

レシピ 保健センター栄養士

●材料 4人分

- サトイモ …………… 中4個 (200g<sup>2</sup>)
- 枝豆 …………… 100g<sup>2</sup>
- はんぺん …………… 1枚
- サラダ油 …………… 適量
- 水 …………… 80cc
- めんつゆ (2倍濃縮) …………… 20cc
- 片栗粉 …………… 小さじ2

熱量 (おとな1人分) : 178kcal、塩分 : 0.7g<sup>2</sup>

●作り方

- ①サトイモの皮をむき半分に切る。レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。枝豆はゆで、中身を取り出しておく。
- ②はんぺんをつぶし、①と混ぜ合わせる。4等分して丸め、片栗粉 (分量外) をまぶす。サラダ油で色づくまで揚げる。
- ③鍋に水とめんつゆを入れ、沸騰したら弱火にして2倍の水 (分量外) でといた片栗粉を回し入れ、②にかける。

memo/ サトイモは食物繊維を多く含み、便秘改善に効果的。つい食べ過ぎてしまう秋にオススメです。



## さといも団子のあんかけ

とろりとしたあんかけでほっこり

## 消費生活センターだより

消費生活センター  
☎(740)1167

### 保険が使える？住宅修理サービス

#### 保険金で工事ができると持ち掛け 保険金請求のサポートをする業者に注意

事例1 「地震で家屋に壊れたところがないか無料点検をしています。地震保険の保険金で修理ができます。保険金請求のお手伝いもします」と業者が訪ねてきた。信用できるか。(80歳代 女性)

業者から「保険金で自己負担なく住宅の修理ができる」「保険金請求をサポートする」と言われたなどの相談があります。保険金の請求は、契約している保険会社に連絡し、手続きの説明を受けて自分で行いましょう。保険金が支払われるかは契約内容や損害の有無、損害発生の原因によります。保険が使えると言われてもすぐに契約しないようにしましょう。

事例2 「近所で工事をしていたら、お宅の屋根瓦がずれているのが見えた。火災保険に加入していれば保険金で修理できる。見積りは無料」と業者が来た。築30年なのでそろそろ屋根工事をしないとイケないと思っていた。屋根を確認してもらい、写真を見せられて「100万円程度の工事になる。台風被害だということにして保険金請求をしましょう」と説明を受け契約書にサインをした。本当に台風の被害か分からないし、他社でも見積りを取りたいと思ったが「キャンセルした場合は保険金の40%を違約金として請求する」と書いてあった。どうすればいいか。(60歳代 男性)

火災保険は、火災や落雷などの自然災害による建物などへの被害が対象で、経年劣化による損害は原則として対象外です。うその理由で保険金請求をしたと分かれば保険契約の解除や支払われた保険金の返金を求められる恐れがあります。不安な点があれば消費生活センターに相談してください。

## 生きる

人権推進課  
☎(740)1150

### いろいろな家族のカタチ

#### 家族のカタチに「絶対」はない 受け入れて認め合うことが大切

僕たちの子づくりについて記してみようと思います。

僕たちは第三者の精子を使い人工授精し、子どもを授かりました。子どもを授かるまでの道のりはそう簡単なものではありませんでした。

一番は妻の気持ちです。周囲から「親不孝者」「子どもがかわいそう」などと冷たい言葉を浴びせられ、そのような中で子どもを育てていく不安などがありました。

僕が子どもをほしいと思うことは、他の皆さんが子どもをほしいと思う気持ちと同じです。僕が女性の身体で生まれてきて、男性として生きているから子どもを諦めないといけなことはないと思います。

もちろん、僕たちのような夫婦だけではなく、レズビアンやゲイの人たちも同じです。世の中にはいろんな人がいます。だから、いろんな生き方があり、いろんな家族のカタチもあると思います。

血のつながった人々を「家族」という人もいれば、血が繋がってなくても一緒に住んでいる人を「家族」といったり、ペットを「家族」という人もいます。「家族」というものに決まりはないと思います。

僕は現在、妻と子ども2人の4人で一緒に生活をしています。僕が思う「家族」とは、自分で創り上げていくものだと思います。

「家族」とは、絶対こうでないといけな。というものはありません。それは性も同じです。その人その人が思う「家族」のカタチを受け入れ、認め合うことが大切です。

(Like myself 代表 前田良)