

できることから  
始めないと...  
高血圧って、思っていた  
より危険なんだね。

# けんこう広場

## ～高血圧は万病のもと～

皆さん、自分の血圧がどのくらいか知っていますか？  
血圧の正常値は一般的に、収縮期血圧140mmHg以下、拡張期血圧90mmHg以下とされています。

日本人の3人に1人は高血圧といわれており、まさに高血圧は日本の国民病です。高血圧自体の自覚症状はないことが多いですが、高血圧を放置すると動脈硬化を引き起こし、虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などのさまざまな病気を発症する危険性が高まります。

高血圧の治療のために薬が必要となる場合もありますが、基本は生活習慣を見直すことです。高血圧でない人も予防のため、減塩・肥満の解消や適度な運動に取り組みましょう。また、健康管理のために検診時や家庭での定期的な血圧測定をおすすめします。



### 今日からできる！生活習慣の改善

- ◎食品の塩分表示に気を配り、だしや酸味、素材の持ち味を生かしましょう！
- ◎夕食後から就寝するまでの間食を控えましょう！
- ◎30分以上の運動を週2回以上取り組みましょう！（まずは、手軽なウォーキングから始めるといいですよ）

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

# 食育通信

Vol.20

津山市食育推進  
キャラクター  
「しよたん」



## おやつを上手にとりましょう

### 牛乳くずもち

#### 【材料（6人分）】

- 牛乳…400cc 砂糖…60g
- 片栗粉…60g きな粉…20g

#### 【作り方】

- ①牛乳に片栗粉・砂糖を加えて混ぜて火にかけ、糊状になるまで、混ぜながら加熱する
- ②容器に広げて冷ます
- ③冷めてから食べやすい大きさに切り分け、きな粉をまぶす



1人分の栄養価  
エネルギー 132kcal、  
たんぱく質 3.5g、  
カルシウム 85mg

毎月19日は食育の日

問い合わせ先 健康増進課 32-2069



皆さんは、おやつの役割を知っていますか？  
おやつといえば、ケーキやチョコレート、まんじゅうなど、考えただけでワクワクしてきますね。おやつは楽しみの一つですが、それ以上に食事で取りきれない栄養素を補うという大切な役割があります。特に、胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもには必要なものです。おやつは、できるだけ食事で取りにくい栄養素（カルシウム・ビタミンCなど）を含むものや栄養になるものを選んで、1日に1～2回、時間を決めて食べるようにしましょう。乳製品や果物、芋類、おにぎりなどがおすすめです。

まだまだ暑い日が続きます。夏バテ予防には水分をしっかり取り、たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランス良く取ることが大切です。暑くて食欲がないときでもおいしく食べられる冷たいおやつを紹介するので、しっかりと栄養補給して夏を元気に乗り切りましょう。

～津山市の3歳児がよく食べるおやつ～  
(平成20年度津山市3歳児健診調査)

スナック菓子	48.3%
果物	47.6%
あめ	41.9%

脂肪が多いスナック菓子や、糖分が多いあめは、食べ過ぎると肥満などに繋がります。  
3歳ごろは正しい食習慣を身につけていく時期です。大人も一緒に気を付けてあげましょう。

# エコロジ

## 「グリーンカーテン作品展」写真募集！



グリーンカーテンは、ゴーヤやアサガオなどのつる性植物を利用した天然のすだれです。日差しを遮り暑さを和らげてくれるので、冷房の使用量を減らす効果もあります。この夏、皆さんが育てて作ったグリーンカーテンを写真に撮って応募してみませんか。応募作品は10月下旬に市役所1階市民ロビーに展示します。

**応募資格** 市内に在住または勤務の人、市内の学校・事業所

**応募方法** 環境生活課または各支所市民生活課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、完成したグリーンカーテンの写真を送付して直接または郵送で応募

※応募用紙は市ホームページからも印刷できます

締め切り 9月30日(水) (当日消印有効)

楽しくできる地球温暖化対策・グリーンカーテンに、みんながチャレンジするのじゃ！



環境奉行「エコロジ」

問い合わせ先 〒708-8501津山市山北520  
環境生活課(市役所1階1番窓口) 32-2051

## 未成年者が交わした契約は取り消せますか？

高校生の娘が、通信販売でダイエット食品1年分を内緒で購入していました。販売業者に解約を申し出たのですが解約には応じてくれず、開封していない分だけを半額で引き取ると言っています。未成年者の契約は取り消しができると聞いたのですが、解約することはできますか？

### 未成年者契約の取り消し

民法では、未成年者が法定代理人（通常は両親）の同意を得ないで交わした契約は取り消すことができるとされています。知識や経験が乏しく、判断能力が未熟な未成年者を保護するための制度です。契約を取り消すと、契約時にさかのぼって最初から無効なものとされますので、既に支払った代金は返還請求ができ、商品やサービスを一部消費してしまっても、残りをそのまま返還すれば済みます。

### 取り消しができない場合

- しかし、次のような場合には取り消しができないので注意が必要です。
- ・法定代理人が代金の一部を払うなど、契約を認めた場合（追認）
  - ・本人の小遣いの範囲で契約した場合
  - ・未成年者が「自分は成人に達している」などとうそを言って契約した場合
  - ・未成年者が結婚している場合など

このように未成年者契約の取り消しは難しい点も多いので、安易に契約しないで必ず親と相談してから購入するように、日頃から家族でよく話し合っておくことが大切です。



困ったときの相談先 市民相談室 32-2057  
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999