

北の暮らし
きらめく

北海道立消費生活センター

主な内容

- 愛食運動の推進 …………… 2
- 家庭で起こる製品事故について… 4
- ケイタイのポケット通信料金… 5
- 炊飯用雑穀類のミネラル …… 7



煉瓦工場（江別）

江別市代々木の北海煉瓦株式会社の正門から工場群を眺めた光景である。

初夏の工場はあまり物音もせず静かであった。

（全道展会員 山下 脩馬）

〒060-0003
札幌市中央区北 3 条西 7 丁目道庁別館西棟
TEL (011) 221-0110
FAX (011) 221-4210
<http://www.do-syouhi-c.jp/>



愛食運動の推進

スローフード運動・広がる地産地消

① 北海道におけるスローフード運動

近年、食の持つ意味や役割を問い直し、地域の特色ある食材にこだわり、その生産者を支援し、多様な地域の食文化を守り伝えようとするスローフード運動が世界的に注目されています。

こうした中、北海道では生産者や、料理、マスコミ関係者等からなる「スローフード&フェアトレード研究会」を設置し、北海道にあったスローフードの考え方や具体的な取り組み方法を示す「北海道スローフード宣言」を15年4月に取りまとめました。

その後、スローフードに関する調査研究を行うとともに、関係機関・団体等と連携を図りながら、道民への普及・啓発や、北海道ならではの「食」やこだわりの食づくりに取り組んでいる方々を掘り起こし、ホームページで紹介するなど道民参加の取り組みを行っています。

また、市町村や民間でも、地域の食材を活用した新しい料理の創造、消費者にわかりやすくスローフード

いっぱいあるよ、北海道の食品マーク

〈愛食の日〉

道では、道民のみなさんに地産地消に取り組んでいただくよう考え、毎月第3土曜日と日曜日を「どんどん食べよう道産DAY」としてPRしています。北海道の「安全・安心」「おいしい」「楽しい」をみんな一緒に満喫してほしい、そんな願いを込めて誕生したのが「どんどん食べよう道産DAY」なのです。



運動を紹介する講演会の開催など、消費者と生産者との結びつきを強めていく具体的な行動が生まれ育っています。

今後は、地域の食文化・食資源を生かした食づくりを行う担い手の育成や、そうした本道の宝となる「食」の生産者を消費者自らが支える活動を促進するなど、これまでの取り組みをより一層進め、スローフード運動を地域に定着させ、息の長い道民運動に育てていくことが重要で

〈道産食品独自認証〉

北海道ならではの自然環境や高い技術を生かして生産される安全で優れた道産食品を認証する制度です。原材料や生産工程、衛生管理、個性など、道が独自に設定した厳格な基準をクリアするものだけを認証し、認証後も定期検査を実施しています。道産食品独自認証品には安全・安心そしてこだわりと信頼の証である「きらりっぶ」が貼附されています。



（地域食材を活かした食の指導者等の育成）。

北海道では、地域の風土や食文化などの地域特性を活かした食づくりに関する高度な知識や技術を持つ者を「北海道らしい食づくり名人」として登録する制度を17年度に創設しました。

この制度の普及により、食づくり名人が持っている食に関する豊富な知識や経験、知恵を活かし、食分野における人材の育成と交流を促進す



北海道産小麦100%のパンを使用した学校給食



るとともに、食品の調理に関する知識や伝統的な本道の食文化の継承を図ることを目指しており、19年度末現在、161名が登録されています。

②地産地消の取り組み

その地域で生産されたものをその地域で消費することを基本とした活動です。活動内容としては「地場農産物を提供する直売所の設置」「量販店での地場農産物コーナーの設置」「地場農産物を活用した学校給

食の実施」「消費者と生産者の意見交換会や試食会」などの実施があります。

地産地消では、消費者と生産者が顔を合わせ、話ができるという関係を作れます。消費者にとっては新鮮な食品が手に入り、生産者に会うことで安心感があります。

また生産者にとっても、消費者の声を聞くことでニーズに対応でき、流通コストが軽減し、他品目を少量でも販売できるというメリットがあります。

〈北海道安心ラベル〉

土づくりを基本に化学肥料や農薬の使用を削減して環境との調和に配慮した生産を進めることを目的に、道立農業試験場等により開発・改良された「クリーン農業技術」を導入し、一定の基準を満たす北海道産の農産物にはYES! cleanマークを表示し、詳しい栽培情報をお知らせしています。



