



ねりま区消費者だより

ぶりずむ

第288号

©2011練馬区ねり丸

消費トラブル処方せん

スマホ決済について P2~3

くらしサポート情報

知っておきたい! 甘味料 P4~5

お知らせ

一緒に活動しませんか。会員募集

「練馬区消費生活センター運営連絡会」 .. P6

報告 消費者教室 P6

石神井公園区民交流センター休館のお知らせ

..... P6



生活の中でやっておきたい 災害への備え



日々のくらしの中でどんなことを備えておけば良いのでしょうか。

通信手段を確保する

モバイルバッテリーを準備しましょう。

携帯電話やスマートフォンを持っていても、充電が切れてしまうと通話やメールなどができなくなるだけでなく、中に保存されている連絡先などのデータも見ることができません。万一の場合に備えて充電用のモバイルバッテリーを用意しておきましょう。

更にモバイルバッテリーは常にフル充電し、充電に必要な専用の接続ケーブルも併せて用意しましょう。

バッテリーはPSEマークがついている製品を選びましょう。

※ PSEマークは電気用品安全法に基づいて電気製品に表示される製品の安全性を示すマークです。

充電中



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](#)

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。

スマホ決済について

現金による支払いの手間を省くことができるなどさまざまなメリットがあるスマホ決済。一方で、第三者による不正利用などのトラブルも発生しています。スマホ決済を安心して使うためにその仕組みと注意するポイントについてお知らせします。

■ スマホ決済の仕組み

スマホ決済は、スマートフォンに支払い専用のアプリをインストールし、そこにATMなどから現金を入金したり、銀行口座、クレジットカードの情報を登録し、代金を支払うキャッシュレス決済の一つです。

● スマホ決済の例

◎ タッチ決済（非接触型決済）

スマートフォン本体を店舗などの端末機にかざして決済する支払い方法で、交通系ICカードのアプリなどが代表的です。

◎ コード決済

インストールしたアプリの決済用のバーコードやQRコードを消費者のスマートフォンまたは店舗などの端末機が読みとる決済方法です。〇〇ペイ（Pay）と呼ばれるものが代表的で、最近は公共料金なども支払うことができる場合もあります。

◎ キャリア決済

スマートフォンで利用した音楽やゲーム、インターネットショッピングなどの利用料や代金を携帯電話の通信・通話料金と合わせて支払う方式です。携帯電話会社（キャリア）が提供する決済サービスが代表的です。

● 支払いのタイミング

◎ 商品等購入の前に現金などでチャージ（前払い）

あらかじめ一定の金額を店舗やATMなどでアプリにチャージし、その金額の範囲内で支払う。

◎ 商品等購入と同時に支払う（即時払い）

アプリに銀行口座やデビットカードを登録し、購入と同時に預金等の範囲内で支払う。

◎ 商品等購入の後に支払う（後払い）

アプリにクレジットカードを登録して、購入から1～2か月後に支払う。

〇〇Pay 〇〇払い



コラム 支払履歴は必ず確認しましょう

後払いでは不正利用や使い過ぎに早めに気づくためにも、スマートフォンで決済した金額は必ずその場で確認し、支払完了時のメールやレシート、利用履歴を残しておきましょう。

■ スマホ決済のメリット・デメリット

● メリット

- ・ 支払いがスムーズ
- ・ 現金の持ち歩きや ATMでの引き出しの手間を省ける
- ・ 支払いでポイントがもらえる場合もある

● デメリット

- ・ スマートフォンの取り扱いに慣れていない人にとってはアプリの初期設定などの操作が難しい
- ・ バッテリーや電波の状態によっては使用できないことがある
- ・ スマホ決済に対応していない店舗では使用できない

■ スマホ決済で注意すること

—スマートフォンにはあなたの個人情報や決済手段が登録されています—

● スマートフォンの紛失や盗難に注意

- ・ あらかじめスマートフォンにわかりにくいパスワードや指紋認証・顔認証などを設定してロックをかける
- ・ 万一、スマートフォンを盗まれたり落としたりした場合、不正利用の危険があるので、すぐに契約している携帯電話会社と警察に届け出る

