



# ヘルシー クッキング

## ちょっと一品

～豚肉とピーマンの  
ニンニクいため～  
酒のさかなにピッタリの  
一品です



ヘルスメイト白石  
大友 一さん  
(白石)

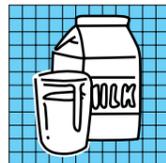
栄養価(1人当り)  
エネルギー  
114kcal  
たんぱく質  
12.4g  
塩分0.6g

健康推進課  
☎22 1362

作り方  
① 豚肉を一口大に切り、ニンニクはみじん切り、ピーマンとシイタケは千切りにする。  
② ニンニクを油でいため、香りが出たら豚肉、ピーマン、シイタケを加えて、さらにいためる。塩、コショウで薄めに味付けし、最後にしょうゆを回し入れ、白こまをふる。

材料(4人分)

|      |      |
|------|------|
| 豚肉   | 200g |
| ピーマン | 6個   |
| シイタケ | 8個   |
| ニンニク | 2片   |
| 油    | 少々   |
| 塩    | 少々   |
| コショウ | 少々   |
| しょうゆ | 少々   |
| 白ごま  | 少々   |



## 健康一口メモ

### 患者さんに医師が お願いしたいこと

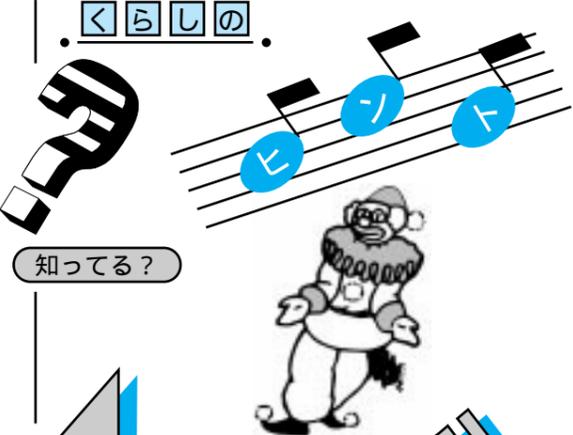


七ヶ宿診療所  
所長 佐々木直英

今回は紹介状についてお話しします。正式には、診療情報提供書といいますが、引越して医師が代わるとき、専門治療が必要なため大病院へ行くとき、逆に手術などの専門治療後に近所の医師から投薬を受けたとき、そのようなときに医師から医師にあてた手紙のことです。  
これには、患者さんが思っている以上に大切なことがたくさん書いてあります。診断や治療経過はもちろん、検査結果やアレルギーを起す薬、本人やその家族への病気の説明内容なども書かれています。  
紹介状があることにより紹介された方の医師は、無駄な検査や投薬をしなくて済む、患者さんにとっても時間と費用の節約になります。

中に抗生剤が処方されていることがあります。この薬は前に処方されていた内容を知ることが特に重要で、前の薬でよくなってきたり、別のタイプの薬を処方することになります。前の処方を知らないと効かない薬を続けて飲まされたり、効いてよくなってきたのに別の薬にされ悪化したりしかねません。  
そうはいつでも、医師の診断や治療に不満で別の医師にかりたいときは、なかなか言い出せないものです。しかし、これは患者さんの命にかかわる大切な権利です。遠慮せずに堂々と頼みましょう。患者さんにとっても医師にとっても、病気が早くよくなることが一番大切なことです。いやがる医師は一人もいないことですよ。

契約をしてから、商品の値段が高かったり必要がなかったりなど考えて後悔することがあります。そんなときは、消費生活相談室や公的機関に相談することが第一歩です。  
業者と消費者は、情報や知識に大きな差があるのは当然です。中には強引、巧妙な売り方をされ、断りきれず買ってしまいうケースもあるでしょう。特に高齢者は悪質な業者に狙われやすいです。若い人も被害に遭っています。「失敗した」と恥ずかしがったり、「泣き寝入り」したりする必要はありません。  
活用できる解決策の一つがクーリング・オフ制度です。契約後に一定の期間と条件の下で、消費者からの申し込み撤回や契約解除が可能な制度です。「頭を冷やす」という意味ですので、家族と相談したり、一晩二晩と考えてから契約しましょう。



泣き寝入りせず解約を  
～クーリング・オフ～

訪問販売の場合  
① 期間は法定の契約書面が交付された日から数えて8日間  
② 代金の総額が3千円以上  
などが条件となります。相手の通知は書面(簡易書留)、特に内容証明郵便が確実です。訪問販売以外にも対象になる取引があります。  
また、送った書面のコピーはとっておきましょう。クーリング・オフ期間が過ぎて、別の解決方法が考えられる場合もあります。あきらめずに相談してみましよう。  
業者から渡された書面、領収書などは手元に残し、販売員とどういうやりとりをしたかを忘れないうちにメモしておけば、相談や業者との交渉に役に立つでしょう。  
消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 0783

## むし歯のない子

今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!



- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 大島 優衣ちゃん(東大畑)   | 大野 義郎くん(白川津田)  |
| 高子 紫穂ちゃん(緑が丘)   | 矢口 純平くん(東町)    |
| 八島 綾美ちゃん(松ヶ丘)   | 日下 采芽ちゃん(福岡長袋) |
| 八島 芳織ちゃん(松ヶ丘)   | 大野まどかちゃん(大平森合) |
| 大野真由子ちゃん(大鷹沢三沢) | 佐藤 優希くん(大鷹沢三沢) |
| 佐藤 佑太くん(福岡長袋)   | 門脇 光太くん(半沢屋敷前) |
| 大野 綾香ちゃん(郡山)    | 白鳥明日香ちゃん(南町)   |
| 梶川 千里ちゃん(田町)    | 澁谷 梨乃ちゃん(緑が丘)  |
| 村上 大地くん(福岡長袋)   | 高沼 隼人くん(大鷹沢大町) |
| 半沢 光くん(越河平)     | 佐藤 北斗くん(福岡長袋)  |
| 伊藤 華奈ちゃん(大鷹沢大町) | 小室 怜くん(西益岡町)   |

### 虫歯を早く治して メダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22 - 1362



## 消費生活モニター調査結果表

調査年月日：平成12年8月1日

| 品目    | 規格                      | 平均価格  | 対前年同月比 | 高値    | 安値    | 品目        | 規格                            | 平均価格  | 対前年同月比  | 高値  | 安値  |
|-------|-------------------------|-------|--------|-------|-------|-----------|-------------------------------|-------|---------|-----|-----|
| 食パン   | 普通品(1斤入り)1袋             | 138   | + 17   | 148   | 128   | プロパンガス    | 一般家庭用、10㎡                     | 1,820 | - 3,530 |     |     |
| 食用油   | サラダ油、1,500g             | 328   | - 30   | 358   | 298   | 灯油(店頭)    | 18ℓ                           | 630   | - 5     |     |     |
| うるち米  | 宮城県産ひとめぼれ100%5kg        | 2,075 | - 190  | 2,100 | 2,050 | 灯油(配達)    | 18ℓ                           | 684   | - 28    |     |     |
| 牛乳    | 1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)         | 188   | + 17   | 188   | 188   | 軽油        | 1ℓ、店頭価格、現金売り                  | 83    | + 9     |     |     |
| 牛肉    | ロース、冷蔵(チルド)100g         | 248   | - 70   | 252   | 245   | ガソリン      | 1ℓ、レギュラー-ガソリン、現金売り            | 107   | + 15    |     |     |
| 豚肉    | ロース、100g                | 218   |        | 271   | 165   | 洗濯用洗剤     | 合成洗剤、高密度粉末12kg(1.5kgでも可)      | 298   | - 75    |     |     |
| まぐろ   | 赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g | 399   | + 20   | 479   | 320   | シャンプー     | 液体、ポンプタイプ、550~780ml           | 798   | + 50    |     |     |
| えび    | 輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g    | 245   | - 15   | 280   | 210   | ビデオテープ    | VHS、録画時間20分、スタンダードタイプ、3巻組、換算可 | 650   | + 70    |     |     |
| キャベツ  | 普通品、1kg                 | 85    |        | 99    | 72    | トイレットペーパー | 古紙(再生紙100%配合)12ロール            | 298   |         |     |     |
| たまねぎ  | 普通品(葉たまねぎを除く)1kg        | 116   |        | 120   | 113   | ミネラルウォーター | ペットボトル入り、2ℓ                   | 208   |         | 228 | 188 |
| ばれいしょ | 普通品(男爵又はメークイン)1kg       | 163   |        | 185   | 142   | 鶏卵        | Mサイズ、10個入り1パック                | 156   | - 9     | 160 | 152 |