

くらしのパートナー

インターネット通販での 「〇〇ペイで返金します」に注意 返金されるはずが送金していた!!

事例 以前から欲しかったブランドのバックをインターネットで探し、価格が安かった販売サイトで1万7000円で購入した。支払方法は銀行振込みだけだった。振込み後、事業者から「在庫がないので注文をキャンセルする」というメールが届いた。「カスタマーセンターが払い戻しの手続きをします。メッセージアプリの友達登録をして下さい」と指示があったので登録した。するとメッセージアプリでカスタマーセンターから電話があり「〇〇ペイでしか返金できない」と言われ、指示どおりに〇〇ペイに数字を入力した。何度か「失敗している」と言われ、複数回操作したら合計で**約50万円を送金**していた。サイト上に事業者名などの記載はなかった。返金してほしい。

ネット通販で代金を銀行振込みした後、商品が届かないという詐欺サイトの被害が複雑化し、「商品がないなら返金してほしい」という消費者の気持ちにつけ込み、**〇〇ペイでさらにお金を騙し取る二次被害**の相談が増えています。

事例のようにブランド品で価格が通常より安い、支払い方法が銀行振込みに限定されている、サイト上に事業者の名称・住所・電話番号が明確に表記されていないなどは、詐欺サイトの可能性が高く注意が必要です。相手は〇〇ペイ等のコード決済アプリの利用方法など詳しい知識を持って指示をし、消費者は**返金されるもの**と思って**逆に送金**してしまいます。

このようなトラブルに遭わないためには、事業者から「〇〇ペイで返金します」と連絡があった場合は詐欺を疑い、指示に従わないで下さい。また、インターネット通販を利用する際には「**特定商取引法に基づく表記**」で事業者情報や規約をしっかりと確認し、表記が不十分な場合や問い合わせ先の電話番号が通じないなど不審な点があるサイトは利用しないようにしましょう。

とらの子{マモルくん}
それって返金詐欺じゃない?!

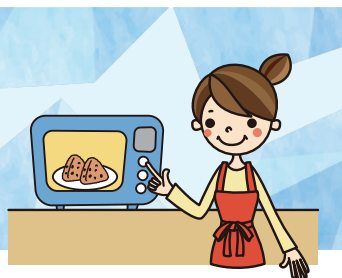


イラスト: まつなび ぞえ

冷凍食品のある暮らし

～べんりとおいしいのその先へ～

(一社) 日本冷凍食品協会 広報部長 三浦佳子



ご家庭でも外食でもすっかりおなじみの「冷凍食品」

「困ったときの一品用に」、「便利なので冷凍庫には必ず入れています」という方から「私は手作り派なのであまり使いません」、「使ってもナイショにしています」という方まで様々でしょう。以前はスーパーマーケットを中心に販売されていましたが、今はコンビニエンスストアやドラッグストアでも当たり前にも買えるようになりました。そんな身近な冷凍食品についてもっと知れば、便利だけでなく**実はエコ**。そして**食品ロスを減らすこと**や人手不足の解消にも貢献できる食品であることに気付くはずですよ。

●凍っていれば冷凍食品？

皆さんのなかには、ご自宅で炊いたご飯や余った食材などを冷凍庫で保存している方も多いと思います。それは食材を無駄にしない一つの方法ですが、凍らせれば冷凍食品と呼べるものではありません。「冷凍食品」と呼ぶには**4つの定義**があるのをご存知でしたか？

① 前処理している

新鮮な原料を選び、洗浄したうえで、魚で言えば三枚おろしや切り身にしたり、その切り身にパン粉などを付けて油で揚げるだけで魚フライができるように調理するなど、あらかじめ前処理をしています。厳しい衛生管理の下、ご家庭の台所でしていることを皆さんに代わって工場で行っている、言わば冷凍食品工場は「大きな台所」なのです。

② 急速凍結している

野菜のビタミンなどの栄養素が減るなど、食品の細胞が損なわれないようにし、風味を保つため、冷凍食品工場では、 -30°C ～ -40°C 程度の低温で「急速冷凍」しています。

③ 適切に包装している

パッケージは単に商品を守るだけでなく、大切な表示（アレルギー品目など）と調理方法が記載されています。書いてある通りに解凍・調理することが美味しく食べる秘訣です。

④ 品温を -18°C 以下で管理している。

-18°C 以下で購入・保存することも品質を保つポイント。売り場の温度計もチェックし、冷凍食品の購入後は、保冷剤などを活用し早く帰宅して、できる限り温度変化を起こさせないようにし、また日常の冷凍庫の開閉も素早く行いましょう。

●解凍・調理のポイント

調理冷凍食品

・凍ったまま加熱調理する。



冷凍畜産品

・完全解凍状態にして調理する。



冷凍果実

・半解凍状態にして使用する。



冷凍野菜

・ほとんどの野菜は、凍ったまま調理する。
・大根おろしや山芋など一部を除いて 70%～80%くらい加熱してから急速凍結しているので、加熱は生の野菜の 20%～30%の時間で十分。



