



◆佳作  
◆五年後が楽しみ (木下)  
◆田村雅彦 (酒々井町)

(評) 沢山の桜の若木がこれからの成長に楽しみを残す一枚。

印西市観光協会主催

第 23 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの風景



女性ホルモンの関係や体格の差により、男性よりもたばこの影響を受けやすい体質にあることをご存じですか。たばこは健康に良くないといふことは知られていますが、実は美容にも大きく影響します。たばこを吸っている人も、またその周りにいる人も注意が必要です。たばこに含まれるニコチンはビタミンCを壊すため、肌の色が黒ずんだり、肌の張りや艶が失われます。また、たばこはヤニ、歯の黄ばみ、口臭の原因になり、歯肉へのメラニン色素やタールの沈着を起こしやすく、歯肉炎や虫歯、歯周疾患の危険性を高めま

いきいき生活情報

高齢者の被害が過去最高！

周囲の人が見守りを

～ 53 ～  
知っ得！  
消費生活

判断力が不足した高齢者の消費生活相談が2013年度は全国で一万件を超えました。そのうち80歳以上の相談が7割を占め、平均支払額は150万円と高額です。また、本人は被害に遭っているという認識が低いため、本人以外からの相談が8割を超えるのも大きな特徴です。

- 国民生活センターでは高齢者の消費者被害を防ぐために、「見守り」と「気付き」のポイントを示しています。
- 【住まいの様子】
- 不審な契約書、請求書、宅配業者の不在通知など。
- 不審な健康食品や力ニなど。
- 新品の布団、同様の大量商品
- 屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡。
- 通信販売のカタログやダイレクトメールなど。
- 複数社から配達された新聞や景品類など。
- 不審な業者が出入りしている形跡。

【高齢者本人の言動や態度】

- 不審な電話のやり取りや、電

たばこは美容と

健康の大敵です



— 142 —

元気な食卓



厚揚げと水菜の煮びたし

いろいろ食べて生活習慣病予防！

材料(4人分)

水菜 300g、厚揚げ 2枚、ベーコン 6枚、サラダ油 大さじ 1、A (出し汁 3カップ、みりん 大さじ 4、しょうゆ 大さじ 1、砂糖 小さじ 2、こしょう 少々)。

作り方

① 水菜は根元を切り洗って、4～5cmの長さに切る。厚揚げは一口大の短冊切りにする。ベーコンは4～5cm幅に切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、厚揚げを炒める。

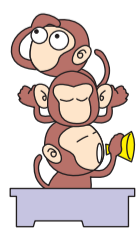
③ ②にAを入れて、水菜を入れさっと煮る。

※水気が多いようなら、水溶き片栗粉でとろみをつけてもよい。

★1人あたりの栄養価 エネルギー 209kcal、たんぱく質 7.3g、脂質 14.0g、塩分 1.2g。

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

先日、姉の結婚式があり、幸せそうな姿を見て、うれしく思う反面さみしい気持ちにもなりました。式の最後で両親への手紙があり、そこには今まで育ててくれた感謝の気持ちが込められていました。感謝の気持ちと言われても普段は気づかないことが多いですが、結婚式など人生の節目になるとあらためて気づかされるものだと感じました。本紙一面では成人式の様子を掲載しています。新成人の意見発表でも将来の抱負とともに今まで支えてくれた人々への感謝の気持ちが込められていました。これから春にかけて環境が変わり、一つの節目を迎える人が多くいます。この機会にあらためて感謝の気持ちを考えてみるのはいかがでしょうか。