



おいしく食べよう 旭産 簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.2

キャベツとニンジンの さっぱりごまあえ

キャベツは栄養的に大変優れています。特に外葉にはビタミンCやカロテンが多く、カルシウムも含まれます。ビタミンCは芯に近い部分にも多いので、無駄なく利用したい野菜です。



材料（4人分）

キャベツ	160 g
ニンジン	40 g
A	
すりごま（黒）	大さじ 4
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
レモン汁	小さじ 2

作り方

- ①キャベツは芯を断ち切るように千切りにする。
- ②ニンジンは斜め薄切りにしてから、千切りにする。
- ③ボウルに①②を入れ、Aを加えてよく混ぜて、器に盛り付ける。

（エネルギー75kcal 塩分0.4g／一人当たり）

〈問い合わせ先〉

旭市保健推進員協議会（健康管理課予防班）
☎63-8766

野菜を取ろうキャンペーン

実施中

データシート

人のうごき

【3月1日現在】	前月比
人 □ 70,285人	(-20人)
男 34,390人	(-12人)
女 35,895人	(-8人)
世帯数 24,793世帯	(+2世帯)

【2月分の移動】

転入 112人	出生 38人
転出 100人	死亡 70人

火 災

【2月分】	今年の累計
建物火災 0件	(0件)
その他火災 1件	(3件)

交通事故

【2月分】	今年の累計
事故件数 164件	(319件)
死亡者数 0人	(0人)

消費生活 豆知識



⑫ S F 商法に注意を

個人宅や敷地内の車庫などを借りて人を集め、日用品などを次々と無料で配り、雰囲気盛り上げて興奮状態にして、最終的に高額な商品を買わせようとするのが「S F 商法」です。「新製品普及会」という業者が初めて行ったため、その頭文字を取ってこう呼ばれています。

消費者は会場の雰囲気から商品の購入を決めることになるため、本来は必要の無い商品を購入してしまい、後で被害に気付くことになります。会場の出口にスタッフが立ちふさがって帰らせない、脅して契約書を書かせるなど、悪質な手口もあります。この商法は、特定商取引法で規制する訪問販売にあたり、契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフ（無条件解約）ができます。政令で指定された消耗品以外は使用していても原則クーリング・オフが可能です。帰りたと言ったのに帰らせてもらえず仕方なく契約してしまったなど、勧誘方法に問題がある場合は、クーリング・オフ期間が過ぎていても、契約を取り消せる場合があります。

あきらめずに、消費生活相談窓口にご相談してください。

問い合わせ先／商工観光課商業振興班（☎62-5874）