



くらしのニュース5月号

2022年（令和4年） NO. 491 令和4年4月22日発行
発行／苫小牧市市民生活部市民生活課 ☎32-6306（直通）



地産地消

道内産の食材で、元気に!

5月に旬を迎える「グリーンアスパラ」は、甘みがあり水分をしっかり含みシャキッとした食感を楽しむことができます。アスパラは種まきから収穫までに2年以上の時間が掛かりますが、3年目からは10年ほど収穫することができる、たくましい野菜でもあります。ビタミンも豊富で、主にβカロテン（ビタミンA）ビタミンC、ビタミンKが多く含まれます。βカロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、ビタミンCは、**免疫力を高める力**があり、風邪をひきにくくなり、治癒を早める効果が期待できます。また、コラーゲンの生成にも関与するなど特に女性は積極的に摂取したい野菜です。

「イチゴ」もこれから旬を迎える野菜です。イチゴもビタミンCが豊富ですが、葉酸にも注目です。葉酸は、赤血球を創りだすのに欠かせない**栄養素**で、鉄分も含まれているので**貧血対策に特に効果的**です。

「ホタテ」漁は、大きく分けて2つの養殖の方法があります。冬から春にかけて水揚げされる垂下（すいか）式と初夏から秋にかけて水揚げの最盛期を迎える地撒き（じまき）式です。どちらも、北海道の豊かな自然環境の中で時間をかけて育てられ、美味しいホタテとなります。ホタテの貝柱を一日100～150gを食すると、大人一人が一日に必要なタウリンが摂取できるそうです。また、悪性貧血予防に効くビタミンB12や葉酸、**味覚障害を予防**する亜鉛など、身体にうれしい栄養素も含まれています。

「長芋」の収穫量は、北海道と青森県が圧倒的に多く、この2つの道県で全国の8割以上を生産しています。長芋は、いも類ですので、なんとなく秋の終わり頃が旬のイメージがありますが、春にも旬があり年2回の旬がある珍しい野菜です。

長芋には、亜鉛やカリウム、鉄などのミネラル成分やビタミンB群・C群などの栄養成分がバランスよく含まれています。

お金を使うことは投票するのと同じ?

お金を使って商品を購入したりサービスを利用することは、その販売元の企業などに投票していることとなります。私たちの世代だけでなく、私たちの子や孫世代が安心して暮らしていけるよう、生産の背景や製品・サービスがどのように提供されているのかについて見極める、**消費者市民社会**の実現につながる行動を意識しましょう。



消費者市民社会ってなに?

消費者一人ひとりが、社会情勢・地球環境・未来などを深く思い、自分のこととして捉え、より良い社会の実現のために、改善や発展に取り組んでいく社会のことです。

私たちにできること!!

決められた金額を支払えば、誰でも欲しい物を手に入れる事ができます。しかし、皆さんは自分の消費行動が地球環境などの様々な問題と深い関わりがあることを意識していますか。

例えば、あまりに格安な製品は過酷な低賃金労働によって提供されているかもしれません。**製品やサービスを選ぶ際は、その背景について考えたり、無駄なものを買わないよう心掛けることが大切です。**

《価格が極端に安い》

途上国の子どもたちが違法労働を強いられた結果かも知れません。



《本当に必要な物》

不必要な物の購入は余分なゴミの発生に繋がり、環境問題を悪化させる一因となります。

《原料を確認しよう》

環境に悪いものや人体に有害な原料が使用されているかも知れません。



今月の生活必需品等の価格動向

「小麦・大豆」今月の価格動向調査では、小麦・大豆を使用する「豆腐」「しょうゆ」「食パン」の価格上昇がみられました。しかし、同じように原材料に大豆を使用する「みそ」については、今月は値下がりしています。

「みそ」は、コロナ禍において、自宅での調理機会が増加したことにより、家庭用商品や加工食品向けのみその出荷が伸びたこともあり、これまで値上げされてきましたが、穀物全体の高騰や原油価格の高騰が続いていることから、今後は値上げされると予想されています。

「野菜」ほうれん草や玉ねぎの産地が、道内産に置き換わってきています。北海道の食料自給率は全国でもトップクラスであり、季節が進むにつれて道内産が増えていきます。地産地消に取り組みましょう。