食の安全に対する消費者の関心が高まるなか、北海道では、9年度から地産地消の考えに立って、生産者は安全で品質の良い食品を作り、消費者は食生活を通じて生産者を支えるという、食を通じて強い絆で結ばれた関係の構築を目指して来しました。特に米については、関係機関・団体と一体となり、取り組んだ結果、道内食率が70%となるなど、その成果が着実に現れています。

このほか、学校給食においては、

〈道産食品登録〉

北海道の豊かな自然環境の中で生産された原材料を使用して、道内で製造・加工された道産への加工食品を登録する制度です。登録の証として、登録食品には登録マークが貼附されています。



米と牛乳について13年度以降、その使用割合が100%となったほか、公共機関の食堂施設においても、道の全施設、市町村立などでは80%以上が北海道米を使用するようになりました。

また、道では地産地消をさらに広げるため、道産食材を活用したこだわりの料理を提供する宿泊施設や外食店を「北のめぐみ愛食レストラン」と認定し、19年度末現在で233店となっています。

家庭で起こる 製品事故について

～身・守りハンドブックより～

独立行政法人 製品評価技術基盤機構

スプレー缶

シュレッダーで紙詰まりが発生したので、潤滑油をカッター部に供給して回転をスムーズしようとして潤滑スプレーを噴射したところシュレッダーが爆発した。
(平成19年11月北海道)

▶なぜ？

シュレッダーの屑箱の空間はガスが溜まりやすい場所であり、スプレーから潤滑油とともに噴射された可燃性ガスがシュレッダーの内部に残留して、シュレッダーのモーターで発生した火花により引火や爆発を起こすことがあります。



チェック

潤滑スプレーその他、各種スプレーの類いをシュレッダーの内部へ向けて噴射してはいけません。

乾燥機能付洗濯機

乾燥機能付洗濯機の上部から発煙し、乾燥中のタオルが焦げた。
(平成18年10月北海道)

▶なぜ？

アロマオイルの付着したタオルを乾燥機能付洗濯機に入れて乾燥させたため、付着した油分が乾燥により酸化反応を起こして蓄熱し、自然発火したものです。



チェック

アロマオイル、食用油、機械油、ドライクリーニング溶剤、ベンジン、ガソリンなどの付着したタオルや衣類は洗濯した後でも乾燥機に入れて乾燥させないでください。

知っておきたい！ ケータイのポケット通信料金

思いがけず、高額になることも…

Q 高校生の子どもにも携帯電話を購入しようと思う。最近、携帯電話のポケット料金に関するトラブルも多いと新聞で知った。初めて使うので、不安だ。契約にあたり注意すべきことを知りたい。

A 全国的に「携帯電話サービス」に関する相談件数は、年々増加する傾向にあり、中でも、10万円を超える高額請求になったなど、ポケット通信に関する相談が増えています。携帯電話は、単に通話だけでなく、インターネット接続やメールの送受信などが可能であるため、基本料金他に、情報量の大きさに伴って課

金されるポケット通信料金がかかります。さらにインターネットのサイト閲覧や音楽のダウンロードなどを利用すると通信料金の他にサイト利用料などもかかる場合があります。ポケット通信とは、データを送受信する際に、そのデータ量のある一定の大きさに分割して通信することをいいます。それに要する料金を「ポケット通信料金」として、通信にかかった時間ではなく、送受信されたデータ量（ポケット数）によって課金されるのです。

たとえば、表1のようにデータ量によって料金が異なりますし、携帯電話事業者によっても料金設定が異なります。

携帯電話事業者は、ポケット通信料金が一定額を超えない料金プラン（いわゆる定額制）を提供していますので、これに加入することでポケット通信料金が高額になるのを防

ぐことができます。

しかし、この定額制にも対象外となる通信があります。主なものとして、携帯電話をパソコン等に接続しインターネットを利用したサイトの閲覧、データのダウンロード、また、海外でのメールの送受信など（国際ローミングサービスの利用）です。これらは定額制が適用されないため、通信料金が数十万円にのぼるなど、思いがけず高額な請求になるケースもあり注意が必要です。

このように携帯電話の契約にあ



たっては、本体の機種や性能ばかりに目がいきがちですが、料金プランなどの確認も必要です。

あらかじめ予想される通話時間や利用したい内容（音楽のダウンロード、メールの送受信等）をお子さんとよく話し合い、適切な料金プランを選択し、店頭では、注意すべきことや不明なことについて説明を求めするなど、納得した上で契約することが大切です。

