協会だより３月号

釧路消費者協会　釧路市黒金町7－5　釧路市役所　2階
電話24－2037　fax24－2075

発行　令和7年3月11日

協会の動き

３月　４日（火）　三役会
　　６日（木）　スマホサロン
　１１日（火）　広報委員会
　１４日（金）　協会だより発送
　１９日（水）　定例理事会

桜前線北上中！

『身近な食料品の値上がり』

副会長　　荒川　美奈子

歴史的高騰となっているお米は、備蓄米 21 万トンの放出で価格は安定するでしょうか・・・・・・・・・。

お米に続いて、天候や災害などの影響で野菜の価格も高騰しています。

毎日の食事に野菜は欠かせません。皆さんもいろいろな食材を利用して工夫されていると思います。

野菜の高値が続いても、「豆苗」の価格はそれほど変わらずに、栄養価も高く炒め物や和え物にも重宝して万能な野菜で、一度使っても水を張った容器につけておけば、また「豆苗」が生えてきて二度楽しめます。「もやし」もよく利用されますが、鍋にいれてもよし、ナムルにしてもよしとアレンジしながら使えますが、傷みやすいので冷凍保存も可能です。

今年は特にキャベツが前年の3倍という高値が続いている中で、「カットキャベツ」は切る手間や時短料理にも向き、スーパーなどのプライベートブランド品も充実しており、お手頃価格で「冷凍野菜」も、比較的同じ価格で売られておりおすすめです。できれば国産の冷凍野菜を選びたいですね。「きのこ」も炒め物・汁物・ご飯などアレンジしやすい食材なので、使いやすいサイズに切って冷凍保存してから使います。（冷凍することによってうまみ成分が引き出されます）「乾物」の切り干し大根や干し椎茸は栄養もうま味も凝縮されている食材で、長期保存もできるので便利で使用しています。「コーン・ミックスビーンズ・トマト缶」などの缶詰も、特売日にまとめて買ってストックでき、サラダやスープなどに役立ちます。

規格外野菜（形や大きさが基準から外れているため、通常経路で販売されない野菜）を利用することもおすすめします。品質や味には問題ないにもかかわらず、見た目だけで出荷できないため、多くが廃棄されてしまうのが現状です。農林水産省によると、2020 年度の規格外野菜の年間廃棄量は約 200 万トンに達し、全収穫量の約 6%にあたるそうです。最近は規格外野菜を活用した取り組みも増えています。

規格外野菜を使ったドレッシングや野菜ジュース、お菓子などの加工品を開発する企業や、直売所やスーパー、通販サイトでも取り扱われていて、野菜の高騰が続いていることから、利用される方も増えているようです。また、お店によっては「ぶこつ野菜」というネーミングでも売られています。生産者と消費者が繋がって、少しでも食べられる農産物が何らかの形で有効活用されると、環境にも優しくなり、食品ロスも減ります。但し、安いからといって買いすぎて、使い切れず廃棄してしまうのは本末転倒ですね。

野菜の高値傾向は今月も続くようです。できるだけお得に手に入る食材を積極的に選んで、工夫をして野菜高騰を乗り切りましょう。

No.
－7. 3. 18
北海道消費者協会

釧路消費者協会総会について

日頃より、会員のみなさまには大変お世話になっております。
コメ価格高騰のままで年を越した2025年。
物価高が続き、国内外の不安定な政治状況は、今年も大変な１年となることを予感させていますが、皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか？
さてそんな中、釧路消費者協会総会をご案内する季節となりました。
今年度は４月１６日（水）午後１時３０分から「プラザさいわい」での開催いたします。
何かとお忙しい時期ではありますが、会員の皆様はご都合を合わせ出席していただきたいと思います。（詳しくは同封のご案内をご覧ください）

クリーニングデイ！　～今年、盛況です～

昨年取り上げさせていただきましたクリーニングデイの今年の活動状況について、釧路消費者協会理事で主催されている金田理事より報告。
昨年フィンランド発祥のリサイクル・カルチャー・イベントであるクリーニングデイをご紹介しましたが釧路でも定着し、今年度は4回開催致できました。

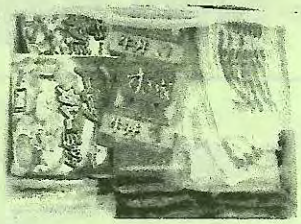
モノとヒトに新たな出会いの場として好評いただいておりますが、沢山の方々、会場に足を運んで頂き誠にありがとうございました。
今年度はお着物やサテン生地を始め、イベント定番の洋服の「詰め放題」等で実施し、バックや小物・生活雑貨など様々なモノを格安でお
また、開催時間中にも沢山の持ち込みをして頂き、ありがとうございました。
なお、お持ち込み頂けるものは『次の方が気持ちよく使えるモノ』に限らせて頂いておりますが、お家で使われずに眠っているモノございませんか？
使っていないけど、捨てるにはもったいないモノを見直す機会になって頂けたらと思います。
不要なモノが使われる第２場としての「クリーニングデイ」を今後も宜しくお願い致します。
生活に関するものをリサイクルとして必要な人につないでいく、この「クリーニングデイ」は、ますます活動意義を高めているようです。

