生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

にんじんとじゃこのふりかけ

肌を健康に保ち、がん予防に効果のある緑黄色野菜をもっと摂りましょう

ヘルスメイト白石
日下　恒子さん
（八宮）

材料（４人分）

にんじん	300g
ちりめんじゃこ	50g
ピーマン	１個
赤とうがらし	１本
ごま油	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ２
白ごま	大さじ２

〈作り方〉

❶にんじんはすりおろし、ピーマンはみじん切り、赤とうがらしは種を取って輪切りにする。

❷鍋にごま油を熱し、すりおろしたにんじんを炒め、ちりめんじゃこと赤とうがらしを加え、水気がなくなるまで弱火でよくいる。

❸火をとめて、ピーマン、薄口しょうゆを加えて再び弱火にかけて、よくいる。仕上げに白ごまをふる。

栄養価（1人当り）

エネルギー 144kcal
たんぱく質 7.5g
塩分 1.4g

㊐健康推進課
☎22－1362

くらしのヒント

知ってる？

「ワン切り」について
～登録しない限り支払う必要なし～

最近、携帯電話や家庭設置電話に知らない電話番号からの着信履歴が増えています。すぐに電話を切られてしまいますが、これが**「ワン切り」**というもので、後でこちらからかけ直すと高額な請求が来るという話を良く聞きます。

■登録しなければ代金は請求されません

「ワン切り」にかけ直すと、出会い系サイトの案内ガイドや、アダルト系番組の案内テープなどにつながりますが、案内に従って、**電話番号やクレジットカード番号の登録をしなければ、代金は請求されません。**（一時10万円の請求が来るという情報がありましたが、それはうその情報でした。）

何の登録もせず、ただ電話をかけただけでは、法律的にも代金を請求された例はないと国民生活センターでは話しています。

■登録して使用した場合は

早めに支払いをしないと、延滞料、手数料、営業手数料、継続料などと関係ない料金を付けて高額（30万円から50万円）を請求してきます。請求は、登録した会社からではなく、債権代行会社から郵送やメールで送付されます。

また、以前使用したことのある方などに「利用代金の不払いがあります。指定日まで支払わないときは自宅や会社に行きます。日当・交通費もいただきます。」といった内容の文書が郵送されることもありますのでご注意ください。

法外な請求があったときや支払いを強要されたときは、早めにご相談ください。

■知らない電話番号にはかけ直さない方が無難です

「ワン切り」でかかってきた番号に電話をかけて、相手に自分の電話番号が通知されたり、氏名や住所を教えて無用なトラブルに巻き込まれる可能性もあります。知らない電話番号にはかけ直さない方が無難です。また、インターネット利用中につながったダイヤルQ2、ツーショットダイヤルにも気をつけましょう。

㊐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 ⑱

【省エネルギー生活のすすめ・食】

生活の基本「食」の中に発見！
エネルギーの上手な使い方

②調　理

キッチンではさまざまな道具を使います。電気やガス、水の浪費をしないように。省エネ型の台所機器を利用した合理的な調理作業で、エネルギーを上手に使った調理をしましょう。

●まとめてクッキング

お料理は、家族みんなの分を一度につくる方が省エネルギーにつながります。５人分以上を調理すると、２人分をつくるときより約350キロカロリーの省エネになります。それに、煮込み料理などは、一度にたくさんつくるほうがおいしくできますよ。

★食の省エネアイデア集★

■ホームパーティーやおすそ分け

まとめてつくるなら、仲良し家族が集まってのホームパーティもおすすめ。また、おすそ分けしてあげるのもコミュニケーションの一環でいいですね。

■１回の下ごしらえで２品作ってみては？

ジャガイモ、ニンジンなどの野菜を煮たら、最後の味付けをカレー、シチュー、肉じゃがと変化させて、あとは冷凍庫へ。食材を効率良く利用できるし、手間と時間とエネルギーも省けます。

資料提供：財団法人省エネルギーセンター