



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

チーズと野菜の ヨーグルトサラダ

りんごやグレープフルーツ
などの果物を入れてもgood!



ヘルスマイト白石
小野美紀子さん
(白川)

栄養価(1人分)

エネルギー
156kcal
たんぱく質
6.1g
塩分 1.0g

問 健康推進課
☎22 - 1362

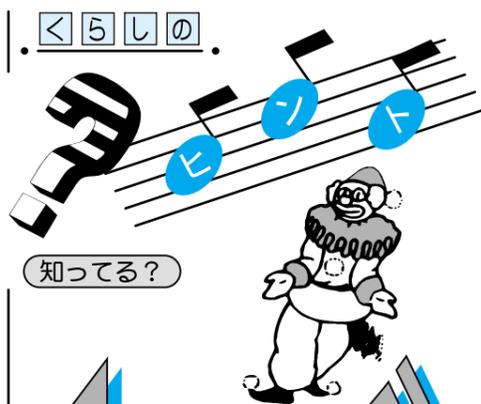
- ① プロセスチーズは1センチ角切りにする。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、冷水に放しパリッとさせてから水気を切る。
- ③ キュウリは皮をむいて5mmの輪切りにする。
- ④ トマトは一口大の乱切りにする。
- ⑤ ワカメは熱湯を通して冷水に放しておく。
- ⑥ カイワレは根を落として半分のみ長さに切る。
- ⑦ ボウルにヨーグルトを入れ、塩コショウ、酢、サラダ油、砂糖を合わせてヨーグルトドレッシングを作る。
- ⑧ 器に①～⑥を彩りよく盛りつけ、⑦のヨーグルトドレッシングを添える。

材料(4人分)
プロセスチーズ...70g
レタス...4枚
キュウリ...1本
トマト...1個
生ワカメ...50g
カイワレ菜...1パック
ヨーグルトドレッシング
{ プレーンヨーグルト...1/2カップ
塩...小さじ1/5強
コショウ...少々
酢...大さじ1
サラダ油...大さじ2
砂糖...小さじ1

不景気が続く、街の空き店舗や集会所などを会場にして、近所の人や通行人を呼び止めて、商品を販売する悪質な商法が増えています。こんなときに慌てず解約できるよう、事例を挙げてアドバイスをしましょう。

事例 私は家庭の主婦ですが、若い男性が来て、「近くの集会所で新商品の紹介をしています」と言って、家庭用品を置いて行きました。会場へ行くと、2〜3人いたので安心感もあり、案内されるまま中へ入ると、無料で洗剤やサポーターなどをもらいました。

ところがその際、特別価格とあって羽毛布団を勧められ、その場の雰囲気ですぐ購入してしまいました。代金35万円はクレジット契約で支払うことにしましたが、その後、家族より反対されたので、



泣き寝入りせず解約を ~クーリング・オフ制度~

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22 - 0783

解約できないでしょうか。これはSF商法といわれるものです。契約をしてから、商品の値段が高いことや必要がなかったりしたときは、まず消費生活相談窓口か公的機関に相談することが第一歩です。

クーリング・オフ制度を活用しましょう。契約書を受け取った日から8日以内に書面で解約通知(簡易書留)を出すことで、送った書面をコピーしておきましょう。クーリング・オフ期間がすぎても、別(消費者契約法)の解約方法が考えられる場合があります。あきらめずに相談しましょう。

業者から渡された書面、領収書などは手元に残し、販売員とどういふやりとりをしたかを忘れないようにメモしておけば、相談や業者との交渉に役立つでしょう。

家庭の省エネ講座 ③

【エアコン】

外気との攻防が省エネのカギ

- 冷房時の適温の目安は28
- こまめに掃除する
- フィルターの目詰まりはエアコンの効率を悪くします。
- 室外機のまわりに物を置かない
- 室外機は風通しの良い場所に設置しましょう。周囲はきちんと整理整頓を。
- 窓際に工夫を
- 窓際にブラインド、すだれで夏の日差しをカット。樹木などを置いて日差しを調整するのもよいでしょう。

冷房の設定温度は28 を目安にしましょう。
冷房の設定温度を27 から28 にした場合
年間で電気16.33kWh / 約380円の節約
冷房の不必要なつけっぱなしはやめましょう。
冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度: 28)
年間で電気27.99kWh / 約640円の節約



資料提供: 財団法人省エネルギーセンター

健康一口メモ

ウイルス性肝炎と 肝臓がん

現在ウイルス性肝炎は数種類知られていますが、その中でB型とC型肝炎は肝臓がんと密接な関連があります。すなわち、B型C型肝炎から慢性肝炎、肝硬変に進み、それを基礎として肝臓がんが発生して行く過程が明らかになっています。日本人の肝臓がん患者の90%以上は、B型C型肝炎感染者です。

B型肝炎は血液を介して感染します。以前は輸血後肝炎が問題でしたが、現在はほぼ完全に防止可能となっています。B型肝炎の約1割が慢性肝炎に移行します。

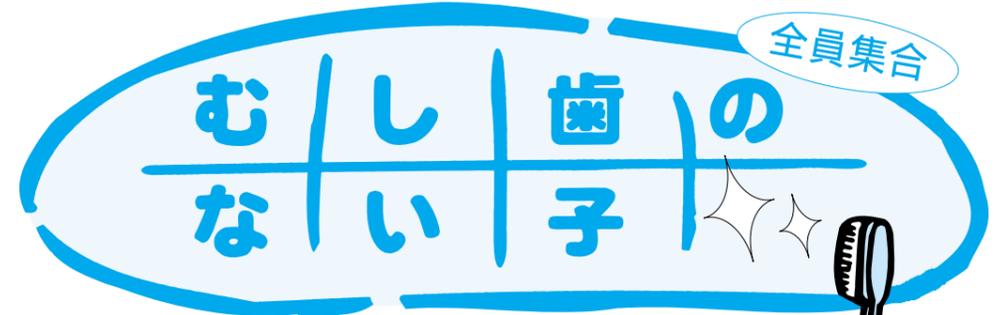
特にC型肝炎は黄疸などの特徴的な症状を欠き、軽症で

気づかれないことが多く、慢性肝炎に移行し何年も経過して進行してしまうこともあります。したがって、健康診断などで肝機能の異常を指摘されたときは、精密検査を受けた方がよいでしょう。

肝臓がんは、がんによる死因の男性第2位、女性第4位で増加傾向にあります。慢性肝炎治療中に発見されることが多く、最近の画像診断の発達により早期発見も可能となりました。治療法は多彩です。代表的なものは外科的肝切除術、エタノール注入療法、肝動脈塞栓術などがあります。個々の病態に応じて最適な治療法を行うこととなります。



公立刈田総合病院
外科部長 佐藤 馨



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!

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 阿部 涉くん (福岡八宮) | 平間萌々香ちゃん (福岡深谷) |
| 飯野 杏奈ちゃん (田町) | 古山 滉哲くん (越河) |
| 石橋 慎也くん (郡山) | 八巻 玲央くん (福岡八宮) |
| 大槻 萌美ちゃん (大平中目) | 八巻 玲奈ちゃん (福岡八宮) |
| 佐藤 佳祐くん (鷹巣) | 吉田 直輝くん (大川町) |
| 佐藤 大仁くん (郡山) | 高橋 佑奈ちゃん (福岡深谷) |
| 武田 光永くん (郡山) | 佐藤 瑞穂ちゃん (兎作) |

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

