



消費生活サポーターだより No.85

令和8年4月

長野県消費生活サポーターの皆様、こんにちは。いつもご協力をいただきありがとうございます。

今月は「電子レンジによる事故を防止！」を掲載しました。皆様の活動の参考にご覧ください。

また、毎年5月は消費者月間とされており、今年のテーマは、「見える情報 見えない仕組み ～AI時代の消費者力を高めるために～」です。消費者庁サイトでテーマや行動チェックリストをご案内しています。

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_education/public_awareness/gekkan/2026

県では消費者月間セミナーを企画しており、詳細は長野県公式HP「消費生活情報」に掲載しています。

知っておきたい役立つ情報

◎電子レンジによる事故を防止！

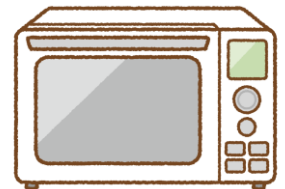
電子レンジは火を使わない調理器ですが、庫内の汚れや加熱のしすぎ、誤った使用などが原因で発煙・発火といった事故につながる場合があります。

全国の消費生活センターには、電子レンジを使用中の事故（発煙、発火、誤使用によるものなど）に関する相談が、2020年4月から2025年12月までの5年9カ月の間に521件寄せられています。これらの中には加熱のしすぎだけでなく、明らかな誤使用による事故事例も多数見受けられました。

国民生活センターでは、電子レンジの安全な使用について注意喚起及び情報提供を行っています。電子レンジの正しい使い方を確認し、周囲の方にも広めていただければと思います。

- ・ 国民生活センター「電子レンジによる事故を防止！使い方を再チェックしませんか？」

https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20260325_1.html



【事故防止のために気を付けること】

① 加熱のしすぎに注意

加熱をしすぎると食品が発煙・発火することもあります。

また、液体を加熱しすぎると、突然爆発的に吹き出したり、外部からの刺激で大きく泡立ったりする「突沸現象」が起きる可能性があります。

食品のパッケージや、同梱のレシピ集をよく確認して、加熱時間は適切に設定しましょう。

② それレンジで使えますか？

電子レンジに対応していない容器を使用すると、発煙、発火、電子レンジの故障等に繋がる可能性があります。

【電子レンジで使用できない容器】（例）

金属類、漆器、紙製品、木製・竹製容器、耐熱性のないプラスチック容器やガラス製品など

※アルミホイルや冷凍食品のアルミパッケージ、レトルトのアルミパウチも使用できません。



加熱モード（レンジ、オーブン、グリル）により、使用できる容器も変わります。取扱説明書をよく確認しましょう。

電子レンジで加熱すると危険な食材もありますので、温めてはいけないものをよく確認しておきましょう。

【加熱すると危険な食材】（例）

生卵、ゆで卵、切れ目を入れていない殻や膜のある食品（栗・イカ）など ⇒破裂の恐れ



また、調理以外の目的での使用も、危険ですのでやめましょう。

③ 庫内は清潔に

庫内の汚れを放置していると、こびりつきやさびの原因となるほか、発煙・発火の原因にもなります。こまめに庫内の手入れを行い、清潔な状態を保ちましょう。



万が一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。

長野県からのお知らせ

◎長野県消費生活センターでは、LINE 相談、オンライン相談を行っています。

県は令和7年4月1日に県内4か所にあった県消費生活センターを1か所（松本）に集約し、機能強化を図るとともに、市町村の相談業務等の充実を支援することで、県と市町村が共同して消費者行政を推進する体制を構築しています。

消費生活相談は、身近な市町村の消費生活相談窓口、県の消費生活センター、休日対応のある消費者ホットライン「188」でお気軽にご相談ください。

なお、長野県消費生活センターでは、LINE 相談、オンライン相談も行っていきます。

・LINE 相談は、LINE アプリを使い、「消費生活相談@長野県」に友だち登録をした上でご利用いただけます。

詳しくは、長野県公式 HP「消費生活情報」<https://www.nagano-shohi.net/linesoudan/>

・オンライン相談は、事前に長野県消費生活センターに予約をしていただいた上で、最寄りの合同庁舎のパソコンで Zoom（ズーム）を使って直接当センターと繋いでご相談いただけます。

詳しくは、長野県公式 HP「消費生活情報」<https://www.nagano-shohi.net/torikumi/shuyaku>

・消費者ホットライン「188」については政府広報オンラインで詳しく紹介しています。

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/hotline188/>

◎消費生活に関する出前講座・講師派遣事業について

本年度も長野県では、消費生活に関する出前講座・講師派遣事業を実施いたします。地域の方の集まりへ、学校へ、皆さんの職場へ、県職員・外部講師が直接伺います！

無料

【出前講座（県職員）】

- ▶消費生活講座 ▶訓練型電話でお金詐欺（特殊詐欺）対応講座
- ▶はじめませんかエシカル消費 ▶エシカル消費を買い物で学ぶ（小中学校を対象とした出張授業）

【講師派遣（外部講師）】

- ▶スマートフォンのマナーと情報モラル ▶金融リテラシー

※ 詳しくは、長野県ホームページをご覧ください

<https://www.nagano-shohi.net/keihatsu/kouza>

リンク先二次元コード



長野県消費生活センター 担当：西村・澁谷
電話：0263-87-7270 FAX: 0263-40-3701
Eメール：c-shohi@pref.nagano.lg.jp



長野県消費生活センター
もしかっち

発行 長野県消費生活センター