



ねりま区消費者だより

ぷりずむ

©2011 練馬区ねり丸

第297号

消費トラブル処方せん

クーリング・オフできるもの できないもの
.....P2～3

くらしサポート情報

「サプリメント」について考えるP4～5

お知らせ

「第54回 消費生活展ねりま2026」を開催します
.....P6

「消費生活パネル展」を開催しました.....P6

なに買う？
どう買う？

かしこい消費者

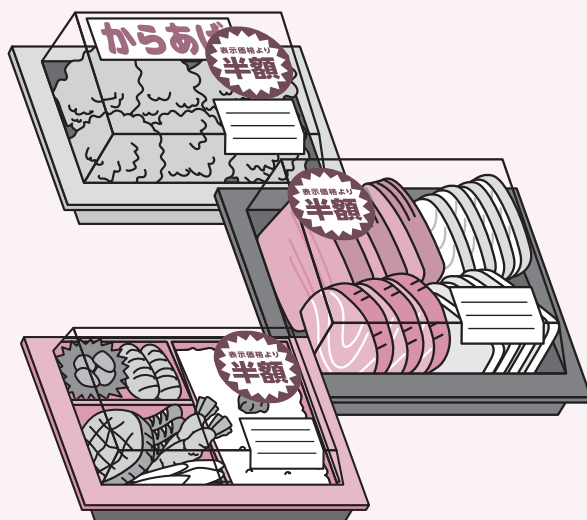
ー買い物で社会貢献?!ー



スーパーやコンビニで、賞味期限が迫っている食品を低価格で提供する取り組みが広がっています。

「見切り品コーナー」や「値引きシール付き」からお買い得品を探してみませんか？

購入した食品は、早めに消費しましょう。



ワンポイント解説

これらの商品を購入することで、社会全体の食品ロスを減らすことにつながります。

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

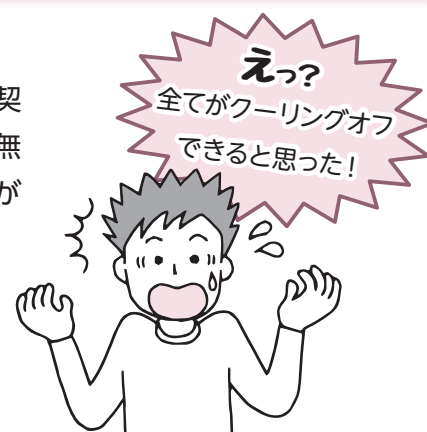
検索

クーリング・オフできるもの できないもの

広く知られるようになったクーリング・オフ制度。しかし、消費生活センターに寄せられる相談の中には、思い違いをしているケースも多くみられます。そこで、今回はクーリング・オフ制度の概要についてお知らせします。

クーリング・オフ制度とは

クーリング・オフとは訪問販売や電話勧誘販売などの特定の取引の場合、契約後でも冷静に考え直す期間を設けて、一定の期間内であれば理由なく無条件で申込の撤回や契約の解除ができる制度です。ただし、すべての契約がクーリング・オフできるわけではないので注意が必要です。



クーリング・オフができるもの

クーリング・オフできるのは法令などにより決められたものに限られます。

クーリング・オフできる主なもの

取引の種類	できる期間
訪問販売（キャッチセールス、アポイントメントセールスを含む）	8日間
電話勧誘販売（事業者からかかってきた勧誘電話）	
特定継続的役務提供（エステティック、美容医療、語学教室、家庭教師、学習塾、パソコン教室、結婚相手紹介サービスなど）	
訪問購入	
連鎖販売取引（マルチ商法）	20日間
業務提供誘因販売取引（内職商法・モニター商法）	

クーリング・オフできる期間

クーリング・オフできる期間は申込書または契約書のいずれか早い方を受け取った日を1日目として起算します。

8日間の例

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
← クーリング・オフ できる 期間 →								×
契約書受取								

契約書等に不備があるときは、所定の期間を過ぎていてもクーリング・オフできる場合があります。

クーリング・オフができないもの

【クーリング・オフできない場合の例】

- 店に出向いて契約したり買い物をしたりしたもの
- 通信販売（インターネット通販、テレビ・ラジオショッピング、カタログショッピングなど）
※返品については販売会社の定めに従う
- 金額3,000円未満の取引で全額現金で支払ったもの（訪問販売・電話勧誘販売）
- 自動車の販売・リース契約
- 電話・インターネットなどの通信・プロバイダ契約
- 商売（事業）のための契約や事業者間の契約



■ クーリング・オフを行うには

書面またはメールなどで手続きを

●書面（はがき可）の場合

販売会社の代表者宛てにして簡易書留や特定記録郵便など発送の記録がわかる方法で送付し、「受領証」は通知書のコピー（はがきの場合は両面）と一緒に5年間保存します。なお、通知書にクーリング・オフする理由を記載する必要はありません。支払いにクレジットカードを利用した場合は同じ内容（通知書）をクレジット会社へも通知します。

