



生活習慣病予防のための

# ヘルシー クッキング

## 野菜いっぱいカレー

ビタミンがたっぷり  
入ったカレーです



ヘルスマイト白石  
高子 ミツさん  
(白石)

### 栄養価(1人当り)

エネルギー  
644kcal  
たんぱく質  
18.6g  
塩分 3.3g

問 健康推進課  
☎22 - 1362

- 作り方
- ① ブロッコリーは小房に分け、塩少々で硬めにゆでる。トマトは湯むきして皮と種をとり2cm角に切る。
  - ② カボチャ、タマネギはくし形に切り、ニンジンも輪切りにする。ナスは乱切りにし水にさらす。
  - ③ ニンニクはみじん切りにする。
  - ④ 鍋に油を熱して③とひき肉をいため、②を加えてさらにいためる。
  - ⑤ ④に水を加えて煮、火がとおったら①を加えてさつと煮、いったん火を止め、カレールーを加えて混ぜながら煮込む。
  - ⑥ 炊きあがったご飯とを器に盛る。

### 材料(4人分)

米.....2合  
合いびき肉.....200g  
ブロッコリー.....1/2個  
カボチャ.....200g  
タマネギ.....1個  
ナス.....1個  
ニンジン.....80g  
ニンニク.....1かけ  
カレールー.....120g  
水.....800cc  
油.....少々

クレジット契約では、あらかじめ事業者側が契約内容を定め、印刷した定形的な契約書「普通取引約款」が利用されます。この場合、約款を十分に理解しなくとも、契約が成立していると考えがちです。気を付けましょう。

前記の例で、クレジット会社が勝手に使われた者に対して電話で申込人や連帯保証人になる意思があるか確認してきた場合、承諾すると返答すれば、契約を認めたことになり、ただし、あくまでも契約内容を理解していることが前提です。住所、氏名、年齢の確認が求められ、それに対して「はい」と答えただけでは、ただその人であることを確認しただけの話で契約を認めたことにはなりません。

クレジット契約では、あらかじめ事業者側が契約内容を定め、印刷した定形的な契約書「普通取引約款」が利用されます。この場合、約款を十分に理解しなくとも、契約が成立していると考えがちです。気を付けましょう。



### こんなとき 契約の成立は?

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22 - 0783

クレジット契約では、あらかじめ事業者側が契約内容を定め、印刷した定形的な契約書「普通取引約款」が利用されます。この場合、約款を十分に理解しなくとも、契約が成立していると考えがちです。気を付けましょう。

クリーニング・オフができる場合  
\* 契約書面が渡されていないとき  
\* 交付された契約書面などに、クリーニング・オフが記載されていないとき(クリーニング・オフに×が付いているとき)  
\* クリーニング・オフが記載されている場合、契約の重要事項(商品、サービス価格、支払い方法、引き渡し時期、販売業者の住所、氏名、セールの氏名、契約締結日など)が欠落しているとき。  
(社)全国消費生活相談員協会発行  
書籍より抜粋しました。

## 家庭の省エネ講座 ⑤

### 【洗濯機】

#### 使い方は?

容量の8割程度の洗濯が効果的。洗剤は適量で。すすぎは注水すすぎではなく、ためすすぎで。洗濯物の入れすぎは、汚れが落ちにくいばかりでなく、電気の無駄使い。反対に少なすぎても、電気・水を無駄にしまいます。洗剤を入れすぎても汚れ落ちはほとんど変わりありません。

#### 洗濯物はまとめて洗いましょう。

容量の8割を入れて洗う場合と、4割で洗う場合との比較。  
1キロ当たりでは、  
年間で電気6.00kWh  
/ 約140円の節約  
年間で水道16.75㎡  
/ 約3,080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

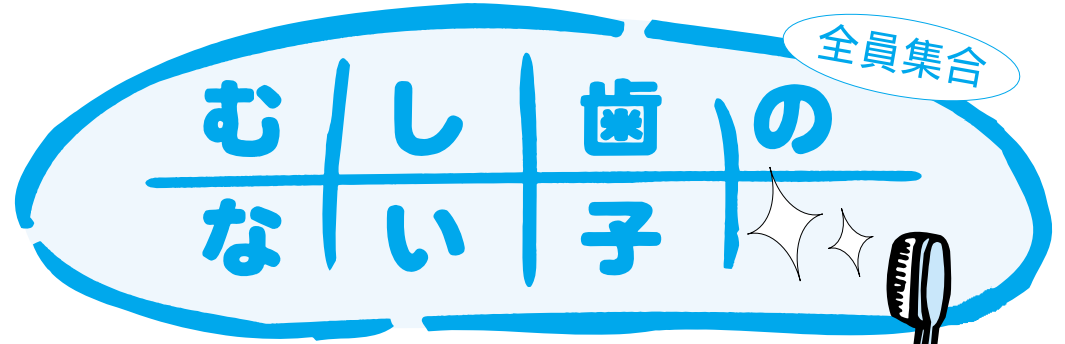
### 心臓カテーテル検査

胸が痛い、息切れがする、動悸がするなどの症状が出現したとき、心臓の病気が疑われます。そうしたときに行われるのが、心臓カテーテル検査です。手首、肘、太ももの血管から、直径2ミリほどの細い管(カテーテル)を挿入し、心臓の筋肉、弁、血管、電気の通り方などを調べることが出来ます。疑われる病気に合わせて、カテーテルの種類を選び検査します。麻酔は局所麻酔で、検査に伴う痛みは、通常麻酔のみです。かつては、もっぱら太ももの血管を使い、身動きできない時間が6〜10時間あり、苦痛の大きな原因でしたが、最近は手首を使うことが多く、苦痛はだいぶ

軽減しました。出血や血管損傷、血栓症などの合併症が考えられますが、生命にかかわるものは、一人に一人といわれています。最近は道具もさらに改良されており、より安全になっています。カテーテルを使って血管内、心臓内で手術を行うことも可能で、特に心筋梗塞や、狭心症の際の冠動脈形成術(いわゆる風船療法)は広く普及しています。心臓は、命に直結した臓器ですので、疑われる症状がある場合は、早めに最寄りの医療機関に相談されるとよいでしょう。

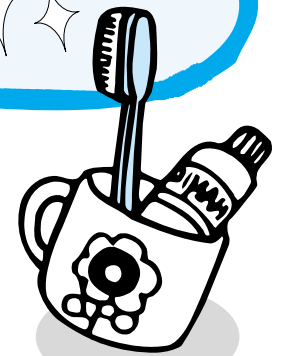


公立刈田総合病院  
循環器科部長  
堀口 聡



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!

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 小野 美咲ちゃん (福岡長袋) | 猪股 周平くん (緑が丘) |
| 制野 彩人くん (南町)    | 高橋 和也くん (南町)  |
| 丸山 孟迅くん (福岡蔵本)  | 大泉 嶺也くん (寿山)  |
| 鈴木 優佳ちゃん (緑が丘)  | 山田 悠人くん (城南)  |
| 中塚 大貴くん (東町)    | 小野 佑貴くん (田町)  |
| 加藤 優和くん (福岡蔵本)  | 半澤 絵人くん (旭町)  |



- |                |
|----------------|
| 齋藤 俊汰くん (白川津田) |
| 甲羽 哲平くん (沢目)   |
| 平岡 和樹くん (城南)   |

### 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

