



ねり丸区消費者だより

# ぷりずむ

第261号

練馬区公式アニメキャラクター ねり丸 ©練馬区

## 消費トラブル処方せん

レジ袋が有料化になりました  
～有料化をきっかけに地球にやさしい社会を～  
……………P2～3

## くらしサポート情報

健康食品 誤解していませんか? ……P4～5

## お知らせ

練馬区 資源・ごみ分別アプリ  
好評配信中です! …… P6

## あなたは 大丈夫?

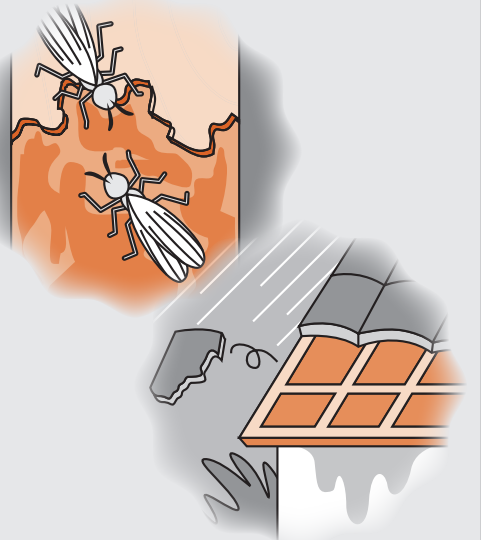
## こんな手口でだまされる

突然訪問し、「無料で家の点検をします」、「近くで仕事をしていて気になった」などと言い、「このままでは雨漏りがする」「シロアリがいた」と、不安をあおり、「今やっておくと工事費が安い」と、屋根、壁の塗り直しなどを迫る手口です。



点検は  
無料です!

修理なんて  
必要ないけど、  
儲けさせて  
もらうよ!



## 「点検商法」といいます。

- 対処法 ▶
- 1、突然訪問してくる業者には対応しない
  - 2、その場で契約しない

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

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](#)

検索

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。

# レジ袋が有料化になりました ～有料化をきっかけに地球にやさしい社会を～

令和2年7月1日より、全国でプラスチック製買物袋の有料化を行うこととなりました。普段何気なくもらっていたレジ袋の有料化ですが、本当に必要かを考えて、レジ袋をきっかけに私たちのライフスタイルを見直してみませんか。

## なぜ有料化？

海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの解決に向けての第一歩として、プラスチック製買物袋（いわゆるレジ袋）の有料化をすすめています。

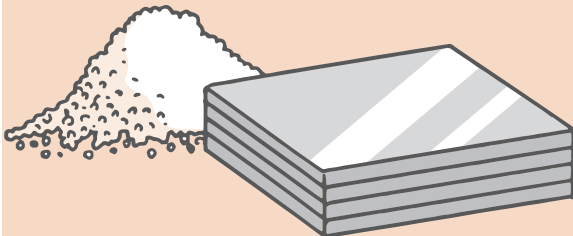
マイバッグの持参など、消費者のライフスタイルの変革を促すことを目的としています。

## 売り上げの一部が社会のために

レジ袋の売上の一部を環境保全や社会貢献に活用している事業者もあります。レジ袋の有料化は、消費者だけでなく、事業者も環境や社会のために、やさしい社会を目指すきっかけとなっています。

## 有料となるレジ袋

### 素材がプラスチック製のもの



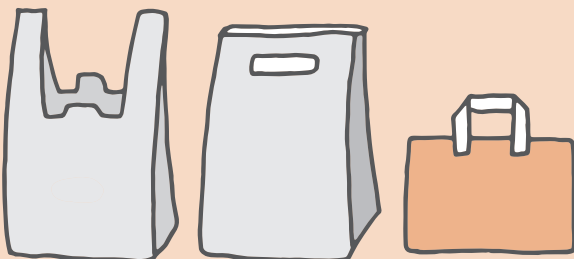
他の素材が混ざっていても、最も多くプラスチックが使用されていれば有料化の対象となります。

