

# くらしupながの

「消費者の5つの責任」

- ・批判的意識をもつ責任
- ・環境への配慮責任
- ・社会的弱者への配慮責任
- ・連帯する責任
- ・主張し行動する責任

編集と発行

かわちながの消費者協会  
河内長野市消費生活センター内  
TEL 0721-56-2360  
FAX 0721-56-0701



## 食品ロスの今 Part 5

### やってみよう！わが家の“食品ロス削減”チェックリスト

- 「食品ロス」という言葉や意味を知っている
- 消費期限や賞味期限の意味を知っている
- 買物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしている
- 必要な量だけ買っている
- 冷蔵庫内は定期的に整理整頓している
- 食材に合った保存方法を知っている
- 食材を買ってきた日や開封した日を書いている
- 家族の予定を聞いて、食べきれぬ量だけ作っている
- 先に買った食材、傷みやすい食材から使っている
- 野菜の皮などもムダなく使うようにしている
- 調味料も使いきるように意識している
- 作りすぎて残った料理もアレンジなどして食べている
- 残さず食べきるようにしている
- 飲食店で注文するとき、量や食材を確認する
- みんなで協力して食べきっている

の数  
  
個



が0～5個のあなたは  

初心者

もっとできることがないか見直してみよう

が6～10個のあなたは  

中級

だいぶ食べ物のムダが減ってきたね

が11～15個のあなたは  

達人

まわりの人にも教えてあげよう

#### 「食べきり」を実践

☆ 適量を選び、食べることは、健康への配慮としても大切です。

「適量」は、食品ロスを減らすこと（環境への配慮）と肥満とやせを防ぐこと（健康への配慮）に、役立ちます。

#### 残した料理の「持ち帰り」は自己責任で

料理を捨てるのは“もったいない”ですが、「持ち帰り」には、衛生上の問題が伴います。飲食店の説明を聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解して行いましょう。

## 「サラヤ(株) 大阪工場」見学

当協会は、環境や生物に配慮した様々な取り組みをしている企業「サラヤ(株) 大阪工場」を見学してきました。サラヤは1952年に創業、薬用石鹼液を発売して以来、アルコール手指消毒剤、洗剤、化粧品、食品など家庭・医療用に多種の商品を開発・製造販売しています。柏原市にある大阪工場では洗剤の生産過程を見学してきました。サラヤでは洗剤の原料であるパーム油についても色々な取り組みをしています。

### パーム油とは



パーム油の原料アブラヤシの生産は、インドネシア、マレーシアで全体の84%を占めています。収穫率が高く、労働対価が低いところで栽培されているため、他の油と比べて安価です。しかし、過酷な状況下での労働や、児童労働、環境破壊などの問題が指摘されています。

### ● 環境・人権に配慮した認証パーム油



栽培から加工、流通まで環境や労働者への配慮が適切に行われて生産されていることがRSPOによって認証されたパーム油のマークです。

サラヤでは家庭用商品の原料になるパーム油、パーム核油については、RSPO認証油を100%使用しています。

\*RSPO = 「持続可能なパーム油のための円卓会議」と略される世界規模の非営利組織団体

### ● ボルネオ保全トラスト (BCT) = Borneo Conservation Trust



プランテーションの広がりにより野生動物が生きていくために必要な川沿いの森が失われ、オランウータンやテナグザル、ボルネオ象など多くの希少動物が絶滅の危機に陥っています。

マレーシア・サバ州政府から認められ、キナバタンガン川周辺の熱帯雨林だった土地を買い戻して、野生動物が行き来できる「緑の回廊」を回復させる活動を行っています。

サラヤは「ヤシノミ洗剤」の売り上げの1%をBCTによる「緑の回廊」計画の活動費に充てています。

★ 私たち消費者も認証マークを付けた製品を使用することで、ボルネオの環境保全に参加できることになります。

### ● 命の吊り橋プロジェクト

ボルネオの固有種オランウータンのために、プランテーションにより分断された森と森の間に橋を作ることによって、食料や繁殖の機会をつくり命をつなげる試みです。(この橋は東住吉区の消防署から提供された廃棄消防ホースから作られました)

