

# 消費者センター 開催講座・消費生活展のご案内

消費者教室			
日程	場所	講座名	講師
1月22日(金) 13:30～15:30	消費者センター 講習室	一日消費者教室 実習で学ぶ！電力新時代の常識!! スマートメーターってどんなもの	日本電気計器検定所 (JEMIC)
2月22日(月) 14:00～15:30	消費者センター 講習室	一日消費者教室 キャッシュレス決済の注意点と使い方の基本 ～〇〇ペイって何?～	木村 嘉子氏 (消費生活コンサルタント)
2月27日(土) 13:30～15:30	三田図書館 視聴覚ホール	子ども(親子)消費者教室 三田図書館共催 手作りクリップモーターで電気の仕組みを知ろう	関東電気保安協会

消費生活展		
日程	場所	内容
3月2日(火) 14:00～15:40	リーブラホール	映画会 「もったいないキッチン」ダーヴィド・グロス監督/95分/日本語吹替版 食品ロス解決策のヒントを探すドキュメンタリー映画
3月2日(火)～ 3月6日(土) 9:00～17:00 ※6日のみ16:00まで	消費者センター	消費者団体・協力団体・港区消費者問題推進員等による展示 ※6日のみ…フードライブ、講座

※講座・消費生活展は延期または中止する場合があります。また、詳細は「広報みなと」「港区ホームページ」をご覧ください。

## 開催講座のご報告

11/6(金) 表示の見方教室

**「知って得する栄養成分表示の見方  
～実験で確かめよう！甘酒の糖度・カップ麺の塩分～」**



みなと保健所生活衛生課食品栄養表示担当職員より、栄養成分表示の正しい見方、食生活への活かし方を、甘酒の糖度やカップ麺のスープの塩分を測定する実習を通して学びました。

11/7(土) 一日消費者教室

**「お墓事情と消費者トラブル回避術」**



日本葬祭アカデミー教務研究室の二村祐輔氏より、急速に変化している葬儀やお墓事情、いざというときに消費者トラブルに巻き込まれないよう実務的な対応知識をお話いただきました。

# ミナト 消費者だより

港区立消費者センター TEL 03(3456)4159(代)



## 特集

1. 非常時に役立つ かんたんポリ袋調理
2. 開催講座・消費生活展のご案内

## 第48回港区消費生活展を 3月2日(火)～6日(土)に開催します(予定)

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を  
講じたうえでの実施となります。

講座等の参加には事前申し込みが必要な場合があります。

詳しくは2月に発行される広報みなと、  
港区ホームページ等をご覧ください。

### 港区立消費者センター

相談の方は相談専用電話

**TEL 03-3456-6827**

代表電話 TEL 03-3456-4159

相談日時 ※日曜・祝日、年末年始を除く

月曜～金曜(電話・来所※)、土曜(電話のみ) 午前9時30分～午後4時まで

※消費生活相談をご利用の方は、まずはお電話ください

港区ホームページ  
QRコード

詳しくは  
ホームページを  
チェック!  
こちら



### 冬の省エネルギー

冬の室温は  
**20℃**  
を目安にね!

見てないテレビ  
や照明は  
**OFF!**

冬の冷蔵庫の  
温度設定は  
**「中・弱!」**

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

ぼくは安全エレちゃん

# 非常時に役立つかんたんポリ袋調理

商品テスト指導員発  
みな得！情報

## ポリ袋調理とは

### 手順

材料を準備



ポリ袋に入れる



湯せんする

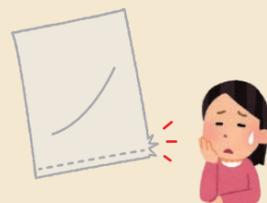


### ▼ 非常時のメリット

- 主菜、副菜など複数まとめて調理できるので水や燃料が節約できる。
- 袋のままいただけば食器洗いの水の節約になる。
- 鍋の水は飲料水でなくてもよいので水が節約できる。等

