

# くらしの情報 かわさき



令和8年  
冬号

- バランスよく食べることの大切さ ……P1・2
- いまどき相談事例 ……………P3
- 消費者トラブルに気をつけて! ………P4

いまどき  
相談事例

電話勧誘でカニを勧められて契約してしまったが断りたい  
簡単なスマホの作業(タスク)で稼げると誘われたのに高額請求を受けた

発行 川崎市消費者行政センター

## バランスよく食べることの大切さ

管理栄養士 志賀 美知子

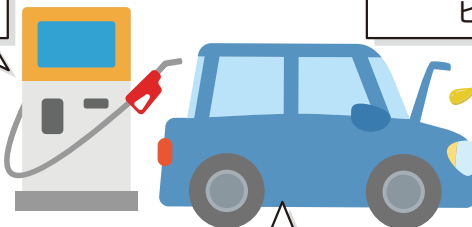
私たちの体は、日々の食べるものからできています。食事から摂る栄養素で新しい細胞をつくり、古い細胞と入れ替えています。

「面倒だから」とか「時間がないから」などの理由で同じようなものばかり食べていると栄養が偏り、体調不良や生活習慣病などを招きかねません。様々な食品をまんべんなく食べて、様々な栄養素を体に取り入れることが健康維持につながります。栄養素はチームワークです。

### 食事から摂取している栄養素の働きは 自動車を動かすメカニズムに例えることができます

- ① 糖質・脂質（力や熱になる）はガソリン
- ② たんぱく質（体を作る）はボディやエンジン
- ③ ビタミン、ミネラル（体の調子を整える）はオイルや潤滑油

力や熱になる＝ガソリン  
糖質・脂質



体の調子を整える＝オイルや潤滑油  
ビタミン、ミネラル

体を作る＝ボディやエンジン  
たんぱく質

①②③が揃うと車はスムーズに走ることができます。どれが欠けてもダメです。人も同じです。糖質・脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルが揃うとスムーズに動けます。

高齢になると「最近、階段を上るのがつらい」、「急に足・腰が痛くなって歩けなくなった」、「歩いていて追い抜かれる」など今までと違う体の変化を感じるが多くなります。筋肉が減っているって感じませんか？

筋肉の主成分は**たんぱく質**です。たんぱく質は筋肉だけでなく全身の細胞の材料です。たんぱく質は英語でプロテイン。ギリシャ語の「最も大切」「第一の」を意味する言葉が語源とされています。たんぱく質が不足すると、体は材料不足となり筋肉を作ることができず、脚の筋力が低下してしまいます。高齢になると筋肉を作る効率は悪くなるので意識してしっかり食べることが大切です。

## 改めて食事を見直してみましょう！

### ①必要な栄養素を摂るためにも1日3回食べる

### ②パンだけ、インスタントラーメンだけ、お茶漬けだけにならないように、たんぱく質は毎食摂る

朝食、昼食など簡単に済ませたいときでも、卵、チーズ、納豆、豆腐、ちくわ、魚肉ソーセージ、缶詰など簡単なものでよいので準備しましょう。

### ③骨粗鬆症予防のためにも牛乳又はヨーグルトは毎日摂取

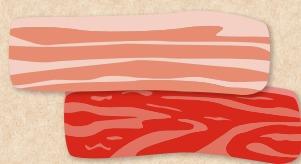
### ④1日約60gのたんぱく質摂取を心がける

たんぱく質は食べ溜めができません。体が一度に利用できる量は約20～30gといわれているので1日分を1食でまとめて食べてもダメなんです。また、極端に糖質を減らしたりして摂取エネルギーが不足すると筋肉の材料になる予定のたんぱく質がエネルギーとして使われ筋肉が減ってしまうことにもなります。

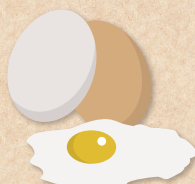
大人のたんぱく質の1日の摂取量としては両手に載る程度の量が目安です。  
納豆1パック、卵1個、肉100g、魚100g⇒これで約54g  
牛乳200mlを追加すると、たんぱく質は約6gなので合計約60gになります。  
(身長、男女差によっても違いがあるのであくまで目安です)



## 主な食品のたんぱく質のめやす



肉類100gで約20g



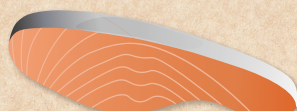
卵1個で約6g



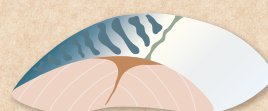
納豆1パックで約8g



木綿豆腐100gで約7g



鮭1切れ100gで約20g



鯖1切れ100gで約20g

### ⑤ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取のために、野菜は毎食、海藻は時々摂る

大人が1日に摂取すべき野菜の量は350gとされています。野菜は両手に1杯で約100gとされているので、350g摂るには両手に3杯半になります。

### ⑥良い睡眠は大切です

睡眠不足になると生活習慣病のリスク増加や認知機能の低下を招きます。

夕方以降のカフェイン摂取は睡眠の妨げになるのでコーヒー、紅茶、緑茶などは控えましょう。



いまだき  
相談事例 1

## 電話勧誘でカニを勧められて契約して しまったが断りたい

### ●相談事例

一昨日、「以前買ってもらったことのあるお客様にカニを格安で案内している」という電話がかかってきた。私の住所や名前、電話番号を知っていたので信用した。「通常3万円ほどするカニを1万9,000円で販売する」と言われて了承した。商品は約2週間後に代金引換払いで送るとのことだった。家族にその話をしたら、「高額すぎる。キャンセルしたらどうか」と言われた。着信のあった電話番号にかけたが誰も出ない。どうしたらよいか。

