



ねり丸区消費者だより

# ぷりずむ

第259号

練馬区公式アニメキャラクター ねり丸 ©練馬区

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください。…………… P2  
身に覚えのない商品の送り付けにご注意ください。…………… P3

くらしサポート情報  
栄養をダウンさせない野菜の「切り方・洗い方」…………… P4~5

お知らせ  
出張講座のご案内、ほか…………… P6

## 緊急速報

## 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意!



**怪しい電話はすぐに切り、メールは無視してください。**

話に少しでも怪しいと思うところがあったら、その場できっぱりと断り、絶対にお金を支払ったり、契約したりしないようにしましょう。(詳しくは2ページ)

**困ったときはまず相談**

練馬区消費生活センター  
☎03-5910-4860

☎~☎ 午前9時~午後4時30分

編集・発行 ●練馬区経済課(消費生活センター)  
練馬区石神井町2-14-1 電話: 03-5910-3089  
消費生活相談専用電話 03-5910-4860 (月~金 午前9時~午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

編集協力 ●練馬区消費生活センター運営連絡会  
練馬区ホームページ: [練馬区消費生活センター](#)

# 新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください

新型コロナウイルスに便乗した悪質な商法や消費者トラブルが発生しているとの報告が、全国の消費生活センターから報告されています。

**例1** 見ず知らずの業者から、「マスクの注文を承りました。金額は1万円」とのメールが入りました。注文した覚えはありません、どうしたらよいでしょうか。

身に覚えのない商品の受注メールが届いても返信しないようにしましょう。うっかり連絡してしまうと、勧誘され、金銭を請求される可能性があります。万が一、商品が届いた場合は、受け取りを拒否しましょう。

**例2** 行政職員を名乗る者から「助成金をお配りしています。銀行口座に振り込みますので口座番号を教えてください」という電話がかかってきた。そのようなことがあるのだろうか。

国や都あるいは区等の公的機関になりすまして、口座番号や個人情報を聞き出そうとする詐欺の疑いがあります。このような電話が来たらすぐに電話を切るようにしてください。また、口座番号だけではなく、キャッシュカードの暗証番号を教えたり、キャッシュカードを渡すようなことをしないでください。

**例3** 水道局職員と名乗って、「水道管にコロナウイルスがついているので除去します」という電話がかかってきた。信用できるだろうか。

新型コロナウイルスに関連して、水道局が個人に電話をかけたり、個人宅を訪問したりすることはありません。除去費用と称する金銭を要求されても支払わないでください。また、住所や氏名、資産状況等、個人情報に関することを聞かれても答えないでください。

**例4** 新型コロナウイルスの感染を防ぐために、行政から委託を受けて消毒に回っている。パンフレットを持参したい」と業者からの電話が自宅にかかってきた。どこの行政かは答えなかった。本当に行政からの委託だろうか。

行政に委託されていることをかたって、勧誘しているものと思われます。業者の来訪に応じると、高額な商品やサービスを勧誘される可能性があります。電話の内容に不審な点があったら、すぐに電話を切りましょう。また、自宅への来訪は断りましょう。

## 「新型コロナウイルス予防に効果あり」等の広告表示に注意!!

消費者庁は、新型コロナウイルスの予防効果を標ぼうする商品等の不当表示に対する監視指導を実施しています。現時点で以下のものは新型コロナウイルスに対する効果を裏付ける根拠は認められていません。

健康食品	このような 言い方で 書かれています	「コロナウイルスから体を守る」
マイナスイオン発生器 イオン空気清浄機		「新型コロナウイルス対策」 「新型コロナウイルスはマイナスイオンで死滅します!」
空間除菌剤		「身に付けるだけで空間のウイルス除去・除菌」

# 身に覚えのない商品の送り付けにご注意ください

政府のマスク全戸配布に便乗して、マスクを送り付けて代金を請求するトラブルが発生していると各地の消費生活センターから報告があります。いざというときのため、対処方法をしっかりと身に付けましょう。  
(消費者庁注意喚起資料より)

## 身に覚えのない商品が届いた際の対処方法

(例) 封筒に使い捨てマスク 30枚が宅配便で届いた、家族も全く心当たりがない。請求書は入っていなかったが、どうしたらよいか。

送り付けられる前に、事業者から電話連絡がありましたか。

はい

いいえ

送付された商品の売買契約の勧誘がありましたか。

はい

いいえ

売買契約の締結を申し込みましたか。

はい

いいえ

★商品が届いた場合でも、契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリングオフができます。書面を受け取ってなければいつでも可能です。

★売買契約は成立していません。  
お金を払ってはいけません。  
事業者に連絡する必要もありません。

★商品の送付があった日から事業者による引取りがないまま14日間※を経過したときは商品を自由に処分してもかまいません。

その後の事業者による商品の引取りに応じる必要もありません。

※引取りを請求すれば、その請求日から7日間に短縮できますが、事業者電話番号を知られてしまう可能性があります。



消費者庁  
消費者ホットラインイメージキャラクター イヤナン

# 栄養をダウンさせない 野菜の「切り方・洗い方」

調理する前に何気なくやっている「洗う」「切る」。もしかして、野菜の栄養をロスしているかもしれません。

## ■「洗う」の知っとくポイント！

- ① “切らずにそのまま” 洗いましょう！  
洗う前に、ヘタや皮などを取り除いたり、細かく切ったりすると、食材によっては切り口から栄養成分が流れてしまうことがあります。
- ② 手早く洗いましょう。

