

消費生活相談室

新手の振り込め詐欺にご注意!

子どもや孫になりすます「オレオレ詐欺」ですが、次々に新しく巧妙な手口が登場し被害が出ています。

最近家族が海外渡航中の留守宅を狙う手口が発生しています。海外旅行や赴任している家族には国内ほど簡単に連絡が取れないことを悪用し、「海外の法律を犯し留置されているから保釈金を振り込んで欲しい」とか「海外で病気になった。治療費が高いのでお金を振り込んで」などという偽りの電話を掛けてお金を騙し取る手口です。

また、本人に確認の電話がいかないように、あらかじめ「電話番号が変わったので知らせておく」「料金トラブルでしばらく自分の携帯電話が使えないから連絡はこの番号にして」などの偽りの電話を入れておき、その後少し時間をおいてから「事故を起こしたので治療費を払って」「痴漢をしたので示談金を払って」などと偽りの電話を掛けて騙す手口もあります。

アドバイス

本人の名前や生年月日、勤務先などはあらかじめ詐欺師も名簿を入手して知っている可能性があります。本人しか答えられないようなことを質問するなどして、本人かどうか充分確認をしましょう。第三者からの要求には応じないようにしましょう。

小都市消費生活相談室

▶ 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

小都市消費生活相
談室 ☎72-2111
内線144



朝食をしっかり食べましょう

日本人における朝食の欠食率は時代とともに高くなってきています。平成17年国民健康・栄養調査の結果では、朝食の欠食率は男女ともに20歳代で最も高く、男性で約3割、女性で約

2割の人が朝食を抜いていることが分かっています。そして、その「朝食抜き」の習慣が始まった時期が、男女ともに「小学生の頃から」と回答した人の割合が増加傾向にあるのが現状です。

寝起きの状態は、血糖値が低く、脳や内臓などの働きも低下しています。体を温め、すっきりと目覚めさせてくれるのが朝食の役割です。朝食をとることで、体にエネルギーが行き渡り、集中力が増すとされています。また、代謝量が上がり、太りにくい体質になるので、肥満の予防にもつながります。

「朝食のとり方のポイント」

即効性のエネルギー源である「炭水化物」を十分にとる

ごはんやパンなどの穀物、じゃがいもやさつまいもなどのいも類は消化吸収が早く、すぐに体のエネルギー源として利用されます。炭水化物が分解されてできるブドウ糖は、脳をはたらかせる唯一のエネルギー源なので、十分にとりましょう。

体を温めてくれる「たんぱく質」を有効に利用する

食事をとることで体温が上昇し、脳が活発に働きはじめます。中でも、牛乳・乳製品、卵、大豆製品（豆腐・納豆など）、肉、魚に豊富に含まれるたんぱく質は、体温上昇の手助けをしてくれます。朝食でどれか1品をとるようにしてください。

忙しい朝は手軽にとれるものを準備しておく

残ったごはんをおにぎりにして冷凍したり、夕食のおかずを少し多めに作り冷蔵庫に入れておきましょう。また、パンの日は手軽に追加できるチーズや生野菜、牛乳などと組み合わせます。具たくさんのスープをまとめて作りおきしたり、どうしても忙しいときには果物と乳製品だけでも準備するようにしましょう。



こんにちは
栄養士です

