

## 夏の疲れにはネバネバ食材

オクラやモロヘイヤなど、夏が旬のネバネバ食材。このネバネバの成分は、『夏バテ』の予防や解消に役立つ成分なのです。

〈ネバネバの成分〉

- ・ムチン
  - ・アルギン酸
  - ・ペクチン など
- 〈ネバネバの働き〉



■**粘膜を保護**  
ムチンは、体内のあらゆる器官の粘膜を覆う表面を保護する成分で、胃腸炎の予防や回復に役立ちます。また、鼻やのどの粘膜を潤し、風邪やインフルエンザなどを予防します。

■**消化を助ける**  
ムチンには、たんぱく質分解酵素も含まれているため、たんぱく質の消化吸収を助け、暑さで弱った体の回復力を高めます。

■**腸を整え、免疫力アップ**  
アルギン酸、ペクチンは水溶性の食物繊維のひとつです。腸内の善玉菌を増やして便秘を予防する働きがあります。血中コレステロール値を



栄養士

下げる働きもあります。

〈おすすめネバネバ食材〉

○長芋、山芋、里芋、レンコンなどにはムチンが豊富に含まれています。

○オクラやモロヘイヤ、ツルムラサキにはムチンやペクチンが豊富に含まれています。

○なめこのネバネバ成分はムチンです。

○わかめ、昆布、めかぶ、モズクなど、海藻のネバネバ成分はアルギン酸です。

○納豆にはムチンが多く含まれています。納豆菌の作用でビタミンも豊富です。



## 消費生活に関するアドバイス

20代に増えている！アフィリエイトやドロップシッピング内職の相談・友人を紹介すると儲かる!?借金をさせてまで支払わせる事例も。

全国の消費生活センター等に寄せられるアフィリエイトやドロップシッピング内職に関する相談が、H26年度・H22年度以来、再び年間1000件を超えました。

最近の相談をみると、「友人やSNSで知り合った人からアフィリエイトやドロップシッピング内職を紹介され、知り合いを勧誘して会員を増やせば収入が得られる」と説明された」といったアフィリエイトという単語を用いたマルチ取引的な勧誘が目立ちます。大学生などの若者が多いのも最近の特徴です。

一方で、「すぐに元が取れると言われ高額な契約金を支払ったのに、収入にならない」「契約した事業者がサポートをするので大丈夫と言われたが、サポートがなく商品も売れない」「契約時には説明がなかった追加費用を請求された」といった、従来からみられる相談も依然として多く寄せられています。

### 【事例1】

バイト先の先輩にアフィリエイトを勧誘され、人を紹介すれば収入を得られると説明された。

【事例2】  
友人にアフィリエイトを勧誘され、借金をして契約し、自分も友人を勧誘した。

- 消費者へのアドバイス
- 1 マルチ取引はトラブルが発生すると経済的被害だけでなく人間関係を損なうこともあります。契約の意思がないときは断りましょう。
  - 2 勧誘時に説明された収入をあてにした無理な契約はやめましょう。
  - 3 簡単にお金を稼ぐことはできません。
  - 4 トラブルになった場合には消費生活センターに相談しましょう。  
(国民生活センター発表情報より引用)
- ※アフィリエイトとは：  
ネットなどの広告媒体から広告主のWebサイトなどへのリンクを張り、閲覧者とそのリンクを通じて会員登録や商品購入をすることによって報酬が支払われる方式。

※ドロップシッピングとは：

自分が推薦する商品を紹介し、自分のサイト経由で商品が売れた場合に売上の一部をもらえる通信販売の形態。

(IT用語辞典・Wordsより引用)