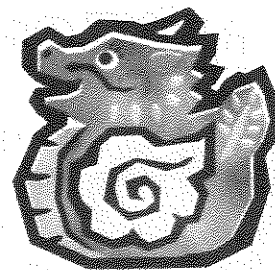


# くらし



消費者四つの権利

第 44 号

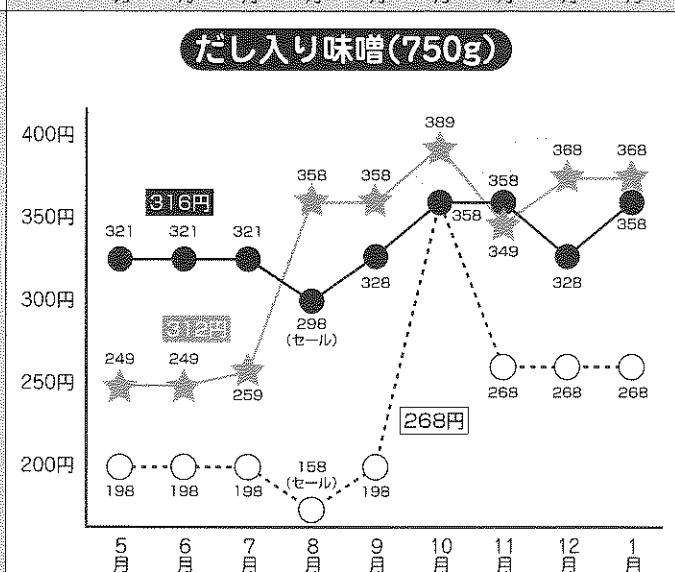
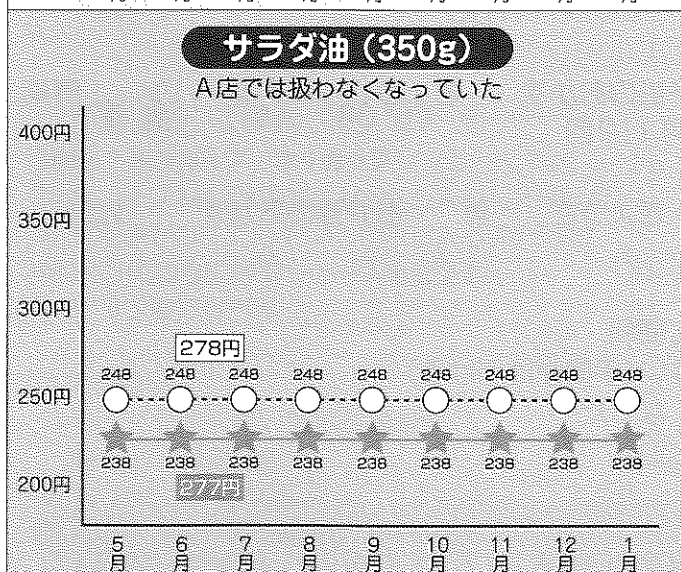
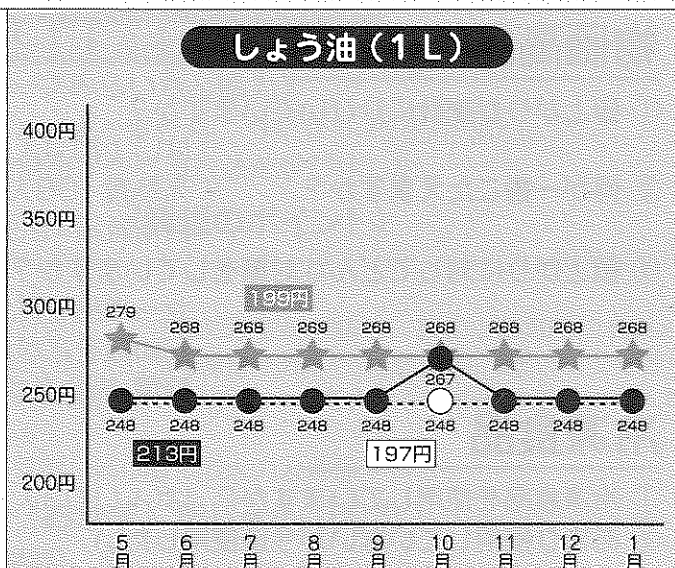
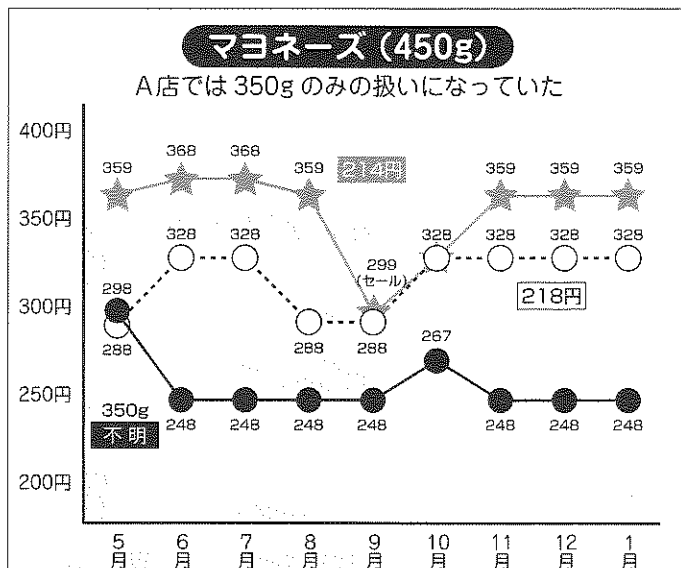
令和 6 年 3 月・発行

