

## まずは、やってみよう！ 消費者カクイズ

私たちは、だれもが消費者として日々の生活を送っています。消費生活について正しい知識を持ち、トラブルにあわないために必要な力＝「消費者力」を養うことは、現代人にとって大切なことです。あなたの消費者力はいかがですか？まずは、試してみましょう。日常生活の中で関わりがある契約や悪質商法についての質問です。チャレンジしてみてください！

下の質問に○か×でお答えください。

解答欄

1	契約書を交わさなくても契約が成立する場合もある。	
2	訪問販売の業者が長く居座り、帰ってほしいと言っても帰ってくれないので、仕方なく契約してしまった場合、契約を取り消すことができる。	
3	訪問販売の業者に勧められて床下工事を契約したが、工事が終わっていればクーリング・オフ(無条件解約)できない。	
4	新聞の折込チラシを見て商品をはがきで申し込んだ場合、8日以内であればクーリング・オフできる。	
5	商品など購入したり、会員になって販売員を増やしたりすると利益が得られるとあって連鎖的に販売組織を拡大していく商法をマルチ商法という。	
6	未公開株は見知らぬ業者からの勧誘であっても、上場されれば通常の株式の何倍もの利益が見込めるので安心して投資してよい。	
7	無料で商品を配るからと業者が近所に声をかけ人を集めた場所では、高額な健康器具などを安く売るので、出かけて行ったほうが得だ。	
8	頼んだ覚えがないのに商品が自宅に送りつけられた場合、1年間は保管しておかなければならない。	
9	認知症の方が行った契約は取り消すことができる場合がある。	
10	身に覚えのない請求にはがきが届いたら、それは架空請求の疑いがあるので、はがきに記載された連絡先にむやみに電話してはいけない。	

作成：長野県企画部 消費生活室

### ポイント

- 3すでに工事が終わっていてもクーリング・オフにより元の状態に戻してもらうことも要求できます。
- 4このような場合は、通信販売になります。訪問販売と異なり、通信販売にはクーリング・オフ制度がありません。
- 6電話でいきなり「絶対儲かる」などと勧誘があり大金を騙し取られる被害が増えています。未公開株には色々な制限もあるため、詐欺的な勧誘も多いので注意が必要です。
- 7「無料」という言葉には要注意です。タダより高いものはありません！
- 8これは「送りつけ商法」と呼ばれる悪質商法です。商品が送られた日から14日間(商品の取引を業者に請求したときはその日から7日間)を経過すれば自由に処分できると考えられています。

### 回答

(1) ○ (2) ○ (3) × (4) × (5) ○ (6) × (7) × (8) × (9) ○ (10) ○

環境ジャーナリスト 中村 正子氏  
 問い合わせ先  
 上田消費生活センター  
 0268(27)8517

講師  
 場所 小諸市 市民会館  
 テーマ 環境と私たちの暮らし  
 3時30分

日時 11月17日(水)

午後1時30分

出かけてください。

持続可能な地球を目指して、ゴミをできるだけ出さない方法や省エネについて一緒に考えてみませんか。今回は会場が小諸市ですので、ぜひご家族、ご友人お誘い合わせてお出かけてください。

地球温暖化、環境汚染、資源の大量消費：わが国の環境は、これからどうなっていくのでしょうか？

上田消費生活センターでは、第4回くらしのセミナーを開催します。

くらしのセミナー開催  
 のお知らせ

問い合わせ先  
 総務課庶務係 (32) 3111 (内線25)  
 地域包括支援センター (31) 2510

1日のスタートは朝ごはんから!

# 早くて簡単朝食レシピ!知っておきたい

## 4群点数法

御代田町でも肥満、糖尿病、脂質異常症などの他の生活習慣病を併せ持つ「メタボ型」高血圧が増えています。「メタボ型」高血圧の予防のために、食事と運動に着目して取り組みをしてみませんか。朝食レシピの応募作品を紹介させていただきます。

楽々朝から元気に

レシピ提案:塚田芳子様

### 温野菜と目玉焼き

#### 作り方

- ① フライパンに油少々を熱する
- ② 洗ったレタスまたは白菜をざく切りにする
- ③ 熱したフライパンに②を敷き詰める
- ④ ③の上に卵を割り落として、好みにソーセージを入れる
- ⑤ ④のまわりから水少々を入れて、フタをして蒸し焼きにする
- ⑥ 半熟玉子になったら、器に盛って醤油または塩で食べる

材料(2人分)※写真はひとり分です

- レタス…中玉1個または白菜1/4玉
- 卵……………2個
- ウインナー・ソーセージ……………お好みで2~4本
- 油……………少々



写真提供:ヘルスメイト(食改みよた)

#### ひとり分の点数

♠第1群	♥第2群	♣第3群	◆第4群
卵1個	ソーセージ1本(15g)	レタス(白菜)	サラダ油4g(小さじ1)
1点	0.6点	100g/350g	0.5点

※1点=80kcal

※野菜は350gで1点になります。1日に350g以上の摂取が目標です。その内150gは緑黄色野菜を摂取するようにしましょう。きのこは野菜に入りません。


## 4群点数法のお勧め!! 第3弾

管理栄養士 佐々木

### 【1点=80kcalとは?】

1回の食事で使う1つの食品の量が約80kcalであるものが多いことから80kcalは食事のカロリーを計算するときの目安として糖尿病などの食事療法でも採用されています。『4群点数法』でも各群の食品を1点=80kcalとしています。摂取したエネルギー量を簡単に計算でき、暗算で求める事も可能です。とくに、ご家庭で食事を作る際の食品の選択には大変使いやすい単位です。また、量的にもバランスよく摂取することができます。

1点の食品の目安の量を♠第1群から4回に分けてご紹介していきます。今回は、4つの群の中では1番分かりやすい♠第1群の乳製品と卵です。

♠第1群 1点=80kcalの食品量の目安	
<b>●乳製品</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>加工乳(低脂肪)……………170g(4/5カップ)</li> <li>普通牛乳……………120g(3/5カップ)</li> <li>スキムミルク……………22g(大さじ4弱)</li> <li>クリーム(乳脂肪)……………18g(大さじ1強)</li> <li>ヨーグルト(全脂無糖)……………130g(約2/3カップ)</li> <li>ヨーグルト(脱脂加糖)……………120g(約1/2カップ)</li> <li>プロセスチーズ……………24g(厚さ8mm1枚)</li> <li>パルメザン(粉)チーズ……………17g(大さじ3弱)</li> </ul>	<b>●卵</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏卵……………55g(L1個)</li> <li>うずらの卵……………45g(5個)</li> </ul> <p>1日20点の場合、乳製品から2点、卵から1点取ります。乳製品は製品のパッケージにエネルギー表示があるので確認してください。</p> 

※疾患をお持ちの方は主治医にご相談下さい。

4群点数法:『何をどれだけ食べたらいいの』『5訂増補食品80キロカロリーガイドブック』香川芳子(監修)女子栄養大出版部

（皆さんのオススメの朝食レシピを募集しています。あなたの自慢の朝食レシピを御代田町で広めてみませんか。）  
レシピ:献立名、材料(分量)、作り方にお名前、連絡先をお書きのうえご応募下さい。

応募・問い合わせ先

〒389-0207 御代田町大字馬瀬口1860-17

保健福祉課健康推進係 電話 (32)2554 FAX (31)2511