



ブロッコリーのナゲット

外はカリっと中はしっとり

memo ブロッコリーのビタミンC含有量はレモンの1.4倍です。ビタミンCには抗酸化作用があり、老化や動脈硬化を予防する効果があります。また、「造血のビタミン」と言われる葉酸や食物繊維も多く含まれています。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

ぐっすり眠れていますか？

日々の生活習慣を改善して
睡眠問題を解決しましょう

日本人の睡眠時間は、この10年で短くなり、平均6時間22分という統計があります。また、寝る時間が取れない、夜中何度も目が覚める、なかなか寝付けない、日中に眠気を感じるなど、睡眠に問題を感じている人は4割以上といわれています。年齢が上がるにつれ平均睡眠時間は減少しますが、働き盛りの年代で、睡眠時間が6時間を切っている割合が4割程度といわれ、睡眠の問題だけでなく、高血圧や糖尿病などメタボリック症候群への悪影響も懸念されています。

睡眠障害はうつ病や統合失調症などの精神疾患でも起こりますが、睡眠へのこだわりや思い込みが影響しているケースも多々あります。

一番に理解してほしいことは、必要な睡眠時間が決まっている訳ではなく、個々の生活習慣の中で、日中の生活に問題なければ「それで良い」ということです。

眠ることは、日中の生活に影響されるので、昼間の生活リズムを安定させることが大切です。早寝早起きが良いとは限らず、「眠くなったら寝る」「起きたらすぐ日光を浴びる」「お昼寝は30分以内」「運動や入浴で体温を上げてから2時間後ぐらいに寝る」ことなどが、睡眠に良いといわれています。

逆に、寝酒は睡眠の質を下げ、スマホなどのブルーライトはメラトニンという睡眠ホルモンの分泌を妨げます。

これらの内容を実践しても、睡眠習慣がつかない場合は、正しくお薬を使いましょう。一度飲んだら依存性が生まれることや、一生飲まないといけないということはありません。やめ時を見据えて、お薬をうまく活用してください。

(わたなべメンタルクリニック院長 渡邊 純)

レシピ 保健センター

●材料・切り方 3人分

ブロッコリー (1.5号大の角切り) 100g^ア
カボチャ (1.5号大の角切り) 100g^ア
鶏胸ひき肉 250g^ア
片栗粉 適量
揚げ油 適量
トマトケチャップ・粒マスタード 適量

【A】卵 (1個)、片栗粉 (大さじ1)、塩 (適量)、こしょう (適量)
熱量 (おとな1人分) : 276kcal、塩分 : 0.9g^ア

●作り方

①カボチャは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600w) で約1分加熱する。

②ブロッコリーと鶏胸ひき肉、①をボウルに入れ、【A】を加えてよく混ぜ合わせる。

③②を一口大に丸め、片栗粉をまぶす。約180度の油できつね色になるまで揚げ、好みにトマトケチャップと粒マスタードを添える。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

無料の作業から高額な契約に誘導

「無料でやります」はきっかけをつくる手口
不安をあおる業者に注意しましょう

事例 「近所で排水管の害虫駆除をしているので、お宅に虫が逃げ込んでくるかもしれない。無料で薬をまく」と感じの良い男性が訪問に来た。無料ならと思いお願いしたところ、排水管に薬剤を入れた後、桧が割れているので交換した方が良いと言われ、桧交換工事 (約6万円) の契約をした。作業が始まり、桧の周りの土を掘り返している途中で「大変だ。汚水が漏れ出し土がグチャグチャだ。放っておくと家が傾く」と言われ、60万円で土の入れ替え工事をした。建築の知識のある知人に相談すると、もともと必要のない工事だと言われた。(80歳代女性)

回答 無料と言われお願いしたのに、結局は高額な工事を契約してしまったという相談が急増しています。業者は「無料で〇〇します」と、まずはきっかけをつくり、簡易な工事を勧めてきます。その工事の途中で家が傾くなどと説明をし、消費者を不安にさせ、考える時間を与えず、さらに高額な工事を勧めてきます。業者の説明をうのみにして、その場で契約してはいけません。その工事が本当に必要なら、複数の業者から見積もりを取り、比較検討することが大切です。

下記相談窓口では、契約前であればリフォーム工事の見積もりチェックが無料でできます。

訪問販売の場合は、8日間のクーリングオフが可能です。不審に思ったなら、早めに消費生活センターに相談ください。

【住まいに関する相談窓口】

(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター「住まいのダイヤル」☎ 0570(016)100

市政情報

求人・募集

セミナー
発表・鑑賞

スポーツ
福祉

ごみ
カレンダー

健康
暮らし

中央図書館

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニフオ
ース