



生活習慣病予防のための

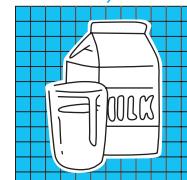
ヘルシーキング

きのこと こんにゃくの煮物

日頃の食事で不足している食物繊維が
たくさん取れるヘルシーメニューです。



ヘルスメイト白石
高橋トミさん
(小原)



栄養価(1人当り)

エネルギー
99kcal
たんぱく質
5.5g
塩分 1.6g

健康推進課
☎22-1362

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆく。
 ② きのこは石づきをとり、小房に分ける。
 ③ こんにゃくは縦半分に切り、8mmくらいの厚さに切る。
 ④ 厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、こんにゃくと同様に切る。
 ⑤ 鍋に油を熱し、②～④を炒め、沸騰したら火を弱め、みりん、しょうゆで味を整える。
 ⑥ 器に盛り、枝豆を散らしてブロッコリーを添える。

材料(4人分)

しめじ	150g
えのきだけ	150g
こんにゃく	1/2枚
厚揚げ	1/2枚
油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1
みりん	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
ブロッコリー	大さじ2
枝豆	1/2個
	大さじ2

作り方

甘い誘いで恋人気分にさせられ、宝石の購入契約をしてしまった。最近、このようなデート商法が増えてています。

20歳代のO・Sに、仙台市内に営業所がある宝石店の男性から「好きで忘れない」というメールが入りました。以前、この宝石店の宝石展示会に出向いた際に、営業所に遊びに来るよう誘われていたのでした。

O・Sを重ねたO・Sは、恋人気分に浸り、約百万円の宝石を購入しました。さらに「営業成績が上がりれば給料も増え、もつと一緒に遊べるのに」と約百二十万円の宝石を勧められ、今度は断ろうとしたが、「支払いは手伝うから、僕からのプレゼントだと思って」と言われ、「私のことをそこまで

ところが、二度目の宝石購入契約後、男性からの連絡がぷつりと途絶えてしまいました。その後

O・Sは、消費生活相談室に相談して、契約は解除になりました。

■「女性から男性」のケースもO・Sは、消費生活相談室に相談して電話などで誘い出し、男女の交際を装つて購入契約をさせる手口です。「男性から女性」だけではありません、「女性から男性」のケースもあります。デート商法は、販売目的を隠して、契約は解除になりました。

また、以前何かの講座を受講した方や物品を購入した方に「ブランド」と宝石の購入契約をさせるかもしれません。出たら注意してください。

ともありますので気を付けましょう。



「乙女心を狙うデート商法」 ～交際装い男性が勧誘～

健康推進課
(いきいきプラザ内)

☎22-0783

【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

③後処理・廃棄

■後処理

皿洗いのお湯にもエネルギーが使われています。洗う前に汚れを落とし、洗い物に合わせてお湯の温度調節をしましょう。できるだけまとめ洗いをするのが省エネのコツです。



■廃棄

食品廃棄はエネルギーの大きな無駄です。適量を作って食べ残しを少なくしましょう。使いかけの食材を別の料理に利用した新アイデアメニューを考えるのもいいですね。

★食の省エネアイデア集★

■別のメニューに変身させてみては?

おかずが残ったとき、翌日、別のメニューに変身させて出してみては? 例えば前日のカレーでカレーコロッケとか。



資料提供: 財団法人省エネルギーセンター