

「カルシウム」と聞くと、「骨や歯を強くする」というイメージがありますよね。骨粗しょう症や成長の上で欠かせないものですが、ほかにも「睡眠や自律神経の調節」、「筋肉を動かす働き」、「けがをした時の血を固める働き」、「高血圧や糖尿病予防」など、さまざまな力をもっています。カルシウムは心も体も健康新たに必要な栄養素のひとつため、意識して摂るようにしましょう！

問 福智町食生活改善推進会(役場 保健健康課) ☎ 0947-22-3518



作り方

- キッチンペーパーを敷いたお皿に豆腐をひと口大にちぎってのせ、電子レンジ500wで1分半ほどかけて水気を切る。ミニトマトは4等分、エリンギは1cm角、小松菜は2cm幅に切る。
- フライパンに油をひいて、中火でエリンギと小松菜を炒める。火が通ったら豆腐とミニトマトも加え、水分が飛ぶように炒め合わせる。
- 溶いた卵にチーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、②のフライパンに流しこむ。
- 始めは中火でふんわりと軽くまぜながら、卵が固まってきたら蓋をして弱火で4~5分蒸し焼きにする。
- 表面が固まってきたら裏返して、弱火で2分ほど焼いて完成！

材料 ▶ 2人分	
木綿豆腐	1/2丁(150g)
ミニトマト	3~4個
エリンギ	1本(60g)
小松菜	1/2束(100g)
卵	2個
ピザ用チーズ	20g
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
油	大さじ1

▼エネルギー190kcal / カルシウム246mg / 塩分0.85g (1人分)
豆腐と小松菜の
スパニッシュオムレツ

体
に
た
わ
り

健
康
レ
シ
ピ

No.7

コワ~イ あなたも狙われているかも!?

消費者トラブル

田川郡消費者センターには毎年100件を超える相談が寄せられています。
よくあるトラブルと気を付けるべきポイントを知って、大切な財産を守りましょう！

コワ~イ トラブル① 「義務化」が合言葉 太陽光パネルの点検

昨年12月頃から全国の消費生活センターで、太陽光パネルの点検訪問に関する相談が急増しています。「点検が義務化された」などというセールストークで無料点検を勧説。点検後に「高額な契約を迫られた」、「パネル洗浄の契約を勧められた」といった相談が寄せられています。

対処法

- 電話や訪問してくる業者には
安易に点検させない。
- 「点検が義務化された」などと言われても
安易に契約せず、点検の要否を確認する。
- その場で契約せず、
家族などの信頼できる人に相談したり、
複数事業者から見積りを取ったりして、
十分に内容を確認する。

コワ~イ トラブル② 「+」から始まる 怪しき 国際電話！

最近は海外からの不審な電話についての相談が急増。「+1」や「+44」など、「+国番号」から始まる国際電話に出ると自動音声ガイダンスが流れ、指定の番号を押すと代金収納会社などを名乗る人物が応答。未納料金を支払うよう要求されるケースが報告されています。

対処法

- 知らない番号や「+」から始まる
電話には出ない・折り返さない。
- 万が一出てしまったら
個人情報は絶対に伝えない。
- 固定電話をご利用のかたは、
「国際電話不取扱受付センター」
☎ 0120-210-364 (通話無料)
で「国際電話利用休止」の申込を行う。

消費者トラブル等でお困りの場合は、相談窓口までご連絡を！

連絡先 01 田川郡消費者センター (福智町役場庁舎内)

諸事情で急遽休館する場合があります。対面での相談希望者は、センターが休館していないか、電話で確認後、ご来庁ください。

☎ 0947-22-9040

相談
日時 火・木曜日(祝日年末年始除く)
9時~12時 / 13時~16時

連絡先 02 県消費生活センター

左で紹介する「田川郡消費者センター」が閉館している時に、お急ぎで相談したいかたは、下記の連絡先をご利用ください。

☎ 092-632-0999

相談
日時 月~金曜日 / 9時~16時30分
日曜日 / 10時~16時(祝日年末年始除く)