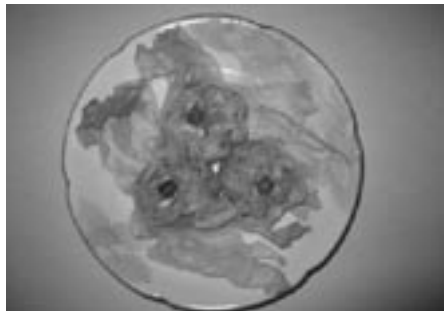


1人分の熱量	
エネルギー	146kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	5.8g
カルシウム	47mg
鉄分	0.8mg
ビタミンA	8 μg
ビタミンB1	0.18mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	3mg
塩分	1.2g

豆腐のシューマイ



今回は、糖尿病についてお伝えしようと思います。近年、糖尿病にかかる人が増えてきて、成人の5人に1人は糖尿病かその予備軍ともいわれています。日本人の成人に多い糖尿病は、インスリン非依存型（Ⅱ型糖尿病）で、肥満、食べすぎ、運動不足、不規則な食生活、過度のストレスなどの生活習慣や加齢、遺伝等が誘因となり、インスリンの作用不足が起こり発症します。日ごろの生活習慣が糖尿病発症の誘因の一つですので、ご自分の生活を振り返ってみましょう。

紹介する献立は豆腐のシューマイです。このシューマイは豚ひき肉よりも豆腐が多く入りエネルギーが低くヘルシーです。また、冷蔵庫にあるいろんな野菜を刻んで入れたり、豚ひき肉の代わりにマグロ等の缶詰を入れてもおいしいです。ぜひ、作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会橘支部 国次 幸子

材料（4人分）	作り方	
豚ひき肉 80g	1. 豆腐は押し水切りをする。 2. たまねぎはみじん切りにする。 3. かにかまぼこは1センチの長さに切り、ほぐす。 4. ボウルに①の豆腐・②のたまねぎ・豚ひき肉・③のかにかまぼこを入れ、調味料Aを混ぜ合わせて12個に丸める。 5. シューマイの皮に④をのせてつぼめ、包んだ肉の表面を平らにおさえて、グリーンピースをのせる。 6. 蒸気のあがった蒸し器に、クッキングシートをしき、⑤をのせて中火で15分蒸す。 7. 手でちぎったレタスの上に⑥を盛りつけ、酢じょうゆ、好みで練りからしをつけていただく。 ※シューマイ（ワンタン）の皮がなければ、ギョウザの皮でも代用できます。	
豆腐 100g		
たまねぎ 80g		
かにかまぼこ 20g		
グリーンピース 12個		
A		
		しょうゆ 大さじ 1/2
		砂糖 大さじ 1/2
		酒 大さじ 1/2
		ごま油 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/3		
片栗粉 大さじ 2		
シューマイの皮 12枚		
クッキングシート 適宜		
練りからし 少々		
酢じょうゆ		
しょうゆ 大さじ 1・1/2		
酢 大さじ 1・1/2		
レタス 30g		

めざせ！かしこい消費者

連鎖販売取引は慎重に
相談は 山口県消費生活センター
☎083(924)0999

【相談】

友人から日用品を安く購入できる会に誘われた。会員を増やすと儲かるとも言われているが、どのような会なのだろうか。

【処理】

連鎖販売取引の仕組みについて説明した。なお、迷った状態での契約は勧められないことを助言した。

【ワンポイント講座】

販売組織に加入させて販売員になった消費者に販売活動を行わせ、ピラミッド状の販売組織を作ることによって利益を得るような仕組みの

ビジネスは、特定商取引法で連鎖販売取引として規制されており、マルチ商法、最近ではネットワークビジネスなどと呼ばれています。

この商法は、友人知人から「良い話がある」、「楽しいサークルがある」などと誘われて参加すると、「会員（販売員）になって、自分の下に会員を増やせば収入になる」と勧められるというものです。現実的には他人を勧誘することは難しく、自分の下の販売員が永久に増加し続けることもないため、だれでも簡単、確実に儲かるとは限りません。また、このような取引で販売する立場となった場合は、特定商取引法により様々な法的責任を負うこととなります。

このような商法の勧誘を受けた場合は、具体的なビジネス内容等について十分な情報収集、検討を行い、理解し難いと判断した場合、参加しないなど慎重な対応を心がけてください。