



# 「食育推進チーム」だより

富士見町食生活改善推進協議会

## みんなで食べよう朝ごはん! 朝ごはんからはじめる健康づくり

### わたしたちは「食改さん」です!



食改とは食生活改善推進員の略称で、現在町内に40名います。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、生活習慣病予防のための活動はもちろん、地元の食材を使った郷土料理の伝承にも力を入れています。ピンクのTシャツ、黄色のエプロン・三角巾が目印です!

今年度おこなった食育イベントや教室で扱った内容を紹介します。

#### 野菜1日350gとれていますか?



野菜1日350gといってもピンとこないかもしれませんが、野菜料理を小鉢1皿食べるとおおよそ70gの野菜をとれます。5皿食べれば、1日に食べたい野菜350gになります。生野菜でもいいですが、お浸しやスープなどにして火を通せばカサが減り、食べやすくなりますので工夫してみてください♪



#### 我が家のみそ汁は濃い? うすい?

ご家庭で飲んでいるみそ汁の塩分濃度がどの位かご存じですか? 食改でおこなう教室は参加者の方に調理実習で作った適塩のみそ汁の塩分を計ってもらっています。適塩のみそ汁を飲んでみて、ご家庭のみそ汁が濃いのかちょうどいいのか考えてもらう機会にしています。

★食改さんになりたい! という方も随時募集しています。興味のある方は事務局までお気軽にご連絡ください。

【食改事務局】住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## —消費者見守り情報 No.73—

～クーリング・オフを知っておきましょう!～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 茅野市消費生活センター ☎72-2101(内線 256)

#### ◆クーリング・オフ制度

クーリング・オフとは、「頭を冷やして考え直す」という意味です。消費者が契約しても、後で冷静になって考え直して、「契約をやめたい」と思ったら、一定期間内であれば理由を問わず、一方的に契約を解除できる制度のことで、特定商取引法などの法律や約款などに定めがある場合に限り認められた制度です。

#### ◆クーリング・オフの効果

契約は最初からなかったことになり、支払った代金は全額返金され、違約金等も請求されません。商品等を受け取っている場合でも、送料は事業者の負担で引き取ってもらえます。



#### ◆クーリング・オフの要件

対象となる取引と期間(適法な契約書面を交付された日を含めた日数)に基準があります。また、原則としてすべての商品・サービスが対象となりますが、例外として対象にならないものもあります。

#### ◆クーリング・オフの方法

契約解除の意思を書面で通知することが必要です。クレジットを組んだ場合には、信販会社にも通知が必要です。郵送の時には、単純にポストに投函せず、発信した証拠が残るよう「特定記録郵便」で出しましょう。また、書面の両面を必ずコピーし、5年間は保管しておきましょう。

#### ◆クーリング・オフにおける注意点

自分から店舗に向いての契約ではクーリング・オフはできません。また、営業目的のための契約についてはこの制度は適用されません。さらに、通信販売に関してはこの制度自体がありません。

ただし、クーリング・オフができなくても、他の法律等により契約の解除や取消し、無効を主張できる場合もありますので、簡単にあきらめないようにしましょう。