮮情報 413号



消費者トラブル ミニ知識

注文申込みを確定する前に「最終確認画面」を必ず確認しよう！



1回だけのつもりが定期購入に!?

「初回無料」「お試し価格」の広告を見て、1回だけお試しのつもりで購入したら、定期購入の契約だったというトラブルが増えています。私たちが確認すべき契約内容や解約等に関する注意事項等の重要な部分をはっきりと表示している場合があり、それが定期購入トラブルの原因の一つになっています。

令和4年6月1日に改正特定商取引法が施行され、定期購入品の場合、最終確認画面に「次回以降の引渡し日」、「請求金額」等を記載することが義務づけられました。義務事項・禁止事項に違反した表示等によって消費者が誤認して申込みの意思表示をした場合は、申込みを取り消すことができるようになりました。

こんなトラブルにご注意！

お試しのつもりが・・・

動画サイト上の広告から、ダイエットサプリメントをお試し特別価格で、1回限りのつもりで注文したが、実際には、複数回購入することが条件の定期購入契約だった。

解約したいのに・・・

連絡をすればいつでも解約できるという条件を見て申し込んだ。初回の商品が届き、2回目の商品が届く前に解約を申し出るため、販売業者に電話したが、混み合っていて一向につながらない。

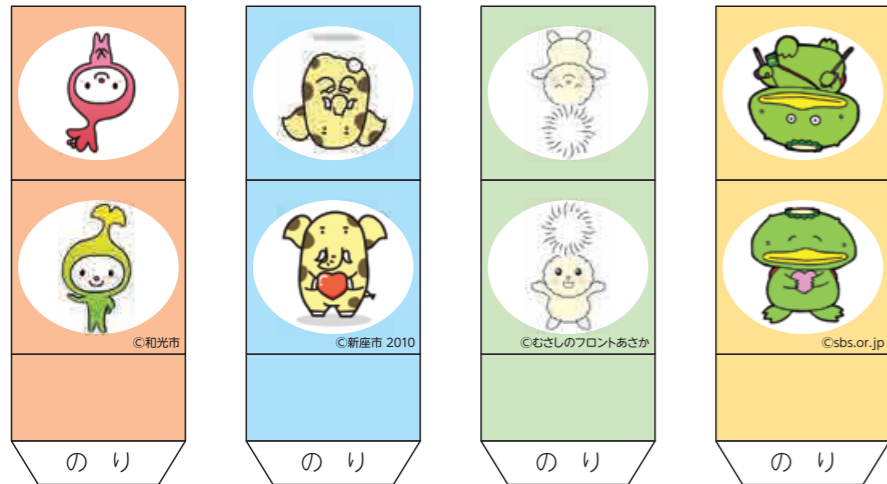
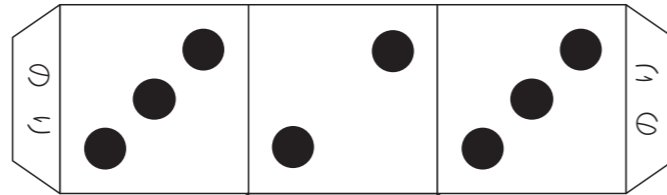
解約保証に条件があった！

2回目から解約しようと思い、業者に連絡すると「単品購入価格の金額を支払えば2回目からの解約に応じる。このことは解約保証に書いてある」と言われた。そのような記載があったか覚えがない。

注文する際には、定期購入が条件となっていないか、支払うことになる総額はいくらかなど、契約内容をしっかりと確認しましょう。契約内容は、「実質無料」などの目立つ表示と離れた場所に表示されていたり、小さい字で書かれていたりすることがあるため、画面の隅々まで見るなど、注意が必要です。また、インターネットでは、最終確認画面や広告の記載内容を簡単に変更することができます。トラブル時に、注文の際の記載内容を証拠とするために、スクリーンショットやメモに残すなど、事業者とのやり取りは必ず残しておきましょう。

くらしのあかりすぐらく

コマ・サイコロ



切り取って遊ぼう！

消費生活相談員からのアドバイス

事例①：簡単に稼げて高収入?! うまい話には裏がある...



