



ヘルシー クッキング

野菜たっぷり パエリア風

簡単にでき、野菜嫌いの人も
おいしく食べられます。



ヘルスマイト白石
松野由喜子さん
(大平)

栄養価(1人当り)

エネルギー
409kcal

たんぱく質
16.6g

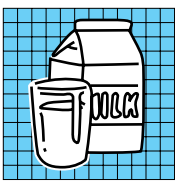
塩分2.2g

健康推進課
☎22 1362

- ① フライパンに油を入れ、みじん切りのニンニクが焦げないように香りが出るまでいためる。
- ② 塩、一口大の鶏肉、輪切りのいかに加え、強火でいためる。
- ③ 1cmくらいの角切りにしたタマネギ、ナス、ニンジン、ピーマン、赤ピーマン、ほぐしたしめじを加えていためる。ザク切りにしたトマトを加えてさらにいためる。
- ④ パプリカをふり、ぬるま湯50ccで煮込み、サフランで色をつける。
- ⑤ 少し硬めに炊いたごはんを加え、塩ゆでしたプロッコリーとプチトマトを混ぜて水分を飛ばし、ごはんに焦げめをつける。

材料(4人分)

米 2カップ
鶏もも肉・いかの胴...各100g
トマト・タマネギ...各中1個
ナス 2本
プロッコリー 50g
プチトマト 4個
ニンジン 1/3本
しめじ 1/2パック
ピーマン2個・赤ピーマン1個
ニンニク 1かけ
油 大さじ2
塩 小さじ2
パプリカ・サフラン...少々



健康一口メモ たばこをやめる方法

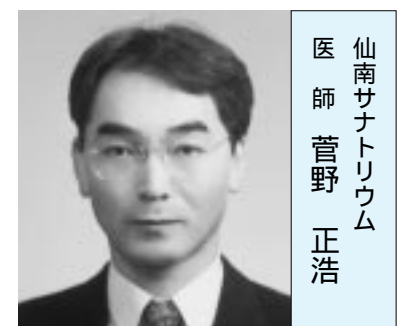
タバコを吸う方自身の健康障害に加えて、間接喫煙の害も叫ばれるようになり、愛煙家にとって肩身の狭い時代になってきました。そこで禁煙の一方法についてご紹介します。

タバコをやめられない原因は、タバコに含まれるニコチンという成分にあります。ニコチンは毒物で、依存性もあります。タバコを長年吸っていると身体が慣れてしまい、ニコチンが体内にあって当たり前という状態になります。この状態でタバコをやめると、ニコチンの禁断症状が現れるため、やめるにやめられないのです。このような方は、「ニコチン依存症」という病気にかかっ

てしまっています。

タバコをやめるためには、禁断症状を克服することが大切です。禁断症状を和らげるため、ニコチンを含んだガムやシールが発売されています。ガムをかんだり、シールを皮膚にはったりして、体内にニコチンを吸収させることにより、禁断症状を和らげ、タバコをやめられるようにするものです。

現在のところ、これらのガムやシールには健康保険は利用できません。また医師の処方箋が必要ですが、禁煙の本気で考えている方は、使用してみる価値はあると思います。



仙南サナトリウム
医師 菅野 正浩

陽気もよくなると、出て歩くことが多くなります。そんなとき、街の空き店舗や集会所または個人の家を会場にして、近所の人や通行人を相手に商品を販売する商法があります。そんなときに慌てず解約できるような、事例を紹介しましょう。

Q 私は家庭の主婦ですが、若い男性がチラシを持ってきて、近所のSさん宅に来てくださいます。というので行ってみたいところ、洗剤や日用品を無料で頂きました。ところが、いつの間にか特別価格ということに羽毛布団を勧められ、その場の雰囲気で購入してしまいました。代金30万円はクレジット契約で支払うことにしましたが、考えてみると必要のないので解約できないでしょうか。

A クーリング・オフはできます。この事例は「SF商法」

知ってる?

