

いんざい生活情報



◆優秀賞 (評) のどかで微笑ましい光景。思わず散歩に行きたくなる一枚。
◆秋晴の公園 (牧の原公園)
◆安藤昭二 (栄町)

印西市観光協会主催

第 21 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



「放射能講演会」で伺った、放射能から身を守るために個人でできる予防法を紹介します。
【①体内に取り込む放射性物質の量を少なくする】
表1のような工程で、放射性物質を軽減できます。
【②葉酸が遺伝子情報をもつDNAの修復をすすめる】
葉酸には、被ばくで傷ついたDNAや細胞の修復を早める働きがあります。葉酸含量の多い食品は、レバー、菜の花、枝豆、

モロヘイヤ、ブロッコリー、ホウレンソウ、アスパラガスなどが挙げられます。
【③ビタミンAから体内合成するレチノイン酸が修復可能なDNAの増殖を防ぐ】
遺伝子情報は、2本の鎖からなるDNAにより受け継がれますが、2本の鎖両方が切れた場合、修復不能です。そんな時に、修復不能なDNAを増殖させないようにレチノイン酸が働きます。レチノイン酸の体内合成の

表1 ◎調理・加工法によるセシウム137の除去率◎

ジャガイモ	皮をむく	36%
	皮をむかずゆでる	
	イモ4:水1の割合	10%
ニンジン	皮をむいて、塩水をゆでる	40%
キノコ	冷水から加熱沸騰	88~97.5%
	乾燥キノコの水洗い	80~91%
キュウリ(経根汚染)	酢漬け	84.7%
肉	酢1:水2の酢水に2日間漬ける	90%
淡水魚(カワマス)	塩水で煮る	56%
	オーブンで焼く	23%

材料となるビタミンA含量の多い食品は、レバー、うなぎ、モロヘイヤ、キンダラ、西洋カボチャ、ニンジン、春菊、ホウレンソウなどが挙げられます。食べる物を制限するよりも、修復が進むように、しっかりと野菜などを食べるのが有効です。

放射能から

身を守る食事



111

よく分からない取引には応じない！ お金を払う前に『ちょっとまって！』

～ 43 ～

知っ得！
消費生活

芝居のように何人かが役割を演じて契約し、お金をだまし取る劇場型詐欺が増えています。
【事例1・投資詐欺】
突然Aさん宅に知らない男から「Xという優良な会社について知らないか」という電話がかかります。
その後数日おきに「Xの資料だけでも10万円で買う」「Xの株を買いたいが手に入らない」「万-Xの株が入手できたら3倍で買う」という電話が相次ぎます。
初めは買う気がなかったAさんも次第に「Xは優良会社で株の入手が難しい」と思い始めます。そこへXから「限定した人だけに株を譲りたいが…」とい

う電話です。買い取ってもらえろと思いきや、Aさんは買ってしまったが、電話の相手には連絡は付かず…。
【事例2・信託受益権売買】
Bさん宅に、20年も前に結婚して家を出た娘の旧姓で黄色の封筒が届きます。不審に思ったBさんは放置しますが「黄色の封筒が届いているでしょう。開けてみて」という電話。自身はYという会社の業務案内です。電話はさらに「その会社の株を買うのに名義を貸してくればお礼を払う。一銭も払わなくていい」という言葉にBさんは同意。その後、2,000万円も

て不正がばれた。Bさんも同罪になる。取り消すため300万円用意して。
これらのように「買い取ってもらえる」「お金を払わなくていい」などのうまい言葉に乗せられて被害に遭うことも。ほかにも、酵素、老人ホーム入居権など、「うまい話はない」ことを肝に銘じましょう。
印西市消費生活センター ☎ 3306・月、火、水、金曜日・午前10時～午後4時。

元気な食卓 194



長いものいため物

いろいろ食べて生活習慣病予防！

●材料(4人分)
絹サヤ 40g、長イモ 200g、豚のこま切れ肉 150g、ブナシメジ 50g、サラダ油大さじ1、塩・こしょう少々、ポン酢大さじ1.5。

●作り方
①豚肉は一口大に切り、シメジはヘタを取ってさいておく。
②長イモは皮をむき、厚さ5mm、長さ3cm位に切る。
③絹サヤは、すじを取り、斜め半分に切る。
④フライパンに油を入れ、豚肉をいため、色が変わったら長イモを加え、少し焼き色が付いたらシメジを加えていため、シメジに火が通ったら絹サヤを加えてさらにいため。
⑤塩・こしょう・ポン酢を加えてサッといため皿に盛り付ける。
★1人あたり栄養価★
エネルギー 205kcal、たんぱく質 7.7g、脂質 15.1g、カルシウム 15mg、塩分 0.7g。
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

秘書広報課広報広聴班

今号から毎月の1日号で、市の放射線対策情報のページを設けることになりました。主に、除染や放射性物質の測定結果などお知らせします。なお、最新の情報については、市のホームページで確認いただくか、市へお問い合わせください。
7、8ページに「環境家計簿」を掲載しました。ご家庭でのエネルギー節約にお役立てください。
おわび
4月15日号1ページの印西公園に関する記事で、問い合わせ先の電話番号に誤りがありました。正しくは☎0095です。
また、4ページ文芸コーナーの俳句選者のお名前も正しくは、田口三石氏です。
おわびして訂正いたします。