● 「後払い」は使い過ぎに注意

クレジットカードなどが紐づけられたアプリによる後払いのスマホ決済では、購入の時点で現金を持っていない場合や預金が足りなくても商品を購入することができ、使い過ぎてしまうリスクがあります。

● 設定等に自信がないときは 他の支払い方法も検討を

スマホ決済を使用するためにはアプリのインストールのほか、さまざまな設定を自分で行う必要があります。スマートフォンの操作に自信がないうちは無理にスマホ決済を使おうとせず、他の支払い方法で支払うという判断も大切です。

● 「〇〇ペイ (Pay) で返金」は詐欺

ネットショッピングで商品を購入した消費者が、販売業者から「欠品のため、〇〇ペイなどのコード決済アプリを使って返金する」などと言われたら詐欺を疑いましょう。



出典
2024年度 暮らしの豆知識 (国民生活センター)
東京くらしねっと(令和3年3・4月号) [東京都消費生活総合センター]
わたしは消費者 (No.175号) [東京都消費生活総合センター] 他

スマホ決済を使っている中でおかしい、不安だと感じたら練馬区消費生活センターに連絡しましょう。

練馬区消費生活センター

☎ 03-5910-4860

Fax 03-5910-3440

☎～☎ 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)

知っておきたい! 甘味料

健康を考えるうえで、日々の食事は大切です。特に糖質は気になります。そこで、食品に甘みをつける「甘味料」について考えてみました。



1 甘味料の種類

天然甘味料

さとうきびや甜菜が原料としての砂糖やハチミツなどの他、植物の葉など天然に存在しているものに含まれる甘味成分を抽出した甘味料です。食品表記として「原材料」として表記されるものと、「添加物」として表記されるものがあります。



- ・ 原材料として表記されるもの
砂糖、ハチミツ、メープルシロップ
- ・ 添加物として表記されるもの

名称	原料及び特徴	感じる甘さ *砂糖を1とした場合
ステビア	キク科の植物	約200～300倍
カンゾウ	マメ科カンゾウから抽出	約200～300倍
ソルビトール	海藻や果実類、じゃがいもやとうもろこしなどのデンプンに含まれる	0.45倍
キシリトール	白樺や樺の木からとれる。むし歯を予防するといわれる	1.08倍
オリゴ糖	炭水化物の一種。胃酸や消化酵素で分解されにくい 難消化性オリゴ糖は大腸まで届きやすく腸内環境を整える 血糖値の上昇を抑える・便秘を改善する効果がある	約0.2～0.8倍

(独立行政法人農畜産業振興機構)

人工甘味料

化学合成によって作られた高甘度、低カロリー甘味料として使用されます。食品衛生法で規制されている添加物なので表記義務があります。

- ・ 甘味が強いので少量の使用でも十分な甘味が得られる
- ・ 生体内で代謝を受けずに排泄されるため血糖値が上昇しない



名称	特徴	感じる甘さ *砂糖を1とした場合
アスパルテーム	カロリーは砂糖と同じ。「フェニルケトン尿症」の人は摂取を避ける必要がある	100～200倍
スクラロース	コストが安く、よく使用されている	600倍
アセスルファムカリウム	熱・酸・酵素に対し比較的安定であるため、パンやクッキー、 貯蔵期間が長い一部の清涼飲料などに使用	200倍
サッカリン	発がん性の疑いが指摘され、1973年に使用禁止となったが、 1990年代後半に行われた再評価で発がん性が否定され、使用禁止が撤回された。後味が残る	300倍

(独立行政法人農畜産業振興機構)

