



〈平成 28 年 12 月発行〉

発行元

鎌ヶ谷市消費生活センター

TEL: 047-445-1246

※予約優先



## 寒くなってきました！ 暖房器具などの使用による低温やけどに注意！

低温やけどとは、皮膚が体温よりも少し高い温度（44℃～50℃）のものに長時間触れていることで起きるやけどです。

### 湯たんぽ・ 電気あんか



- 湯たんぽなどの長時間使用を避ける。
- 直接体を温めるのではなく、布団をあたためるようにする。
- 就寝時には湯たんぽを布団から出す。電気あんかは電源をきる。

### 暖房機能付き便座

便座に長時間皮膚が触れていると低温やけどの原因になります。

幼児や高齢者や皮膚の弱い方は特に注意が必要です。病気のために熱さを感じにくくなっていることもあります。

- 低温に設定する。
- 使用前に電源を切る。

### スマートフォン

スマートフォンはパソコンと同様に内部回路のCPUなどへの負荷が増大すると発熱する性質があります。充電中に腕の下に置き、眠ってしまった場合でも低温やけどをすることがあり、ズボンのポケットに入れたまま眠ってしまったらやけどしたケースもあります。

- 直接肌に触れたままにしたり、ポケットに入れるなど、スマートフォンを肌の近くに長時間密着させないようにする



### 調理中の着衣着火に注意！

衣服に火が燃え移ると重度のやけどにつながります。

ガスコンロで、点火中の火口越しの作業は大変危険です。必ず火を消してから行いましょう。

高齢になると青色の炎が見えにくくなるため、火気の近くに寄りすぎないようにしましょう。

- 火を扱うときは袖やすそが広がっている服は避ける。
- 防炎加工されているエプロンや腕カバーなどを着用する。



### 美容医療のトラブルに注意！

美容医療は自由診療で健康保険の適用の対象とならない場合があります。広告の写真では若返っていても、自分が同じようになるとは限らず、美容医療の施術には個人差があり、誰でも同じような効果があるとは限りません。

美容医療はすぐに施術が必要なものではありません。実際に申し込もうとして初めて料金が高額なことに気づくケースが多いため、病院を訪問した当日の施術は断り、一度家に帰って、本当に必要なものかじっくり考えてみましょう。

裏面は「食品ロス」について

# 食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

**日本における食品ロス 年間632万トン** (2014年推計)

世界全体の食糧援助量 約320万トン(2014年)の約2倍!!!

メーカーや小売店など事業者によるもの **330万トン** (規格外品 売れ残りなど)  
家庭で出されたもの **302万トン** (食べ残し 過剰除去 直接廃棄)



国民一人一日あたり食品ロス量は約136g(茶碗約1杯のご飯の量に相当する)



## 食品ロスを減らすために消費者である私たちが出来ること

～ 一人一人の意識行動改革・もったいない! 食べ物への感謝の心を大切に ～

- 冷蔵庫・家庭内の在庫管理を!
- 買い物は計画的に!  
買い物に行く前に食材の種類や量を確認し、必要な物だけを買う。  
個売りやバラ売り、少量パックを利用する。
- 作りすぎに注意! 家族が食べられる量を考えて料理を作る。
- 外食は、「ご飯は少なめに」と注文の際に予め言うなど工夫をし、残さず食べる。
- エコクッキング 調理の工夫で食材を使い切る。例) かぶや大根の葉の漬物や炒め物
- 日頃から賞味期限を点検・把握する。



## Q. 知っていますか? 消費期限と賞味期限

### 消費期限

期限を過ぎたら食べない方が  
良い期限(安全性の保証期限)

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い、安全性を欠くことになるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。

### 賞味期限

おいしく食べることができる  
期限(おいしさの保証期限)

定められた方法により保存した場合において、期待される品質の保持が十分に可であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

この期限を過ぎても、  
すぐに食べられなくなる  
わけではありません。

卵の賞味期限は「安心して生食できる」期間です。賞味期限が切れても、加熱調理をすれば食べることができます。見た目、臭い、味をチェックして、総合的に判断しましょう。

お店で食材を購入する際、製造日の新しい商品を探していませんか?たとえば今日の料理に使うのであれば消費期限が当日の日付でも問題ありません。その行動が、廃棄処分される食品の減量につながります。

みなさんも、できることから始めてみませんか?