生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

ちらしずし

1日のカルシウム目標摂取量の1/3を摂ることができます。

ヘルスメイト白石
大野　しげさん
（白川）

材料（4人分）

ごはん		800g
A	酢	40cc
	さとう	大さじ1
	塩	小さじ2/5
B	戻したひじき	80g
	にんじん	1/2本
	ゆでたけのこ	60g
	さくらえび	12g
	油	小さじ2
	さとう	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
C	卵	2個
	スキムミルク	40g
	みりん	大さじ2
	水	大さじ1
油		大さじ1/2
さやえんどう		12枚

〈作り方〉

❶Bのにんじんはいちょう切り、たけのこは薄切りにし、ひじき、さくらえびと炒め、さとうとしょうゆで調味する。

❷さやえんどうは筋をとり、ゆでてせん切りにする。

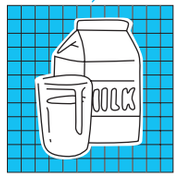
❸Cをよく混ぜ合わせ、薄焼きにして、錦糸卵をつくる。

❹Aを合わせてごはんに混ぜ、すしめしをつくり、❶の具を混ぜて器に盛り、❷と❸を散らす。

栄養価（1人当り）

エネルギー 467kcal
たんぱく質 14.5g
塩分 1.7g

㊐健康推進課
☎22－1362



くらしのヒント

知ってる？

有料アダルトサイト
～高額・架空の請求書を送付～

近年、老若男女を問わず携帯電話が普及して、広告や誘惑メッセージが頻繁にメールされてきます。

そんな時、興味本位でアクセスし、規約を読まずに先に進み、アダルトな音声が出てきてから電話を切ったり、ツーショットダイヤルを登録して使用するケースがあります。また、見知らぬ男女を電話仲介するサービスなどの各種請求書が、無差別に送りつけられることもあります。

高額な請求がきてビックリ！

業者から送りつけられる請求書やメールには、「使用された情報ダイヤルの料金が未納です。早急に入金してください」などと書かれています。

この時点の請求額は2～3万円ですが、「支払期限は2週間だが遅れると延滞金がかかる」とあり、延滞すると、交通費、回収費、事務手数料・・・と訳のわからない料金が加算されていきます。1年間放置して、なんと31万円も請求された事例があります。

請求額に不満があれば交渉を！

もちろん、覚えのない請求には支払う義務はありません。また、利用に覚えがある人は、早急に支払うべきですが、請求額に不満がある場合は交渉した方がよいでしょう。特に、誤認や興味本位でアクセスした場合は、正直に事情を話し、交渉することです。

覚えがないのに支払うと「カモ名簿」に記載されます！

覚えのない人でも、「少額だから」「面倒くさいから」といって支払ってしまうと「カモ名簿」に記載され、1、2年後に別の業者から請求書が送られてきてしまいます。

最近は、インターネットを通じた「有料アダルトサイト」や「資格商法」でもこの手口がみられます。覚えのないものや理不尽な請求はきっちり断りましょう。またメールが来てもすぐにアクセスせず、内容を確認してからアクセスするようにしましょう。

㊐消費生活相談室
（いきいきプラザ内）
☎22－0783

家庭の省エネ講座 ⑭

【電子レンジ】

チン！で手間を省いて、エネルギーも省こう！

●野菜の下ごしらえや肉料理の仕上げに。

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。中までしっかりと火を通したいときは、焦げ目をキレイにつけたあと電子レンジへ。ガス代の大幅節約に。

●冷凍したご飯の温め直しに

●ホットミルクやホットココアを１人分つくるとき

１人分の分量を温めるときなどは、電子レンジが便利です。利用するカップで温めれば調理器具を洗う必要もありません。

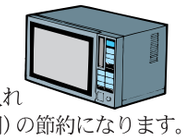
●野菜の下ごしらえには電子レンジを活用しましょう。

ガスコンロを使わずに電子レンジで行うと

〔果菜（ブロッコリー・カボチャ）の場合〕

ガスコンロ　年間でガス9.10㎥　約1,280円
電子レンジ　年間で電気15.13KWｈ約　350円
年間差額合計　約　930円の節約

●炊飯器で保温と、冷凍して電子レンジで解凍。どちらが省エネ？



1.5合を４時間保温するのなら、冷凍庫に入れて電子レンジで温めた方が5.34Wｈ（約0.12円）の節約になります。

資料提供：財団法人省エネルギーセンター