四街道市消費者友の会

## どうなる!? 物価

A店 ●——  
B店 ○-----  
C店 ★——

物価の値上がりが続いています。身近な食品4点の価格変動を3店舗で9ヶ月間調べてみました。  
※尚2年前に調べた価格が残っていたので □の中に記してみました



調べ始めた5月はすでに値上がりしてしまっていたので、さほどの変化はみられませんでした。店舗によっては量の少ない品しか扱わなくなっていたり、自社ブランド品に変わったりしていました。

## 皆さんは冷凍食品を利用していますか？

### 冷凍食品の特徴

- 一年中手に入る
- 年間一定価格で買える
- 必要な分だけ使える
- 下ごしらえが簡単 料理が手早く仕上がる
- 鮮度が良く保存がきく 常備出来る

### 人気商品ランキング

- ① ギョウザ シューマイ ピザ
- ② 唐揚げ 茶わん蒸し ハンバーグ 他 (おかずもの)
- ③ チャーハン 丼の具 他 (ごはんもの)
- ④ うどん パスタ (めん類)
- ⑤ ほうれん草 ブロッコリー 他 (野菜)
- ⑥ 今川焼 大学いも たこ焼

- ◎ 東京オリンピックのレストランでは冷凍食品が大活躍しました
- ◎ 独居老人の宅配お弁当は冷凍されたものが多くなっています

## 物価高騰と冷凍食品に関するアンケートを 産業まつり生活展でお願いしました

### 物価高騰

- ① 値上がり在家計にひびいていますか？  
はい (114人) いいえ (1人)
- ② 何が一番こたえますか？  
光熱費 (68人) 生鮮食品 (77人) 調味料 (25人)  
日用雑貨 (23人) ガソリン・灯油 (61人)
- ③ 値上がりに対してどんな対策をしていますか？ お聞かせください  
セール品を買う まとめ買いをする  
安い店をさがして買う 値引き品を買う  
節電・節約をする

### 冷凍食品

- ① 冷凍食品を使用していますか？ はい (103人) いいえ (16人)
- ② あまり使用していないが今後使用したい  
はい (22人) いいえ (16人)
- ③ よく使う商品はどんなものですか？  
うどん お弁当のおかず ぎょうざ チャーハン 野菜
- ④ 使用頻度  
週1,2回 月1,2回
- ⑤ どんな食品を使用したいと思いますか？  
野菜(国産) ぎょうざ 魚 お弁当のおかず うどん
- ⑥ 冷凍食品に対する考えをお聞かせください  
ストックがきく  
時間がない時に便利  
簡単で使いやすい(手間がはぶける)  
安くておいしくなった  
調理くずが出ない

- 性別 男性 (24人) 女性 (89人)
- 年代 ~40代 (33人) 50代 (19人) 60代 (16人) 70代 (32人) 80代~ (16人)
- 住まい 市内 (83人) 市外 (21人)

