令和8年（2026年）1月発行

ねりま区消費者だより ぷりずむ

第293号

©2011 練馬区ねり丸

消費トラブル処方せん

「誰でも簡単に儲かる!?」
ネット上の副業ビジネスに注意！ ……P2～3

くらしサポート情報

米粉のミリョク！ ……P4～5

お知らせ

第53回　消費生活展ねりまを開催します‥P6

報告　消費者教室 ……P6

ちょっとの工夫で家計を軽く 節電

― 暖房編 ―

あたたかい部屋にこもっていたくなるこの季節、気になるのは暖房費。
今ある暖房器具をムダなく使って、快適に過ごしたいですね。

◉エアコン：部屋全体をあたためる

設定温度を1度下げる

▶ ひと月あたり約**300円**の節約

※外気温度6℃の時、設定温度を21℃から20℃にして、1日9時間使用した場合

使用時間を1時間減らす

▶ ひと月あたり約**229円**の節約

※外気温度6℃の時、設定温度20℃で、1日1時間減らした場合

◉電気カーペット：足元をあたためる

設定温度を「強」から「中」に

▶ ひと月あたり約**1,048円**の節約

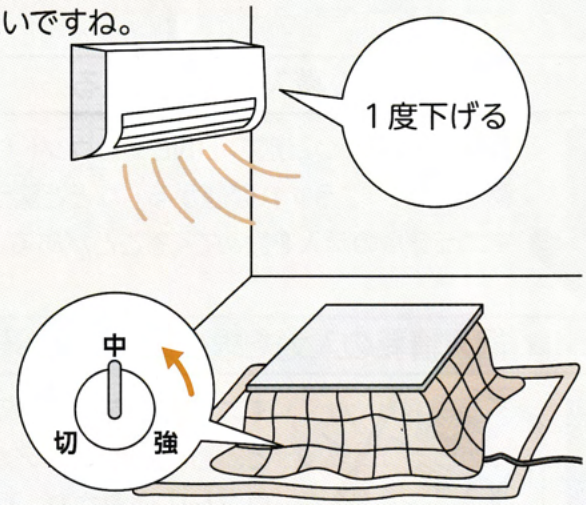
※室温20℃の時、3畳サイズを1日5時間使用した場合

◉こたつ：すわっている場所をあたためる

設定温度を「強」から「中」に

▶ ひと月あたり約**276円**の節約

※1日5時間使用した場合



こんな工夫もあります

- 窓に床まで届く厚手のカーテンをかける
- 窓ガラスに断熱シートを貼る
- エアコンの頻繁なオンオフはせず、適温で連続運転し、不在が30分以上の場合は、エアコンを切りましょう。

※参照
省エネポータルサイト（経済産業省資源エネルギー庁）
「家庭の省エネ・節電ポイント」
（一般社団法人　省エネルギーセンター）

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。

「誰でも簡単に儲かる！？」ネット上の副業ビジネスに注意！

最近「副業」に興味を持つ消費者が増えています。SNS上には「簡単に儲かる」などの広告で消費者の関心をあおっておきながら、実際にはに多額の金銭を支払わせるトラブルがあり、副業を名目にした詐欺に発展する可能性があります。今回はこのような被害に遭わないよう注意するポイントを紹介します。

事例からみる勧誘の手口と注意するポイント

消費者がスマホで広告を見てそれをタップすると

LINEアカウントに友だち登録するよう誘導され、「即日ラクラク収入」などの仕事のメリットが紹介される。

マニュアルの購入を勧められる

更に興味を持つと別のLINEアカウントに誘導され、「こうすれば儲かる」などと謳うマニュアルの購入を勧めてくることがある。

個人情報の入力を求められる

マニュアルを購入すると、更に別のLINEアカウントに誘導され、個人情報（電話番号）などの入力を求められる。

電話で画面共有アプリのダウンロードを指示される

個人情報を入力すると、事業者から電話で画面共有アプリのダウンロードをするよう指示される。

こんな広告などに注意

簡単に稼げる副業はありません。仕事の内容がはっきりせず、「簡単」「高額報酬」などのイメージを強調する広告や勧誘を鵜呑みにしないようにしましょう。

マニュアルの購入は慎重に

「マニュアルなどの内容が広告とは違う仕事だった」、「高額なマニュアル本を購入し、代金の支払いをした直後から事業者と連絡が取れなくなった」などのトラブルがあるので注意しましょう。