## ■「切る」の知っとくポイント！

- ① 切り方で保存できる期間も変わってくる食材があります。
- ② 切ってから茹でると水溶性の栄養分が減ってしまいます。特に葉物野菜は、茹でてから切りましょう。
- ③ 細かく切ると水に触れる面が多くなり、酸化のスピードが速くなります。また、ビタミンやミネラルの栄養が失われてしまいます。
- ④ 皮や皮のすぐ下にはポリフェノールなどの栄養が多い、と言われているので、皮も食べられる野菜は切らずに食べましょう。

## 洗い方 編

### ★イチゴ

ビタミンCが豊富なイチゴ。でも洗ったり切ったりしているうちに栄養分がロス！



ちょっとした衝撃でも傷みやすいため、流水ではなく、ボールに水を張ってその中に「酢」を入れ、優しくかき混ぜて洗いましょう。汚れがボールの底に沈んだら手早くすすって、ペーパータオルで水気を切って食卓へ！



### ★ブロッコリー

形がモコモコと複雑なため、上から水をかけて洗っても汚れはとて取りにくい！ しかも、ブロッコリーの表面には油脂状の成分があって、上から水を流しても水をはじいてしまいます。だからといって、細かく切ってから洗うと、切り口からビタミンやミネラルが流れてしまいます。



ボールに水を張って、その中に房のまま逆さに入れて軽く振り洗いをしましょう！ 汚れが気になるようなら、酢水につけて…。



根元を切って房に分けてしまうと、ビタミンが流れてしまうので根元をつけたまま洗いましょう。

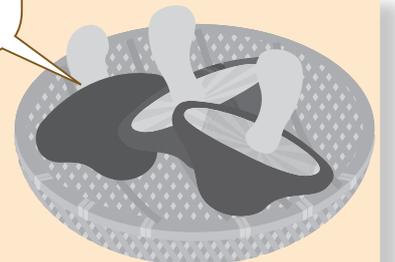
### ★シイタケ

シイタケは洗ってはダメ！ 抗酸化成分が流れ出てしまいます。その上、水につけておくとミネラル分が最大50%減！



- ・ 一般のシイタケは、土に触れていないためゴミや汚れがありません。ペーパータオルなどで拭くだけでOK。
- ・ 原木シイタケなどの屋外栽培のものも拭くだけでいいのですが、気になるようであればサッと洗って水気を拭き取りましょう！

シイタケは、日光浴をさせると、ビタミンDが10倍に！



## 切り方編

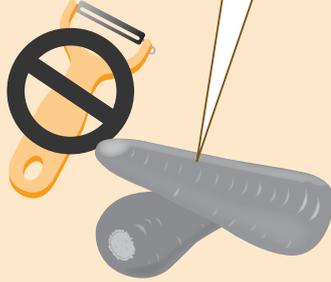
### ★ニンジン

切ったまま2日間そのまま保存しておくとビタミンCは2倍に増える!



- ・ 縦切りよりも輪切り(3cmくらいの輪切り)の方が劣化が少なく、より長持ちすると言われています。冷蔵庫保存でもビタミンCが増えるので、切ってから冷蔵庫保存も可能。
- ・ でも、上下先端部分にはたくさんのビタミンCが含まれているので、切り落とすのは調理の直前に。

皮にはビタミンCだけではなく、ミネラル成分も豊富! 皮は切らずに調理しましょう!



葉っぱの方から栄養が抜けてしまうので、買ってきたらまず葉と茎を切り分け、葉っぱから炒め物やサラダに使ってしまいましょう

### ★セロリ

ニンジンと違って切り置きは栄養分がダウンするので、食べる直前に切りましょう!



セロリは葉っぱを含めて、ビタミンもミネラルも豊富。筋取りをして「スティック状」に切ることが多いのですが、筋取り手間もなく食物繊維のロスもない「輪切り」や「斜め切り」にする方がベター。



### ★豆苗

下から6~8cmで切って、再生させましょう!



豆苗はエンドウ豆の若葉。含まれるβ-カロテンは、エンドウ豆の31倍! ブロッコリースプラウトの2倍! その他、ミネラルや食物繊維も豊富なので、買ってきた豆苗は、キッチンで再生栽培にチャレンジしましょう!

#### 再生栽培のやり方

最初に切る場所さえ間違えなければ、十分に栄養を蓄えた豆苗が再生し収穫できます!



下から6~8cmでカット

## 切り方番外編

### ★レンコン

切り方によって食感が変わる!? 部位によっても食感が違う!?