●メールの場合

書面と同様の内容を記載し、発信したメールは相手方から「通知は受け取ってない」と言われないためにも必ず保存します。

●事業者のクーリング・オフ画面を利用する場合

入力内容を送信する前に画面のスクリーンショットをとって保存します。

※通知書の記載内容については消費生活センターにお問い合わせください。



■ クーリング・オフすると

- 無条件で契約等が解除されます。
- 支払い済みの代金は全額返金されます。
- 商品を受け取っていた場合は事業者の負担で引き取ってもらえます。
- 既に商品を使用していたり工事が終わっていたりする場合でも、違約金やキャンセル料などを支払う必要はありません。

※ただし、法律で定められた消耗品（健康食品・配置薬などの8品目）を使用・消費した場合はその使用分についてはクーリング・オフできません。詳しくはお問い合わせください。

コラム

「こんなはずじゃなかった」と後悔しないために — 契約は慎重に!! —



一度契約が成立すると法的な拘束力があるので、原則として一方の都合だけで契約をやめることはできません。

今回ご紹介したクーリング・オフ制度は消費者の都合のみで契約を無条件に解約できる大変に心強い制度ですが、できる契約の種類が限られています。特に最近多くの相談が寄せられているインターネット通販はクーリング・オフができません。契約を結んでから「こんなはずじゃなかった!」と後悔しないためにも、あらかじめ契約内容や支払い方法、解約のルールなどをよく確認した上で慎重に契約しましょう。

クーリング・オフ制度や契約などについて
一人で悩まずあきらめないで

練馬区消費生活センター

にご連絡ください

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～金曜日 午前9時～午後4時30分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)

「サプリメント」について考える

「内臓脂肪を減らす」「健康に過ごせる」等、健康増進をうたうサプリメント。気軽に手に入ることもあり、愛用する人も少なくありません。現在、サプリメントについて新たな規制も検討されています。

1 サプリメントの新しい規制とは？

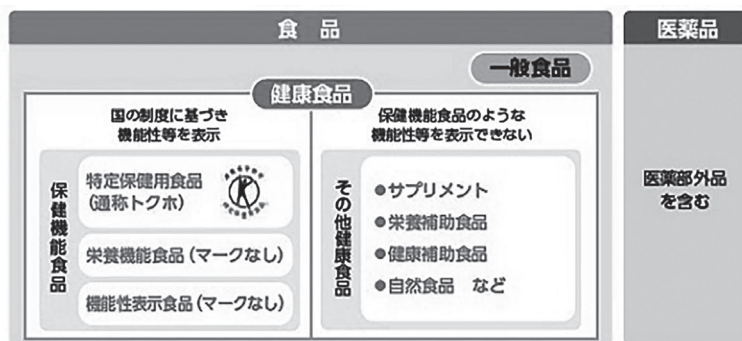
これまでサプリメントは、図のように「一般食品」に分類されていました。

令和8年4月消費者庁は「サプリメント」を

- ①食品に含まれる成分が製造工程において濃縮されたもの
- ②錠剤、カプセル剤、液剤、粉末剤等の摂取の容易な形状であるもの
- ③過剰摂取のおそれがあるもの

と定義しました。

また、消費者が適切な商品選択ができるために、「サプリメント固有の法制度が必要である」との消費者庁食品衛生審議会の提言を受け、サプリメントを規制する方針を出しました。



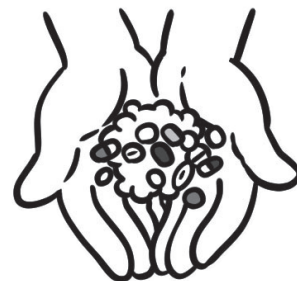
提言1 一般食品との違いの明確化

サプリメントには以下のような特性があり、一般食品とは異なる危険性を有している

- ①継続的な使用：簡便な摂取により固有の栄養素を継続的な使用となる
- ②過剰摂取しやすい：購買履歴情報のある18歳以上の日本人モニター2002人を対象に調査した結果、健康食品やサプリメント利用者の約2割がメーカーが示す摂取目安量を超えて過剰摂取し、その過剰摂取者の約6割が、健康リスクがないとされる「耐受上限量」を超えた栄養素を取っていた

(東邦大など2024年11～12月に調査)

- ③濃縮された成分（原材料）の使用：天然物、若しくは天然由来の抽出物を用いて精製・濃縮、または、化学的反応等により天然に存在するものと成分割合が異なっている



提言2 品質と安全性の確保

品質や安全性を確保するために、メーカーには製造・管理に関する対応を義務付ける

提言3 健康被害発生時の公表と報告

リスク情報の開示の遅れにより、被害の拡大が懸念されることから被害情報の公表と、製造元の報告が速やかに行われる



2 1日の必要摂取量ってどれくらい？

1日必要摂取量はどれくらいなのでしょう？食物繊維とカルシウムについて栄養士に聞いてみました。



食物繊維

 栄養士：第六の栄養素ともいわれる食物繊維、1日必要摂取量は成人男性は20～22g以上、女性は17～18gです。食物繊維は、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維に分けられ、さまざまな生活習慣病の予防に効果があり、大腸がんのリスクが減少します。

