



◆佳作
◆捕ったぞー (発作橋)
◆太田克己 (木下東)

(評) 鳥の躍動感がこちらまで伝わってくる作品。瞬間をうまくとらえている。

印西市観光協会主催

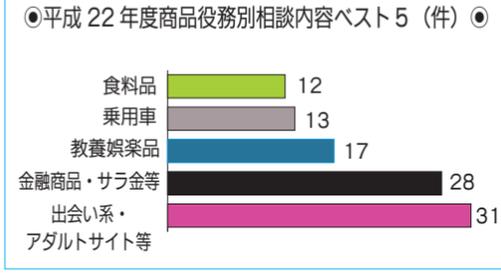
第 20 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景

いんざい生活情報

平成 22 年度に寄せられた消費生活相談の傾向

【相談件数が倍増】 印西市消費生活センターでは悪質商法や契約のトラブルなど市民の相談に応じています。平成 22 年度は、消費生活相談の件数が 201 件で前年に比べて倍増しました。(前年件数 103 件)。
これは、悪質商法などが相変わらず増えている現状を示していると考えられます。
【出会い系・アダルトサイトによるトラブルがトップ】 例年、相談の多かったフリーローン・消費者金融などの金融に関する相談は 2 位になり、携帯を使った出会い系サイト、パソコンのアダルトサイトなどの相談がトップになりました。
このトラブルでは、一度支払ったお金を取り戻すことが大変困難で、ケースによっては解決に時間がかかる場合もあります。携帯やパソコンの使用については、家庭内でもよく話し合っておくことが大切です。
【市消費生活センターをご利用ください】 相談室は、平成 23 年度から「印西市消費生活センター」とし、相談日が週 4 日に増えました。相談員一同、心も新たに消費生活センターの機能向上に努めていきます。
印西市消費生活センター・市役所附属棟 2 階(毎週月、火、水、金曜日・午前 10 時～午後 4 時・☎④3306)。



～ 40 ～
知っ得!
消費生活

低出生体重児に生活習慣病のリスク



出生時の体重が 2,500g 未満の低出生体重児が増えています。
厚生労働省の人口動態統計によると、低出生体重児の割合は 75 年ごろの 5・1% から、09 年は 9・6% に増えています。
要因として、女性の喫煙率の増加、近年の若い女性のダイエット志向の高まりや産後の体形変化への心配から、やせすぎの妊婦が多いことがあげられています。
出生時の体重が 2,500g 未満の低出生体重児が増えています。低体重の女性は、妊娠をする時母体が胎児の発育に必要な栄養状態を維持することが難しく、低出生体重児を出産するリスクが高くなります。
低体重で生まれた子どもが、成人になってから高血圧や糖尿病など生活習慣病を発症する危険が高いという研究結果がでてきます。
こうした研究結果からも、現在では生まれてくる子どもの生活習慣病を防ぐためには、妊娠中の体重増加は、妊娠前の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する BMI が 18・5 未満は 9・10kg、BMI 18・5 以上 25・0 未満は 7・12kg、BMI が 25・0 以上の妊婦は 5・7kg とされています。
これから妊娠を望む女性は、生まれてくる子どものためにも、妊娠前から適正な体重管理と栄養バランスを保つよう心掛けてほしいものです。
国中央保健センター(☎④5595)。



▲地元で親しみ、愛されている「北向きの地蔵」

こちら編集室
よく見...よく聞き...
正しくお知らせ
秘書広報課広報聴班

元気な食卓 185

じゃこゴーヤいため

いろいろ食べて生活習慣病予防!

※材料 (4 人分)
ゴーヤ大 1 本、ちりめんじゃこ 30g、塩小さじ 2、酒大さじ 4、しょうゆ大さじ 1、砂糖大さじ 1、ごま油大さじ 1、塩・コショウ 適量。

※作り方
①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンでとり、5mm 幅くらいに切る。
②①のゴーヤを、塩(小さじ 2)を加えた熱湯で 1 分間くらいゆで、ざるに上げて水気を切る。
③フライパンにごま油を熱して、ゴーヤをいため、じゃこ調味料を加え混ぜながら汁けがなくなるまでいためる。

★ 1 人分の栄養価 ★
エネルギー 80kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 3.3g、カルシウム 48mg、塩分 1.4g。
提供...地区健康推進員のみなさん