2 カロリーゼロ、カロリー控えめ、カロリーオフとは？

食品表示基準により、「カロリーゼロ」「カロリー控えめ」「カロリーオフ」と表示されていても、実際はカロリーや糖質を微量に含む場合があります。

栄養成分または熱量の適切な摂取ができる旨の基準値

栄養成分及び熱量	含まない旨の表示	低い旨の表示	低減された旨の表示
	無・ゼロ・ノン・レス	低・控えめ・少・ライト	○%減・オフ・カット
食品100gあたり カロリー	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)	40kcal (20kcal)
食品100gあたり 糖 質	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	5g (2.5g)

()内は飲料100ml当たり

(消費者庁の食品表示)



カロリーオフの飲み物でもカロリーはあります
食品表示基準ではその飲料にカロリーがある場合でも100mlあたり20kcal以下であれば「カロリーオフ」と表記されます。

100ml当たり15kcalの飲料の場合

カロリーオフ飲料500ml飲んだ場合、実際には75kcal摂取することになります

カロリーゼロ、カロリーオフ等の人工甘味料では血糖値が上昇しないため、脳はカロリー不足と錯覚し、他の食品を食べすぎてしまうことがあります。

甘味には依存性があるといわれています。人工甘味料の強い甘さに慣れると、より強い甘さを欲するようになるといった問題も報告されています。

3 人工甘味料には、1日の摂取許容量

人工甘味料の1日摂取許容量(例)

名 称	一日摂取許容量 (ADI) [mg/kg体重/日]
アスパルテーム	40
スクラロース	15
アセスルファムカリウム	15
サッカリン ナトリウム塩、カルシウム塩	5

参照: 食品衛生審議会食品衛生分科会添加物部会

WHOが勧告

人工甘味料(非糖質系甘味料)を推奨しない

WHOは、非糖質甘味料に関する新しいガイドラインを発表し、体重のコントロールや非感染性疾患(NCDs)のリスク低減のために非糖質甘味料を使用しないことを推奨している。成人および小児の体脂肪を減らす効果が薄く、成人の2型糖尿病、心血管疾患、死亡率の増加など、長期使用による望ましくない影響があることが示唆された。

まとめ

正しい知識をもって食品を選択しましょう。
食事全体のカロリーや栄養、味のバランスを考えましょう。
食品表示を確認しましょう。



イラスト(P4, 5) / 岡万記子

一緒に活動しませんか? **会員募集** 『練馬区消費生活センター運営連絡会』

日常生活の課題などを消費者目線で考える5つのグループがあり、練馬区と協働し、区民の皆さんに様々な情報や学習の機会を企画・提供する活動をしています。

食とくらしグループ

テストグループ

環境グループ

広報グループ

展示グループ

暮らしの中の様々な問題を区民の視線でとらえた消費者教室の企画運営も行っています。各グループの活動内容などについてはお問い合わせください。

申込・問合せ先 消費者団体活動室 ☎03-3996-6351

報告

消費者教室

講座名: 「お米の話と料理～お米のチカラ～」
 講師: 管理栄養士 秋山敦子氏
 実施日: 令和7年1月24日(金)



参加者の声

- ★ お米の良さを見直しました。
- ★ 講師のトークも上手で、わかりやすい絵も掲示していただき、有意義な時間でした。

講座名: 「食品冷凍のコツを聞く」
 講師: (株)ニチレイフーズ食メディア担当 笹嶺舞衣子氏
 実施日: 令和7年2月6日(木)



参加者の声

- ★ 実生活でとても役に立つ講座でした。これから冷凍を活用して食事を作っていきたいです。
- ★ 今まで野菜の冷凍を自己流でやっていたので、とても勉強になりました。

石神井公園区民交流センター休館のお知らせ

石神井公園区民交流センターは空調設備改修工事のため下記日程により休館となります。ご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

※下記日程での会議室などの利用はできません。

休館期間(予定)	休館施設
令和7年5月1日から9月30日まで	大会議室、研修室、料理実習室、テスト室
令和7年5月1日から12月28日まで	展示室兼集会室、会議室(1)(2)(3)、和室(1)(2)

消費生活センターとワークサポートねりまは工事期間中も業務を継続します。