スマホサロン　～今年度７回実施～

第７回のスマホサロンを３月６日（木）に開催しました。

今年も不定期でしたが、７回実施しましたが、皆様のスマホへの不安を少しでも解消できたでしょうか。来年度も都合をつけながら、毎月実施したいと思っていますので、「すごく困ってるわけではないけど、知らないうちに、なんとなく扱いにくくなった、・・・」等ちょっと聞きたいことがありましたら、お越しください。

選ぶ権利が守られる食品表示　２ ～　冷凍食品の食品表示　～



消費者には選ぶ権利と知らされる権利があります。
選ぶためには見て判断できる表示がされる必要があります。
高齢の一人暮らしや子育て世帯などで取り入れられている冷凍食品の袋には様々な表示がされています。
ギョーザの皮の率が４５％を超える場合は、何％なのか表示しなければなりませんでしたが、個別品目ごとの表示ルールが全て廃止となりました。
エビの重量割合が１５％以上なければエビシュウマイと表示してはならない、カニコロッケのカニが８％以上でなければ表示してはならないなど、禁止規定もありましたが、これもすべて廃止。
表示が廃止されることは、消費者が品質を判断する重要な手がかりを消されたも同然。例えば、１９８円でカニが１０％使われているものと２４８円でカニが７％使われているものを品質と価格を比べて選ぶことができなくなったのです。
表示がされなければ、消費者は知る方法がありません。
２０２３年６月、消費者庁食品表示懇談会は世界基準であるコーデックス（商品名や図等で強調されている原材料は％を併せて表記する）一般規格に合わせられるところは合わせていくと合意して、その１年後に食品表示懇談会の個別品目ごとの表示ルール見直し分科会初回の会合で廃止を合意したものです。
消費者庁は、消費者の安全や権利の保護、生活の質の向上を目的とする行政機関です。消費者の選ぶ権利や知らされる権利の保護にも強く注力いただきたいと願います。

食の安全委員会

指定野菜　キャベツ、ほうれん草、レタス、きゅうり、トマト、大根、里芋、ねぎ、玉ねぎ、白菜、なす、ピーマン、人参、じゃがいも

「ブロッコリー」

～ 最近、ブロッコリーを食べていますか？～

ブロッコリーが 2026 年度から「指定野菜」になることが決定していますね。ブロッコリーは、近年頻繁に食卓にのぼる身近な野菜になりました。しかし、現在さまざまな食品同様、価格が高騰しています。購入の折は、食物繊維やビタミンなど豊富なブロッコリーを上手に調理し無駄無く使い切り、消費していきましょう。

☆簡単においしく、茎の部分も食べるために！

茹でびたし…　茎の部分も薄く小さめに切って茹ですぐにダシ醤油などにひたす。

揚げびたし…　素揚げもいいですが、片栗粉やてんぷら粉を軽くまぶし、油で揚げすぐにダシ醤油などにひたす。

※１　料理の付け合わせの時よりたくさんブロッコリーが食べられます。
※２　保存方法…　最適温度は０度なので、野菜室より温度の低いチルド室の方が良いそうです。

消費生活相談室より

定期購入トラブルにご注意!!

～「定期縛りなし」が「解約するまで続く定期購入」!? ～

Q.スマートフォンで動画を視聴していたところ、「一粒飲めば痩せる！」というダイエットサプリの動画広告が表示され興味を持った。初回お試し価格900円で「定期縛りなし」と書かれていたので購入を決めた。商品が届き納品書を確認したところ、次回お届け予定日が書かれており、価格も5,000円となっていたので、初めて定期購入だと分かった。試しに飲んでみてから改めて注文しようと思っており、解約するまで続く契約とは思っていなかった。２回目以降を解約したい。

A.「定期縛りなし」という記載は「1回限り」という意味ではありません！
「定期縛りなし」や「回数縛りなし」という広告をみた消費者が「1回限り」と思って注文したところ、実は定期購入の契約だったという相談が寄せられています。「定期縛りなし」は「最低購入回数の指定がない契約」(「いつでも解約できる定期購入」)である可能性があるので契約時には注意が必要です。事業者の連絡先(電話番号やメールアドレス)や解約方法がきちんと表示されているかの確認も重要です。

★インターネット通販では注文する前に販売サイトや「最終確認画面」の表示をよく確認しましょう！
★「最終確認画面」はスクリーンショットで必ず保存しましょう！

消費者トラブルで
お困りの際はお気軽に
消費生活センターへ
ご相談下さい

釧路市消費生活センター　相談室
【平日　10：00～15：30】
☎0154-24-3000