



低カロリーの

# ヘルシー

## 里芋の三色揚げ

里芋も工夫次第で  
おもてなし料理に!



ヘルスメイト白石  
日下 恒子さん  
(八宮)

### 栄養価(1人当り)

エネルギー  
174kcal  
たんぱく質  
5.8g  
塩分1.8g

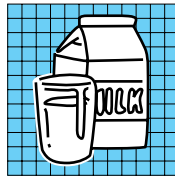
健康推進課

☎22 1362

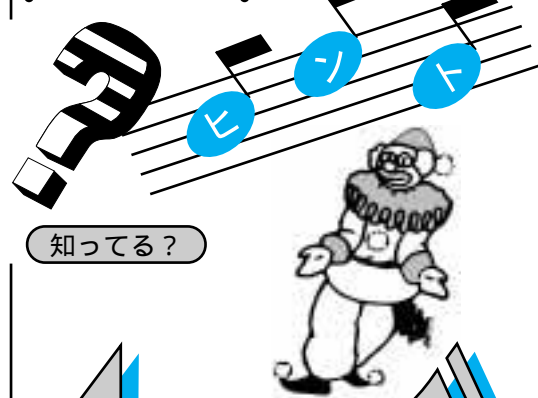
- 1 焼きのり、干しゆばを手で大きめにもんでおく。里芋は洗って皮のまま軟らかくゆで、皮をむく。
- 2 水溶きがたくり粉に里芋をつけて焼きのり、干しゆば、青のりをそれぞれまぶし、パリッとなるように油で揚げる。
- 3 鍋にみりん、しょうゆ、だし汁を入れて火にかけ、大根おろしの水気を軽くしぼって加え、ひと煮立ちさせる。
- 4 三色の里芋を器に盛り、③をたっぷりかける。

### 材料(4人分)

里芋 .....12個  
干しゆば .....2枚  
焼きのり .....3枚  
青のり .....大さじ3  
かたくり粉 .....大さじ5  
水 .....大さじ5  
だし汁 .....200cc  
みりん .....大さじ3  
薄口しょうゆ .....大さじ2と1/2  
大根おろし .....100g



### 知らずの



知ってる?

布団のクリーニングのつもりが...  
~ 電話勧誘 ~

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 - 0783

これからの時期、高齢者を狙った布団や健康食品などのSF商法(ハイハイ商法)に関するトラブルが多くなると予想されます。日ごろより家族の中での注意や、一人暮らしなどの高齢者への注意を呼び掛けていただきたいと思います。

**事例** 電話で、布団のクリーニングについて、現在キャンペーン中なので通常より安価で行っています。ぜひ、やってみませんか。との誘いがあり、つい安いのならと布団のクリーニングをお願いした。後日、セールスマンがやって来て、布団のクリーニングをすることなく、外国製のスチーム掃除機の話へと振り向けられた。結果的に50万円ほどするスチーム掃除機を契約させられてしまった。解除したいがどうしたらよいか。

**A** 事例では、最初に電話による「布団のクリーニング」の勧誘がされており、スチーム掃除機の購入については一切話されていません。訪問販売法では、電話勧誘販売や訪問販売をしようとするときは、販売員は消費者に対し、何の商品の販売なのか販売目的を話さなければなりません。

本事例でも電話勧誘の際に、販売目的は外国製スチーム掃除機の販売であることを消費者に告げる必要があります。消費者としても必要のないものは買わないと、きっぱり断るようしましょう。

なお、契約の解除については、訪問販売法が適用されますので、契約書面の交付があった日から8日以内であれば、クーリング・オフができます。(県消費生活センター情報より抜粋)

