



始めよう健康づくり



健やか山梨21

カルシウムをしっかり摂って骨折や骨粗鬆症などを未然に防ぎ、

## 骨太な人生を送りましょう!!

カルシウムは体重の1~2%を占め、その99%は骨及び歯に含まれています。骨は吸収(骨からのカルシウムなどを溶出)と形成(骨へのカルシウムなどへの沈着)を常に繰り返して、成長期には骨の量は増え、ほぼ20歳までにもっとも多い骨の量を獲得します。

その後、成人では骨吸収と骨形成がほぼ平衡状態になりますが、年齢を重ねるとともに骨の量は徐々に少なくなるといわれています。

1日のカルシウム摂取の推奨量は成人男性で800mg、女性で650mg程度が望ましいとされていますが、県の平成21年度県民栄養調査結果では1日の平均が男性では520mg、女性が532mgと不足傾向にあり、十分に摂取できていない状況にあります。

### 骨を丈夫にする3つの条件

- 1 強い骨を作るには、カルシウムと一緒に、たんぱく質を取る。(牛乳やヨーグルト・豆腐などはカルシウムとたんぱく質を多く含みます。)
- 2 鰯や鮭、マグロなど魚に多く含まれるビタミンDの摂取と日光浴をする。(ビタミンDは特にカルシウムの吸収を高め、日光浴をすることでそのビタミンDを体内で合成することができます。)
- 3 個々にあった適度の運動をする。(歩いてよい)

### カルシウムを上手に取るには

- ⊗カルシウムを上手に摂取するための基本は、バランスのよい食事を心がけることです。骨に必要な栄養素はカルシウムだけではありません。バランスのよい食事の上に、牛乳・乳製品や小魚、小松菜などカルシウムを多く含む食品を摂取することが大切になってきます。
- ⊗過剰なリンや食物繊維は、カルシウムの吸収を妨げます。通常の食事ならば問題はありませんが、スナック菓子やレトルト食品・加工食品などの食べ過ぎはリンの取り過ぎになることもありますので、注意して下さい。(リンを取り過ぎると、体内の血中カルシウムの濃度が減り、バランスを保とうと、人体の骨を溶かしてしまう可能性があるからです。)

### カルシウムを多く含む食品

煮干し・ひじき・ごま・牛乳・乳製品・大豆加工品・緑黄色野菜など  
(牛乳1杯200gにカルシウムは200mg程度含まれています。)



カルシウムなどの無機質はビタミンなどと同様に、体内で合成されないため、バランスのよい食事から、過不足なく摂取する必要があります。

日頃の食生活を見直し、骨太な人生を送ってみたいはどうか?

問い合わせ先 福祉保健部健康増進課健康づくり担当 電話 055-223-1493

# 県民生活センターって何してるの？



山梨県県民生活センターでは、消費生活に関する様々な相談をお受けしています。消費生活相談員が、商品やサービスに対する不当な請求や、契約に関すること、借金のお悩み、製品事故、不当表示など、日常生活の中で起きる消費者トラブルについてお話を伺い、助言や解決に向けた交渉、専門機関へのご紹介などをおこないます。また毎週水曜日と毎月一回土曜日に無料弁護士相談を開催しており、山梨県弁護士会所属の信頼できる法律専門家に相談することができます。(予約制)

## 活動紹介

### 相談業務

県民生活センターは、相続や離婚などの家族や土地・近隣に関する法律的なご相談、交通事故、労働問題などの相談窓口でもあります。センター全体の平成21年度の相談件数は10,686件で、これは本県の世帯数約327,600世帯のうち、およそ31世帯に1件の割合でご相談いただいたこととなります。

### 消費者教育と啓発

#### 出前講座

消費者被害を未然に防ぐため、県内各地に講師を派遣して出前講座をおこなっています。

#### ●若者教室

中・高・大学ではケータイのトラブルや、こわーいネット世界について、またエステなどのキャッチセールスの手口など、契約の基本からトラブル対処法まで、消費者教育の一環としてお話しています。DVDやパワーポイント、場面実演などを混ぜて、具体的に分かり易く話します。生徒の皆さんからは、「話を聞いて良かった」「日々の生活で気をつけたい」などの感想が多数寄せられます。

#### ●高齢者教室

高齢者中心の学習会では、どうして騙されてしまうのか、ロールプレイングなどをふくめて、わかりやすくお伝えします。悪質業者撃退の替え歌あり、DVDありで最後は楽しい雰囲気で行われる人気講座です。

