

消費生活センターだより

No.598 5月号
2025年 5月1日
発行 町田市
消費生活センター
運営協議会広報部
町田市原町田 4-9-8
Tel 042-725-8805



SDGs 講演会

～南極調理師から提案～ 無理せず楽しく減らそう食品ロス

調理師の渡貫淳子さん（第57次南極地域観測隊調理隊員）を迎え、南極での食料や水、ごみの排出に制限のある中で、調理方法やリメイク料理など私たちにもできることについてお話をしました。



南極での体験

食品ロスに関して重きをおくようになったのは南極に行ってからでした。もったいないと思いつつも安全上やむを得ず「捨てる」という思考回路になっていました。それが、約一年間南極で生活したことで変わりました。帰国後夕方スーパーで売れ残った山積の総菜を見て、それらが廃棄されることに泣いてしまったのです。

南極での経験は大きなものでした。南極ではごみの廃棄にルールがあり、自分たちで出したごみは一緒に日本に持って帰ります。焼却炉や生ごみ処理機で処理し、灰になったものをドラム缶に詰め、それらのごみと一緒に帰国するので、ごみの総量を減らさなければなりません。

そのため、梱包材も含めて、観測船に積み込む前から極力ごみにならないものを準備しました

食品ロス削減から生まれた「悪魔のおにぎり」

最も意識したのは排水です。日本だったらラーメン汁の残りは流し捨てますが、南極ではそれができません。固形の生ごみよりも液体の生ごみに悩まされました。いかに鍋の残り汁を出さないように料理するか、料理の煮汁やだし汁が余ったら、どう次の料理に変えるかを考えました。

うどんを作った時のスープで煮物を作ります。具材にお麩を入れると、麩が鍋の液体を

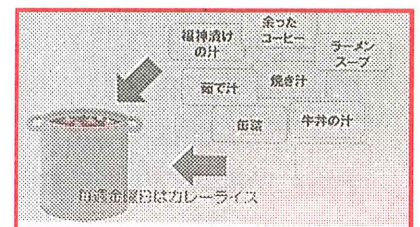


吸い、その煮物が余ったら今度は刻んで炊き込みご飯を作りました。天かすを使った夜食用のおにぎりは、おいしくて食べ過ぎるため「悪魔のおにぎり」と呼ばれていました。

隊員大絶賛のカレー！その中身とは・・・？

毎週金曜日はカレーの日と決まっていて、その日のご飯の量は2倍、カレーのおかげで食品ロス（廃棄物）は減らせました。余ったさばの味噌煮・チキンを焼いたときの焼き汁、ほかに何か茹でたときの汁もカレーに、とにかく使えそうな余り物は一緒に煮込みました。

いろいろ入れていたので何が味の決め手かわからないのですが、とても好評で「あのかカレーがおいしかった」と隊員の皆様から喜ばれました。



ごみ排出量の見える化

食品ロス問題がどこか遠いように感じるのは、普段出しているごみの総量がわかっていないからだと思います。南極ではごみの量が重さで可視化されるので、減らす努力ができます。これは、家庭でもできます。ごみを測る、袋をあえて小さくする、入る量が少ないと無意識にごみを少なくしようとします。

米 米 米 米

食品ロスに関して「買いすぎない」「作りすぎない」の意識から、ごみ排出問題について運営委員会は、「簡易包装のものを選ぶ」「容器は分別してリサイクル」「生ごみは水切りをしっかりと」「ごみの重さを量ろう」と呼び掛けています。
(文責 広報部)

相談室



ネット通販トラブル

代引き配達にご注意！

相談室にはインターネット通販で、代金を振り込んだが商品が届かない、お試しと思って購入したら定期購入だったなどの相談が相変わらず多く寄せられています。最近は動画サイトやSNSの広告を見て、支払い方法が代引き配達だと商品が届いてから支払うので安心と思ったが、偽物や粗悪品が届いたという相談が目立ちます。

事例 1

スマートフォンの広告を見て電気温風ヒーターを代引きで2台8000円で購入した。中国から届いた商品は日本国内では使用できない仕様だった。返品したいが、電話が通じない。(80代)

事例 2

スマートフォンの広告を見て、マウスピース型の入れ歯を代引きで5000円で購入した。届いた商品は小さくて役立たない物だった。広告にはサイズは1つだが誰にでも合うと書いてあった。伝票に記載された電話にかけてもいつも話し中だ。(70代)

事例 3

動画共有SNSの広告を見て有名ブランドのブーツを1万3000円で代引きで購入した。届いた商品は明らかな偽物だった。配送業者に申し出たが開封しているので対応できないと言われた。(40代)

事例 4

インターネット通販でタブレット端末を8000円で代引きで購入した。商品が届いたが使えない物だった。相手の事業者名はわからず電話番号もない。

配送業者に連絡したが対応できないと言われた。
(70代)

アドバイス

事例1～3はセンターから送り状に記載のあった返品交換センターに連絡して対応を求め、時間がかかりましたが代金が信書便、または口座振込で返金され商品も返品できました。事例4は連絡する相手が見つからず、センターでは対応できませんでした。

偽物や粗悪品が届く通販サイトには大幅に値引きされている、日本語の字体、文章表現がおかしい、代引き配達しか選択できない等の特徴がよく見られます。少しでも怪しいと思ったら取引は控えましょう。

代引き配達で宅配業者等に代金を支払って商品を受け取ってしまうと、後で偽物や粗悪品と分かってても宅配業者からの返金は困難です。代金を支払う前に、送り状に記載されている依頼人の情報を確認し、注文した販売業者と違う場合は代金を支払わず受け取り拒否をしましょう。

インターネット通販は慎重に！

「2時間後に電話が使えない!?!」
個人情報を出さず不審な電話にご注意!

自宅の固定電話に総務省やNTTを名乗り「これから2時間後に通信ができなくなる」「2時間後にこの電話が使えなくなる。オペレーターと話す方は1番を押すように」という自動音声の電話がかかってくるなどの不審な電話に関する相談が寄せられています。総務省やNTT東日本及びNTT西日本から電話を停止することに関して自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することは絶対にありません！
個人情報は絶対に伝えないようにしましょう。

(国民生活センター公表)

《消費生活センター 今後のイベント予定》

「繕い物 ～目立たなく繕うヒントを学び、衣類を大切に～」

5/26(月) 午前10時～正午 町田市民フォーラム3階 事業準備室
「食品表示を読みこなそう」

5/30(金) 午後1時～午後3時 町田市民フォーラム4階 第2学習室

【お申込み先】 町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】 町田市消費生活センター 042-725-8805