

食塩をとり過ぎていませんか。上手に減塩しましょう

1日の食塩摂取量は成人の男性で10g、女性は8g未満が望ましいとされています。しかし、県の平成16年度県民栄養調査では1日平均12.5g摂取しており、全国平均の10.7gと比較して多いのが現状です。

減 塩 の ポ イ ン ト

料理をするとき

◎香辛料や酸味、香味野菜を使う

お酢や柑橘類の酸味や香辛料の辛味、香りなどでアクセントを付けることで薄味でもおいしく食べることができます。また、新鮮な旬の食材を使い、素材そのものの「うま味」を生かすことも大切です。

◎みそ汁、スープ類は具たくさんに

野菜などの具を多くすると具のうま味によって、加える味噌などの調味料を減らすことができます。



食 べ る と き

◎一口食べてから調味料を使う

味を確認しないままに卓上調味料を料理にかけていませんか。まずは一口食べてみてから、調味料が必要かどうかを考えましょう。

◎麺類の汁は残すようにする

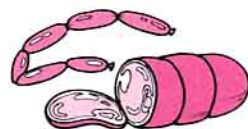
ラーメンやうどんの汁を全部飲んでいませんか。汁を全部飲むと、一度に約6~7gの食塩をとってしまいます。汁を残す習慣をつけましょう。



加工食品や外食

◎栄養成分表示で確認を

練り製品やハム、ウインナー、パンやお菓子の中には塩分が多いものがあります。食べる量に注意するとともに、栄養成分表示で食塩の量を確認しましょう。



問い合わせ先 福祉保健部健康増進課健康づくり担当 電話 055-223-1493

平成21年度山梨県食品表示ウォッチャー募集!!

日常の買い物等を通じて、食品表示の状況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。専門的な知識や資格は一切必要ありませんので、食品の安全性や表示に関心のある方は、お気軽にご応募ください。

活 動 内 容	食品表示状況のモニター・報告、研修会(年2回)への参加
応 募 資 格	食品表示に関心のある、県内在住満20才以上の方
募 集 人 数	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選考)
応 募 方 法	氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、職業、応募理由を明記のうえ、郵送、ファックスまたは電子メールにて応募してください
応 募 締 切	3月12日(木)
謝 礼 等	年額上限7,000円
応募・問い合わせ先	食の安全・食育推進室 〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 TEL055-223-1588 FAX055-223-1587 電子メール: shokuhin-st@pref.yamanashi.lg.jp

「特定商取引に関する法律及び割賦販売法」の主な改正内容

消費者の安全・安心の確保に向けて

法改正の背景

訪問販売業者の虚偽説明や過量販売などの悪質な勧誘販売行為とともに、これらを助長する不適正なクレジットの問題が深刻化しています。また、インターネットなどによる通信販売の返品トラブルや迷惑電子メール広告などの消費者トラブルも大きな問題となっています。

こうした背景から、規制の抜け穴の解消や、訪問販売・クレジット・インターネット取引の規制の強化を内容とする「特定商取引に関する法律(以下「特定商取引法」という。)及び割賦販売法の一部を改正する法律」(経済産業省所管)が平成20年6月に成立し、消費者の安全・安心の確保につながるものと期待されます。

既に施行された改正内容

■未承諾広告電子メールの禁止

いわゆる迷惑メール対策として、特定商取引法では、電子メール広告の受信を拒否する意思を伝えた消費者に一方的に電子メール広告を送信することを禁止する「オプトアウト規制」がとられてきましたが、今回の改正で、平成20年12月1日から、消費者が事業者からの電子メール広告の受信を事前に承諾していない限り、電子メール広告を送信することを原則的に禁止する「オプトイン規制」が導入されました。

請求や承諾していない電子メール広告が届いた場合は、経済産業省からの委託で迷惑電子メール広告の情報提供を受け付けている(財)日本産業協会へメールを転送してください。

情報提供受付アドレス：spam-in@nissankyo.jp

改正



これから施行される改正内容

以下の改正内容は、公布日(平成20年6月18日)から1年6ヶ月以内(割賦販売法の指定信用情報機関関連は2年6ヶ月以内)に施行されることになります。

特定商取引法…訪問販売・電話勧誘販売・通信販売などの取引の適正化と消費者利益の保護に関わる法律

■指定商品・指定役務制の原則廃止(訪問販売・通信販売・電話勧誘販売)

