

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

河内長野市消費者啓発受託事業
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

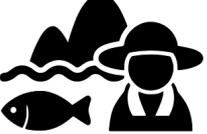


食育で心身の健康を守りましょう！

「食育」とは？

食に関する知識や、バランスの良い食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践する力を育むことです。

- 元気な身体がわかる力
- 食べものを選択する力
- 料理をする力
- 食べ物に対する感謝を感じる力
- 味がわかる力

<p>1 みんなで楽しく 食べよう</p> 	<p>2 朝ごはんを 食べよう</p> 	<p>3 バランスよく 食べよう</p> 	<p>4 太りすぎない やせすぎない</p> 
<p>5 よくかんで 食べよう</p> 	<p>6 手を洗おう</p> 	<p>7 災害に そなえよう</p> 	<p>8 食べ残しを なくそう</p> 
<p>9 産地を 応援しよう</p> 	<p>10 食・農の 体験しよう</p> 	<p>11 和食文化を 伝えよう</p> 	<p>12 食育を 推進しよう</p> 

(農林水産省公表「食育ピクトグラム」より)

●バランスの良い食事をとるには「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることが基本です。

薬の正しい使い方 Q&A

Q1. 使いさしの疲れ目の薬、使わなくなって3ヵ月、有効期限は2年先だが、まだ使えますか？

A 医薬品が製造されて消費されるまでの期限は通常3年です。点眼容器に記載されている使用期限は開封前の期限です。開封後は1~2ヵ月以内に使い切りましょう。

Q2. 点眼後は瞬きをするとよいのでしょうか？

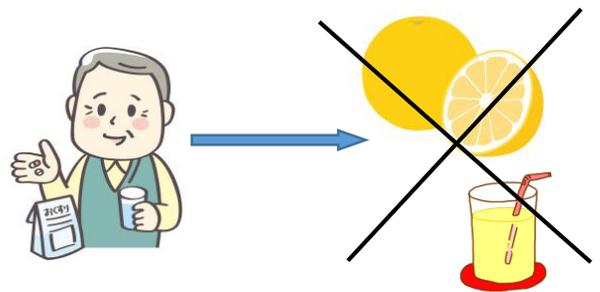
A 基本の点眼方法 ①手をよく洗う。 ②下まぶたを軽く引き、点眼する。
③点眼後は、まぶたを閉じ、目頭を軽く押さえる。(1分間程度)
④あふれた点眼液は清潔なティッシュペーパーなどでふき取る。

Q3. カルシウム拮抗剤（降圧剤）とグレープフルーツジュースの飲み合わせは・・・？

A グレープフルーツジュースとカルシウム拮抗剤と一緒に飲むと降圧剤の血中濃度が上昇し、作用が増強されることがあります。他に、免疫抑制剤のシクロスポリン（サンディミューン）やタクロリムス水和物（プロGRAF）なども血中濃度が上昇することがあります。
[グレープフルーツジュースに含まれている成分（フラノクマリン）が代謝分解（解毒酵素）の働きを弱めてしまい、薬の解毒が阻害され、より多くの薬が小腸から吸収されて効果発現を強めてしまいます。]

<p style="text-align: center;">相互作用の可能性がある柑橘類 (フラノクマリンを含む柑橘類)</p>
<p>グレープフルーツ、晩白柚（ばんぺいゆ・ザボン） 土佐ブンタン、平戸ブンタン、スウィーティー サワーオレンジ（ダイダイ）、夏みかん、ポンカン いよかん など</p>
<p style="text-align: center;">フラノクマリンをほとんど含まない柑橘類</p>
<p>バレンシアオレンジ、レモン、カボス、温州みかん</p>

降圧剤を服用している場合…



同時摂取 NG !

Q4. ワーファリン（血液を固まりにくくする薬）とビタミンKを多く含む食品との飲み合わせは・・・？

A ワーファリンはビタミンK（出血のとき、血を止めるのに必要なビタミン）と一緒にとると、ワーファリンの効果が減弱します。

ビタミンKを多く含む食品

野菜	小松菜、ブロッコリー、キャベツ モロヘイヤ、ほうれん草、にら
その他	干しワカメ、納豆、鶏もも肉



アニマルウェルフェアってなに？

アニマルウェルフェア（Animal Welfare）とは、「動物の生活や死という状況における動物の身体的および精神的状態」と国際的に定義されています。

動物のいのちの尊厳への配慮で、畜産業においてその改善が求められています。

歴史

1960年代のイギリスで、家畜の劣悪な飼育の現状が社会問題となりました。

その後、イギリス議会は基本原則として家畜の「5つの自由」を定め、これが家畜だけでなくペットや実験動物など、人間の飼育下にあるあらゆる動物に対するアニマルウェルフェアの国際的な指標となっています。

