



生活習慣病予防のための

# ヘルシー クッキング

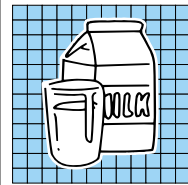
## さけ 鯖缶コロッケ

小麦粉をつけてハンバーグ風に焼いてもおいしくできます



ヘルスマイト白石  
鈴木八重子さん  
(大鷹沢)

材料(4人分)  
 鯖水煮缶.....大1缶  
 タマネギ.....小1個  
 卵.....小2個  
 パセリ.....4本  
 バター...大さじ1と1/2  
 塩.....小さじ1/4  
 こしょう.....少々  
 小麦粉.....少々  
 パン粉.....1カップ  
 揚げ油.....適量  
 キャベツ.....200g  
 ブチトマト.....8個



### 作り方

- ① 鯖は軽く汁気をきってほぐす。
- ② タマネギはみじん切りにし、バターで透き通るまでいためる。
- ③ ①と②とパン粉半カップを入れてよく混ぜ、火からおろし、卵1個、パセリ2本をみじん切りにして加え、塩、こしょうで味を整える。
- ④ ③を8等分して俵形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170度の油でカラッと揚げる。
- ⑤ キャベツは千切りにし、水をかけて少し置きパリッとさせる。
- ⑥ 器に④と⑤を盛り、パセリとブチトマトを添える。

### 栄養価(1人分)

エネルギー  
350kcal  
たんぱく質  
19.2g  
塩分 1.2g

問 健康推進課  
☎22 - 1362

## 健康一口メモ

### 歯周病と喫煙

喫煙が健康にとって有害であることは、ご存知の事と思えます。最近では、喫煙は歯周病の悪化に大きく関与する要因であることが認められ、歯の健康に関するテレビ番組や健康教室などでも紹介されています。喫煙が歯周病に著明な影響を及ぼす事の要因は、喫煙本数と歯周病の重症度の間には強い関連性が見られ、歯垢の付く度合いや歯を支える骨の喪失の程度などに強く影響する。

喫煙者の歯ぐきは、重症度が同じ非喫煙者の歯ぐきと比較すると、喫煙により肥厚するので炎症症状が見かけ上、軽いように見える。

喫煙により歯ぐきの修復に必要な細胞の働きが悪くなり、歯周病が治りにくくなる場合も多く、再発しやすい。

タバコは免疫系に作用し、体の抵抗力を低下させるとされています。

禁煙は喫煙者の歯周病の治療にとって有効な治療法になります。しかし、禁煙はタバコを吸わない人が考えるほど容易にできることではないようです。

歯周病は歯周病原菌が起るものですが、その他の悪化要因としては、ストレス、歯列不正、歯ぐきしりやぐいしりなどの習慣、糖尿病などの全身疾患、女性ホルモンの変化など多数あります。

これに対して歯周病を改善させる要因は禁煙、ストレスの回避、運動、節制、正しい栄養摂取などの生活習慣の改善や、歯科医院での定期的に行われる歯ブラシなどの指導、歯石除去や正しいブラークコントロールがあります。



谷津 歯科医院  
院長 谷津 善昭

平成13年4月1日より「消費者契約法」という法律が施行されて2カ月が経ちました。この法律ができるに当たっては、消費者と業者間の情報の格差、知識の格差があり、トラブル増加の一因でした。常に消費者は泣き寝入りをしてきたり、消費者契約法により消費者の利益の擁護が図られることでしょうか。

この法律の目的(第一章第一条)の一部を紹介しましょう。

「この法律は・・・事業者の一定の行為により消費者が誤認し、又は困惑した場合について契約の申込み又はその承諾の意思表示を取り消すことができることとする」とともに、事業者の損害賠償の責任を免除する条項その他の消費者の利益を不当に害することとなる条項の全部又は一部を無効とするこ



