

おいしく食べて健康に

スポーツに欠かせない栄養素を取ろう!

「スポーツの秋」と聞いて、体を動かしたいと思う人も多いのではないのでしょうか。しっかり体を動かすためには、毎日の食事が大切です。主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を心掛けてください。また、食事のポイントとして、1日3食いろいろな食材を組み合わせながら、特にたんぱく質を意識して取るようにしましょう。たんぱく質は筋肉や骨、血液を作るために必要な栄養素です。体に蓄えることができないので、3回の食事で偏らないようにし、低脂肪高たんぱくな食材を選ぶようにしましょう。



「サツマイモとチーズの肉巻き」

材料(4人分)

豚もも薄切り…………… 8枚(1枚25g)
 こしょう…………… 少々
 サツマイモ…………… 1/2本(120g)
 ニンジン…………… 大1/2本(120g)
 切れてるチーズ(プロセスチーズ)
 ……………… 4枚
 油…………… 小さじ1
 酒…………… 大さじ1
 A [しょうゆ…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 レタス…………… 40g
 ミントマト…………… 8個

作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま16本になるようにスティック状に切り、水にさらす。ニンジンも同様に切る。耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ(600W)でそれぞれ2分間加熱する。チーズは1枚を半分に切る
- ② 豚肉にこしょうを振りチーズを乗せ、サツマイモとニンジンをくるくると巻き込む
- ③ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ、転がしながら全体に焼き色をつける。酒を入れてふたをし、弱火で全体に火が通るまで焼き、最後にAを回し入れる
- ④ ③を斜め半分に切り、レタス・ミントマトと一緒に器に盛る

【栄養価(1人分)エネルギー：220kcal・たんぱく質：12.7g・脂質：10.8g・食塩相当量：0.6g】
 献立例
 主食：ご飯 主菜：サツマイモとチーズの肉巻き 副菜：ホウレンソウの納豆あえ 副菜：具だくさんスープ

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

消費生活相談Q&A

高齢者の住宅売却 トラブルに注意

Q 一人暮らしの住宅に不動産会社(宅地建物取引業者)が訪ねてきました。かなり老朽化している一戸建てなので「売却して介護・医療サービスを受けられるマンションに買い替えませんか」と勧められましたが、その場では断りました。しかし、数日後に再び訪ねてきて「入所できる施設を探してあげる」と言われたので、今後の健康状態を考えて住宅を売ることにしました。翌日、業者が書面を持ってきたので説明を受け署名押印しましたが、介護・医療サービス施設のパンフレットしか手渡されませんでした。契約の取り消しは可能でしょうか。

A 住宅を不動産会社に売却した場合、宅地建物取引業法に定めるクーリング・オフはできません*。売り主が契約を解除するには手付金の倍額を買い主に支払う、いわゆる手付

け倍返しをして解除することになります。また、手付け解除期間を過ぎると、契約条項に基づく違約金が必要になります。よく分からないことや納得できないことがあれば、解決するまで契約しないようにしましょう。希望しない場合は「売る気はありません」と、きっぱり断ることが大切です。不動産に関する取引は、必要な手続きも多く、複雑な仕組みになっています。契約前に周りの信頼できる人に相談しましょう。不動産会社の説明が分からず不安に思ったり、よく考えずに契約してしまったので解約したいと思った場合には、速やかに消費生活センターなどに相談しましょう。

*クーリング・オフを適用するには、①売り主が宅地建物取引業者である、②事務所以外の場所で結ばれた契約であるという条件があります。ただし、②の事務所以外の場所で売買契約を締結することはほとんどありません

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。