

“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でいるために必要な栄養素のひとつのため、意識して摂るようにしましょう！

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



豆腐や小松菜、チーズでカルシウムたっぷり！  
エリンギに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれます。

## 作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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

## 健康レシピ

No.7

体いたわり

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誘。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、点検の可否を確認する。
- 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～い国際電話！

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 **1 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 **2 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）

※ 連絡先01・02が閉館している場合は、「消費者ホットライン ☎188（局番なし）」へご相談ください。