なお、有害サイトへのアクセスを制限するフィルタリングサービスもありますので、あわせて確認しておくとういでしょう。

表1 容量が大きなファイル等の
ポケット通信料金の目安例

内容	事業者	データ量	料金 (円)
音楽ファイル	A社	3 MB	5,495.7
	B社	約1.5MB	2,704.8
	C社	3 MB	5,368~5,369

※ 総務省総合通信基盤局電気通信事業部消費者行政課 平成20年5月30日付け報道資料「携帯電話のポケット通信料金の高額利用の防止策」より一部抜粋し作成



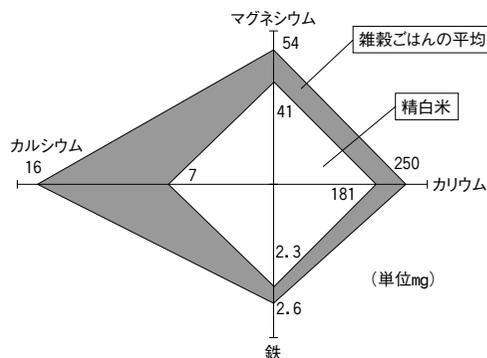
テスト結果

(単位：mg%)

No.	商品名	製造者名等	原材料名	カルシウム	カリウム	鉄	マグネシウム
1	十七雑穀ミックス	イオン(株)	もちきび(中国)、もちあわ(中国)、大麦、黒米、アマランサス、黒豆(大豆)、小豆、発芽玄米、白ごま、キヌア、はと麦、とうもろこし、黒ごま、ひえ、緑豆、もち米、たかきび	85	591	4.6	110
2	発芽玄米雑穀ミックス	イオン(株)	発芽玄米(国産)、大麦、もちきび、もちあわ、ひえ、アマランサス、キヌア、白ごま	51	402	3.1	105
3	カルシウム強化米雑穀ミックス	イオン(株)	大麦(国産)、もちあわ、もちきび、白ごま、発芽玄米、アマランサス、とうもろこし、乳酸カルシウム、貝カルシウム、ナイアシンの糖粉(アラビアガム)、ビタミンB6、ビタミンB1、ビタミンD	1239	370	2.3	75
4	黒力チャージブレンド	(株)ライスアイランド	黒米、大麦、きび、あわ、黒豆、発芽玄米、キヌア	22	504	2.2	99
5	さくらビューティーブレンド	(株)ライスアイランド	赤米、大麦、高きび、はと麦、ひえ、クコの実、小豆	20	569	2.6	98
6	八種雑穀米	(株)ライスアイランド	きび、精麦、ひえ、あわ、黒米加工米、赤米加工米、発芽玄米、青熟玄米	10	399	2.7	83
7	五穀米膳	(有)イーゼン	もちあわ、もちきび、ひえ、丸麦、押麦、もち麦、たかきび、黒米、赤米、はと麦	11	497	2.9	104
8	発芽玄米膳	(有)イーゼン	発芽玄米、もちあわ、もちきび、ひえ、丸麦、押麦、もち麦、たかきび、黒米、赤米、はと麦	15	316	2.9	112
9	十六穀ごはん	(株)はくばく	もちあわ、発芽玄米、黒米、黒豆(大豆)、アマランサス、たかきび、キヌア、小豆、黒ごま、白ごま、はと麦、赤米、もちきび、大麦、とうもろこし、ひえ	122	720	3.5	144
10	お豆と雑穀ごはんの素	(株)はくばく	大麦、もちきび、もちあわ、黒豆(大豆)、緑豆、小豆、黒米、黒ごま、アマランサス	122	782	3.5	123
11	おいしい15穀ブレンド	日本精麦(株)	発芽玄米、もちきび、大麦、黒豆(大豆)、小豆、黒米、もちあわ、アマランサス、はと麦、うるちひえ、もち米、黒ごま、とうもろこし(遺伝子組み換えではない)、赤米、キヌア	83	710	3.3	112
12	穀物生活	日本精麦(株)	大麦、もちきび、発芽玄米、もちあわ、アマランサス、はとむぎ	31	414	2.6	90
13	薬膳の友	(株)真誠	もちきび、コーングリッツ(遺伝子組み換えでない)、みかき麦、白ごま、発芽玄米、もちあわ、キヌア、アマランサス、ヒエ、ハトムギ、寒天	25	444	2.3	86
14	ふつうに炊ける十種雑穀	日本生活協同組合連合会	はとむぎ、とうもろこし(遺伝子組み換えでない)、黒米、黒ごま、黒豆(大豆)、遺伝子組み換えでない)、小豆、緑豆、アマランサス、そば、くこ	146	780	3.9	130
15	十八穀ごはんの素	エスピー食品(株)	大麦、黒米、黒豆、小豆、とうもろこし、きび、あわ、赤米、大豆、発芽玄米、白ごま、黒ごま、はと麦、キヌア、たかきび、ホワイソルガム、ひえ、アマランサス、	117	881	4.8	134
16	雑穀のちから	(株)食創	大麦、もちきび、もちあわ、アマランサス、白ごま、発芽玄米、はと麦、ひえ	65	483	4.1	100
17	香ばし十五穀	ハウス食品(株)	黒米、もち米、発芽玄米、もちきび、小豆、黒豆、もちあわ、とうもろこし、はと麦、アマランサス、黒ごま、白ごま、大麦、うるちひえ、(原材料の一部に大豆を含む)	96	658	3.9	115
18	国内産雑穀米	ベストアメニティ(株)	胚芽押麦、玄ソバ、ハトムギ、もちきび、赤米、大豆、もちあわ、とうもろこし	23	680	3.0	123
19	穀物三昧	(有)食工房地蔵原	みどり米、発芽玄米、黒米、赤米、丸麦、押麦、モチ麦、高キビ、アマランサス、アワ、モチキビ、ヒエ、ハトムギ	13	429	2.6	89
20	有機栽培 十穀米	(株)アートフーズ	有機高梁米、有機緑豆、有機アワ、有機キビ、有機トウモロコシ、有機黒ゴマ、有機ソバ、有機黒米、有機赤米、有機白ゴマ	184	725	3.7	148
21	五穀で健康	キッコーマン(株)	大豆(遺伝子組み換えでない)、押はだか麦(大麦)、ごま、玄米、キヌア	204	1397	5.5	191
22	イーハトーブの雑穀六穀	(株)プロ農夢花巻	ひえ(岩手県)、はとむぎ(岩手県)、黒米(岩手県)、きび(岩手県)、あわ(岩手県)、赤米(岩手県)	7	417	2.4	89
23	イーハトーブの雑穀アマランサス	(株)プロ農夢花巻	アマランサス(岩手県)	147	705	8.1	262
	精白米(ほしのゆめ)	ホクレン		5	121	1.5	27

