



鶏挽肉のオープン焼き

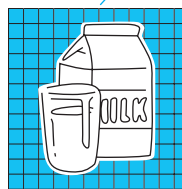
胡麻には日本人に不足しがちな
カルシウム・鉄を多く含んでいます。



ヘルスマイト白石
小笠原いきさん
(大平)

材料 (4人分)

| | |
|------|--------|
| 鶏挽肉 | 300g |
| 赤味噌 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| しいたけ | 1枚 |
| 生パン粉 | 1/2カップ |
| 生姜汁 | 小さじ1/2 |
| 白胡椒 | 適量 |



〈作り方〉

- ① 小鍋に赤味噌と砂糖、みりん、酒を入れて火にかけて、練り合わせておく。
- ② ポウルに挽肉と①、卵、生パン粉、しいたけのみじん切り、生姜汁を入れてよく混ぜる。
- ③ 天板にクッキングペーパーをしき、②を平にのばし胡麻を一面にふりかける。180度に熱したオープンに入れ、15分、20分焼く。冷めたら切り分ける。

栄養価 (1人当り)

エネルギー
250kcal
たんぱく質
20.6g
塩分 0.9g

健康推進課
☎22-1362

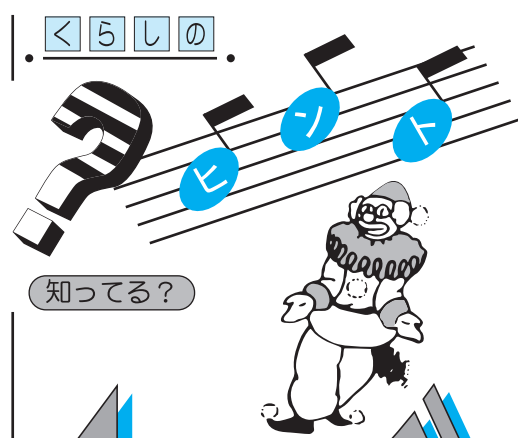
「受講するだけで資格が取れる」「国の8割負担が受けられる」などといった資格取得のための講座を受けるよう強引に勧誘する商法を「資格商法」といいますが、事例のように、過去に資格講座を受講した人や、教材を購入した人が再びターゲットになる「資格商法二次被害」の相談があります。

このほかにも「生涯学習だから」とか「資格をとるまで契約は続いている」などといった説明でお金を請求したり、新たに別の講座を契約をするよう迫るケースもあります。

「アドバイザー」

「5年前に教材を購入し受講した資格講座の名簿に登録されています。維持管理に50万円かかっています。今回30万円払えば、登録を抹消できます。」と職場に電話がかかってきました。返事はまだしていませんが、どうしたらよいでしょうか。

相談事例



知ってる?

「資格商法二次被害」
～あいまいな返事をせず
きげんと意思表示を～

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)

☎22-0783

これらは、何らかの方法で手に入れた過去の資格講座の受講者名簿を使い、連絡をとってきたと考えられます。

事例のような場合は、教材購入などの契約については代金を払い終えた時点で終了しており、手続きもないまま長期にわたり契約が継続することはありません。

名簿から抹消するのにお金がかかるというような説明は、根拠のないものなので、再度電話がきたらきっぱり断りましょう。資格商法の一次被害・二次被害を防ぐには、まずセールスストークに惑わされないことです。

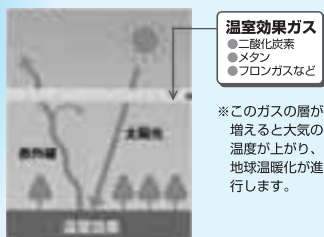
また、自分にとって本当に必要な資格なのかを考え、その資格の情報を集め、正しい知識を得ておくことが、突然の勧誘電話でも真偽の判断に役立ちます。契約の意思がないなら、あいまいな返事をせず、きげんとした態度で「必要ありません」と、はっきり断りましょう。

知ろう 学ぼう 考えよう

地球温暖化

②地球温暖化のメカニズム

地球はどのようにして、人間にとって快適な温度に保たれているのでしょうか。太陽が放つ光は地球を暖めます。しかし、地球は熱を宇宙へ向けて放出するため、地表の熱は失われていきます。それを防いでいるのが、大気中にある二酸化炭素(CO₂)に代表される温室効果ガスです。温室効果ガスは地表から放出される熱の一部を吸収します。こうして地球は生物にとって快適な温度に保たれているのです。これが、温室効果と呼ばれるものです。



人類や動植物が排出する二酸化炭素の多くは海に溶け込みます。そして海の中のプランクトンによって吸収されます。陸では森林が二酸化炭素を吸収して、酸素をつくる光合成を行っています。しかし、豊かさや便利さを追求する人間の活動が二酸化炭素の排出量を確実に増やしつつあります。海や陸の生物が吸収できる二酸化炭素の量には限界があります。吸収しきれない二酸化炭素は大気中で溜まり、さらに熱を吸収していきます。そして地球がどんどん暖められていくのです。これが地球温暖化です。

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 年間CO ₂ 排出量 | 71億トン |
| CO ₂ 吸収量 | 海 20億トン 森林 18億トン |
| CO ₂ 残り | 33億トン |