#### ●地域消費者教室

各種団体や地域のグループからの要請に応じて講師を派遣します。一般の方を対象に消費生活の基礎知識や、クーリング・オフ制度など、ご要望に合わせた内容をお届けしています。



平成21年度は合計134回、延べ1万人以上の方に聴いていただきました。皆様からのお申し込みをお待ちしています。

#### テレビスポット

「くらしの情報」と題して、悪質商法の手口や、今増加傾向の相談情報、暮らしに役立つ情報、相談会のお知らせなど、毎日夕方テレビスポットを放送しています(日曜・祝日除く)。30秒と短い時間ですが、普段からのちょっとした注意や心がけで、消費者被害は防げる場合があります。6時40分から7時の時間帯にYBS、UTYで流れます。是非ご覧ください。



## ④ 出前講座を受講した生徒さんからの感想例④

今日の小林先生の講演を聞いて改めて悪質商法の怖さを知りました。悪質商法は日々進化を遂げ、私のように身の回りにひそんでいたり、とがわかりました。その中でも私が一番怖いと感じたのは携帯電話による悪質商法です。まず一つ目は、ブログ上のトラベルです。今、日本でブログの件数は800万件を超えているそうです。私もブログをしていました。写真や身の周りの日常生活のこゝとを誰でも見ることのできる、ネット上へのせてしまうことは危険であることと知りました。写真は一度悪用されると消すことができず、世界中に広まってしまふと聞きが、くろれました。ブログなどの使い方には気を付けていきたいと思いました。

二つ目は迷惑メールです。迷惑メールは無料で音楽サイトへ会員登録を促すことなどで自分のアドレスが悪用され、出会い系などのサイトからメールが送られてくることです。実際に私も以前送られてきたことがあり、一日に50件以上のメールがきてお金を請求する内容でした。すぐに学校の先生に相談をしてメールは消して、無視をすると言われまされた。その通りにしたことで何もありませんでした。一人で考え、レレレなどにアワセを入れていたら、と考えたなら怖くなりました。

今日の講演で悪質商法にあわなれたため、対策や、あつてしまふ、たときの対応を学ぶことができて勉強になりました。悪質商法にあわなれないような行動をしていきたく思います。

## 相談事例

市町村窓口にご協力いただいて解決できた事例

### 相談概要

3日前、道を歩いていると呼び止められて、無料で景品をお配りしているからと、近所のガレージのようなところに案内された。日用品をいくつか受け取ったところで、布団を勧められた。健康によいとのことだった。断ろうにも出口には男性が3~4人いて帰れず、諦めて買う契約をしてしまった。40万円のところ特別に25万円でよいと言われ、言われるままに内金を2万円払った。布団を買う気はまったくなかったのに、契約をやめたい。(80才女性)

### 処理結果

このように路上で呼び止められてガレージに案内され、不意打ち的に買わされてしまった場合、法的には訪問販売にあたり、訪問販売では、消費者には熟慮期間として8日間クーリング・オフできることになっています。しかし、クーリング・オフしたくても相談者がご高齢であり、解除通知を作成することが困難でした。このため、市町村役場窓口にご相談すると、担当者の方が相談者宅を訪問して、解除通知の作成をお手伝いしてくれました。センターからも業者に契約解除の連絡をし、無事既払い金の2万円も返金されて解決となりました。

県内すべての市町村役場には、消費生活相談窓口があります。「騙されたかも」と不安な時は、県民生活センターやお住いの市町村役場に、とにかく相談してください。

## 商品先物取引法について

今年1月1日から、商品デリバティブ取引に関する規制が新しくなりました。主な変更は次のとおりです。

### 1 商品先物業者の参入規制導入!

基本的に国内・海外・店頭商品デリバティブ取引を業として行う者は、「商品先物取引業者」として許可が必要になりました。

### 2 不招請勧誘の禁止

これまでのように、突然の電話や訪問で、デリバティブ取引の勧誘をすることはできません。また資料請求しただけでは、勧誘の招請をしたとはみなされないことになっています。

デリバティブ取引は、ハイリスク・ハイリターンな取引です。経験がなく、しくみがよくわからない場合は、決して契約しないようにしましょう。投資額以上の損失が出るおそれがある取引と認識してください。

