

## 健康啓発シリーズ ② ～血管からのメッセージ～

# 高血圧注意報発令中

●問い合わせ  
保健医療課健康支援室  
☎53-2111(内線261~266)

今回は、高血圧予防のレシピを食生活改善推進委員協議会の安達艶子さんにご紹介してもらいます。

### 材料(4人分)

- ・キャベツ…………… 1/4個
- ・もやし…………… 1/2袋
- ・ニンジン…………… 1/3本
- ・シメジ…………… 1パック
- ・しょうが…………… 1片
- ・酢…………… 大さじ1.5
- ・砂糖…………… 小さじ1弱
- ・しょう油…………… 小さじ1.5
- ・かつお節…………… 小袋1袋



キャベツの土佐酢和え

酢の酸味、しょうがの  
香りと辛み、かつお節の  
うま味で、うす味でも  
おいしく食べることが  
できます

### 作り方

- ① キャベツは短冊に切る。
- ② にんじんは長さ3cmのせん切りにする。
- ③ しめじは石づきを切り落とし、手でバラバラにほぐす。
- ④ ①~③と、もやしをゆで、ざるにあげ水気を切る。
- ⑤ しょうがはせん切りにしてボウルに入れ、調味料と混ぜ合わせ④を和える。
- ⑥ かつお節を全体にまぶす。



## お役立ち☆ くらしの情報③②

## 消費生活相談は「188」へ!

悪質商法などによる被害、不適切な表示に関するトラブル、製品やサービスなどによる危険や危害などで相談したいときは、全国共通の「消費者ホットライン=局番なしの『188』」をご利用ください。

『188』へ電話すると、音声ガイダンスが流れ、郵便番号を入力するなどを行えば、お住まいの地域の消費生活センターなどにつながります。(村上市内から電話をすれば市の消費生活センターにつながります。)

土・日曜日、祝日で市区町村の相談窓口が開所していない場合は、開所している都道府県の相談窓口や国民生活センターなどにつながります。

※年末年始を除く



●「おかしいなあ」、「困った!」ときは下記までご相談ください。

村上市消費生活センター	☎53-2111(内線287、290)	FAX53-2541
荒川支所地域振興課	☎62-3103	朝日支所地域振興課 ☎72-6885
神林支所地域振興課	☎66-6112	山北支所地域振興課 ☎77-3112
消費者ホットライン開始当初の「☎0570-064-370」もご利用いただけます。		