



## 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～

富士見町栄養士会は、町内に在住・勤務している栄養士の団体で、様々な分野で活動しています。今回は病院給食の工夫と、この時期に食べたい旬のおすすめ食材を紹介します。

### ●病院給食での工夫

病院給食では外に出られない入院患者さんにも季節の移り変わりを感じてもらえるよう、旬の食材や行事食を取り入れ、変化に富んだ献立づくりを心がけています。また、地元の食材を使い、安心して食べることができる食事作りを目指しています。

### ●旬の野菜のパワーで冬を乗り切ろう!

#### ○大根 (旬: 11～2月)

大根に豊富に含まれるビタミンCは、風邪予防に役立つほか、免疫力を高める働きもあります。根だけでなく葉も栄養満点なので、葉付きの大根を見つけたら、ぜひ捨てずに食べましょう。

#### ○大根葉の炒め煮 ～病院給食から～



#### 【作り方】

- ①大根葉は洗って1cm弱の長さに刻み、茹でて水気を切る。
- ②鍋にごま油を熱し、①を炒める。醤油・本みりん・砂糖を加えて炒り煮にする。
- ③削り節・白いりごまを加えて仕上げる。

#### 大根の代わりにかぶの葉を使ってもおいしくできます

#### 【材料 (4人分)】

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 大根葉 …… 160g | ごま油 …… 小さじ1  |
| 醤油 …… 小さじ1  | 本みりん …… 小さじ1 |
| 砂糖 …… 小さじ2  | 削り節 …… 適量    |
| 白いりごま …… 少々 |              |

冬の寒い時期に採れた旬の野菜は甘みが増すだけでなく、優れた栄養成分で健康を守ってくれます。風邪をひきやすい時期ですが、おいしく食べて元気に過ごしましょう。(富士見町栄養士会)

# —消費者見守り情報 No.94—

## ～ADRと法務省認証紛争解決サービス「かいけつサポート」について～

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

皆さんが日常の生活の中で身近なトラブルに巻き込まれたとき、トラブルを解決したいが裁判にはしたくないと考えることもあるのではないのでしょうか。そのような場合に「ADR(裁判外紛争解決手続)」という制度があるのをご存知でしょうか。

### ●ADR(裁判外紛争解決手続)とは

ADRとは、公正中立な第三者が当事者間に入り、話し合いを通じて解決を図る手続です。

ADRの対象となるトラブルは、話し合いによって解決することができる民事に関する法的トラブルです。ただし、ADRを利用して当事者同士で合意ができず、トラブルの解決ができないこともあります。

司法型ADR	「民事調停」「家事調停」「裁判上の和解」など裁判所が行うもの
行政型ADR	公害等調整委員会や国民生活センターの紛争解決委員会などの行政機関・行政関連機関が行うもの
民間ADR	土地家屋調査士会や社会保険労務士会などの民間のADR事業者が行うもの

### ●認証紛争解決サービス「かいけつサポート」とは

法律で定められた厳格な基準をクリアしているとして法務大臣の認証を受けた民間事業者が行うADR(裁判外紛争解決手続)をいいます。

#### ○現在長野県内で認証されている民間事業者

事業者名	取り扱う紛争の範囲	電話番号
長野県司法書士会	民事に関する紛争 (紛争の価額が140万円以下のもの)	026-232-7492
長野県社会保険労務士会	労働関係紛争	026-267-6200
長野県土地家屋調査士会	土地の境界に関する紛争	026-232-5501

### ○メリット

- ・各分野の民間の専門家が手続を進めます。
- ・手続が簡便・迅速です。
- ・利用前に手続の進行や費用の目安を知ることができます。
- ・時効の中断等の法的特例が認められる場合があります。

### ○デメリット

- ・相手方が話し合いに応じなければ手続を開始できません。
- ・途中で一方が手続から離脱すると、その時点で手続が終了します。
- ・合意内容を強制的に実現させることができません。

身近なトラブルにお困りの方は、解決手段のひとつとしてADRや「かいけつサポート」の利用を検討してみてください。詳細は各事業者にお問い合わせください。