個人情報はむやみに教えない

悪意のある事業者に個人情報を提供してしまうと悪用されてしまう恐れがあるので注意しましょう。

マイナンバーカード、運転免許証、銀行口座などの画像は送らない

画面共有アプリは絶対にダウンロードしない

画面共有アプリをダウンロードすると自分のスマートフォンを事業者が任意に操作できるようになってしまいます。

「サポート契約」の締結を勧められる

事業者から共有化されたスマートフォンの画面を通して高額なサポート契約を勧められたり、セミナー参加費用を求められたりする。

消費者金融からの借り入れを勧められる

「お金がない」とサポート契約を断ろうとすると、「こんなに利益の大きいビジネスモデルはお金を借りてでもやるべきだ」などとあおり、画面共有されたスマートフォンを使って、消費者金融への借り入れ手続きを誘導してくる。

お金を事業者の口座に振り込むよう指示される

スマートフォンで誘導されるがまま、個人名義の口座にお金を入金させられる。

今まで登録したLINEアカウントや電子メールなどをすべて削除させられる

悪意のある事業者は証拠を残さないようLINEやメールでのやり取りを削除させようとする。

高額なサポート契約の話が出たら疑ってみる

収入を得るためにやる副業で、逆に多額のお金を支払わなければならないことを「おかしくないか?」と疑ってみましょう。

消費者金融からの借り入れの話が出たら「危険」という認識を持つ

「借金してでも儲かる」といったウマい話はありません。消費者金融からの借り入れの話が出たら「危険」という認識を持ち、きっぱりと断りましょう。

安易にお金を振り込まない。特に振込先が個人名義の場合には注意

スマートフォンでお金を振り込むよう誘導されたら電源を切りましょう。契約代金を振り込んでしまうと、事業者と連絡が取れなくなることもあります。

事業者とのやり取りの記録は必ず残しておく

万一に備えてスクリーンショットなどでスマートフォン画面でのやり取りを記録しておきましょう。

事業者の指示により副業を開始するが・・・
事前に説明されていた報酬金額が得られず、多額の借金だけが残る

250万円損失したケースも!

副業をはじめたところ「指示どおりできなかったので損失分を払え」とさらに金銭を要求されるケースもあります。

副業に関するトラブルで不安や疑問を感じたら、
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
月～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）

米粉のミリョク！

米粉は近年、製粉技術が進歩したことで、より粒子の細かな米粉を作ることができるようになりました。そのため米粉でもパンや麺類、ケーキなど広い用途で利用可能になったのです。小麦粉とはまた違った米粉の魅力を探ってみました。

特　長

グルテンフリー

米粉には小麦アレルギーの素となる「グルテン」が含まれていないため、小麦アレルギーやグルテン不耐性のある人でも安心して使用できます。

吸油率が低い

米粉は小麦粉より油の吸収率が低いので油の使用量が少なくて済みます。てんぷらや唐揚げを米粉で揚げると油を多く吸わないことでカロリーが抑えられヘルシーです。

とり唐揚げの衣の吸油率

米粉　約21％

小麦粉 約38％

日本米粉協会参照

血糖値の上昇が穏やか

米粉は小麦粉と比べて、食後の血糖値の急上昇を抑える効果があります。米粉のでんぷんはゆっくり消化されるため、満腹感が長く続き腹持ちがよいとされています。また食物繊維のような働きもあります。

コラム　市販の米粉パン

グルテンはパンを膨らませるのに欠かせません。そのため市販の「米粉パン」にはグルテンが含まれている場合があります。小麦アレルギーの場合は原材料をしっかり確認するようにしましょう。

アミノ酸バランスがよい

小麦粉よりタンパク質量は少ないですが、米粉のほうがタンパク質に含まれる必須アミノ酸のバランスが良く、良質なたんぱく質といえます。

米粉の雑学

<昔ながらの米粉>

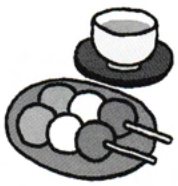
米粉は古くは奈良時代から団子・せんべい・和菓子の材料として使われてきました。

「上新粉」「白玉粉」「もち粉」など皆「米粉」で見た目も同じ。しかしそれぞれ違いがあります。

「上新粉」は“うるち米”が原料で米の風味と歯ごたえがあり、柏餅・団子・ういろうなどが作られます。

「白玉粉」「もち粉」等は“もち米”が原料です。「白玉粉」はつるりとした食感が特徴で、白玉・大福などに使われます。「もち粉」は白玉粉よりきめ細かいことから求肥などに使われます。

