



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



突撃！
隣の朝ごはん



町栄養士会の栄養士が町内の子育て世代のご家庭の朝ごはんに伺い、ふだん食べている朝ごはんを拝見し、より良い朝ごはんのヒントになるようご提案していきたいと思っております。

子育て世代のご家庭の朝ごはん

■33歳男性(会社員)・妻と子ども2人の家庭



■内容

トースト・野菜サラダ・バナナ・スムージー(小松菜・りんご・キウイ・きな粉・ブルーベリー・オリーブオイル・ヨーグルト)

栄養士から・・・

主食のパン、副菜の野菜サラダ、果物のバナナ、スムージーから多種類の果物と乳製品が摂れ、手軽にビタミン・ミネラルが摂れますね。しかし、体を作る材料となるタンパク質のおかずの主菜がありません。タンパク質のおかずとしては、魚、肉、卵、大豆製品のどれか1品で良いので加えてみましょう。ゆで卵1個加えるだけでも栄養バランスがとれ、腹持ちもよくなりますよ。



◎次号では高齢者のご家庭へ伺わせていただきます。

—消費者見守り情報 No.68—

～東京オリンピックに関する詐欺情報～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

リオオリンピック・パラリンピックは日本選手の活躍もあり、日本国内でも盛り上がりのうちに終了しました。いよいよ次は東京オリンピックです。

東京オリンピック開催に向け、国民の関心が今後高まっていくことと思いますが、このような雰囲気に乗じてオリンピック関連の特殊詐欺の発生が懸念されます。

平成27年8月以降、消費者宅に「オリンピック財団」等と称して、あたかも消費者名義で多額の東京オリンピックのチケット申込みがあるかのように偽り、チケットの申込みをしていないと答えた消費者に対し、「調査した結果、犯罪グループのリストにあなたの個人情報が載っている」「このままではあなたの銀行口座が差し押さえられる」などと言って消費者を欺き、威迫し困惑させて、当該リストから個人情報を削除する等の名目で金銭を請求しようとする相談が各地でありました。

この「オリンピック財団」等の取引は、消費者の利益を不当に害する恐れのある行為と確認されており、オリンピック財団等を名のる者からの電話があった場合には以下のように対応してください。

- オリンピック財団等は、その代表者や所在、連絡先等が判然とせず、東京オリンピックのチケット販売等の実態がないことが強く疑われます。オリンピック財団等やその関係者を名のる者から東京オリンピックのチケットの申込みや購入等に関する電話があっても、すぐに電話を切るなどして絶対対応しないでください。
- オリンピック財団等やその関係者を名のる者から電話で、「あなたの個人情報が犯罪グループのリストに載っている」「このままではあなたの銀行口座が差し押さえられる」「銀行口座が差し押さえられると年金ももらえなくなる」などと言われて、当該リストから個人情報を削除する等の名目で送金を求められても、決して応じてはいけません。送金する前に消費生活相談窓口や警察に相談してください。
- 「オリンピック財団」等が勧誘の際に、「誰にも相談してはいけない」「家族にも話してはいけない」など言うのは詐欺の手口です。契約をする前に家族や消費生活相談窓口にご相談してください。
- 個人宅宛の宅配便で現金を送付させる手口が見られますが、送金先が個人宅であったり、「宅配便で現金を送って」と言ってくるのは詐欺の手口です。絶対に送らないでください。