現行では、政令で指定されていない商品・役務(サービス)などは、規制(保護)の対象外となり、訪問販売や電話勧誘販売により契約した場合のクーリング・オフも認められないため、悪質業者にとっては狙い目の商品などになり、消費者被害が拡大してしまった後で、追加指定するという後追い規制となっています。

今回の改正により、原則として全商品・全役務が規制(保護)の対象となり、必要に応じて例外的に除外するものが設けられることになります。

■訪問販売の再勧誘の禁止

訪問販売においては、再勧誘が禁止されていないこともあり(電話勧誘販売は再勧誘の禁止が導入済み)、高齢者を狙ったしつこい勧誘と販売により、大きな消費者被害が発生しています。

今回の改正により、訪問販売についても、『契約しない旨の意思』を表示した消費者に対しては、再勧誘(勧誘の継続と再度訪問しての勧誘)の禁止が導入されます。

■訪問販売による過量販売の契約解除

高齢者を狙い、訪問販売により不要な住宅リフォーム工事を繰り返したり、通常必要とする台数を著しく超える大量の浄水器を売りつけたりする過量販売の問題について、今回の改正で、日常生活ではとうてい必要としない過剰な量の商品などを契約させられた場合、契約後1年間は契約解除が主張できる制度が導入されます。

■通信販売での返品条件の表示ルールの強化

通信販売では、現行でも広告に返品の可否などの条件を明記する義務がありますが、返品トラブルが多い実態を受け、今回の改正で、返品条件が分かりやすく表示されていない場合には、商品到着後8日間は、送料消費者負担で返品を可能とするルールが導入されます。(通信販売にはクーリング・オフ制度はありません!)

■「割賦」の定義の見直し

これまでの「2ヶ月以上かつ3回払い以上」の分割払いのクレジット契約に加えて、「2ヶ月以上後の1回払い、2回払い(いわゆるボーナス払い)」も規制(保護)の対象になります。

■既払い金の返還請求

訪問販売業者などの虚偽説明や過量販売により、商品などを分割払いで契約してしまった場合、そのクレジット契約を解除して、既に支払ったお金の返還も請求できることとなります。

▽個々の契約ごとと与信を行う個別クレジットが、ずさんな与信審査により消費者トラブルを発生・助長させるケースが多いため、個別クレジット業者を登録制にして行政の監視・監督下におくこととなります。

▽クレジット会社には、加盟店の勧誘行為についての調査と、指定信用情報機関を利用した契約者の支払い能力の調査が義務づけられます。

春の消費者トラブル情報!



1 賃貸住宅の退去時の敷金返還トラブル

引越シーズンを迎え、「退去する際に高額な修繕費用を請求され、敷金が戻ってこない」など、敷金の返還をめぐるトラブルが多くなる時期です。民間住宅の賃貸借契約は、契約自由の原則によりますが、国土交通省では、退去時の原状回復の費用負担のあり方について、妥当と考えられる一般的な基準を「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン(以下「ガイドライン」という。)」の中で示しています。

ガイドラインによると、通常の使用による汚れや傷みの修繕費用は家賃に含まれ、貸主の負担とされています。退去時に納得のいかない請求を受けた場合、まずはガイドラインを基に話し合しましょう。それでも解決しないときは、少額訴訟などの法的手段を活用しましょう。

トラブルを未然に防ぐため、契約の際は、退去時の原状回復の条件もよく確認し、入退去時には、貸主に立ち会いを求め、部屋の状況を確認してください。

国土交通省の「ガイドライン」による貸主と借主の負担区分の事例(一部)

貸主の負担

- 次の入居者を確保するための設備の交換、化粧直し
畳の表替え、網戸の張替え、浴槽・風呂釜の取替え、
全体のハウスクリーニング
- 家具の設置による床のへこみや設置跡
- 日焼けによる畳・フローリング・クロスの変色
- テレビや冷蔵庫の後部壁面の黒ずみ

借主の負担

- 日常の不適切な手入れ等により発生、拡大したもの
壁・天井の腐食やシミ等、台所や換気扇等の油污、
風呂・トイレ・洗面台の水垢やカビ等
- 引越作業で生じた引っかきキズ
- キャスター付きのイス等によるフローリングのキズ
- ペットによる柱等のキズ

