



生活習慣病予防のための

ヘルシー クッキング

大豆を使った ドライカレー

レタスなどに野菜と一緒に巻くと
サラダ感覚で食べられます



ヘルスマイト白石
東山 静枝さん
(八宮)

栄養価(1人当り)

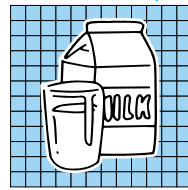
エネルギー
507kcal
たんぱく質
13.0g
塩分 1.1g

問 健康推進課
☎22 - 1362

- ① 大豆は半日くらい水に漬けておき、よく水をきってみじん切りにする。
- ② ニンジンは下ろし金ですり下ろす。干しシイタケは戻してみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ひき肉をいため、①と②を加え、干しシイタケの戻し汁と酒を入れてさらにいためる。カレー粉と塩を加えて味を整える。
- ④ 皿にごはんと③を盛る。

材料(4人分)

米.....2合
あおばた豆.....80g
ニンジン.....120g
干しシイタケ.....2枚
合いびき肉.....150g
油.....大さじ2
シイタケの戻し汁...大さじ4
酒.....大さじ2
カレー粉.....大さじ2
塩.....小さじ1弱

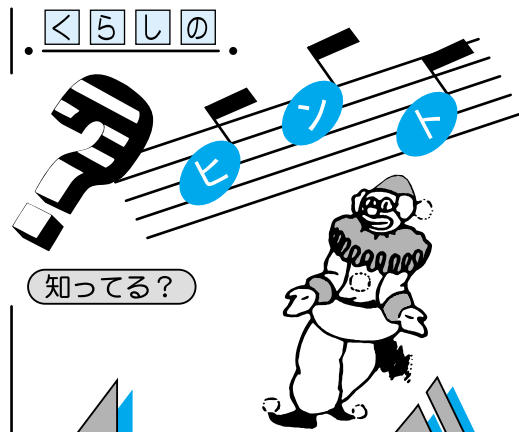


作り方

ネガティブオプションとは、送り付け商法ともいい、消費者にダイレクトメールを送り、いかにも注文や申し込みをしたかのような文面で、購入しないと違反行為に当たることが書かれてあり、つい請求どおり支払ってしまうケースがあります。

県からの情報提供によりまずと、消費者にダイレクトメールを送り、はがきを返送すればパンティーストッキング一足を無料進呈する。併せて、有料分一足分も送られてくる。という事です。

また、新聞の死亡記事や受賞記事を見て、既成の紳士録に差し替えをして、差し替え分を送付し数万円の紳士録を購入させる。このようなダイレクトメールが送付されましたら、この販売方法は、特定商法の規定によるネガティブオ



知ってる?

ネガティブオプション

消費生活相談室
(いきいきプラザ内)
緯22 - 0783

ビジネスに該当しますので、商品送り日から起算して14日を経過した後は商品の処分ができます。返送の義務や代金の支払い義務はありません。それでも不安な方は、文書にて「今後注文、申し込みをする意思が無い」旨を書き、簡易書留で出しましょう。

緊急お知らせ
20歳の誕生日を迎えたばかりの男女に、男性には女性、女性には男性より電話がかかってきて、喫茶店などの長時間の勧誘(ミニデート)により、クラブ会員の契約とビデオソフトの契約をして、高額な支払いに驚き相談に来るケースが増えています。電話での勧誘にも気をつけましょう。

なお、契約してしまったときは8日間以内は無条件で解約(クーリング・オフ)できます。

家庭の省エネ講座 ⑦

【照明器具】

購入のコツ1

蛍光灯を選ぶようにする
蛍光灯は、白熱電球の寿命の約6倍、電気代は1/3以下です。白熱電球用のソケットに取り付けられる電球型蛍光灯は、値段は高めですが、電気代は白熱電球より経済的です。

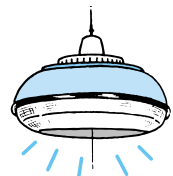
購入のコツ2

買い替えるときはインバーター式器具に
インバーター(周波数変換器)式は、すぐに点灯する、明るい、ちらつきがない、器具がコンパクトであるなどの特長があ

ります。従来の器具に比べて、省エネ効果があります。

使い方は?

人のいない部屋は消灯 つけっぱなしは不経済です。
早めに取り替える 蛍光灯の取り替え時期は、両端が黒くなってきたときです。
器具の掃除で明るさアップ 掃除をしないでいると、明るさが低下します。



資料提供：財団法人省エネルギーセンター

健康一口メモ

若い女性とお口の健康

小さい子をお持ちのお母さん、そして結婚している、またはこれから結婚しようとしている若い女性の皆さん、あなたのお口は健康ですか？

というのも、妊娠中や育児の期間中に歯肉炎やムシ歯があると、多くの場合悪化してしまうからです。なぜなら、妊娠中はホルモンのバランスが崩れてしましますし、つわりなどのために、お口の清掃が十分にできなくなる可能性があるからです。

また、その時期によって、歯科治療に対していろいろな制約があり、十分な治療もできなくなります。

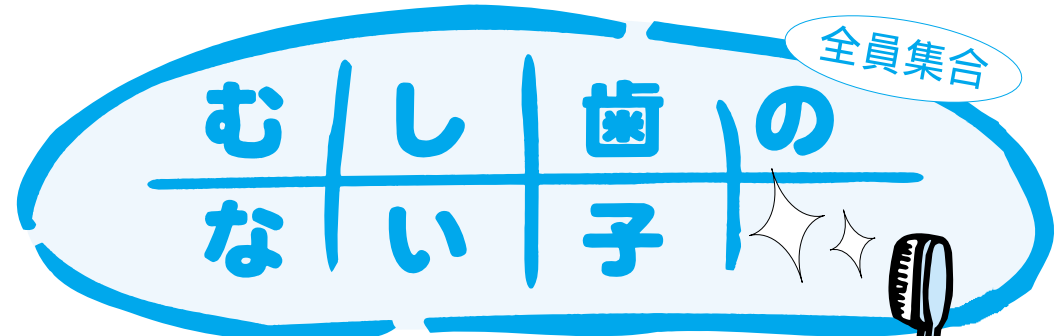
さらに、妊娠中や授乳中には、痛み止めや化膿止めの薬も飲めない場合があります。ですから、そんな時期に歯の治療をする必要がないよう、また、もしムシ歯や歯肉炎になっても、簡単に治せるような状態を維持しておかなければならないのです。歯肉炎やムシ歯は、細菌によって引き起こされます。

従って、母親のお口が歯肉炎やムシ歯だらけだと、離乳食の時期に、その細菌を子供に移してしまい、将来、歯肉炎やムシ歯になりやすい子になってしまう可能性もあるのです。

以上のような意味でも、現在母親、そして将来母親になる若い女性の皆さん、自分のためだけでなく、お子さんのためにも歯の健康には十分気をつけ、毎日、正しい磨き方で歯と歯ぐきを清潔に保ち、病気の早期発見、早期治療に心掛けましょう。



村上歯科医院(蔵王町)
院長 村上恵美子



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!

- | | |
|-----------------|----------------|
| 柏木 直人くん (福岡長袋) | 佐藤 魁斗くん (福岡長袋) |
| 森 くるみちゃん (大平森合) | 古山 悠生くん (斎川) |
| 我妻 哲汰くん (外川原) | 大沼 司くん (城北町) |
| 佐藤 大樹くん (越河) | 三浦 菜ちゃん (郡山) |
| 大野 梓ちゃん (本町) | 横山 泰斗くん (越河平) |

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なりません。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。

問 健康推進課 ☎22 - 1362

