



## 野菜をもっと食べよう!

### 野菜を食べていますか?

野菜は、各種ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、健康の保持増進には欠かせない食材です。

### 1日に350g、野菜料理5皿程度が目安です

「食事バランスガイド」では、野菜はきのこや海藻とともに「副菜」の区分に入り、1日に5皿程度とることを目安としています。まずは、現在の食生活にもう一皿の野菜料理をプラスすることから始めましょう。

### ◎野菜350gの目安◎



### ◎調理例◎



平成16年の県民栄養調査では、平均摂取量は292.4gで目標量には達していません。特に40歳代以下の世代で摂取量が少なくなっています。

### 食事バランスガイドで食生活をチェック!

食事バランスガイドは、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいかをコマのイラストを使ってわかりやすく示したものです。コマのイラストは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と5つのグループに分かれています。自分が日頃食べている食事をイラストと比較することで、食事の量が適当か、とり過ぎていないか、確認してみましょう。



農林水産省のホームページで簡単にチェックすることができます。

農林水産省ホームページ [http://www.maff.go.jp/food\\_guide/check/index.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/check/index.html)

問い合わせ先 山梨県健康増進課 健康づくり担当 055-223-1493

## 平成20年度山梨県食品表示ウォッチャー募集!

日常の買い物を通じて食品表示をモニターしていただき、その状況を県に報告していただく「食品表示ウォッチャー」を募集しています。

**活動内容** 食品表示状況のモニター・報告、研修会(年2回)への出席

**募集人員** 50人以内(応募者多数の場合は、地域バランスなどを考慮して決定)

**応募資格** 県内在住で満20才以上の方

**応募方法** 氏名、性別、生年月日、年齢、住所、電話番号、職業、応募理由を明記のうえ郵送、ファックス又は電子メールで応募してください。

**応募締切** 3月12日(水)

**謝礼等** 年額上限7,000円

**応募・問い合わせ先** 県食の安全・食育推進室 〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1

TEL 055-223-1588 FAX 055-223-1587 Eメール [shokuhin-st@pref.yamanashi.lg.jp](mailto:shokuhin-st@pref.yamanashi.lg.jp)

## 高齢者を狙う 悪質商法

### 次々販売(過量販売)～悪質業者は「カモ」を探しています!

訪問販売などで一度契約をした高齢者をターゲットに、次から次へと不要な住宅リフォーム工事などの契約を結ばせる次々販売について、平成17年頃から社会問題化しています。

次々販売では、住宅関連(リフォーム工事・耐震工事・床下換気扇・床下乾燥剤など)、布団類(布団一式・マットレス・押入すのこ・毛布など)、浄水器、健康食品、アクセサリ、和服・帯に関するトラブルが多くなっています。

#### きっかけとなる主な勧誘手口



■ 無料の点検(回収・クリーニング)と偽って家に上がり込み、「このままでは大変だ」などと不安をあおって工事や商品購入の契約を結ばせる点検商法の被害に一度あうと、次々販売につながります。同一業者や別の業者に次から次へと訪問され、言葉巧みな勧誘(断っても長時間にわたる勧誘など、強引な勧誘)で次々に契約させられてしまいます。

■ 「見るだけでいいから」と展示会へ誘い出し、和服やアクセサリを身に着けた姿をほめちぎり、おだてて商品を購入させる展示会商法をきっかけにした次々販売もあります。一度商品を購入すると、業者に食事会や旅行に招待され、その上で、また展示会に誘い出され、契約をしてしまうこととなります。次々販売は、高額な商品を大量(世帯の同居人数を超える数の布団類、1世帯に数台の浄水器、長期間分の健康食品、和服を着る機会のない人に数点の和服類など)に売りつける過量販売になりがちです。

※一度だまされて契約してしまうと、簡単に契約が取れるいわゆる「カモ」の名簿に載せられて、悪質業者の間で利用されてしまいます。

### 催眠商法(SF商法)

昭和40年代から始まった催眠商法(初めて行った「新製品普及会」という業者の頭文字をとってSF商法とも呼ばれています)でも、特に高齢者が狙われています。

催眠商法では、健康食品、医療器具、布団類(磁石・トルマリン・備長炭入りという健康布団など)に関するトラブルが多い。

#### 主な勧誘手口



■ 高額商品の販売目的を告げず、日用品を無料で配布すると言って空き家や仮設店舗へ誘い出し、巧妙な話術と日用品の無料配布で参加者を得た気分させ、一種の催眠状態にした上で、最後に高額な商品を割安だと錯覚させて売りつけます。中には、その場の雰囲気を買ってしまったというより、監禁状態で恐怖心から契約してしまったというケースもあります。

■ 最近は、空き店舗を3箇月間くらいの臨時店舗に利用して、折り込みチラシで人数限定の格安商品を売りにして誘い出す手口が多くなっています。その場所へ行くと、格安で食品・雑貨が買え、健康に関する講話なども聞け、何より販売員が優しく接してくれるため、健康不安のある高齢者が友人を誘い合って、長期間通ってしまいます。そのうちに、講話などを通じて業者のことをすっかり信じ切ってしまう、効能・効果の合理的根拠もない高額商品を買わされてしまいます。

業者のことを完全に信じているので、強引な勧誘をしなくても売りつけることができ、購入者も被害意識を持ちにくいいため、相談に至らない潜在的な被害者も多いと思われる。



## 若い世代を狙う 悪質なマルチ商法

マルチ商法とは、友人などを販売組織の会員に誘い、商品・サービス(健康食品、浄水器、化粧品、インターネット関連の端末や権利など)を購入させる手法で、販売組織をピラミッド式に拡大していくものです。商法自体は違法ではありませんが、トラブルになりやすい販売形態です。