## “栄養ドリンク”ってどんなもの？

疲労回復や活力増強などの目的で利用されている“栄養ドリンク”“エナジードリンク”と呼ばれている飲料の表示について調査しました。

### “栄養ドリンク”は「医薬品」「指定医薬部外品」「清涼飲料水」に分類されます

| 医薬品                               | 指定医薬部外品        | 清涼飲料水   |
|-----------------------------------|----------------|---|
| 効能は主に滋養強壮                         | 効能は主に疲労回復      | 効能・効果は訴求できない<br>(特定保健用食品などは認められた機能性を表示できる)                  |
| 成分の配合量の表示を義務づけ                    | 成分の配合量の表示を義務づけ | 原材料・食品添加物の重量の多い順に表示(配合量の表示義務がないので、微量でも記載)                   |
| 使用期限と成人(15歳以上)                    | 使用期限と成人(15歳以上) | 賞味期限と栄養成分表示<br>カフェイン100mg～150mg含有のものなどに「1日1本を目安にお飲みください」の表示 |
| 医薬品副作用被害救済制度<br>(0120-149-931)の記載 |                |   |

“栄養ドリンク”は効能をうたえる「医薬品」「指定医薬部外品」と食品である「清涼飲料水」が混在し、外見からその違いを見分けることは難しく、飲用の際には表示をよく読む必要があります。

令和元年10月から消費税増税に伴い「医薬品」「指定医薬部外品」は10%、食品である「清涼飲料水」は軽減税率が適用され8%の消費税率となり、消費者は消費税率により、その違いを認識することになります。

### エナジードリンクとは？

若い世代を中心に飲用されていて、主に糖類にカフェインなどを添加した清涼飲料水(炭酸飲料)を指します。内容量が250ml～355mlと多く、カフェインが1本当たり105.6mg～162.5mg含まれていました。

#### カフェインの過剰摂取について

医療用としてのカフェインは、ねむけ、倦怠感、片頭痛などに効果がありますが、過剰に摂取した場合、めまい、心拍数の増加、血圧上昇などをもたらすこともあります。カフェインに敏感な人、小児、妊婦、授乳婦は特に摂取量に注意が必要です。カフェインを多く含む飲料の短時間での多重摂取や、医薬品やアルコールなどとの併用は、重大な健康被害につながる恐れもあります。

疲れた時や眠気防止に、コンビニ等で手軽に購入できる“栄養ドリンク”“エナジードリンク”ですが、飲用時には表示をよく読み、摂取量・摂取方法に注意が必要です。

## 入浴中の事故防止ポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める  
急激な血圧の上がり下がりを抑えるために部屋との温度差をなくす。  
暖房設備がない場合は、浴槽のふたを外して蒸気で浴室の温度を上げる。



- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで  
長時間の入浴は避け、湯はあまり熱くしないこと。

- 浴槽から急に立ち上がらない  
急に立ち上がると脳が貧血状態になり、一過性の意識障害を起こすことがある。  
浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使って、ゆっくり立ち上がる。

- 食後、飲酒後すぐの入浴は控える  
食後低血圧により失神することがある。  
飲酒後、アルコールが抜けるまでは入浴しない。

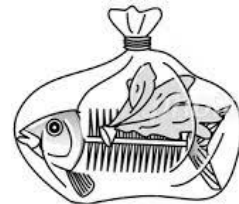


- 入浴する前に同居者に一声掛ける  
入浴中に異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要。

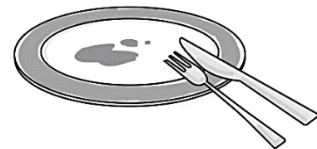
## 新聞紙で生ゴミ処理

- ◆ 野菜や果物を切るときは、調理台の上に新聞紙を広げ、その上で皮をむき、野菜くずはそのまま折りたたむように包んでゴミ箱へ（三角コーナーに生ゴミを入れると水がかかり、腐りやすい）

◎ ゴミはできるだけ濡らさないことが大事



- ◆ カレーなど皿にルーが付いているときは、新聞紙でふき取ってから洗う  
（新聞紙は油汚れを吸着してくれる）



- ◆ 新聞紙を切って用意しておく  
扱いやすいサイズに一枚ずつ折り、調理台の近くに置いておく  
（雑誌等も利用できる）
- ◆ 無理せず、自分の良いと思える方法を見つけてよう！！

### あとがき

年号も令和に変わり、平和な年末を迎えたいと願っていましたが、台風19号とその後の大雨で思わぬ被害を受けました。河川の決壊という想定外の災害でした。

被害にあわれた方々に一日でも早く平穏な日々が戻ってきますよう、お祈りいたします。

また、私たちも心構えとしてハザードマップの確認をし、安全な避難方法を見直しましょう。