### 消費者契約に関するトラブルを解決するためのルール

問 消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 - 0783

とにより、消費者の利益の擁護を図り・・・

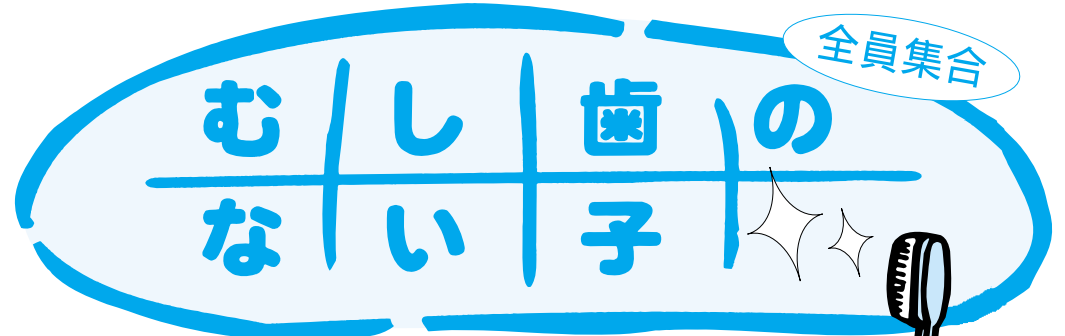
それでは、どんなことができるのでしょうか。

消費者が事業者と締結した契約をすべて対象。

契約の締結過程にかかわるトラブルの解決。

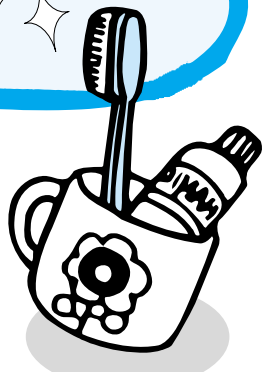
事業者の不適切な行為(不実告知、断定的判断、故意の不告知、不退去、監禁)により、自由意思決定が妨げられたこと(誤認、困惑)によって結んだ契約を取り消すことができます。また、消費者の利益を不当に害する一定の条項の全部または一部が無効となります。

法律ができたからといって安易に契約をしないこと。よく考え、必要な物かを見極めることが大切です。



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!

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 吉澤 景佑くん (越河五賀)  | 島山ひかりちゃん (北無双作)  |
| 加藤 悠祐くん (郡山)    | 塩入 聖也くん (東町)     |
| 春日 諒くん (東町)     | 齋藤 健人くん (福岡長袋)   |
| 佐藤 光くん (福岡長袋)   | 高橋 紋菜ちゃん (城南)    |
| 大野 翔太くん (沢目)    | 佐竹 美咲ちゃん (旭町)    |
| 愛田 柚乃ちゃん (福岡長袋) | 渡邊 拓くん (緑が丘)     |
| 鈴木 美穂ちゃん (越河)   | 佐藤 愛佳ちゃん (大畑)    |
| 高沢 有希ちゃん (柳町)   | 佐久間恵莉香ちゃん (大平中目) |



- |               |
|---------------|
| 大槻 紗己ちゃん (大畑) |
| 齋藤 鈴ちゃん (南町)  |
| 相原 愁くん (田町)   |

### 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。

問 健康推進課 ☎22 - 1362



## 家庭の省エネ講座 ②

### 【ガス給湯器】

使い方は?  
 目的に合わせて設定温度を変える。  
 洗いは、ため洗いをします。

食器洗いのとき、汚れ具合に合わせて設定温度をこまめに変えましょう。普段から低めの設定が省エネのコツ。お湯を流しっぱなしでの洗いは、エネルギーの無駄。洗う前に水につけておいたり、スポンジで軽く予洗いしておく、洗い上がりスッキリ、省エネっか。

食器を洗うときは低温に設定しましょう。

給湯器の設定温度を40 から38 にした場合  
 年間でガス13.56㎡ / 約1,910円の節約

1リットルのお湯を沸かす時のエネルギー (20 100 )

給湯器はエネルギー効率が良いのをご存知ですか?