### ◆友人・先輩などからの勧誘

知人から誘われるため、今後の人間関係を考えると、必要がなくても断りにくい。

### ◆「誰でも・簡単・高収入」を強調する勧誘

「友人を勧誘するとボーナスがもらえる」・「割のいいネットワークビジネスがある」などと誘い、成功例を強調して誰でも簡単に高収入を得られるかのような話をすることが多いが、現実には思うように会員を獲得することは難しい。

### ◆効能・効果をうたう勧誘

健康食品などの販売で、医薬品のような効能・効果をうたった勧誘が多い。

### ◆価値判断が難しい商品・サービス

一般には流通しない特殊な高額商品・サービスを扱うため、その品質・価格などを比較検討することが難しい。

## 悪質商法の撃退対策(消費者トラブルを防ぐために)

- ①「無料」などの甘い誘いに応じない・ついて行かない ~「うまい話」には裏があります!
- ②必要のない勧誘はハッキリ断る ~知人の勧誘でも断る勇気が大切です!
- ③安易にクレジット契約をしない ~支払能力を超えた過剰クレジットが被害を増大!
- ④契約は、その場で結ばず慎重に検討する ~まずは家族などとよく相談を!

特に高齢者や障害者の消費者トラブルを防ぐためには、家族や周りの方(近所の方・民生委員・ホームヘルパーなど)の見守り(高齢者や障害者のちょっとした変化の察知)が重要です。

※トラブルにあってしまったら、早めに県民生活センター(055-235-8455)へご相談ください。



## 振り込め詐欺にもご用心!

### ■架空請求(詐欺)~架空請求業者は不安をおおる文書を送り、あなたの連絡を待っています!

平成17年頃から、「民事訴訟裁判通達書」と題するハガキや封書で、あたかも公的機関のような名称を使い、裁判手続きを装う架空請求が続いています。

最近では、手口もより巧妙になり、通販会社と法律事務所の連名文書で(法律事務所名が印刷された封筒を使用)、「未納の代金があり、解決が見込めないため、民事訴訟を起こす」といった内容の架空請求もあります。

また、特定非営利活動法人や法律事務所をかたり、架空の公判中の事件(わいせつDVDの頒布等)に関連付け、過去にDVDを購入したことがある人は、共犯になるとか、自宅捜査・事情徴収を受けるといった内容で不安をおおる手口も現れています。

架空請求に対しては、こちらから連絡をすると、余計な個人情報を与えたとともに、弁護士費用の名目でお金をだまし取られますので、相手先には連絡をせず、無視しましょう。

### ■還付金詐欺

公的機関をかたり、「還付金がある」とコンビニなどのATM(現金自動預払機)へ誘い出し、言葉巧みに振り込み操作をさせてお金をだまし取る還付金詐欺が、平成18年6月頃から全国的に増え始め、山梨県内でも平成19年11月初めて被害が確認されました。

公的機関が還付金などをお支払いするために、ATMの操作をお願いすることはありませんので、十分注意してください。

### 民事訴訟裁判通達書

□□□□□□  
 □□□□□□  
 □□□□□□  
 □□□□

裁判取り下げ期日

財団法人 日本〇〇局  
03-xxxx-xxxx

# お米の保存

秋に収穫したお米は、次の収穫まで一年間食べられるよう玄米で低温保管され、精米されて消費者の手に届きます。お米をおいしく保つため、家庭でもお米の保存に気をつけましょう。

## お米の保存期間

お米は生鮮食品です。精米したお米は劣化しますので、購入してからなるべく早く食べることが基本です。季節によって保存できる期間も違います。お米が収穫される秋口から翌年の3月頃までは、お米そのものが新しいため鮮度がよいうえ、気温も低いので2ヶ月くらい保存できます。4月、5月頃は1ヶ月が保存の目安となります。高温多湿は米の劣化が著しくなり、気温が30度を超えるとお米はたちまち劣化するので、半月くらいで消費しましょう。

## お米の保存

### 米の劣化三大要因

- 高温** 乾燥、ひび割れを防ぐため、直射日光の当たらない涼しい場所で保管
- 湿気** カビの発生原因となるので、水ぬれ、湿気は厳禁
- 酸化** なるべく空気にふれないように



お米の保存場所は、風通しがよく涼しくて暗い場所が適当です。冷蔵庫に余裕があれば、密閉して冷蔵しておくとお米の質の低下は防げます。

すぐに消費しない分を小分けして保存することもお勧めです。ペットボトルやインスタントコーヒーの空き瓶など、ふたや口がしっかり締まり、空気が入らない容器をよく洗い、乾燥させて使います。余分な空気を少なくするため、口いっぱいまでお米を入れます。

## ご飯の保存

炊いたご飯を保存する場合、密閉容器に入れるかラップに包んで水分が蒸発しないようにして、冷蔵庫で保存すれば、2日間もちます。長時間保存するには冷凍するのが適当です。ご飯茶碗一杯程度に小分けして、ラップで包むか、フリーザーパックに入れます。

このときなるべく薄くすると冷凍も早くでき、解凍時間も短く、加熱時には熱が均一に回るのをおいしく仕上がります。ご飯は、熱いうちに包んだ方が水分の蒸発も少なく、解凍したときパサつきません。冷めたご飯を冷凍した時は、解凍・加熱するときに水か酒を少々ふりかけます。



ご飯の主成分は体や脳を活発にさせるエネルギー源である糖質です。ご飯は、筋肉や血液を作る蛋白質も多く含み、3食ともご飯だと1日の蛋白質の摂取量のうち約6分の1をまかいます。お米を上手に保存して、ご飯をおいしく食べましょう。

