



## さつまいもと ブロッコリーのんにく炒め

ほんのりとしたにんにくのかおりで  
一味違ったさつまいもが楽しめます。

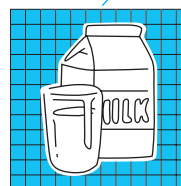


ヘルスマイト白石

佐藤 イクさん  
(越河)

### 材料（4人分）

さつまいも	360g
ブロッコリー	100g
ハム	3枚
にんにく	2かけ
油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



### 〈作り方〉

- 1 さつまいもはひょうし木切りにし、水にさらす。
- 2 ハムはたんざく切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分けて色よく茹でる。
- 4 フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色になったら取り出す。
- 5 4にハムと水気をきったさつまいも、ブロッコリーを入れてよく炒める。さつまいもに火が通ったら、塩、こしょうをふり、にんにくをもどしてさつと混ぜる。

### 栄養価(1人当り)

エネルギー  
170kcal  
たんぱく質  
8.2g  
塩分 0.9g

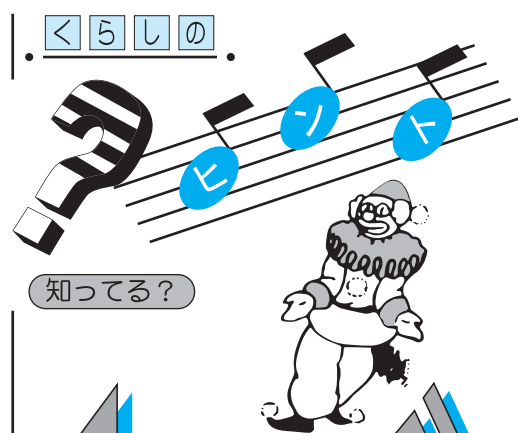
健康推進課  
☎22-1362

### ■アドバイス

「屋根を無料検査しています」と電話がありました。電話では、検査だけだと強調していましたが、訪ねてきて検査した業者は、「床や柱も補強が必要」と言うので不安になりました。「今回は技術者を育てるためで、70万円の原材料費だけで工事ができます」と勧められ、契約しました。後で考えると、本当に工事が必要なのか疑問です。できれば解約したいと思えます。

### ■事例

「近くで工事をしている者ですが、無料で床下点検しています」「地区の水質検査に回っています」などといった巧みなトークに乗せられ、不必要な工事や商品購入の契約をさせられてしまった。最近、こんな「点検商法」に関する相談があります。



知ってる？

「無料で点検します」と訪問し、点検後に「床下が湿気だらけ、このままでは家が腐ってしまう」「布団にダニがたくさんいる」などと消費者の不安をあおり、商品購入や工事の契約を迫る手口を「点検商法」と呼びます。

「無料で点検」と言われても、安易に応じない方が賢明です。点検後に何らかの契約を迫られても、必要がなければはっきりと断ってください。契約する場合は、その場で決断せず、冷静に考え、家族と相談するなど慎重に対応しましょう。

「点検商法をめぐるトラブル」  
～不安あおり契約を迫る・即断せず慎重な対応を～

消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)

☎22-0783

## 家庭の省エネ講座 ⑳

### 【温水洗浄便座】

電気により便座が暖まっているので、冬の寒い朝も安心して腰掛けられる洋式トイレの便座。ノズルから水あるいはお湯が出て、お尻洗いやビデの機能を持っています。

#### フタを閉めるだけの省エネ

#### 使い方は？

- 設定温度は季節に応じて切り替える。
- 使い終わったら便器のフタを閉じる。



便座暖房は寒い季節だけ利用しましょう。また、便座の放熱をふせぐため、使用していないときは便座のフタを閉めておくことが省エネのポイントです。

#### 省エネで節約&温暖化ストップ

- ・フタを閉めた場合と開けっぱなしの場合の比較  
年間で電気48.72KWh／約1,120円の節約
- ・便座暖房の設定温度を一段階下げた場合  
年間で電気37.22KWh／約860円の節約
- ・洗浄水の温度設定を一段階下げた場合  
年間で電気59.03KWh／約1,360円の節約