

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

●材料 2人分

タマネギ …………… 1/4個
 ショウガ …………… 1片
 オクラ …………… 10本
 鶏胸肉 …………… 1枚(約300g)
 サラダ油 …………… 小さじ2
【調味料】 カレー粉(小さじ1)、しょうゆ(小さじ2/3)、
 塩(小さじ1/4)、こしょう(適量)

熱量(おとな1人分): 270kcal、塩分: 1.2g

●作り方

- ①タマネギは1cm角に切り、ショウガはみじん切りにする。
- ②オクラはヘタとガクをむき、2cmの長さに切る。鶏胸肉は1.5cm角に切り、塩・こしょうを少々(分量外)もみ込み下味を付けておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒める。タマネギが透き通ってきたら、②を加え、3~4分炒め合わせる。
- ④調味料で味付けして仕上げる。



オクラとチキンのカレー炒め

スパイシーな旬野菜料理で夏バテ予防

memo 夏の旬のオクラはβカロテンやビタミンB1・Cが豊富。暑さで食欲が落ちた時にぴったりな食材です。また、オクラに含まれる食物繊維は整腸作用の他、コレステロールを下げるなどの働きがあり、生活習慣病対策にもおすすめです。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

子どものオンラインゲーム課金

知らない間に子どもが高額課金
クレジットカードの管理はしっかりと

事例1 クレジットカードの請求書に覚えのない8万円の請求があり、小学生の娘がゲーム課金をしていたことが分かった。実際にお金がかかると思っていなかったようだ。私のスマートフォンで、無料のオンラインゲームをしていることは知っていた。スマートフォンにクレジットカードナンバーを登録していたため、娘は簡単に課金ができたとする。(40歳代女性)

事例2 大学生の娘の学費を支払うため、銀行口座に120万円を準備していた。しばらくして通帳に記帳すると、短期間で全額が引き落とされていた。驚いて家族にこの話をしたら、中学生の息子が私のデビットカード(※)で、電子くじ「ガチャ」に課金をしていたことが分かった。業者に返金を申し出たが、返金はできないと言われた。(50歳代男性)
 ※決済と同時に銀行口座から引き落とされるカード

子どものゲーム課金が問題になっています。スマートフォンやゲーム機でオンラインゲームを楽しんでいる間に、無料でできる範囲を超えて、有料のアイテムやキャラクターが欲しくなります。アイテムが当たる電子くじ「ガチャ」が人気ですが、当たるまで躍起になり、くじを引き続けることで高額課金に陥ってしまいます。

クレジットカードやパスワードを管理し、スマートフォンに利用制限をかけるなど、未然に防ぐための対策をしましょう。また、日頃から請求明細をチェックし、親子でゲームの遊び方について話し合うことも大切です。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

コロナ禍の困難を乗り越えるために

周囲の人との距離感が変わるコロナ禍
心のぬくもりを感じ合える関わりが必要

昨年から続く新型コロナウイルス感染症のまん延により、我々の日常も大きく変化したように思います。マスク着用や手洗い、うがいは当たり前。三密を避けるためのソーシャルディスタンスなどを心掛けて生活されていると思います。感染の広がりを防ぐためには、どれも必要なことです。

緊急事態宣言も、人と人が近づくことによる飛沫感染を減らすためのものです。このように「非接触」が求められる世の中で、不安感や閉塞感がじわじわと押し寄せてきていると感じる人が増えています。私も日々の診療で患者さんを診ながらそれを感じています。

一方、「おうち時間」が増えたことで家族という時間が長くなり、今まで見えなかった家族とのギクシャクした関係について相談される人も多くなったように思います。

ママ友とお付き合いや上司との関係、学生同士の友だち関係など、他人とどのような距離感でつながれば良いのかは、多くの人にとって悩みの種です。しかし、それは人が人との関わりを求めているからこそ生じる悩みなのです。

このコロナ禍での日常であるからこそ、人々がつながりを感じて、この大変さを一緒に乗り越えていく気持ちを共有することが必要です。

しかしながら、それぞれの家族や地域、学校、職場といったコミュニティ内、あるいは社会全体で、不安をあおるような関係になってしまっていないでしょうか。

心のぬくもりを感じ合える関わり大切さを、今一度考えてみませんか。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)