

かぼちゃサラダ

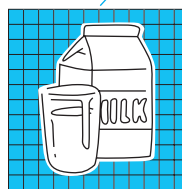
かぼちゃなどの緑黄色野菜は
1日120gを目標に取りましょう



ヘルスマイト白石
跡部 秋子さん
(白石)

材料（4人分）

かぼちゃ	中1/2個
レーズン	大さじ3
ブロックチーズ	3個
塩	少々
バター	少々
マヨネーズ	大さじ4
レタス	8枚
プチトマト	8個



栄養価(1人当り)

エネルギー
338kcal
たんぱく質
7.8g
塩分 1.0g

健康推進課
☎22-1362

- 〈作り方〉
- かぼちゃは種を除き、皮つきのまま乱切りにし、やわらかくなるまで蒸して、熱いうちにつぶし、バターと塩を加えて混ぜる。
 - チーズをさいの目に切り、レーズン、マヨネーズを①に加えて混ぜる。
- 器にレタス、プチトマトと一緒に盛る。

広報しろいし3月号で「特定商取引法」の一部改正について紹介し、迷惑メールの対処法について説明しましたが、より強固な対処を図るため、このたび同法がさらに改正されました。今月号では、その改正部分をお知らせします。

●通信販売業者(注)が電子メールにより商業広告を行う場合の表示義務

○事業者の電子メールアドレス
○消費者の請求または承諾を受けずに、一方的に電子メールによる商業広告を送る場合にはメールの表題部に「未承諾広告*」と表示
○消費者が広告受け取りを希望しない旨連絡する際の連絡方法表示

(注)問題の通信販売業者とは、通信販売・マルチ商法・内職商法・モニター商法の広告、出会い系サービスやアダルト画像の配信サービスなどを行っている業者です。

■事業者の再送信が禁止されます
消費者が、事業者に対して広告



「迷惑メールの対応について」
～特定商取引法の改正～

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22-0783

メールの受け取りを希望しない旨の連絡を行った場合、事業者はその消費者に対する広告メールの再送信が禁止されます。

(ただし、消費者の請求・承諾に基づいて広告を送信する場合には、当該表示は必要ありません。)

●期待される効果

○「未承諾広告*」の表示がある広告については、消費者は表題部を見ただけで削除することが可能になります。

○フィルタリング(削除設定)サービスが提供されている場合、これを利用して「未承諾広告*」が含まれるメールの受信をすべて自動的に拒否することが可能になります。

●迷惑メールの情報提供にご協力ください。

情報提供先(財) 日本産業協会
☎03-35501334
☎03-529811584

家庭の省エネ講座 ①6

【食器洗い乾燥機】

汚れた食器をボタン操作だけで洗浄、乾燥までする手間いらずの機器。水道代や光熱費がかさむと思われがちだが、ため洗い、ためすすぎをする、かしい家電機器。

実力を知って、上手な家事

●まとめて洗う時は、効率よく食器洗い乾燥機を使う。
効率よく活用すれば、手洗い(給湯器を使用)よりも金額の節約、節水につながります。

●標準モードにしている。

普段の洗いものは、標準モードで十分きれいになりますし、省エネ効果があります。

●食器洗い乾燥機を使用するときはまとめて洗い、温度調節もこまめにしましょう。
65Lのお湯を使い手洗いた場合(冷房日を除く)と、食器洗い乾燥機を使用した場合の比較(1日2回実施)

手洗いの場合	年間ガス81.62㎡	約11,480円	合計
	年間水道47.45㎡	約8,730円	約20,210円
食洗機の場合	年間電気525.20KWh	約12,080円	合計
	年間水道10.80㎡	約1,990円	約14,070円
年間差額合計		約6,140円の節約	