 消費者：食物繊維は毎日5g不足していると言われていて、私のサプリはそれを補うと書いてありますが…。

 栄養士：食物繊維は1日25g以上摂取するのが理想です。令和元年国民健康・栄養調査によると、摂取量は18.4gで、理想には足りていませんが、意識的に野菜類、豆類、きのこ類などから摂るようにしたいです。サプリの摂取量が多いと排便頻度が高くなり、多量に摂取すると下痢を起こすことがあります。

 消費者：私のサプリは「50品目以上の野菜からできている」と書かれているので、単一のものから摂取するわけではないので、心配ないですね。

 栄養士：通常の食生活で食物繊維を摂り過ぎることはほとんどありませんが、サプリメントを摂ることによって、鉄やカルシウム、亜鉛など、ミネラルの吸収を妨げることもあり注意が必要です。食物繊維を食品で摂るなら、主食の置き換えがおすすめです。玄米・麦・発芽米・全粒粉小麦パンなどに置き換えると効率的な摂取が可能です。

カルシウム

 栄養士：カルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。成人の摂取量は1日あたり650～750mg。カルシウムは成人の上限量が2500mgと設定されています。

カルシウムは過剰に摂取するとミネラルバランスを壊す恐れがあります。

 消費者：日本人はカルシウムの摂取量が足りないとされていますが？

 栄養士：カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、海藻、豆類だけでなく、野菜からも摂ることができます。

また、体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは日光を浴びる、魚(イワシ、サンマ、サケ)きのこ(キクラゲ、シイタケ)などを食べることで摂ることができます。

バランスの良い食を心がければ、カルシウムは十分摂れます。

3 利用する際、注意したいポイント

- ①サプリメントは通常の食品より過剰摂取しがち
- ②医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談する
- ③個別の含有量、製造者や問合せ先が明記しているか確認する
- ④製品の複数利用はしない
- ⑤医薬品的な効果を期待しない



サプリメントは補助的なもので、過剰な摂取は体調を崩しかねません。

健康の維持は、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠が基本です。

参考＊厚生労働省・消費者庁 HP 長寿科学振興財団 HP

「第54回 消費生活展ねりま2026」を開催します

消費生活展は、区と区内の消費者団体との共催により、区民の方へ安全で安心な消費生活を送るために必要な情報提供と啓発を目的として開催しています。
今年度は「～みつげよう 未来のために 今できること～」をテーマに開催します。

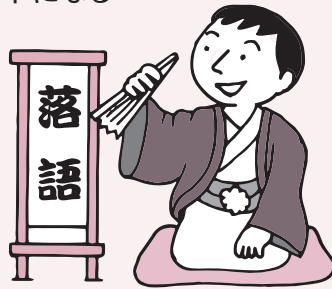
開催日 ■ 令和8年11月7日（土）

開催時間 ■ 10:00～16:00(最終入場15:45)

会場 ■ 石神井公園区民交流センター 2F 3F

【主な催し】

- パネル展示: すぐに使えて生活のヒントになる
お役立ち情報
- 講演会や落語会
- 盲導犬体験
- 手作りおもちゃ体験
- 子ども向け出張図書館
- リサイクルマーケット



大人から子どもまで幅広い世代の皆さんに楽しんでいただけるイベントです。
詳しくは10月1日のねりま区報をご覧ください。



練馬区HP

報告

「消費生活パネル展」を開催しました

令和8年7月27日（月）～8月3日（月）まで、区役所アトリウムにて、消費生活団体等の活動紹介や、暮らし・環境・食生活などに関するパネルの展示を開催しました。

参加者の声

- ☆「展示されている内容を普段の生活の中に取り入れてみたい」
 - ☆「団体の活動内容についてさらに詳しく知りたい」
- などの声がありました。



※【ぷりずむ】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 下記広告の内容に関するお問合せは、区では受け付けておりません。直接広告に掲載されている連絡先へお願いします。

一級建築士事務所・宅地建物取引業・建設業許可



文世代同居の家づくり

Lakke
築+家=ラッケ

マイホームの将来、ひとりで悩んでいませんか

これからの暮らし方を
一緒に考えませんか？

- ☒ 家を次世代へ残したい
- ☒ 家を有効に活用したい
- ☒ 相続で困らせたくない



株式会社Lakke
(ラッケ)

練馬区で地域密着
14年。一級建築士
として400棟以上の
住宅設計を経験。
リノベーション・
建て替え・同居・
空き家活用まで、
一緒に考えます。

一級建築士がご相談を承ります

☎ 03-3930-8839

株式会社 Lakke
練馬区旭町2-24-35

無料相談受付中