日々の生活で工夫されている様子が見受けられました  
ご協力ありがとうございました

9月に親睦と研修を兼ねて、袖ヶ浦にある国内最大級規模のLNG基地に行きました。

バスで案内してもらおうほどの広大な敷地内には、飛行機が2機も入るほどのタンクがあります。気体の天然ガスは、-162℃まで冷やすと体積が1/600の液体ガスに変わります。これを液化天然ガス（LNG）と呼びます。体積の小さくなったガスをLNGタンカーで一度に大量輸送が可能になり、海外から効率よく輸入することができます。最新設備のもと各家庭へと繋がり、私たちはいつでも快適にシャワーが使える、スイッチひとつで瞬時に部屋を暖かくできます。ガスを含め、いろいろなものが世界各国から運ばれてきて私たちの生活ができていることに改めて気づかされます。

しかし、世界に目を向ければ、この夏私たちは、今までにない猛暑と酷暑を体験しました。この異常気象は地球規模の出来事で、各国に大きな災害が生じまし

た。

そして「絶対にいけない事」と教わってきた戦争が今起きてしまっています。目を覆いたくなるようなニュースが、現在の現実の出来事として連日流れています。

こんな今の地球では、次の世代の人々が「いつでも快適にシャワーが使える」そんな日常が出来るのだろうか？暑い日に氷の入ったマンゴージュースを普通に「おいしい」と飲んでいるのだろうか？この凄まじいITの発展はそんな日々を守るために役立ってくれるのだろうか？とても心配になります。

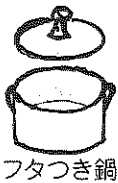
外国から何日もかけて来たビルのようなタンカーを見るとやはり世界との繋がり、そして未来との繋がりに思いがいきます。それは、今の私たちの出来る事、しなければならぬ事、してはいけない事などをあらためて問われた思いです。

『日常食を非常食に、料理教室を開催しました』

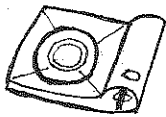
ポリ袋クッキング（コープみらいさん協力）

災害は突然にやってきます。決して他人事ではありません。ライフラインが止まり、もしもの時にそなえて普段家にあるもので食事が作れる方法を学びました。

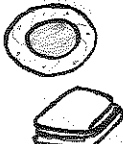
〈ポリ袋クッキングで使う道具〉



フタつき鍋



卓上コンロ



皿またはタオル



湯煎調理可能なポリ袋

〈調理のポイント〉

- 湯煎調理可能（高密度ポリエチレン製・厚さ0.01ミリ以上・耐熱性）の食品用ポリ袋を使用する
  - 材料を入れたポリ袋は、できるだけ空気を抜き、袋の上の方で口を結ぶ
  - ポリ袋が鍋底にあたると溶ける可能性があるため、必ず鍋に皿かタオルを敷く
  - 鍋には 1/3～1/2 程度の水を入れる（水を入れすぎると、ポリ袋を入れた時にあふれます）
- フタをし、軽く沸騰し続ける位の火力で湯煎する。

〈おかず〉肉じゃが（60分）

〈材料〉 肉

- たまねぎ 1/4（うすくスライス）
- ジャガイモ 中1個（厚さ5ミリ位のいちょう切り）
- にんじん 中1/2～1/3（      ）
- めんつゆ カレー Spoon 1～2杯
- ※ 肉は生肉なら20～40g
- やきとりたれ味やツナ缶なら70～90g
- 麩、油あげでも代用できる
- ※ めんつゆの代わりにカレールー1かけ、水100ccを入れるとカレーになります

〈つくり方〉

- ① 袋に材料をすべて入れ、よく揉む
- ② 空気を抜き、袋の上の方で結ぶ
- ③ 袋を鍋に入れて沸騰後30分湯煎し、煮えたら完成

その他 ● やきとり缶を使った親子丼（15分）

● おやつにパンプリン（20～30分）

火を使わないおかず

● 切干大根とツナのあえもの（30～40分）

〈主食〉ごはん（60分）

〈材料〉 米1カップ 水1カップ

- ※ 紙コップ1杯でだいたい1合（お茶わん2杯分位）
- ※ 米を研がなくてもおいしいごはんが炊けます
- ※ 水の代わりに野菜ジュースを使うとピラフ風になります