縦切り: シャキシャキした歯ごたえが残ります。  
輪切り: 繊維を断つため柔らかい食感となります。薄くスライスすると、シャキシャキ感が残るので、きんぴらや甘酢漬けにはピッタリ厚めに切れば、ホクホクした食感になるので、煮物におすすめ。

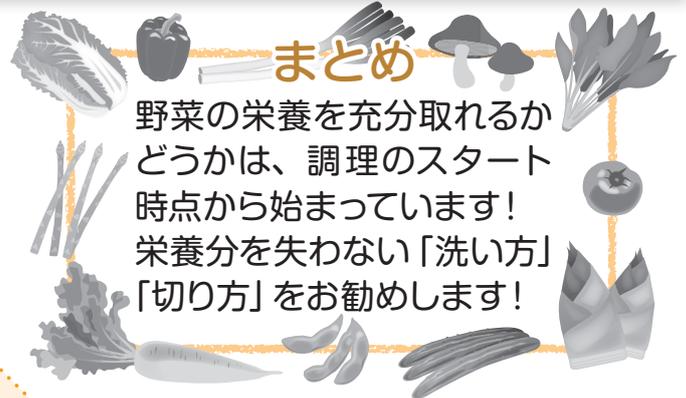
● 節の部位によっても食感が違います。

第1節(芽がついている節)

いちばん柔らかいので、薄く切って短時間での加熱調理でシャキシャキ感を生かしたサラダや酢レンコンに!

第2~3節(真ん中部分)

少し固めで、シャキシャキ感ともちもち感の両方の食感。煮物やてんぷら、はさみ揚げに。



野菜の栄養を充分取れるかどうかは、調理のスタート時点から始まっています! 栄養分を失わない「洗い方」「切り方」をお勧めします!

第4節(一番のおしりの部分)

繊維が豊富で一番固いのですが、デンプンが多いため粘りがあります。煮物にするとホクホク感があり、すりおろして熱を加えるともちもちり! つみれやハンバーグなどのつなぎにも利用できます。



一緒に活動しませんか？ **会員募集** 『練馬区消費生活センター運営連絡会』

練馬区消費生活センター運営連絡会は、消費者問題を考える5つのグループがあり、それぞれ練馬区と協働し、区民向けに様々な情報や学習の機会を企画・提供する活動をしています。

- テストグループ：身近な家庭用品の特性などについて実験を通じた学習
- 食とくらしグループ：練馬の食材を利用し、行事食などの料理教室や食と健康の講座を企画
- 展示グループ：生活にかかわるテーマ（生命保険・住宅リフォームなど）のパネル作成
- 環境グループ：くらしが環境に与える影響等の学習・啓発
- 広報グループ：消費者だより「ぷりすむ」の企画・編集

上記のほか、時事問題などを区民の視点でとらえた消費者教室の企画運営も行っています。

申込・問合せ先 消費者団体活動室 ☎03-3996-6351 (月～金 午前10時～午後3時)

**ご案内** 練馬区消費生活センターの出張講座をご利用ください

内 容	消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話しします。		
対 象	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 練馬区内の町会、自治会、学校、福祉施設、区民団体（特に高齢者団体）など</li> <li>● 民生委員、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域の高齢者見守りボランティアの方々の集会など</li> </ul> ※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません。		
派遣期間	月～金（祝休日・年末年始を除く）	派遣時間	午前10時～午後5時の間（30分～2時間程度）
申込方法	専用の申込用紙に必要事項を記入の上、講座開催希望日の1か月前までに下記申込先にFAX、郵送等でお申し込みください。 お申し込み内容に応じて相談の上、派遣を決定しお知らせいたします。 申込用紙は練馬区のホームページからダウンロードできます。		
	<input type="text" value="練馬区 講師派遣"/> <input type="button" value="検索"/>		
費 用	無料（講師謝礼、食事代、車代などは一切必要ありません）		
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● テーマ設定（応相談）、会場確保、会場設営、受講者の募集は申込者が行ってください。</li> <li>● 原則として受講料を徴収する講座は、この出張講座の対象となりません。</li> </ul>		
申 込 ・ 問 合 せ 先	経済課消費生活係（消費生活センター） ☎03-5910-3089（月～金 午前8時30分～午後5時15分） FAX 03-5910-3440 〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター内		

※【ぷりすむ】の録音版・点字版（視覚障害者用）を制作、貸出ししています。詳しくは「NPO法人点訳・音声訳集団 一歩の会」TEL・FAX 03-3577-5666

**広告募集のご案内**

このねりま区消費者だより「ぷりすむ」は年6回発行しており、町会・自治会・商店会、区立保育園・幼稚園・小中学校・区立施設・駅などで配布しております。掲載位置は、この広告募集の場所になります。（審査を経て掲載の可否をご連絡いたします）掲載号や応募方法など詳細はお問合せください。

- 発行部数：20,000部
- 掲載料金：各号につき30,000円
- 広告サイズ：縦55mm×横185mm
- 刷色：2色（色指定不可）

経済課消費生活係 ☎03-5910-3089