### 購入した商品を入れるものもの



購入した商品を入れるための袋が対象です。試供品やゲームの景品を持ち帰るような袋は対象外です。

### 持ち手があるもの



持ち手がないものは、プラスチック製でも有料化の対象とはなりません。

### 「袋はいりません」と言えるもの



商品の一部になっているようなものは対象外となります。

## 有料とならないレジ袋 (このような場合は、無料でレジ袋を渡しても良いとされています)

プラスチックのフィルムの厚さが50マイクロメートル以上のもの



繰り返し使用が可能であることから、プラスチック製買物袋の過剰な使用抑制につながるの  
で、有料化となりません。

表示例:「この袋は50 $\mu$ m以上あり、繰り返し使用することが推奨されています」

海洋生分解性プラスチックの配合率が100%のもの

海洋環境下で分解する性質を持つプラスチック100%使用したものは有料化となりません。ただし、機能について科学的根拠に基づく共通の技術評価基準によって、第三者から認定・認証を受けている場合に限りです。

表示例:「この袋は、〇〇機関によって認証された、海洋生分解性プラスチックの配合率が100%の買物袋です」

バイオマス素材の配合率が25%以上のもの



素材のうち、25%以上がバイオマス素材の袋は有料化となりません。

表示例:「この袋は〇〇機関によって認証されたバイオマス素材の配合率が25%以上の買物袋です」

(※バイオマス 再生可能な、生物由来の有機性資源で化石資源を除いたもの)

### コラム

## ～プラスチックを少しでも減らすために…～



### 〇ごみを減らしましょう

マイバッグ・マイボトルを持ち歩き、レジ袋や使い捨てプラカップ、ストローを受け取らないようにしてみましょう。

### 〇繰り返し使いましょう

繰り返し使える製品を使用しましょう。

### 〇資源として生かしましょう

容器包装プラスチックは資源として出しましょう。

## プラスチックと賢くつきあいましょう

プラスチックは、成形しやすく、軽くて丈夫で密閉性も高いため、私たちの生活の多くに使われています。レジ袋の有料化をきっかけに、使い捨てプラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用することを考えてみましょう。

## 健康食品 誤解していませんか？

私たちの周りには様々な健康食品（サプリメント）が出回り、多くの人が健康の維持・増進のためにと利用しています。実は健康食品とサプリメントに明確な定義はありません。利用の仕方によっては思わぬ健康被害に繋がることもあります。もっと健康食品のことを知り、利用の仕方を考えてみましょう

### ■ こんな健康食品の利用の仕方をしていませんか？

#### ★ 食事が不規則で野菜不足を感じている

- 10種類の野菜を350グラム使用  
1日分の野菜がこれ1本でOK
- 今の野菜は昔に比べて栄養価が落ちています サプリで補いましょう



野菜ジュースやサプリで摂れば大丈夫だね！



現代の忙しい生活の中で3食きちんとした食事がとれない場合、健康食品やサプリメントで代用する前に、スーパーやコンビニで野菜等を使ったお惣菜を一品買って食事にプラスするだけでも栄養のバランスはよくなります

- ▶ 健康食品はあくまで食生活における補助的なものです。健康食品やサプリだけで必要な栄養素を摂ることはできません  
季節外れの野菜も一年中出回っているため栄養価の平均値を押し下げることになっていますが、新鮮な旬の野菜は昔の野菜の栄養価に見劣りすることはありません

#### ★ おなかの脂肪が気になる・健康診断で血糖値が高めと指摘された



運動やきちんとした食事をとる時間や余裕がないから、改善を期待して健康食品を摂っているよ

- 食事から摂取した脂肪や糖の吸収を抑え、血中の中性脂肪や血糖の上昇をおだやかにするため、脂肪の多い食事をとりがちな方に適しています



健康食品は医薬品ではないので効果の即効性は期待できません。お酒を控えたり、唐揚げ等脂っこいものを控える・就寝前には食べないといったちょっとした食生活の改善のほうがコレステロールや血糖値を下げるのに効果的です

