

## 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

学校・保育園栄養士から朝ごはんを食べたくなるレシピをシリーズで紹介します。



### 給食の人気献立 朝ごはんにぴったりレシピ！

#### 献立名 洋風かきたま汁



たんぱく質、野菜がたっぷり入ったおかずスープです。溶き卵とパン粉を合わせることで、ボリュームアップします。ある保育士さんのご家庭では、「朝ごはんに出すと、子どもたちもよく食べてくれる！」とのこと。チーズが入り、不足しがちなカルシウムも補えます。



#### ◆材料(4人分)

ベーコン …… 20g  
 お好みの野菜  
 (例:玉ねぎ1/4個、人参1/4本、じゃがいも1/2個)  
 卵 …… 1~2個 パン粉 …… 大さじ2  
 パルメザンチーズ …… 大さじ2~3  
 水 …… 600cc コンソメ …… 小さじ1  
 塩・こしょう …… 少々

#### ◆作り方

- ① ベーコンは短冊切り、お好みの野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 溶き卵、パン粉・パルメザンチーズを混ぜておきます。
- ③ 鍋に水を入れ、①の火の通りにくいものから順に入れていきます。
- ④ ③にコンソメと②を加えます。塩・こしょうで味を調えてできあがり。

## —消費者見守り情報 No.70—

～心の隙を巧みにつく「サクラサイト商法」の被害から身を守る～

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)

### ● サクラサイト商法とは

「サクラサイト」とは、悪意のあるサイト事業者に雇われた「サクラ」が異性や芸能関係者、占い師、社長、弁護士などの様々なキャラクターになりすまし、利用者の心の隙をついてサイトに誘導し、メール交換等の有料サービスを利用させ、支払いを続けさせるサイトのことです。このようなサクラサイトを用いて利用者に多額の金銭を使わせる商法を「サクラサイト商法」と呼んでいます。

### ● どんな被害に遭う可能性がある？

- (1)金銭的被害：サクラサイトの利用料はもちろん、様々な名目で手数料を要求される場合があります。解約したいと申し出ると解約手数料として法外な金額を要求されることもあります。
- (2)個人情報：サイトに登録した個人情報は回収することが非常に困難です。また、サクラサイト事業者間で被害者の個人情報 が流用され、繰り返し被害に遭う可能性があります。

### ● 被害を未然に防ぐには？

- (1)メールやSNSのメッセージなどの取扱いには注意する。たとえSNS上の友達からのメッセージであっても、URLを記載して外部のサイトに誘導するものには注意を払う必要がある。
- (2)「占い」「出会い系」「ゲームサイト」「内職・副業サイト」など、従量課金制のサービスは安易に利用しないことが無難。また、定額サービスであっても金額が高いものには十分注意を払う。
- (3)「特定のサイトに登録するとポイントが得られる」というサービスの中には、そこで紹介されているサイトに信用できないサイトが含まれている場合があるため、十分注意する。
- (4)「〇〇をするだけでお金がもらえる」など、うまい話には乗らない。
- (5)SNSでの友だち申請は、サクラサイト事業者が善良な利用者のアカウントになりすましている可能性があるため、実際の知人に限って承認するなど慎重に取り扱う。

### ● 万が一、被害に遭ったら？

もし、金銭を支払ってしまっても、悩まずに警察へ通報したり、最寄りの消費生活センターへ相談しましょう。個人情報の回収は非常に難しいものの、金銭的な被害については、消費生活センター等を通じてカード会社に被害を申し立てることなどにより、請求を取り消すことができる可能性があります。ただし、海外の口座に振込送金した場合、国内の口座ではないため、事後の救済を受けることがほぼ不可能になるので、注意が必要です。