



◆佳作  
◆穏やかな春日和 (結縁寺)  
◆川辺 昭雄 (佐倉市)

(評) 水面に映る風景が穏やかな春の一日を感じさせてくれる。

印西市観光協会主催

第 22 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景

いきいき生活情報

健康食品の

送りつけ被害が急増!

健康食品を注文されたら電話でその説明をし、注文してないと断ると「裁判する」などと脅して商品を送りつける被害が急増しています。昨年4〜6月の相談件数は全国で1万件を超え、印西市でも被害が発生。主に高齢者が狙われており、商品の送付方法は代金引き換えによるもの、現金書留封筒や振り込み用紙を同封し代金の支払いを指示するケースが見られます。【事例①】70代のAさんは「注文した健康食品を送る」と電話を受けた。注文していないと断ると「注文時の録音がある。裁判をおこす」と迫られ恐怖心から断り切れず、送付された商品の代金3万円を支払ってしまった。

【事例②】80代のBさんは「健康食品を配達します」という電話を断ったが、配達されたらどうしようかと不安でいる。注文を受けていないのに一方的に商品を送りつけ代金を請求する商法は「ネガティブオプショーン」(送りつけ商法)といえます。消費者には代金支払いや商品返送の義務はありません。商品が送られてきた日から14日間(業者に取り取り請求をした場合7日間)経てば、処分できますが、期間内に使用すると購入の承諾とみなされます。【ポイント】受け取り拒否電話があっても、注文した覚えが無ければ「受け取りませんと」伝えましょう。また、送られてきてもその場で受け取り拒否をし、事業者名、住所、電話番号、商品名、配達業者名を控えておきましょう。電話で配達を了承してしまつた。注文したかどうか分からない。代金を支払つたり商品を開封したりした場合は、左記に相談してください。

~ 49 ~  
知っ得!  
消費生活

肥満は

生活習慣病の呼び水

2月ともなると春がすぐそこという気がします。春といえは薄着になり体型が気になる季節です。年末から飲食の機会が増え、寒くて体を動かす機会が少なくなつていたので、体重計に乗るのが怖いと思う人もいらっしゃるはず。そこで今回は、「肥満」についてのお話です。

なった状態のことを指します。肥満で一番怖いのは、余分な脂肪が体のあちこちにつくことにより、命に関わる多くの生活習慣病の元になりやすいことです。肥満の判定は、BMI(身長からみた体重の割合を示す体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m) という計算式で計算します。日本肥満学会の判定基準では、もっとも病気になるかかりにくいBMIの値「22」を標準とし、25以上を肥満

◆肥満に潜む本当の怖さ  
肥満は「体が太っている」という意味で受け止められますが、医学的には「脂肪が一定以上に蓄積している状態」を指します。国国民健康・栄養調査によると、女性では30〜60代で肥満者の割合が増え、特に40〜60代で30%を超えています。働き盛りで職場や家庭でも頼られる年代ですね。

冬は年末年始の飲み会でお酒をたべた機会が多いので、肌寒くて日の入りが早いので外に出る機会が少なく、運動不足になりがちの季節です。そのうちにみるみる体重が...という人も少なくないはず。現在はダイエット本といえは次々に売れ、ネットなどで「やせる方法」と検索すれば、いくらでも見つかります。そうはいっても、簡単にやせる方法はない。やはり基本はインプットとアウトプット。体重は食べた量だけ増え、動いた分だけ減ります。これを前提に食事量と活動量のバランスを考えていけば、自己管理もしやすくなるのではないのでしょうか。それでもおいしい物があるとなつていよいよ食へ過ぎてしまつ今日このごろです。



元気な食卓 215  
海鮮鍋  
いろいろ食べて生活習慣病予防!  
材料(4人分)  
エビ8尾とハマグリ4個(いずれも下処理済みのもの)、かまぼこ4切、ダイコン1/3本、ニンジン1本、白菜1/4株、長ネギ1本、団子(鶏挽肉200g、卵黄1/2個、長ネギ1/2本(みじん切り)、生姜汁大さじ1、片栗粉大さじ1、こしょう少々)、スープ(コンソメスープの素1個、和風だしの素大さじ1、めんつゆ大さじ2〜3、水5カップ)。  
作り方  
①ダイコンはいちょう切り、ニンジンは半月切り、白菜は4cmの色紙切り、長ネギは1cmの斜め切りにする。  
②ボールに団子の材料を入れてよく練り合わせ、12個に丸める。  
③鍋にスープの材料を入れ、①の野菜と②の団子を入れる。  
④③の鍋にエビ・かまぼこ・ハマグリを入れて煮る。  
★1人あたりの栄養価  
エネルギー 344kcal、たんぱく質 39.6g、脂質 13.0mg、カルシウム 224mg、塩分 2.2g。  
提供...地区健康推進員のみなさん。  
【おわびと訂正】『広報いんざい』1月1日号・14ページ「元気な食卓」を「第202回」と掲載しましたが、ただしくは「第214回」です。おわびして訂正いたします。

こちら編集室  
よ〜見...よ〜聞き...  
正しくお知らせ  
秘書広報課広報広聴班