5つの自由

- ・ 飢えと渇きおよび栄養不良からの自由（給餌・給水の確保）
- ・ 恐怖および苦悩からの自由（適切な取扱い）
- ・ 身体的および熱の不快感からの自由（適切な飼育環境の供給）
- ・ 苦痛、傷害および疾病からの自由（予防・診断・治療の適用）
- ・ 通常の行動様式を発現する自由（適切な空間と設備、仲間の存在）

現状

EUなどでは、採卵鶏の従来型バタリーケージや養豚における母親の妊娠ストールといった、家畜を狭い空間に閉じ込めて飼育する方法が法律により規制されるなど、アニマルウェルフェアに即した取組が広がっています。

一方、日本では取組が遅れていました。家畜を快適な環境下で飼養し、家畜のストレスや疾病を減らすことは、結果として生産性の向上や安全な畜産物の生産にもつながります。

このため、農林水産省は、アニマルウェルフェアの考え方を踏まえた家畜の飼養管理の普及に努めることとし、令和5年7月に「畜種ごとの飼養管理等に関する技術的な指針」を公表しています。

新たなJAS規格(持続可能性に配慮した鶏卵・鶏肉)

国産飼料用米、国産鶏種、家畜排せつ物などの国産資源を活用するとともに、衛生管理、適切な労働環境の提供、アニマルウェルフェアへの配慮などを内容とした特色JAS規格「持続可能性に配慮した鶏卵・鶏肉」が制定されました。



アニマルウェルフェア認証制度（一般社団法人アニマルウェルフェア畜産協会）

家畜の飼育方法や環境に関する認証基準を満たした農場と、その農場で生産された畜産物を主原料として生産された食品を認証する制度で、認証を取得した農場や食品には認証農場マーク、認証食品マークを表示できます。



「いのちを消費する者」として、安さやおいしさを求めるだけでなく、家畜の暮らしについて考えてみましょう。

お口の検診（歯科検診）で フレイルを予防！！

「フレイル」ってなに？

健康な状態と要介護状態の中間地点と言われており、適切な予防をすることで、心と体の機能を取り戻すことができる時期です。

「オーラルフレイル」とは（あてはまるものはありますか？）

- むせる・食べこぼす
 - 食欲がない・少ししか食べられない
 - 柔らかいものばかり食べる
 - 滑舌が悪い・舌が回らない
 - お口が乾く・ニオイが気になる
 - 自分の歯が少ない・あごの力が弱い
- これらに関する”ささいな衰え”が積み重なると

↓

オーラルフレイル
フレイル
病気

お口の健康度アップのポイント

- ① 食後に必ず歯みがき！
- ② 義歯（入れ歯）は毎日洗浄！
- ③ お口の体操を習慣に！

パタカラ体操

「パ」の声は唇をしっかりと閉じて発音
「タ」の声は舌を上あごにくっつけて発音
「カ」の声はのどの奥を閉じて発音
「ラ」の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音



元気で自立して暮らすために『年に一度の
歯科検診を受けましょう！』

食品衛生法改正で 手作りの漬物が買えなくなる？

2012年8月に白菜の浅漬けによる食中毒が発生したことにより食品衛生法が改正され、6月から漬物製造は「営業許可」が必要となりました。

道の駅や農産物直売所などでは、地元の野菜を使った「手作りの漬物」が販売され、また、全国各地の気候風土とかかわる特色ある漬物が「ふるさとの味」として親しまれてきました。

その多くは、農家や個人商店が自宅で漬物を手作りしてきましたが、6月から営業許可と国際的な衛生管理手法「HACCP（ハサップ）」対応の衛生管理設備が義務付けられました。

加工施設と生活場所の分離、素材を洗浄する専用シンク、レバー式手洗い設備等、さまざまな規定に沿った環境を整えなければなりません。

設備投資には費用もかかり、高齢者も多い漬物製造業者にとって厳しい状況です。

これからは「郷土の味」を味わうことができなくなるのでしょうか。



あとがき

天候不順な日々を過ごし、暑い夏を迎えました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

安心できる暮らしを願って、私たちは正しい情報をお伝えできるよう、広く深く心を配って活動しています。

しかし、未だに消費者トラブルが発生しています。急な電話で突然の要求に慌てず“ひと息”ついて、周りの人や消費生活センターに相談しましょう。

大きく深呼吸をすると平静さを取り戻せそうです。