

消費生活相談室

リフォーム詐欺の二次被害にご注意ください！

過去に悪質な訪問販売などで住宅リフォームの契約をした家庭に、「還付金が支給される」と嘘を言って近づき、お金を騙し取るという詐欺事件が発生しています。報告された手口をご紹介します。

- ①前回のリフォームの点検だと言って、一級建築士を名乗る2人組の男性がやってきて床下などを見て回る。
- ②「再度リフォームが必要だが、前回のリフォーム代金の一部が還付金として戻るので、そのお金で工事ができる。還付金を受け取るためには30万円の保証金が必要なので現金を確認させてほしい」という。
- ③現金を用意するとスキを見て30万円を奪って逃げる。

今回は住宅リフォームでの二次被害をご紹介しましたが、住宅リフォームに限らず過去に悪質な訪問販売などで契約をしたご家庭は、契約者情報が流れているおそれがあり、様々な二次被害に遭いやすくなりますので、充分にご注意ください。

小郡市消費生活相談室

- ▶窓口開設日時
毎週月・火・木・金
曜日／午前9時～
正午、午後1時～4
時
- ▶問い合わせ先
小郡市消費生活相
談室 ☎72-2111内
線144



「日本型食生活を見直しましょう」

こんにちは
栄養士です



昭和50年代の日本人の食生活は、主食であるお米を中心として、肉・魚・果物・野菜がバランスよく加わった健康的な食生活でした。この頃の食事構成は日本型食生活といわれています。しかし近年においては、脂質の取り過ぎや野菜の摂取不足など栄養の偏りがみられるようになってきています。一年の始まりであるこの機会を利用して、日本の伝統的食生活パターンである日本型食生活を見直してみましょう。

●主食、主菜、副菜をそろえましょう

食事のバランスを整えるためには、様々な食品を組み合わせる食べることが基本です。その際にポイントとなるのが主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえることです。主食となるごはん、パン、めん類はからだを動かすエネルギー源となるので必要量をしっかりとるようにします。これに肉、魚、豆腐、卵を使用したメインとなるおかず(主菜)、野菜、海藻、こんにゃくを使用したおかず(副菜)を組み合わせることでバランスが整い、必要な栄養素を確保することにつながります。お米を中心に主菜、副菜をとることが日本型食生活の典型的なパターンです。

●主食であるお米の役割を再確認しましょう

お米の消費が減少する一方で、肉類や油脂の消費が増加傾向にあります。お米は2千年前から生産され、日本の気候や風土に適した長い歴史を持つ食品です。日本の国土で生産されるお米を食べることは食料の自給率を高める面からみても重要です。お米は炭水化物を主成分とし、たんぱく質、脂質、食物繊維、ミネラルを豊富に含み、様々な主菜、副菜ともよく合います。日本型食生活の主役となるお米を見直し、肉類や脂質の取り過ぎを防ぎましょう。

●牛乳・乳製品、果物を上手に利用しましょう

いくつになっても骨は毎日作りかえられています。牛乳・乳製品に豊富に含まれるカルシウムは丈夫な骨作りのためにも必要不可欠です。毎日200ml程度を目安にとるように心がけてください。また果物には体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれます。両手の親指と人さし指で作る輪に入る程度(1日200g)が目安となります。1日の食事の主食・主菜・副菜以外に上手に組み合わせるようにしましょう。



●問い合わせ先 健康課健康推進係 栄養士 ☎72-6666