相談者

友人から、「通話アプリで相手の悩み事をきくだけで簡単に儲けることができる」というアルバイトに誘われた。しかし、アルバイトを始めるための登録料と、報酬を受け取るための手数料を請求された。高額だったが、「すぐに儲けられるから大丈夫だ」と言われ、借金をして支払ってしまった。

「簡単に儲かる」、「気軽に始められる」と強調する副業・アルバイトの誘いには安易に応じないようにしましょう。また、副業サイトやSNSなどでも「誰でも簡単に稼げる」などと説明されますが、**楽に稼げるうまい話はありません！**消費生活センターへすぐに相談しましょう！



消費生活相談員

事例②：「賃貸借契約」を理解して、トラブルを防ごう！



相談者

賃貸マンションを退去した後、ハウスクリーニング費用や高額な現状回復費用を請求された。

賃貸物件を退去するとき、**納得できない費用を請求された**場合には、国土交通省が定めている「現状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に**契約書を確認し、貸主側に説明を求め、費用負担について話し合**いましょう。

また、賃貸物件の退去時は、できる限り貸主側と一緒に賃貸物件の現状を確認しましょう。その際、確認した内容をメモに残したり、修繕が必要と思われる箇所の写真を撮ったりして、**証拠となる記録**を残しておきましょう。入居時にも汚れやキズ等、気になる部分を写真に撮って記録し、管理会社へ伝えておくことが大切です！



消費生活相談員



「不安だな」、「おかしいな」と感じた時は、消費者ホットライン☎188へ！  
消費生活相談員が、お手伝いします！



PRESENT



5名様

今号の「くらしのあかり」はいかがでしたか？アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で5名様に素敵なキャラクターグッズをプレゼント！

応募方法………  
QRコードまたは官製はがきに右記を記入の上、ご応募ください。  
※令和5年2月28日(火)締切(必着)

宛先 ▶ 〒351-0192 埼玉県和光市広沢1-5  
市民活動推進課 くらしのあかり担当

- ・応募者の個人情報は、個人が特定できない範囲でのデータ集計・プレゼント当選時の発送に利用します。上記目的以外に、承諾なく個人情報を利用することはありません。
- ・プレゼントの内容は、一部変更になる可能性があります。
- ・当選発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

- ①郵便番号・住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③年代
- ④本誌の入手先
- ⑤印象に残ったページや内容
- ⑥内容の満足度(満足・やや満足・普通・やや不満・不満)
- ⑦⑧でそう思った理由
- ⑧次号で読みたい内容



<応募用QRコード>

困ったときは、すぐにご相談ください!

## 消費者ホットライン☎188 (いやや!)



※188(局番なし)にダイヤルし、音声ガイダンスに従い郵便番号を入力すると、お住まいの地域の消費生活センターにつながります。

※和光市・新座市・朝霞市・志木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。

### 和光市消費生活センター

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 9:30~12:00  
13:00~16:00



©和光市

### 新座市消費生活センター

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 10:00~16:00



©新座市2010

### 朝霞市消費生活センター

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 10:00~12:00  
13:00~16:00



©むさしのフロントあさか

### 志木市消費生活センター

場所 志木市中宗岡1-1-1  
志木市役所2階



受付 ☎048-473-1111  
(内線)2311

受付時間 10:00~12:00  
13:00~15:30



©sbs.or.jp

### 【お住まいの消費生活センターが休みの時の相談窓口】

- 埼玉県消費生活支援センター(川口) ☎048-261-0999  
土曜日 9:00~16:00(日・祝日、年末年始を除く) ※平日・土曜日の12:00~13:00も受付
- 国民生活センター ☎188 土日・祝日 10:00~16:00(年末年始を除く)  
☎03-3446-0999 平日昼 11:00~13:00(土日・祝日、年末年始を除く)

市役所	和光市役所 ☎048-464-1111 (代表)	新座市役所 ☎048-477-1111 (代表)
	朝霞市役所 ☎048-463-1111 (代表)	志木市役所 ☎048-473-1111 (代表)
警察	朝霞警察署 ☎048-465-0110	けいさつ総合相談センター #9110
	新座警察署 ☎048-482-0110	
消費生活関係	食の安全ダイヤル(内閣府食品安全委員会) ☎03-6234-1177 平日10:00~12:00 13:30~17:00	
	消費者の部屋(農林水産省) ☎03-3591-6529 平日10:00~17:00	
	リコール情報(消費者庁) <a href="https://www.recall.caa.go.jp">https://www.recall.caa.go.jp</a>	
	電気通信消費者相談センター(総務省) ☎03-5253-5900 平日9:30~12:00 13:00~17:00	
その他	日本司法支援センター 法テラス(サポートダイヤル) ☎0570-078374 平日9:00~21:00 土曜日9:00~17:00	
	埼玉県救急電話相談 #7119 (お医者さんに行くべきか迷ったら)	