### ▼ 注意点

- ☑ 高密度ポリエチレン使用  
穴が開かないよう取扱いに注意する。
- ☑ 多過ぎない量  
量が多いと、内部に熱が伝わりにくい。
- ☑ なべ底注意  
なべ底に袋が接触し続けると袋に穴が開く恐れがあるので、多量に作る場合はキッチンペーパーなどを敷くとよい。



半透明で引っ張っても  
伸びづらくカサカサ  
している

## 高密度ポリエチレンは 100℃に耐える

〈解説〉ポリ袋の用途は、食品等の包装や、ごみの収容を想定しているため、家庭用品品質表示法に基づく表示には、耐熱温度や高密度・低密度の表示義務はありません。枠外に高密度ポリエチレン(HDPE)と表示されていたり、湯せん調理に使える旨が書かれている商品もあります。

### 品質表示

原料樹脂：ポリエチレン  
耐冷温度：-30度  
寸法：外形 200mm × 300mm  
厚さ：0.01mm  
枚数：80枚  
取扱上の注意：火のそばに置かないでください  
表示者：(株)●● ●●市◇市◇

▲家庭用品品質表示法に基づく表示例

## ポリ袋パスタの作り方

パスタは賞味期限が長く日常備蓄(ローリングストック)に適していますが、ゆでるのに大量の水が必要なのが難！ここでは飲料水、燃料が節約できる調理法をご紹介します。



### 準備するもの

- 1.6mmパスタ 100g  
…ペットボトルの飲み口に入る量
- 飲料水 180ml (パスタの1.8倍)  
…精米の計量カップ 1杯分
- 高密度ポリエチレン袋  
…半透明でカサカサしているのが特徴
- お好きなパスタソース



気になる作り方をチェック！



1 パスタを半分に折ってポリ袋に入れ、水を入れたあと、空気を抜きながら、袋の先をきつくしぼる。



空気を抜きながら袋の上の方をきつく結ぶ

※加熱中袋が膨らんでも大丈夫のように根元ではなく袋の先をしぼる。  
※ボウルに水を張って水圧で空気を抜く方法もあるが、手で空気を追出す程度で問題はない。(非常時は水を大切に。)

2 柔らかくなるまで70～90分放置する。(やわらかめがお好みの場合は放置時間を長めに)



だんだん白っぽく

※袋の中でパスタを広げまんべんなく水がいきわたるようにする。  
※標準ゆで時間×10分以上を目安にするとよい。  
※水温等によって柔らかくなる時間は変わるため手に取って確かめる。

3 沸騰水で3～4分ゆでる。



ゆであがると黄色に

非常時、鍋の水は雨水や風呂の残り湯でもOK!

※袋の中のパスタを広げて、均等に熱がかかるようにする。  
※湯せんタイプのパスタソースの場合は一緒に温めるとよい。  
※袋が鍋に接触し続けられないよう注意する。

4 布巾にとり、容器に盛ってパスタソースをあえる。(火傷に注意)



食べた後の食器はきれいなまま



※パスタがくっついているときは布巾に包んだまま手でほぐしてもよいが、ソースを絡めるとほぐれる。  
※袋ごと容器に入れて食べれば、食器洗いの水が節約できる。

## ポリ袋パスタで節約 ～スパゲティ100gにつき～

### いつもの作り方

- 水 ゆでる水…1ℓ(飲料水)  
+ 食器を洗う水…約1ℓ = 約2ℓ
- 燃料 7～8分間加熱



### ポリ袋パスタ

- 水 ゆでる水…180ml  
(鍋の水は飲料水でなくてよい)  
+ 食器を洗う水…0ℓ = 約0.2ℓ
- 燃料 3～4分加熱(他の料理も同時に作れる)



### 参考：食塩相当量の比較(食品表示例から)

そうめん	
栄養成分表示(乾麺100g当たり)	
エネルギー	367kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	2.6g
炭水化物	75.8g
食塩相当量	3.3g



パスタ	
栄養成分表示(乾麺100g当たり)	
エネルギー	358kcal
たんぱく質	13g
脂質	2g
炭水化物	72g
食塩相当量	0g



Check パスタを作る工程では塩は使いません。非常時に塩分制限が必要な方は、参考にしてください。