冷凍水産品

・半解凍状態にして調理する。解凍しすぎないことが大切。
・えび、いか、シーフードミックスなどの冷凍水産品は表面にグレーズ（氷の膜）がついているので、半解凍後水分をふき取ってから調理。



●手抜きではなく手間抜き

サザエさんの食卓(3世代の家族が、同じ時間に同じメニューを、同じテーブルで食べる)が幻となり、「個食」「孤食」「小食」などと言われている現代の食。まさしくそんな食に対応してきたのが冷凍食品です。家族構成、食の嗜好、食事時間が如何なる場合でも対応できる、柔軟性のある食品と言えます。また、**食べたい分だけ食べて保存ができるので無駄がありません。**

気になる食中毒や衛生面でも、凍ったまま調理する冷凍食品はとても衛生的なので、学校や病院の給食でも採用されています。気づきにくいかもしれませんが、ホテルのバイキングメニューや、食べ放題が実施できるのも、季節を選ばず商品の提供が可能な冷凍食品があればこそ。日常食からコース料理まで全て満たすことも出来るのです。

とはいえ、冷凍食品を使う時、未だにある「手抜き感」や「後ろめたさ」は、いつ解消出来るのでしょうか。料理に時間をかけられる時はそうしたい。でも疲れている時や作りたくない時もありますよね。

冷凍食品は、「**手抜きではなく手間抜き**」。下ごしらえの手間がなくなるだけで、時間の余裕と心のゆとりが持て、家族や自分の貴重な時間が増やせます。限られた時間の中で栄養バランスを考慮した食事をしてもらいたい、冷凍食品を使うことで、お腹だけでなく心まで満足してもらいたいのです。

一般社団法人 日本冷凍食品協会

生産品目ベスト10 (令和6年)



1位うどん



2位コロッケ



3位ギョウザ



4位 炒飯



5位ラーメン類



6位パスタ



7位ハンバーグ



8位 カツ



9位ピラフ類



10位たこ焼き・お好み焼

データ元：令和6年冷凍食品の生産・消費について（日本冷凍食品協会）

上記はどんな商品が多く生産されているかのベスト10です。協会では毎年4月に公表していますが、皆さんにもおなじみの商品ばかりではないでしょうか？ コロナ禍で当たり前になった在宅勤務時では、家庭用の冷凍食品が大活躍！どんな食シーンにも対応できる豊富なメニュー、作り立てで無駄がなく、保存が利き、毎日が旬。そんな冷凍食品をもっと味方にして活用なさってください。

冷凍食品の歴史や、生産量、消費量等の変化は、協会の消費者向け公式ホームページ「**冷食オンライン**」をご参照ください。

冷食オンライン
<https://online.reishokukyo.or.jp>



幼児向け消費者教育

安全・安心な消費生活を営むために消費者庁が推奨する幼児期に身につけたいことを楽しく学ぶための機会として人形劇の上演を行います。

①人形劇「かさじぞう」

●日 時	11月30日(日) 1回目:【開場】午前11時00分【開演】午前11時40分(上演時間55分程度) 2回目:【開場】午後2時00分【開演】午後2時40分(上演時間55分程度)
●場 所	文京響きの森公会堂小ホール(文京シビックセンター2階)
●対 象	3歳以上の未就学児(区内在住・在園)とその保護者
●定 員	各回40組 1組上記対象を含む4人まで(抽選)
●費 用	無料
●劇 団	(有)オフィスやまいも
●申込方法	区ホームページより申込
●申込期間	10月25日(土)から11月9日(日)まで



②動画配信「こぎつねコンとこだぬきポン」

●配信期間 (期間限定)	令和7年12月24日(水)～令和8年1月6日(火)
●対 象	3歳以上の未就学児(区内在住・在園)とその保護者
●費 用	無料
●劇 団	劇団プーク
●動 画 視聴方法	区ホームページから視聴 ※通信料は視聴者の負担となります



人形劇に関する
情報、お申込みは
こちらから ↓

文京区
ホームページ



問合せ先

文京区消費生活センター
〒112-8555 文京区春日1-16-21 文京シビックセンター地下2階
電話 03-5803-1105 平日8:30～17:00

文京区消費生活センター

〒112-8555
東京都文京区春日1-16-21
文京シビックセンター地下2階
TEL 03-5803-1105 / FAX 03-5803-1342
相談専用 TEL 03-5803-1106
受付時間 9:30～16:00(月～金 ※祝日・年末年始を除く)

文京シビックセンター 最寄駅

- 地下鉄
東京メトロ丸ノ内線・南北線
⇒後樂園 下車
都営三田線・大江戸線
⇒春日 下車
- 都営バス
⇒春日駅前 下車
- 文京区コミュニティバスBぐる
⇒文京シビックセンター下車

