



# 「食育推進チーム」だより

問 住民福祉課 保健予防係  
(栄養士) ☎62-9134

## かしこく選んで、おいしく食べよう! ~食事は楽しく残さずに~

### かしこく選んで、上手に減塩を!

高血圧や生活習慣病の予防の観点から、減塩を行うことは大切です。しかし、減塩と聞くと「薄味に慣れること」「味が薄くおいしくない」などをイメージする方も多いと思います。減塩を継続させるポイントは、その料理がおいしいと思えることです。現在、スーパーやコンビニエンスストアではたくさんの減塩商品が販売されています。食べてみると、“減塩しているとは思えないくらいおいしい”という感想が多くありました。皆さんがよく食べている・使っている商品を減塩商品に変えて、手軽に減塩を試してみませんか。

〈10g当たりの成分値〉

食品名	エネルギー	食塩相当量
みそ	19kcal	1.2g
減塩みそ	19kcal	1.0g

減塩みそ10gを使ったみそ汁(150ml)なら、0.2g減塩することができます。たったの0.2gかと思いますが、同じ味の濃さで減塩できるなら、減塩みそを選んでみませんか?

## —消費者見守り情報 No.87—

～特殊詐欺被害多発に伴う緊急メッセージ～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 茅野市消費生活センター ☎75-8188  
長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

県警から3月19日付で「特殊詐欺被害多発に伴う緊急メッセージ」が出されました。

長野県内では、今年に入り、息子や孫、警察官などをかたり、現金やキャッシュカードをだまし取るオレオレ詐欺や、突然メールやはがきを送りつけ、実際には使用していない有料サイトの料金名目などで支払を要求する架空請求詐欺を始めとする特殊詐欺被害が多発しています。

警察からは、被害防止対策を強化し、特殊詐欺を撲滅するために、県民の皆様にも、「もうだまされないぞ! 特殊詐欺」を合言葉に、だまされないための三つの「ない」の特殊詐欺撲滅三ない運動を一人一人が実践することをお願いしています。

### ○ 「渡さない!」

電話で息子や孫、警察官などを名乗る者から、現金やキャッシュカードを要求されても、絶対に渡さない。

### ○ 「払わない!」

突然、メールやはがきで料金を請求されても無視し、絶対に払わない。

電子マネーでの支払いを要求されても絶対に番号を教えない。

### ○ 「電話に出ない!」

犯人と話をしないため、自宅の電話を常に留守番電話に設定し、メッセージを残さない人の電話には出ない。



さらに、特殊詐欺を撲滅するためには、被害に遭いそうな人がいたら、事業者の皆様を始め、地域全体で声をかけ、被害を未然に阻止することが重要です。そこで、三ない運動プラスワンとして、

### ○ 「振り込ませない!」

県民総ぐるみで声をかけ合い、被害を未然に防止する。

を併せて、県民の皆様にも、家庭や職場、地域全体で、「特殊詐欺には絶対にだまされない」、「特殊詐欺を絶対に許さない」と声をかけ合い、特殊詐欺撲滅に向け、協力を求めています。

### 特殊詐欺撲滅三ない運動 + 1 (プラスワン)

## 「渡さない!」「払わない!」「電話に出ない!」「振り込ませない!」

町民の皆様にも積極的にご協力をお願いします。