



◆優秀賞
◆新しい街を駆ける
（N T 中央付近）
◆中村八郎（高花）

（評）いんざいの飛躍をうまく伝えるシャッターチャンス逃さない

印西市観光協会主催

第 20 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの風景



新しい環境での生活がスタートして、肉体的・精神的にも疲れがでてきたりします。適度のストレスは生活にプラスにも働きますが、過剰なストレスは心身の健康を保つために避けたいものです。ストレスと食事には、密接な関係があります。ストレスによって特定の栄養素が消耗したり、特定の栄養素の助けが必要になったりします。また、過度のストレスにより

食行動異常になる心配があります。ストレスの多い時には、脳内の神経伝達物質の合成に関するビタミンBを多く含む食べ物を積極的に取った方がよいといわれています。豚肉やウナギに多く含まれます。ストレスの耐性を高めるのはビタミンCです。ストレスは副腎皮質ホルモン（副腎皮質ホルモン）の合成にかかわりストレスを受けると大量に消費されるので、補充しなければなりません。ピ

タミンCはブロッコリーや赤ピーマン、かんきつ類に豊富に含まれています。また、副腎皮質ホルモンの分泌量が増大すると、たんぱく質の分解が促進されるので、たんぱく質も補うようにしましょう。◆消耗した栄養素を1日3食バランスよく ストレスを受けて消耗された栄養素も一日三食をしっかりと食べることで十分摂取することが出来ます。バランス良く食べるには、毎食の主食・主菜・副菜・汁物をいろいろな食材をたべましょう。また、朝食をしっかりと食べるのが大切です。

今月の広報いんざい3、4ページに環境家計簿が掲載されています。より多くのみなさんにご利用いただき節電に協力してきたいものです。

我が家も「今自分にできること」を考え使っていないコンセントのブレーカーを落としたり照明をこれまでの半分にするよう努力しています。最初は、少し暗いなど感じましたが、慣れてしまうと気にならないものです。

いんざい生活情報

アダルトサイトの請求画面が

張り付いて取れない

～ 39 ～

知っ得！消費生活

消費生活センターへ次のような相談が急増しています。

【相談事例1】

パソコンでアダルトサイトを検索し、質問に「はい」のボタンを押したら画面が進み、登録が完了。3日以内に7万円入金するようにと画面に表示。画面を閉じて同じ画面が現れ、シャットダウンして再起動しても請求画面が再び出てくる。

【相談事例2】

動画サイトで無料動画を見ていたら、いつの間にかアダルトサイトに接続された。確認画面で年齢認証に答えたら登録になり、12万円を支払うようにとの請求画面が表示された。

◆サイトを利用するときの

注意

これらの事例は、ワンクリック請求や振り込み詐欺と手口は類似し、不当請求と思われる請求通り急いで払わないで、消費生活センターへご相談を。

▼注意：①アダルトサイトの利用規約などの表示を十分に確認する。②安易に「はい・イエス・OK・入場する・ENTER」などクリックしない。③アダルトサイトから安易にプログラムダウンロード、インストールを行わないこと。④小・中・高校生にパソコンを利用させる場合には、フィルタリングソフトの導入など、インターネットの利用方法について家族でよく話し合い、ルールを決め

ストレスと食事



— 98 —

元気な食卓

182



新タマネギと豚肉のサラダ

いろいろ食べて生活習慣病予防！

※材料（4人分）

新タマネギ中1個、豚細切れ100g、かたくり粉、塩・コショウ、揚げ油。

【調味料】酢大さじ4、だし汁大さじ4、しょうゆ大さじ1、赤唐辛子1／2本、砂糖大さじ2、塩少々。

※作り方

①酢、だし汁、しょうゆ、砂糖を良く混ぜ、塩で味を調える。赤唐辛子は輪切りにする。

②新タマネギを薄くスライスし、水にさらす。

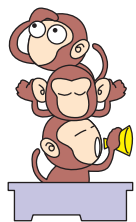
③②のタマネギは水をよく切り、①に入れ軽く混ぜる。

④豚肉に、塩・コショウをふり、かたくり粉をまぶしてカラッと揚げる。

⑤④が熱いうちに①に入れてよくからめる。エネルギー 137kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 4.3g、カルシウム 15mg、塩分 0.5g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見…よく聞き…正しくお知らせ

今回の震災の影響で福島の子力発電所も被害を受け、電力の供給が不安定になっています。計画停電については、このところ実施されていませんがこれから訪れる夏場に予期せぬ大規模停電が起ることも予想されます。

我が家も「今自分にできること」を考え使っていないコンセントのブレーカーを落としたり照明をこれまでの半分にするよう努力しています。

最初は、少し暗いなど感じましたが、慣れてしまうと気にならないものです。

今月の広報いんざい3、4ページに環境家計簿が掲載されています。

より多くのみなさんにご利用いただき節電に協力してきたいものです。

⑩