- ▶ 健康食品を摂ることで、運動をしったり生活習慣の見直しをしなくてもいいということにはなりません



## ★健康や美容が気になっている

- 食品（野菜や肉等）から必要な栄養素を摂ろうとすると、莫大な量を食べなければなりません。サブリなら〇〇粒で簡単に摂れます



〇〇の成分を大量に摂ればもっと健康になるんじゃないの？



美容や健康な毎日を過ごすためには、健全な食生活・適度な運動・適度な休養が基本です。〇〇が良いというのはほとんどは食材として摂取した場合の情報です。できるだけ食材としてとるように心がけましょう

- ▶野菜や果物をたくさん食べる人は〇〇になりにくいという研究結果があったとしても、その中の特定の成分だけを大量に摂取することは違います。健康食品の場合、ある成分だけを抽出したり濃縮したりして製品化します。ある成分が〇〇の健康や美容に良いから大量に摂れば効くのかといえば、効果は不明です

## ■医薬品との併用に注意

医薬品と健康食品（サプリメント）を併用すると、健康食品の成分によっては、薬が効かなくなったり、逆に薬の作用を増強しすぎることや副作用を起こすこともあります。



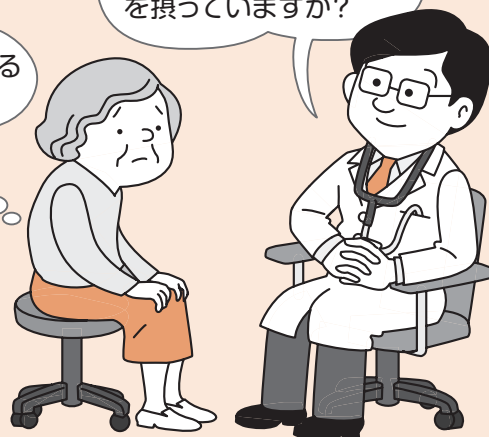
健康食品のどの成分が影響するのかまだまだ不明なことも多いので、投薬を受けている人は自己判断で健康食品を利用せず、必ず医師や薬剤師などに相談してください

- (例) 血栓予防の血液をサラサラにする薬に対して健康食品やサプリメントに含まれている
- ビタミンKは薬の作用を弱める
  - ビタミンAは薬の作用を増大させる
  - 大量のビタミンEは出血傾向が強くなる可能性がある
- とされています



サプリメントや健康食品を摂っていますか？

いつも飲んでいるアレはサプリメント？健康食品？



これさえ摂れば健康になるという食品はありません。健康食品はあくまで補助的な食品として過度に依存しないことが大切です。体の不調を感じたら使用を中止しましょう。

# 練馬区 資源・ごみ分別アプリ 好評配信中です！

練馬区では資源・ごみの分別や地域ごとに収集曜日の検索ができる「練馬区資源・ごみ分別アプリ」を令和2年3月2日より配信しています。ごみの出し忘れを防止するアラート機能など、資源・ごみに関する便利な機能が盛り沢山です！



ごみの分け方が  
わからない

### 資源・ごみの出し方

資源・ごみの種類ごとの出し方や粗大ごみの申し込み方法を確認できます

燃やせるごみ・  
燃やせないごみって  
いつ出すんだっけ？

### カレンダー

登録した地域の資源・ごみの収集日をカレンダー表示します

忙しくて  
電話できない

### よくある質問

資源・ごみに関するよくある質問と回答を掲載しています

コレって  
どうやって出すの？

### 資源・ごみ分別辞典

キーワードを入力するだけでごみの分別方法を検索できます

ごみに関する  
最新情報を確認

### お知らせ

各種事業や資源・ごみに関する区からのお知らせ等をお届けします

ごみ関連施設って  
どこ？

### MAP

資源の回収拠点や有料ごみ処理券販売店などを地図で表示します

ねりま



資源・ごみ

区ホームページで

資源・ごみ分別アプリ

検索

iPhone



Android



(上記二次元バーコードからダウンロードすることができます)

【問合せ】 清掃リサイクル課清掃事業係 ☎ 03-5984-1059

※【ぶりすむ】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「ぶりすむ」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