〈つくり方〉

- ① 袋に材料を入れ、空気を抜き、袋の上の方で結ぶ
- ② 15分位吸水させる
- ③ 水から30分ほど湯煎し、火を止め、10分位保温する
- ④ 口をあけ、ほぐす

温かい食事は、心と体に元気を取り戻し、ほっとできることはとても大切なことです

★ 段ボール箱のフタの部分に穴を開け、ビニール袋を入れると簡易トイレになります

# 令和5年度の活動報告

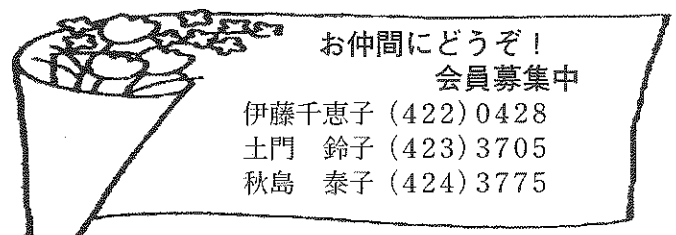
- |          |                           |               |                   |
|----------|---------------------------|---------------|-------------------|
| 4月8日(金)  | 会計監査                      | 2日(月)         | コープ未来との打合せ(伊藤・千葉) |
| 13日(木)   | 総会資料印刷                    | 12日(木)        | 定例会               |
| 17日(月)   | 消連協会議                     | 20日(金)        | 上下水道審議会(下里)       |
| 20日(木)   | 総会                        | 27日(金)        | 第1回ゴミ処理対策会議(土門)   |
| 5月11日(木) | 定例会                       | 11月7日(火)      | 武道館清掃(8名)         |
| 24日(水)   | 住宅防火対策推進協議会(県庁)           | 10日(金)        | バザー品搬入            |
| 29日(月)   | 四街道市農政会議(市役所)             | 11日(土)~12日(日) | 産業まつり             |
|          | 価格調査開始<br>(R5.5月~R6.1月まで) | 20日(月)        | 消連協会議(南船橋)        |
| 6月1日(木)  | 定例会                       | 21日(火)        | 上下水道審議会(下里)       |
|          | 出前講座(小沢武氏「四街道の歴史」)        | 30日(木)        | 定例会               |
| 8日(木)    | 石けん作り                     | 12月14日(木)     | 定例会               |
| 19日(月)   | 消連協会議(我孫子)                |               | 文化部料理教室(日常食を非常食に) |
| 21日(水)   | 議会傍聴                      | 22日(金)        | 上下水道審議会(下里)       |
| 27日(火)   | 産業まつり会議                   | <b>令和6年</b>   |                   |
| 29日(木)   | 研修旅行打合せ(会長・副会長)           | 1月12日(金)      | 広報「暮らし」会議         |
| 7月13日(木) | 定例会                       | 15日(月)        | 消連協会議(我孫子)(会長)    |
|          | 出前講座(株)ニチレイフーズ「冷凍食品の活用法」) | 18日(木)        | 新年会               |
| 8月2日(水)  | 産業まつり会議                   | 19日(金)        | 産業まつり会議           |
| 25日(金)   | LPガスお客様相談所第1回委員会(ズーム会議)   |               | 広報「暮らし」作り         |
| 9月14日(木) | 定例会                       | 26日(金)        | 広報「暮らし」作り         |
|          | 研修旅行「東京ガス袖ヶ浦LNG基地」見学      | 2月8日(木)       | 定例会・市長との懇親会       |
| 19日(火)   | 消連協会議                     | 16日(金)        | 広報「暮らし」作り         |
| 22日(金)   | 産業まつり出店者会議                | 3月14日(木)      | 定例会               |
| 10月1日(日) | 消費者フォーラム                  | 末日            | 広報「暮らし」発行         |
|          | 金融経済講演会(会長)               |               |                   |

## 編集後記

2024年のスタートは能登半島の地震、羽田空港での事故・・・と大変な幕開けとなってしまいました。

奇しくも料理教室で「被災時の料理」を学びましたが、現実に活用しないで済むよう祈ります。被災地の皆さんが一日も早く元の生活に戻る事を願っています。

広報部



お仲間どうぞ!

会員募集中

伊藤千恵子 (422) 0428

土門 鈴子 (423) 3705

秋島 泰子 (424) 3775