クーリング・オフ

あるいは「はいはい学校」といわれる悪質な商法で、契約書を受け取った日(販売業者は書面の交付義務があります)から8日間まで無条件で契約を撤回、解約ができます。クーリング・オフを組んだ場合は、クーリング・オフにも販売業者同様の通知(必ず書面で簡易書留か内容証明郵便)をします。

商品は着払いで送れます。あきらめず相談しましょう。また、必要のない商品はきっぱりと断ることが一番です。ただより高いものはありませんので、泣き寝入りはしないようにしましょう。

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
☎22 0783

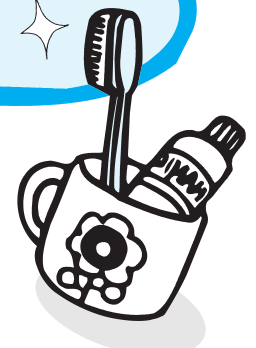
お願い
包装紙(使用済み)をご寄付ください。牛乳パックでカード入れを作っています。

むし歯のない子

全員集合

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!

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 佐藤 直哉くん (大平中目) | 古川 友菜ちゃん (福岡長袋) |
| 末永 梢ちゃん (南町) | 奥山 由美香ちゃん (東町) |
| 大泉 舞子ちゃん (越後五賀) | 浅野 菜ちゃん (大川町) |
| 國井 基志くん (西益岡町) | 木村 啓太くん (福岡長袋) |
| 山田 良太くん (大川町) | 高橋 悠樹くん (旭町) |
| 佐藤 潤哉くん (鷹巣) | 高子 僚介くん (郡山) |
| 齋 菜月ちゃん (郡山) | 穴戸 遥香ちゃん (福岡長袋) |
| 稲村 喬太くん (齋川) | 齋藤 拓郎くん (田町) |
| 吉川 巧くん (東町) | 神尾 啓太くん (東町) |
| 鈴木 麻友ちゃん (郡山) | |



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。

健康推進課 ☎22 - 1362



消費生活モニター調査結果表

調査年月日：平成12年3月1日

品目	規格	平均価格	対前年同月比	高値	安値	品目	規格	平均価格	対前年同月比	高値	安値
食パン	普通品(1斤入り)1袋	123	+ 10	148	98	プロパンガス	一般家庭用、10mm ²	5,707	+ 241	5,814	5,600
食用油	サラダ油(食用調合油)ポリ容器入り、1,500g	448	+ 120	498	398	灯油(店頭)	18ℓ	595	- 18	596	594
しょうゆ	濃口しょうゆ、JAS特級本醸造、ポリ容器入り、1ℓ	272		297	248	灯油(配達)	18ℓ	666	- 72	720	612
うるち米	宮城県産ひとめぼれ100% 5kg	2,265		2,050	2,480	軽油	1ℓ、店頭価格、現金売り	74	0	78	70
牛乳	1ℓ、紙パック入り	193	+ 35	198	188	ガソリン	1ℓ、レギュラー・ガソリン、現金売り	96	+ 4	98	94
牛肉	ロース、チルド100g	316		395	238	洗濯用洗剤	合成洗剤、高密度粉末12kg(1.5kgでも可)	338	- 60	398	278
まぐろ	赤身、切身(刺身用)きはだ又はめばち100g	233		268	198	シャンプー	液体、ポンプタイプ、700~780ml	605		630	580
えび	輸入品、無頭、長さ8~10cm、100g	830		980	680	ビデオテープ	VHS、録画時間20分、スタンダードタイプ、3巻組、換算可	598		598	598
にんじん	普通品 1kg	172		198	147	クリーニング	長袖ワイシャツ1枚、綿あるいは綿混紡、店頭渡し	114	- 12	130	98
ねぎ	普通品 1kg	154		158	150	チーズ	固形、プロセス、箱入り200~225g	293		348	238
だいこん	普通品 1kg	138		198	78	鶏卵	Mサイズ、10個入り1パック	208		208	208