### 消費生活モニター調査結果表

調査年月日：平成12年10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	100	- 28			プロパンガス	一般家庭用、10㎡	5,175	- 425	5,350	5,000
食用油	サラダ油、1,500g	398	+ 55			灯油(店頭)	18ℓ	680	+ 50	720	641
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100%5kg	1,980	- 310			灯油(配達)	18ℓ	769	+ 49	846	692
牛乳	1ℓ(低脂肪乳、加工乳は除く)	158	- 28			軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	83	+ 8	89	78
牛肉	ロース、冷蔵(チルド)100g	398	+ 114			ガソリン	1ℓ、レギュラーガソリン、現金売り	102	+ 7	107	97
豚肉	ロース、100g	268				洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末1.2kg(1.5kgでも可)	400	+ 102	480	320
まぐろ	赤身(めばち又はきはだ)切身(刺身用)100g	298	- 100			シャンプー	液体、ポンプタイプ、550~780ml	572	+ 174	647	498
えび	輸入品、無頭(長さ8~10cm)100g	398	+ 111			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、録画可	473	- 107	498	448
キャベツ	普通品、1kg	100				トイレットペーパー	古紙(再生紙100%配合)12ロール	311		325	298
たまねぎ	普通品(葉たまねぎを除く)1kg	198				ミネラルウォーター	ペットボトル入り、2ℓ	198			
ばれいしょ	普通品(男爵又はメークイン)1kg	241				鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	188	± 0		

生活環境課 ☎22 - 1314

## 健康一口メモ

### 顎関節症

がくかんせつしょう

皆さん、「顎関節症」という言葉を聞いたことがありますか？  
症状としては、口が開きにくい・口の閉鎖時に痛みを感じる・口の閉鎖時に耳の前のあたりから、ポキッ、ガクッと音がする・側頭部付近の筋緊張性の頭痛・首、肩、耳の後のコリなどが見られます。ひどい場合には、痛み止めを服用しないと食事ができないとか、あくびができないこともあります。

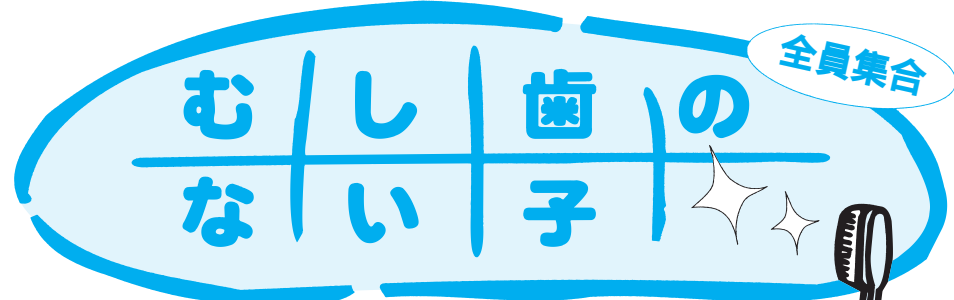
原因としては、大きく分けると二つ挙げられます。  
一つは、生活習慣が原因のもの、例えば姿勢が悪く猫背で顎を前に突き出したような格好で仕事や勉強をする、頬杖をつく、食事のときに正面を向かず、横や斜め上のテレビを見ながら食事をする。食べ物を常に左右ど

ちらかだけで噛む。極端に硬いものを好んで食べるなどが挙げられます。  
もう一つは、口の中に原因があるもの、例えば虫歯が痛い・歯槽膿漏で歯がぐらぐらしている・入れ歯が合わないなどのため、食べ物の噛み方がいつもと違う場合です。また、歯を抜けたままにしているため、右側だけとか前歯だけとか、片寄って噛んでいることも考えられます。

顎関節症を予防するには、お口の中を良い状態にしてバランスのとれた咀嚼ができるようにすることが大切です。次に姿勢を良くすることです。噛む筋肉は頭を支え動かす筋肉と連動しているため、身体に対する頭部の位置、方向を良くするよう心がけましょう。



かおる歯科医院  
院長 巨理 薫



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!

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 渡邊 哲矢くん (東町)      | 後藤 茉優ちゃん (大川町) |
| 一條 凌佑くん (小原)      | 吉村 康志くん (郡山)   |
| 横山 唯ちゃん (旭町)      | 木村 歩美ちゃん (田町)  |
| 菅野 京香ちゃん (福岡八宮)   | 藤岡 凜太郎くん (中町)  |
| 佐藤 ひかるちゃん (大鷹沢大町) |                |



### 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