## 山梨県県民生活センター

県民生活センターは、消費者相談窓口と消費者教育・啓発を行う行政機関です。気軽に利用してください。

場所 甲府市飯田1-1-20山梨県JA会館5階 相談時間 8:30~17:00(受付16:30まで)

電話 消費相談055(235)8455 出前講座055(223)1571

# 山梨県産の

# 淡水魚

山梨県は富士山の湧水や山間部の伏流水など水資源に恵まれており、ニジマスやイワナ、ヤマメ、アマゴ、アユ、コイなどの淡水魚の養殖が盛んに行われています。その中でも、ニジマスの養殖生産量は全国第3位です。

## 県内で利用されている主なサケ・マス類

標準和名	英名・地方名・別名	産卵期	特徴
<b>サケ科 イトウ属</b>			
イトウ		春	◎かつては東北にもいたが、現在は北海道の一部のみ生息。◎養殖量は少ない。
<b>サケ科 イワナ属</b>			
イワナ	アメマス(エゾイワナ) ニッコウイワナ・ヤマトイワナ ゴギ・キリクチ	秋	◎山梨県にはニッコウイワナ、ヤマトイワナの2亜種が分布。 ◎大型魚は刺身用として利用され非常に美味。 ◎骨酒の材料としても利用。
カワマス	ブルックトラウト	秋	◎イワナに似ており、代替として食用利用されるが多くはない。
<b>サケ科 タイセイヨウサケ属</b>			
ブラウントラウト	ブラウンマス	秋	◎単独で食用利用されることはあまりない。
<b>サケ科 サケ属</b>			
ニジマス	レインボートラウト・マス	秋 春	◎塩焼きサイズの出荷がほとんどだが、大型魚の刺身も美味。 ◎県内では、アカネマス(忍沢養魚場)など独自ブランド化も。
ヤマメ		秋	◎塩焼きサイズの出荷が多いが大型は刺身などに利用される。 ◎県内では相模川水系、多摩川水系に分布。
アマゴ	ヤマメ	秋	◎塩焼きサイズでの出荷がほとんど。 ◎県内では富士川水系に分布。
ヒメマス		秋	◎国内での本来の分布域は、阿寒湖、チミケップ湖で、大正時代から全国の湖沼に移殖されている。 ◎非常に美味。◎クニマスは田沢湖の固有種で、ヒメマスと近縁と言われている。

※イワナ、ヤマメ、アマゴなどマス類の養殖量は全国4位(漁業養殖業生産統計)

## おひひひ、ヘルシー、栄養豊富なニジマス

ニジマスの食べ方は、塩焼き以外ほとんど知られていませんが、1kg以上に育った大型のニジマスの刺身は上品な脂が乗っていて、とてもおいしいです。また、清らかな水で養殖されているので、安全です。

回転寿司などで人気の高いサーモンは、主にチリなどで養殖されたニジマスです。(トラウトサーモンという名前で販売されています。)輸入のサーモンももちろん美味しいですが、国産のニジマスは海外と養殖方法が異なるので、全く違うおいしさがあります。

ニジマスは、栄養学的にもバランスのとれた食品です。カロリーは控えめですが、良質のたんぱく質や、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンEなどのビタミン類、カルシウム、鉄をはじめ、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)等の栄養成分が豊富に含まれています。

## 「ニジマス料理コンテスト」を開催しました

淡泊でくせの少ないニジマスは、塩焼きのほか、刺身をはじめ、どんな料理でも美味しくいただけます。今回、山梨学院短期大学で開かれた「ニジマス料理コンテスト」では、いろいろなニジマスの調理法のアイデアが寄せられました。

レシピ集はこちら→[http://www.ygjc.ac.jp/course/jc\\_fan/recipe.html](http://www.ygjc.ac.jp/course/jc_fan/recipe.html)

レシピ集を参考に、おいしくいただきましょう

問い合わせ先 ❖ 山梨県養殖漁業協同組合 055-277-7393

❖ 山梨県農政部花き農水産課 水産担当 055-223-1614

【お知らせ】 消費生活情報誌かいじ号は、平成23年度から年4回の発行になります。

編集発行：山梨県企画県民部消費者安全・食育推進課 甲府市丸の内1-6-1 055(223)1352,1588 平成23年3月号  
山梨県県民生活センター 甲府市飯田1-1-20 055(223)1571  
(JA会館5階)