2 学習教材や新聞などの訪問販売トラブル

入学・就職シーズンを迎え、学習教材や新聞などの訪問販売トラブルが多くなる時期です。

無料のお試しテストを受けさせた後で、学習教材を勧誘する業者もいますが、テストを無料で受けたとしても、必要のないときは、ハッキリと断りましょう。また、学習教材を何年分かまとめた長期契約は、途中で子どものやる気なくなる場合もありますので、よく検討しましょう。

一人暮らしを始めた若者を狙い、過大な景品類を配ったり、長時間居座ったりして強引に新聞の勧誘をする業者がいますので、用心してください。(不要な勧誘はすぐに断りましょう!) また、新聞の契約でトラブルになりやすい先づけ契約(数ヶ月~数年先から購読する契約)や長期契約は、慎重にしましょう。

3 内職商法トラブル

新年度から内職を始めようと、チラシやインターネットなどで探す場合、お金をだまし取ることが目的で、内職の仕事を紹介しない「内職商法」に気をつけてください。特に『簡単で高収入』といった甘い広告で誘い、内職を紹介する前に、保証金、機械・材料費や講習料などの名目で高額な請求をする業者には、十分注意しましょう。



お茶の豆知識

お茶には、煎茶や玉露茶、ウーロン茶、紅茶など様々な種類がありますが、どれも同じ「茶の葉」を原料にしてできているってご存知でしたか?同じ「茶」でも、発酵方法や製造工程の違いで様々なお茶ができあがります。茶の「発酵」とは、茶葉に含まれる酵素が、葉の成分を変えていくこと(皮をむいたりんごが茶色に変化することと同じ、酸化の一種)です。

お茶の種類

お茶は、発酵の度合いで3つに分類されます。私たちがよく口にする緑茶は、茶葉を摘んで、発酵が進まないうちに蒸すなどして酵素の働きを止めた「不発酵茶」、ウーロン茶のように発酵を途中で止めた「半発酵茶」、紅茶のように茶葉を蒸すことなく発酵させた「発酵茶」に分類されます。「不発酵茶」は、栽培方法や蒸す時間などによって、さらに細かく分類されます。また、発酵の度合いが強いほど、色は赤みを帯びてきて、香りや味わいが生まれてきます。

◎ 製法 ◎

◎ 種類と特徴 ◎

不発酵茶	蒸し製	煎茶	新葉を摘んですぐに蒸して揉んで作ったお茶
		深蒸し煎茶	煎茶より蒸す時間を2~3倍長くして作ったお茶
		かぶせ茶	茶園に覆いをして栽培した葉で作ったお茶
		玉露	かぶせ茶より長い期間茶園を覆って栽培した葉で作ったお茶
		てん茶	茶園に覆いをして栽培し、蒸した葉を揉まないで作ったお茶
		抹茶	てん茶を茶臼で挽いて、微粉末にしたもの
		蒸し製玉緑茶(グリ茶)	煎茶の行程から形を整える行程を省略して作ったお茶
		番茶	新葉が伸びて硬くなった葉や茎などを原料にして作ったお茶
		焙じ茶	番茶や茎茶を強火で炒って作ったお茶
		玄米茶	番茶に炒った米を混ぜたお茶
	釜炒り製	釜炒り製玉緑茶	蒸さずに釜で炒って作るお茶
半発酵茶		ウーロン茶	茶葉を発酵途中で加熱して発酵を止め、半発酵させたお茶
発酵茶		紅茶	茶葉を蒸すことなく完全に発酵して乾燥させたお茶

お茶の成分と機能

お茶に含まれる成分には、健康維持や病気予防効果など数多くの機能があるとして知られています

成分	機能
カテキン類	血中コレステロール低下、血糖上昇抑制、血圧上昇抑制、食中毒菌への抗菌作用、虫歯予防、口臭予防など →コレラ菌や病原性大腸菌O157に対して有効
カフェイン	疲労回復、覚醒効果、利尿作用
テアニン	脳神経機能の調整 →お茶特有の成分。上級煎茶、玉露、かぶせ茶に多く含まれる
ビタミンC	疲労回復、風邪の予防、美容 →緑茶5杯で、レモン果汁100gと同量の50mgをとることができる 成人男女の1日あたりのビタミンC推奨摂取量は100mg
フラボノイド	口臭予防、血管壁強化
フッ素	虫歯予防

山梨県では、峡南地域を中心にお茶が生産され、県産茶として親しまれています。皆さんも、毎日、山梨産のお茶を飲んで健康維持に努めましょう。