



くらしに役立つ学習会 と賢いあぶらの摂り方を学ぼう



“あぶら(脂質)”を取ると心臓や血管に悪い影響があるのでは？とネガティブな印象を持っている方も多いのではないのでしょうか。脂質は五大栄養素の一つで、体を作り、エネルギーとなる大切な栄養素です。“あぶら”について学び、どんな“あぶら”をどのくらい取ったらいいのか、東京家政学院大学准教授 岩本直樹先生にご講義いただきました。脂肪酸の構造など化学的なお話も多くありましたが、くらしに役立ててほしいポイントをお伝えいたします。

健康に良いあぶら(脂質)

飽和脂肪酸を取り過ぎると血液中のLDLコレステロールが増加し、循環器疾患のリスクを増加させると言われています。またα-リノレン酸を多く含むアマニ油やエゴマ油は、健康に良いと言われていますが、酸化に弱く壊れやすいので、保存(20℃以下で保存し2か月以内に食べきる)、利用(高温調理は避ける)等に注意が必要です。

賢いあぶらの取り方

食生活の欧米化により脂質の摂取量は増加傾向にあります。厚生省の示す脂質エネルギーの比率目標は、全エネルギーの20%~30%ですが、近年は上限の30%に近づいてきています。脂質はバター・マヨネーズ・ドレッシングなどの「見えるあぶら」だけでなく様々な食品から知らずに摂取している「見えないあぶら」も多く、脂質摂取量を把握することはとても難しいことです。まず最初の一步として、今の食生活にプラスして魚(青魚やマグロ)を積極的に取り、アマニ油やエゴマ油も活用(小さじ1/日)します。また、少ないとはいえ海藻や野菜にもα-リノレン酸は含まれているので、食事に取り入れるようにします。一方、サラダ油などに多く含まれるリノール酸は摂取が過剰となっていますので控えます。

* * * * *

紙面に収まり切れないほど多くのことをご講義いただき「あぶらは難しい!」という印象でした。あぶらは、知らないうちに取り過ぎになりやすいのも現実。今回「賢いあぶらの摂り方」の『最初の一步』を教えていただき、「やってみよう」と思うことができました。バランスの良い食事だけでなく、あぶら(油・脂)のバランスも考えないといけないことを学びました。
 (文責 広報部)

あぶら(脂質)とは

①エネルギー

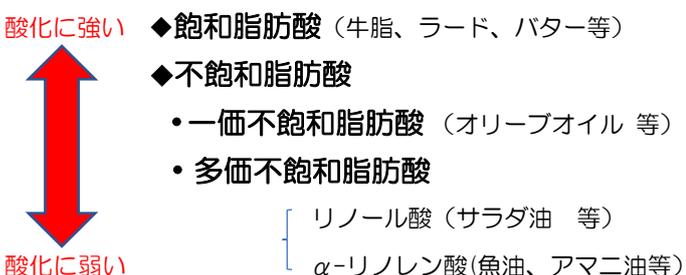
糖質・たんぱく質が4kcal/gであるのに対し、脂質は9kcal/gと糖質やたんぱく質の倍以上のエネルギーです。食べ過ぎれば当然太ります。

②脂質の種類「油」と「脂」

植物油など常温で液体のものを「油」、常温で固体のバター・ラードなど動物性のものを「脂」と区別しています。例外として、植物性なのに常温で固体のココナッツオイル、動物性であっても常温で液体の魚油(ぎょゆ)等があります。

③脂肪酸の種類と油脂例

炭素と水素と酸素からできている“脂肪酸”の構造により“飽和脂肪酸”“不飽和脂肪酸”に分けられています。“不飽和脂肪酸”はさらに一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。



相談室

賃貸アパートの 退去時のトラブル



「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を知っていますか？

新生活のスタートの季節です。この春、住み替えをされた方も多いのではないのでしょうか。引越しや賃貸アパートの契約・解約が増え、それに伴うトラブルも増えています。

《事例1》

8年間住んでいた築20年のアパートを退去した。ペット飼育可の物件で、犬を1匹飼っていた。喫煙をする息子と同居していた。家賃は6万円で、敷金として12万円を払っていたが、修繕費用22万円を請求され、追加で10万円の請求を受けている。明細には壁紙の全面張替えや畳の表替えなどが書かれてあるが、原状回復のガイドラインに反しているのではないかと思う。(60代 女性)

《事例2》

3年半住んだ賃貸アパートを退去した。家賃は6万7000円である。敷金はないが、ハウスクリーニング代として入居時に4万3200円を払っている。立ち合いはしていないが、修繕費用として37万円請求された。明細にエアコンの内部洗浄費用、クロス張替え全額など納得できない請求がある。(20代 女性)

《アドバイス》

事例1では、ペットの飼育や、喫煙をしていました。この場合は原状回復のガイドラインの考え方に基づいて通常損耗を超える部分について負担する義務があります。ペット禁止にもかかわらず飼育した場合は用法違反に当たり賠償責任を問われることになりますので、注意が必要です。

事例2は、3年半しか住んでいないので、自然損耗分も応分の負担をしなければなりません。汚したところも壊したところもなく、きれいに掃除をして退去したとのことでした。両事例とも国土交通省が取りまとめた「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」をインターネットで読んでいるとのことだったので、そこに書かれてあることを参考に修繕費の負担について検討してほしいことを伝えました。このガイドラインは、過去の判例の蓄積なので、訴訟をすればこのように判断されるという基準です。請求内容について納得できなければ、大家宛てに手紙を書いて交渉するよう助言しました。話し合いで解決できない場合は、調停や少額訴訟を利用することになります。

契約内容は契約書に書かれてあり、そこに記載された特約は原則有効です。契約時の重要事項説明の時に不明点について必ず確認しておきましょう。

家電から出る蒸気による 乳幼児のやけどにご注意！

「医療機関ネットワーク」に寄せられた事故情報
電気炊飯器

床から50cmくらいの高さで、スライドで引き出す棚の上で炊飯をしていた。熱い蒸気を触ってしまい、やけどをした。手指Ⅲ度熱傷。

電気ポット

キッチンの床に置かれた電気ポットの蒸気口に手を当ててしまった。沸かしている最中で蒸気口から湯気が出ていた。手指Ⅱ度熱傷。

乳幼児のやけどを防止するために、蒸気に触れることがない位置に設置しましょう。購入時には高温蒸気への対策機能が付いたものの購入を検討しましょう。

(独立行政法人 国民生活センター公表
くらしの危険 365)

《消費生活センター 今後のイベント予定》

「豊かな(?)日本の食卓を考える～添加物や残留農薬のお話～」

4/20(木)午前10時～正午 町田市民フォーラム4階 第2学習室

「国産甘夏で、マーマレードを作ろう！」

4/27(木)午前10時～正午 町田市民フォーラム3階 調理室

【お申込み先】町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】町田市消費生活センター 042-725-8805