「魚介類」漁獲量が価格に影響されやすい魚介類ですが、「いか」を除いて多くの品目が値下がりしています。今後も安くて美味しい北海道の魚介類を購入したいものです。

令和4年度の調査員9名を委嘱しました



4月12日（火）に苫小牧市民活動センターにおいて、新年度の消費経済調査員の委嘱状交付式及び業務説明会を開催しました。

調査業務は、毎月10日を基準日に市内の食料品店に出向き、生活必需品（食料品55品目、日用品7品目）の価格・産地等を調査します。また、調査員のご家庭で購入した商品の内容量を計測する量目調査も9月と11月に行います。調査結果は、くらしのニュースや市ホームページ、地元紙などで、市民の皆様公表しています。調査員募集の際は、多くの方からご応募いただき、ありがとうございました。



1年間よろしく
お願いします

《価格動向表》

左の価格動向表の↓↑が付いている品目は、対前月平均価格に比べ5円以上の値動きがあった品目となっています。（値上りが9品目・値下がりが13品目）

市のホームページには65品目67銘柄を掲載していますので、ご覧ください。消費生活情報HP

<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

消費生活川柳の紹介

優秀賞（錦岡小学校）

言ってみよう この棚ぜんぶ くださいな

苫小牧市生活必需品価格動向表（令和4年4月分）

	品目	対前月	今月価格	先月価格	備考	銘柄・規格	単位
1	はくさい	↑	28.3	16.4	すべて茨城産でした		100g
2	きゃべつ		22.7	26.0	ほぼ愛知産でした		100g
3	きゅうり	↓	54.8	74.7	半数が宮崎産でした		100g
4	長ねぎ	↓	64.1	69.1	半数が埼玉産でした		100g
5	レタス	↓	49.3	75.6	半数が鶴川産でした		100g
6	ほうれん草		94.4	90.0	すべて道内産でした		100g
7	トマト	↑	79.1	68.3	道内産が増えました		100g
8	玉ねぎ		37.8	39.3	すべて道内産でした		100g
9	リンゴ		65.8	62.6	すべて青森産でした	ふじ又は、サンふじ	100g
10	キウイフルーツ	↑	151.4	134.5	海外産が増えました	グリーンキウイ	1個
11	まがれい	↓	81.4	124.0		中型	100g
12	いか	↑	388.5	186.5		するめいか（真いか）	100g
13	まぐろ	↓	382.3	512.3		バチまぐろ・刺身用・ブロック	100g
14	サーモン	↓	300.0	391.2	ほぼチリ産でした	刺身用・ブロック	100g
15	たらこ	↓	271.7	322.9		塩すけそうだらの子	100g
16	豚肉	↓	222.4	237.7		国産、肩ローススライス	100g
17	鶏肉	↓	118.8	137.3		国産、もも肉（骨なし）	100g
18	ハム	↓	208.7	230.1		ロースハムスライス	100g
19	ソーセージ	↓	168.3	213.4		ウィンナー	100g
20	豆腐	↑	89.7	71.9		もめん・300g程度	1丁
21	納豆		99.8	95.9		150g程度・3個パック	1個
22	まぐろ缶詰	↑	161.3	141.7		きはだまぐろ・70g程度	1缶
23	みそ	↓	303.9	314.6	4ヶ月振りの値下がり	750g・カップ入り	1カップ
24	しょうゆ	↑	319.1	294.3	5ヶ月連続の値上がり	濃口・10・ポリ容器入り	1本
25	上白糖	↑	224.2	217.2		1kg・袋入り	1袋
26	小麦粉		287.9	289.6		1kg・薄力粉	1袋
27	マヨネーズ	↓	258.3	271.2		350g程度・ポリ容器入り	1本
28	サラダ油		432.1	435.6		1000g程度・ポリ容器入り	1本
29	食パン	↑	176.3	159.6		角食スライス、6枚入り	1袋
30	家庭用灯油		119.9	114.9		ホームタンク用配達料込	1ℓ
31	ガソリン		168.4	171.8		フルサービス	1ℓ
32	ガソリン		166.2	170.4		セルフサービス	1ℓ

食料品（毎月10日調査、調査店舗9店舗）