



## 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

### つぶし大豆・おから風いため物

残ったら小麦粉を入れて、スプーンですくっててんぷらにしてもおいしいです

#### 材料(4人分)

大豆	1合
白菜	中1/4
大根	中1/4
ニンジン	中1本
ゴボウ	10cm分
油揚げ	2枚
シイタケ	3枚
ツナ缶	1缶
長ネギ	2本
油	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3



ヘルスマイト白石  
高橋たか子さん  
(小原)

#### 作り方

- 大豆を一晩水に漬けてミキサーでつぶす。
- 野菜と油揚げを細かく切り、油でいため、①とツナ缶を加えてよく混ぜ、調味料を入れてしょつゆとみりんで味を整える。

#### 栄養価(1人当り)

エネルギー  
367kcal  
たんぱく質  
18.8g  
塩分 1.0g

問 健康推進課  
☎22 - 1362

## 健康一口メモ

### ゲレンデにて

「イタツキー「痛ててて」  
スキー仙人「どうしたんじゃ？」  
「イタツキー「雪面に穴が開いていて、転んじやった・・・あれ手首をひねったみたいだ」  
スキー仙人「そんなところに立っていると、後ろからぶつられて手首だけで済まなくなるよ。こちらに避けて見せてもらえん」  
「イタツキー「どんだんはれてきてみたい」  
スキー仙人「こんなときはライスじゃのう」  
「イタツキー「ご飯を食べている場合じゃないよ。痛みも増してきたし、骨に異常がないかレントゲンを撮ってもらわなくちゃ」  
スキー仙人「ライスといつてもご飯のことじゃなくて、外傷の



大泉記念病院  
副院長 濱崎貴廣

応急処置の基本じゃ。R、I、C、E、4つの手技の頭文字でRはrestつまり安静。Iはicingで氷冷却。Cはcompressionこれは圧迫。最後のEはelevationで挙上しろということじゃ」  
「イタツキー「骨が折れているかもしれない」  
スキー仙人「打ち身、捻挫(ねんざ)、骨折、火傷・・・基本は同じじゃ。雪を集めてそこに当てる。霜焼けにならぬように。ハンカチで縛れば不完全ながらRとCにはなるのう。あとは万歳しながら下まで滑る・・・いやレスキューのお世話になることとしよう」

最近、家庭訪問をしないで電話で勧誘するケースが多く、トラブルも増えています。「将来価値が出るから」「在宅アルバイトで副収入が3〜5万円は確実」と言われ、つい断り切れず、ビデオソフトやパソコンの購入契約をしてしまふ。後日、契約書類と商品が送られ、高額(50何万円)なのに驚き、解約を申し入れ、商品を送り返したということがあります。これが8日以内であれば問題ないのですが、8日をすぎると販売会社はなかなか解約に応じてくれません。

電話勧誘による契約は、契約書を受け取って8日以内であれば、クーリング・オフができます。解約する旨を書面(はがき)に明記して、配達記録郵便で業者に送りましょう。

「将来価値が出る」「必ずもつかる」「数万円の副収入は確実」などと電話で勧誘する電話勧誘販売は法律で不適切な勧誘行為を禁止していますし、4月より施行された消費者契約法でも、将来の変動が不確実なことを断定的に言うて勧誘したときは、契約を取り消すこともできるとされています。

特に、在宅の高齢者が勧誘電話を受ける機会が増えることとされています。電話で商品などを勧められなくても、必要ないと思ったらはっきり断るようしましょう。あいまいな返事をしないことです。

また、勧めに気持ちが悪くても、その場で決まらずに家族や知人に相談しましょう。これは高齢者ばかりではありません、若者にも言えることです。こたつを囲んで話してみてもいいでしょう。



消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
緯22 - 0783

## 家庭の省エネ講座 ⑦

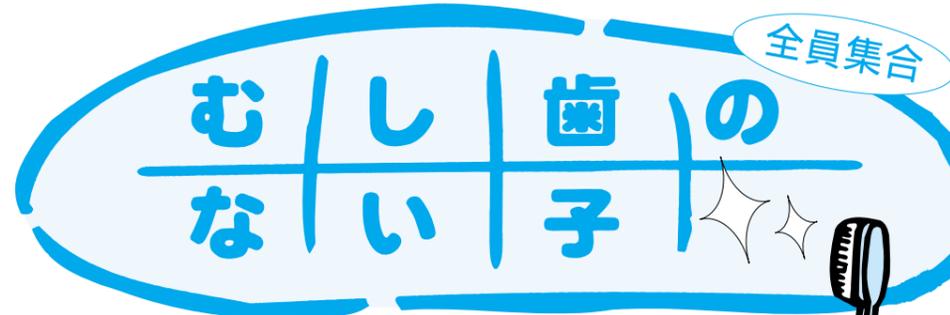
### 【電気こたつ】

敷布団と上掛け布団をセットで使うすき間風と床への放熱を防ぐため、敷布団と上掛け布団のセットで省エネ効果をアップしましょう。こたつ布団に上掛け布団と敷布団を併用した場合と、しなかった場合との比較(1日5時間使用)年間電気32.48kWh / 約750円の節約  
温度調節ダイヤルは「中」に「強」と「中」では消費電力が違います。「中」の温度で

も十分な暖かさが得られます。熱いと感じるほどに暖めすぎではありませんか。低めの温度設定を心掛けましょう。  
温度調節を「強」から「中」に下げた場合(1日5時間使用)年間電気48.95kWh / 約1,130円の節約



資料提供: 財団法人省エネルギーセンター



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!

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 齋藤 森くん (堂場前)     | 岩崎 一輝くん (郡山)    |
| 渡邊 日菜ちゃん (東町)    | 飯沼 望実ちゃん (長町)   |
| 西山 龍弥くん (南町)     | 鈴木 翠ちゃん (郡山)    |
| 阿部将太郎くん (鷹巣)     | 佐竹 宥祐くん (福岡蔵本)  |
| 片平 彩菜ちゃん (福岡深谷)  | 高橋 紗奈ちゃん (福岡長袋) |
| 渡辺 愛世ちゃん (大鷹沢大町) | 星 さくらちゃん (東町)   |



### 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