



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

鶏と卵のあんかけ

子どもから高齢の方まで
おいしく食べられる一品です



ヘルスマイト白石
佐藤あつ子さん
(齋川)

材料（4人分）

| | |
|------|-------|
| 鶏挽肉 | 200g |
| 卵 | 3個 |
| にんじん | 60g |
| ねぎ | 中1本 |
| パセリ | 少々 |
| 豆乳 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 少々 |
| 汁 | 300cc |
| だし | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| しょうが | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

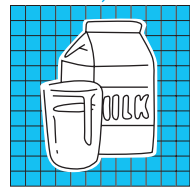
〈作り方〉

- 鶏挽肉は酒、しょうゆで下味をつける。
- にんじん、しいたけ、ながねぎの白い部分は薄切り、パセリはみじん切り、葉ねぎの部分は斜め薄切りにする。
- 卵、豆乳②のパセリと塩少々を混ぜる。
- フライパンに油を熱し、ねぎの白い部分を入れて香りが出たら、①、にんじん、しいたけを加え、火が通るまで焦げないように炒める。③を入れて大きくかき混ぜながら全体に絡ませ、半熱になったら弱火で約1分煮て、火を止める。
- ラップをのせた小鉢に④を等分して入れ、茶巾絞りのように丸く形を整えてラップで包んだまま2〜3分おいておく。
- 煮汁を作り、葉ねぎを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤を器に盛り、⑥をかける。

栄養価(1人当り)

エネルギー
196kcal
たんぱく質
17.5g
塩分 1.0g

健康推進課
☎22-1362



12月ごろから、郊外の地区を中心に健康食品のトラブルが発生しています。どんなトラブルか事例をあげてみましょう。

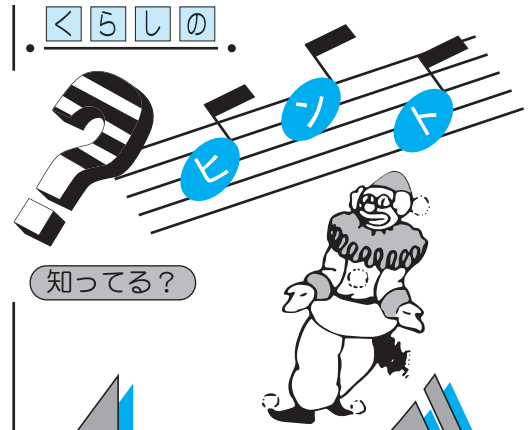
■相談事例

女性から「・・・健康センターの者ですが、具合の悪いところはありますか？」と電話があり、「足・腰が調子悪い」と返事をしました。

すると、まもなく男性が訪問してきて、「悪いところを治しましょう。長生きしましょう。」と言って健康食品を出し、「これを飲むとよくなります」とドリンクを開封して差し出してきました。

勧められるまま飲んでみたところ、何となく効くような気がして購入することにしました。値段は1年半分で40万円。頭金を払い、後は3年間のクレジットを組みました。

しかし、よく考えたらドリンクを飲んで病気が治るはずがな



「高齢者と訪問販売」

～その場で決めず家族に相談～

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)

☎22-0783

いと気づきました。契約して7日目ですが解約できるでしょうか？

■アドバイス

訪問販売は、特定商取引に関する法律の中で、解約できるのは「契約後、クーリングオフ告知書面を受領した日を含めて8日間」とありますのでこの事例では無条件に解約できます。

また、飲んでしまったドリンクについては販売員が開封したものですから支払う義務はありません。

商品はそのまま着払いで販売会社に送り、支払い済みの頭金は返還請求しましょう。また、クーリングオフ告知書面は必ず書面（はがきでよい）にて簡易書留か配達証明付きで郵送してください。

このような事例でお困りの方はまず消費生活相談室または市役所生活環境課窓口にご相談ください。

知ろう 学ぼう 考えよう

地球温暖化

①地球の温度と温暖化

今からおよそ46億年前、銀河系に太陽と九つの惑星が誕生しました。地球の一つ内側の金星の表面温度はおよそ500度。これは、太陽からの光を熱として蓄える二酸化炭素が、大気のはほとんどを占めているためです。地球の一つ外側の火星の表面温度はおよそマイナス30度。火星は二酸化炭素のほとんどが土や氷に閉じこめられています。そのため太陽から届いた熱は、そのまま宇宙に逃げてしまいます。

私たちの地球が誕生した頃は、金星や火星と同じように大気のはほとんどは二酸化炭素でした。しかし、海ができ、その中に生物が生まれ、やがて大量の二酸化炭素を吸収するようになりました。そして生物は海から陸へと進出し、陸に上がった植物も二酸化炭素を吸って酸素をつくりました。現在、大気中の二酸化炭素は0.037%。このわずかな二酸化炭素が

平均15度という快適な温度を保っています。生命の惑星、地球を創り上げたのは海と陸の生物の長い長い営みでした。

その地球が豊かさを追い求めてきた人類によって深刻な影響を受けようとしています。二酸化炭素に代表される温室効果ガスによる地球温暖化。その影響により世界中で異常気象が起こっており、また、地球のあらゆる場所（ロッキー山脈やアンデス、アルプス、ヒマラヤ、南極や北極など）で氷が溶けています。2000年の8月に北極点を訪れた船が見たものは氷の平原ではなく、ただの海でした。これは衝撃的な発見です。科学者でさえ、北極点に氷がないなんてまったく思ってもみなかったことでした。