「米粉」の特徴によって、食感の違う様々な団子や和菓子が作られてきたのです。



消化がしやすい

米粉のほうが粒子が細かいので、小麦粉より消化吸収されやすい。その上消化しにくいタンパク質であるグルテンを含まないこと、消化に時間のかかる脂質が小麦粉より少ないため、胃腸に負担をかけずに消化できるのです。

栄養成分表

米粉		小麦粉	
・エネルギー	356kcal	・エネルギー	349kcal
・水分	11.1g	・水分	14.0g
・タンパク質	6.0g	・タンパク質	8.3g
・脂質	0.7g	・脂質	1.5g
・炭水化物	81.9g	・炭水化物	75.8g
・灰分	0.3g	・灰分	0.4g
・食塩相当量	0g	・食塩相当量	0g

出典：日本食品標準成分表2020年（八訂）

食　感

サクサク

米粉を使うと吸油率が低いので、サクサクと軽い食感の揚げものができます。また時間がたっても油っぽくなりません。米粉のクッキーもサクサクした食感になります。

しっとり・モチモチ

米粉パンはモチモチした食感になり、米粉のケーキはしっとり仕上がります。ただし時間がたつと米粉のでんぷんは水分が抜けやすいので、でき上がったものは早めに食べ、保存する場合は冷凍保存するのがおすすめです。

料理に使用しやすい

「とろみ」付けが簡単

米粉は吸水性があり、水とまざりやすくダマにならないので、料理の「とろみ」付けが簡単です。更に時間がたち、料理が冷めても「とろみ」が消えることはありません。

調理・後片付けが簡単

小麦粉と違って米粉はパンやお菓子作りの時には粉をふるう必要がなく、手間が省けます。ベタつかず水でさっと流せるので後片付けが簡単です。

国産100％

米粉の原料となる米は今のところ、ほぼ100％国産でまかなえています。米粉の利用が増えれば、食料自給率のアップにもつながると期待されています。

まとめ

小麦粉とはまた違った特長を知って、様々な料理に米粉を使ってみましょう！

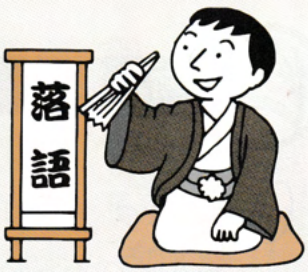
イラスト（P4，5）／菅原朋花

「第53回 消費生活展ねりま」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「未来につなぐ くらしの知恵」をテーマに、

- 食・環境・くらしなどすぐに使えて生活のヒントになるお役立ち情報のパネル展示
- 講演会や寄席
- アイメイト（盲導犬）体験
- 手作りおもちゃの体験
- 子ども向け出張図書館
- リサイクルマーケット

など、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1月11日発行のねりま区報をご覧ください。



■開催日：令和8年2月7日（土）
■開催時間：10：00～16：00
■会　場：石神井公園区民交流センター2階・3階

練馬区HP

報告

消費者教室

講座名：**「米粉のミリョク」**
講　師：日本米粉協会アドバイザー 高橋 仙一郎 氏
実施日：令和7年10月24日（金）10:00～13:00

参加者の声
☆「講義と実技を通じて米粉についてますます興味をもった」
☆「米粉についての講演会をもっと開いてほしい」

講座名：**「正しく使えていますか？ 身近な洗剤・洗浄剤など」**
講　師：化学製品 PL相談センター 伊東 美樹 氏
実施日：令和7年11月18日（火）10:00～12:00

参加者の声
☆「表示を見ることの大切さをあらためて感じた」
☆「洗剤の正しい使用方法などはじめて知ることが多かったので来てよかった」

※【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

広告募集のご案内

練馬区消費者だより「ぷりずむ」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・駅などで配布しています。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 55㎜×横 185㎜　モノクロ1色

経済課消費生活係　☎ 03－5910－3089