まとめ

- 雑穀の混合数は5～18種でしたが、種類が多いからミネラルも多いとはいえませんでした。
- ミネラル量は銘柄により差があり、豆類(大豆、小豆、緑豆)やアマランサスを配合した銘柄に多い傾向でした。
- 一合当たりに加える量は5～18gで、銘柄によりかなりの差がありました。



精白米一合(150g)に表示通りに雑穀を混ぜた場合の平均ミネラル量(カルシウムはNo.3を除く)

炊飯用雑穀類のミネラル 豆類・アマランサスに豊富

健康志向の高まる中、「十穀米」や「十六穀ごはん」など、おいしさや健康をうたった雑穀類が多く販売されています。

(社)北海道消費者協会は、市販の炊飯用雑穀類のミネラル量をテストしましたので、その結果をお知らせします。

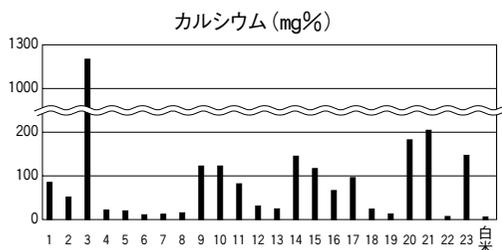


テスト品目

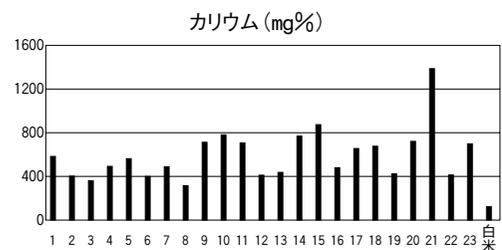
- 炊飯用雑穀類 23銘柄
 - No.1～22 5～18種の雑穀を混合
 - No.23 1種(アマランサス)
- 参考品 精白米 1銘柄

テスト結果

○カルシウム (mg%はmg/100g)
No.3が最も多く1239mg%、次いでNo.21が204mg%、No.22が最も少なく7mg%でした。No.3を除く22銘柄の平均は73mg%でした。No.3はカルシウム強化雑穀で原材料に乳酸カルシウム、貝カルシウムの表示がありました。全銘柄が精白米(5mg%)を上回りました。

