

# かしこく健やかなくらし 消費生活センターだより

第161号 2025/12/10



■編集・発行 稲城市・稲城市消費生活センター運営協議会 ■問い合わせ 稲城市市民協働課 Tel.378-2111(内線 272)

## あなたは食べられる食品を捨てていませんか？

食べ残し、期限が近い、売れ残り等様々な理由で食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言い、日本では年間464万トンが廃棄されております。食品ロスを減らすために、一人ひとりが行動を始めてみましょう。

### 【買 い 物】

#### ・買い物の前に食材をチェック

同じものを買わないために、事前に冷蔵庫の中を確認しましょう。



#### ・必要な分だけ買う

結局は使わずに期限切れで捨ててしまうことを防ぐ為、まとめ買いはせず、必要な分だけを買きましょう。

#### ・期限表示を確認してから買う

食品の利用予定と照らして、すぐ使う物は期限の短い物を買しましょう。お店では、てまえどりを実践しましょう。

### 【家 庭】

#### ・正しい保存方法で保存

食品に記載されている保存方法に従って保存し、食品は美味しく食べきりましょう。



#### ・食材を上手に使い切る

残っている食材から使い切り、商品が無駄にしない様にしましょう。

#### ・食べ切れる量を作る

体調や家族の予定等を考え食べ切れる量を作り食品ロスが出ない様に工夫しましょう。



### 【外 食】

#### ・お店を選ぶ

食品ロスに取り組むお店を選びましょう。

#### ・注文する

量を考え、食べられる量だけ注文しましょう。小盛メニューやハーフサイズ料理も活用しましょう。

#### ・相談する

残ってしまった料理は、持ち帰れるか、お店と相談しましょう。



### 【宴 会】30・10 [さんまるいちまる]

#### ・味わいタイム

乾杯後30分は、出来立ての料理を美味しく食べましょう。

#### ・楽しみタイム

料理も食べながら親睦を深めましょう。

#### ・食べきりタイム

お開きの前の10分間は、もう一度料理を楽しみましょう。



### 【食品ロス削減日記】

いつ、何を、どの位、どういう理由で捨てたかを記録して家庭での食品ロスをなくしましょう。



〈参考文献〉消費者庁ホームページ

『食品ロスを減らそう！今日からできる家庭での取組』

## 利用明細は必ず確認！意図せぬリボ払いに注意！

リボルビング払い(リボ払い)は、利用金額や回数にかかわらず、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払うクレジットカードの支払方法です。月々の支払額を一定に抑えることができますが、支払いが長期化し手数料がかさむことがあります。



### 〈事例〉

数年前ショッピングモールで勧誘されてクレジットカードを作った。利用明細はオンラインで確認するようだったが、見ていなかった。最近、クレジットカードを使っていないのに毎月一定額の引き落としがあることに気づいた。カード会社に問い合わせると「申し込み時からリボ払いになっており、残債が18万円ある」と言われた。リボ払いにした覚えはなく、手数料を支払いたくない。

★特に、リボ専用カードや自動リボ設定されているカードは、利用の際に「一括払い」と告げても自動的にリボ払いになります。カード申込みの際は、よく確認しましょう。

★利用明細は必ず毎月確認し、不明な点があれば、すぐにカード会社に連絡しましょう。  
困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

(国民生活センター 見守り新鮮情報より)

## 【イベント開催報告！稲城くらしフェスタ 2025】

11月2日(日)稲城市立iプラザにて開催し、多くの方にご参加いただきました。

今年度のテーマは「食品ロス削減」でした。

当日は、消費者団体による食品ロスにまつわる展示やクイズなどを通して消費者啓発を行いました。他にも、大根食べきり料理教室や、食べ残し NO ゲーム、パンがふくらむ仕組みについて学ぶ実験講座など様々なイベントを実施しました。

また、映画「もったいないキッチン」の上映会や漫才のステージ、会場を巡るスタンプラリーも行い、来場者からは「楽しく大切なことを学べた」「今後は食品をムダにしないよう意識する」などといった感想が寄せられました。



クーリング・オフなど契約に関する相談は・・・

### 稲城市消費生活センター

稲城市百村2111番地

パルシステム生活協同組合連合会稲城事務センター3階

相談電話 042-378-3738

月～金曜日(年末年始・祝日除く)

午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