### ●アドバイス

- 突然「海産物を購入しないか」という電話勧誘を受けて了承してしまった、断ったのに送られてきてしまったという相談が寄せられています。
- 電話勧誘販売の場合、事業者は契約書面を交付する義務があります。消費者は契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフが可能です。事業者と連絡がつかず、商品が送られてきた場合には、送り状の住所宛にクーリング・オフ通知を出しましょう。また、届いた商品は返品できるように保管して下さい。
- 電話勧誘で、購入を了承していないにもかかわらず、一方的に商品を送りつけられたという場合には、送り主の住所等を控えた上で、商品を受取拒否しましょう。
- 「以前購入していただいたことがある」「売れなくて困っている」などと言って断りづらくさせられますが、必要のない勧誘であれば、きっぱりと断ることが大切です。



いまだき  
相談事例 2

## 簡単なスマホの作業(タスク)で稼げると 誘われたのに高額請求を受けた

### ●相談事例

SNSに「スマホだけで簡単にできる副業」の広告が出たので、メッセージアプリの登録をした。動画に「いいね」をするだけで100円～700円がもらえる作業(タスク)を行って、コード決済で報酬を受け取った。担当者から更に高額の収入を得られるアプリを案内された。参加費用5,000円を支払ってタスクをこなすと、報酬がプラスされて6,000円が戻ってきた。ところが、同じタスクをする4人でグループを組んで、誰かが失敗すると連帯責任だと言われた。やらないといけなような状況に追い込まれて参加費用を5万円、10万円と指定された個人名義の口座に振り込みをしてタスクを続けた。担当者から、「あなたの入力にミスがあった。罰金80万円を振り込むように」と言われたが支払えない。

### ●アドバイス

- 「いいね」をするだけ、動画を視聴するだけ等の簡単な作業(タスク)で収入が得られると勧誘されたが、結局高額な支払いをさせられたという相談が増えています。
- 信用させるために、初めに少額の報酬を得られますが、その後、「仕事にミスがあった」「違約金が発生した」「報酬を出金するために必要」などの名目で高額の請求をされます。支払いをしても報酬を受け取ることはできません。
- 一旦振り込んだり、コード決済で支払った金銭を取り戻すことは大変困難です。報酬を得るための副業なのに金銭の請求を受けた、という場合には注意しましょう。
- 簡単に稼げるなどの甘い言葉に惑わされないようにしましょう。



# 消費者トラブルに気をつけて! 年間約1万件の相談が寄せられています

在宅中を狙った訪問販売や訪問購入、定期購入などよくあるトラブル事例についてご紹介します。

## ①屋根瓦修理、リフォーム工事等の訪問販売

「お宅の屋根瓦がすれている、無料で点検してあげる」と言われ、高額な工事契約をさせられてしまったが、解約したい。

川崎市では令和7年4月から太陽光パネル等の設置に関する制度※が始まりましたが、すべての住宅に設置を義務付けるものではありませんので、悪質な訪問販売にご注意ください。

※太陽光パネル等の設置に関する制度の問い合わせ先 川崎市環境局脱炭素戦略推進室 電話 044(200)2088



## ②給湯器・分電盤の点検商法

「古い給湯器(分電盤)の無料点検をしています」などに見知らぬ業者から電話があり、点検してもらうと、「古いからこのままだと漏電して火災のおそれがある」と言われ、交換工事の契約をさせられてしまったが、解約したい。



## ③不用品の訪問買取

「不用品は何でも買い取ります」と電話をしてきた業者が家に来たので、不用品を出そうとしたら、「それでは値がつかないので、貴金属はないか」と聞かれ、著しく低い価格で貴金属を買い取られてしまったが、取り戻したい。



## ④電力・ガスの契約切替

契約している電力会社の下請けと名乗る業者に「電気プランを変更すると料金が安くなる」と言われ、検針票を見せ、サインしたが、後日、見知らぬ業者との契約になっていたことに気づいた。解約したい。



## ⑤解約できない定期購入

サプリメントの「お試し500円!」の広告を見て購入。もう買わないつもりが定期購入契約となっていて、解約できない。



## 被害に遭わないために

突然業者が訪問してきたときや突然の電話勧誘販売では、すぐに契約しないようにしましょう。広告を見て業者を呼んだ場合も、契約内容や条件をよく確認してから契約しましょう。

通信販売は、クーリング・オフができません。お試し価格、無料など、価格が著しく安い場合や、「今だけ!」と契約を急がされる場合は、要注意です。

消費者トラブルにあった場合は、すみやかに消費者行政センターにご相談ください。

川崎市消費生活相談窓口 電話 **044 (200) 3030**

相談時間 月～金曜日 9:00～16:00 / 土曜日 10:00～16:00

\*日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く \*金曜日は電話相談のみ19:00まで受付 \*土曜日は電話相談のみ受付

\*来所にてご相談希望の場合は、事前に電話でご予約ください

## くらしの情報かわさき

川崎市消費者行政センター

〒210-0006 川崎市川崎区砂子1-8-9 川崎御幸ビル5階

電話 044(200)3864 FAX 044(244)6099

キャラクターデザイン…タナカタケシ



ホームページ

川崎市消費者行政センター

検索

消費生活に関する情報は、  
消費者行政センター  
ホームページでも提供しています。



令和8年1月25日発行