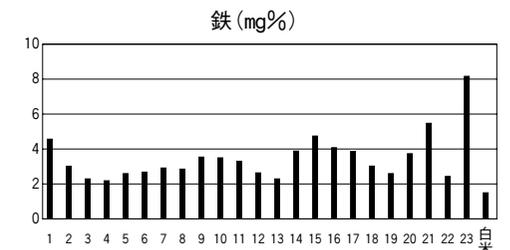


○カリウム
No.21が最も多く1397mg%、No.8が最も少なく316mg%、平均は603mg%でした。全銘柄が精白米(121mg%)を上回りました。

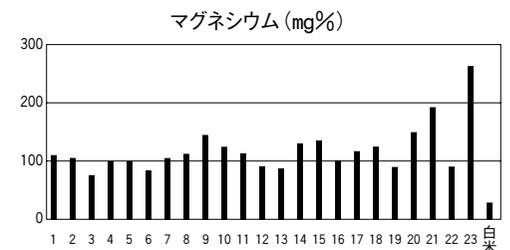


— 栄養成分表示 —
21銘柄に栄養成分表示がありました。テスト結果と比較すると、カリウム、鉄は表示を上回る銘柄が多く、カルシウム、マグネシウムはいずれも表示に近い量でした。

○鉄
No.23が最も多く8.1mg%、No.4が最も少なく2.2mg%、平均は3.5mg%でした。全銘柄が精白米(1.5mg%)を上回りました。



○マグネシウム
No.23が最も多く262mg%、No.3が最も少なく75mg%、平均118mg%でした。全銘柄が精白米(27mg%)を上回りました。



日時・開催日	ビデオ上映内容	制作
7月9日(水)	私たちの食事バランスガイド 地域で実践編	(社)農村漁村文化協会
8月6日(水)	メタボリックシンドロームを防ぐ食事バランスガイド 大人の実践編	(社)農村漁村文化協会

フリー見学会 行ってみよう消費生活センター

道民に対して北海道立消費生活センターを広く理解していただくと共に、消費生活に係わる情報や知識を、個々の消費者であっても容易に習得できる機会を提供することを目的とした見学会です。

開催は毎月行っていますが、直近

は7月9日(水)、8月6日(水)の13時30分よりスタートで、場所は札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館西棟2階の北海道立消費生活センターくらしの教室です。

参加費は無料で、当日直接会場にお越しください。内容は上記表をご覧ください。皆様のお越しをお待ちしております。

くらしのセミナー 参加しよう

消費生活の分野に関して、必要な基礎知識や最新の情報をテーマとした学習を提供することにより、広く消費者の自立支援を推進することを目的に開催されるものです。

日時は平成20年の5月から12月の間に月一回行われ、1講座2時間。

定員は60人で道内に居住している方ならどなたでも参加できます。受講料は無料で、開催場所は北海道立消費生活センターくらしの教室(札幌市中央区北3条西7丁目北海道庁別館西棟2F)

申し込みは電話またはFAX・往復はがき・Eメール(本誌表紙を確

認下さい)により事前に啓発部へ申し込み下さい。

実施予定

○7月11日(金) 14:00~16:00

「知っておきたい老化と痴呆と生活に及ぼす影響について」(仮)札幌東徳洲会病院 医師

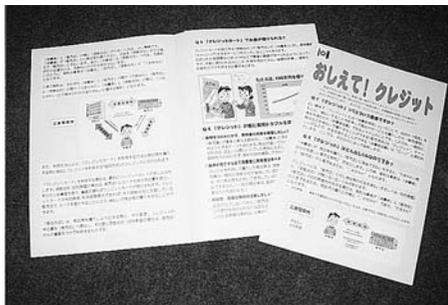
○8月8日(金) 13:00~15:00

親子で実験教室「えっ!本当おやつの色と味の秘密」北海道立消費生活センター啓発部

北海道立消費生活センター ホームページ・リニューアル

ホームページがリニューアルしました。当サイトはトラブルに巻き込まれないように気をつけたい悪質商法の手口や、万一のためのクーリング・オフの方法、消費生活相談窓口などを中心に掲載しています。

是非ブックマークに登録しご利用下さい。



おしえて! クレジット

このパンフレットは、金融広報中央委員会の助成を受けて北海道が作成したものです。

内容は「クレジットってどういう意味ですか?」「クレジットの仕組みってどうなの?」など、これを読めばクレジットの全てが分かるというものです。

希望の方は、当センターのくらしの広場に置いてありますので、お気軽にお越し下さい。