

# 墨田区消費者ニュース

編集・発行/墨田区地域振興部商工担当生活経済課消費者・勤労福祉担当  
〒130-8640 墨田区吾妻橋 1-23-20 電話 5608-6184

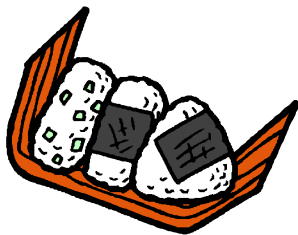
## ごはんを食べて健康生活

食事の取り方の変化に伴い、栄養の偏りやカロリーへの過剰摂取などで体調をくずす方が増えています。食事のバランスの改善には、ごはんなどの穀類の適正な摂取が有効です。食事の要であるごはんを食べて健康を保ちましょう。

### ごはんを食べると太る？

ごはんを食べると太ると思っていませんか？  
実際にごはんは太りにくい食べ物なのです。

お米に含まれる糖質は優先的にエネルギーとして消費されます。むしろ、ごはんは粒食なのでそしゃくが必要で吸収・消化が緩やかになることから、インスリン（体脂肪の合成を促す作用のあるホルモン）の分泌をあまり刺激せず、肥満予防



に有効です。また、ごはんはお米に水を吸わせて炊き上げるので水分が多く、量の割にはエネルギーが低くなり肥満防止に効果

があります。太るからといってごはんを減らし、その分肉類などを食べてしまえばかえって太ってしまいます。

### 朝食にごはんは理想的

食事を取るうえで問題なのは、不規則な食生活です。例えば、朝食を抜いて1日2食にした場合、食事の回数が減ることにより1日に必要な栄養が取れないばかりか、1回あたりの食事量が増えます。1日の食事量は同じでも、まとめて食べると回数を分けて食べるときより体重が増えやすくなります。朝昼晩と規則正しく食べることが肥満防止につながります。

また、朝食には空腹を満たすだけではない、大切な役割があります。睡眠時は1日の中で最も体

温が低く、心拍数も少なく血液の流れもゆっくりになります。体はその間にも筋肉や肝臓の中にグリコーゲンとして貯めておいたエネルギーを消費しています。目覚めるころにはそれが空になっているので、

朝食でエネルギーを補給することが必要です。ごはんなどの炭水化物は、すぐに



消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身にいきわたり、脳や筋肉などの活動エネルギーとなります。

ごはん味噌汁とおかずを組み合わせる和食の朝食は、栄養のバランスが取れた食事です。ごはんには炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが含まれていますが、欠けているアミノ酸を大豆製品や卵のおかずで補えば完璧です。

### ごはんを食べて健康に

ごはんは、整腸作用をもつ食物繊維と同じ働きをする難消化性デンプンを含み、便秘や大腸がんの予防に効果があります。また、ごはんは、淡白な味なのでどんな食材どんな料理とも組み合わせることができ、和食・洋食・中華のいずれにも主食となります。このため、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜と野菜などをバランスよくとることができます。

## 執拗な電話勧誘に気をつけて！

### 何度も勧誘することは法律で禁止されています

自宅や会社に契約を勧める電話があり、断ったのにその後何度かかかってきたという経験はありませんか。

#### 事例①

「数年前に契約した行政書士の資格をまだ取られていませんね」と会社に電話がありました。勤務先、自宅住所、名前など個人情報を全て知っていたので、契約した会社と思いを聞きました。「解約する為には別に契約が必要」というので断ったところ、その後何度も勧誘の電話があり仕事がつきません。契約書を送るといわれています。



#### 事例②

「電話料金など、通信料が安くなります」と勧誘の電話が頻繁にあります。その都度契約しないと断っていますが、その後も何度も電話があり困っています。

#### アドバイス

どちらも電話勧誘ですが、事例①は以前の契約とは別の高額な契約を迫る電話です。契約書面が自宅に届いたなら、その日を含めて8日以内であればクーリングオフが可能です。

#### <再勧誘の禁止>

販売業者は、電話勧誘販売で断られた相手に再度勧誘することは禁止されています。

☆

平成16年の特定商取引法改正で、販売業者が電話勧誘をするときは、勧誘に先立って「会社名と名前」「販売目的」

「商品名」を告げることが義務付けられました。また、最近では、個人情報聞きだすような電話も多くあります。



安易に個人情報を出さないよう注意し、必要ないものはキッパリ断り、手短かに電話を切りましょう。

不安な場合は、**すみだ消費者センター**にご相談ください。

困ったときは早めにご相談を

### すみだ消費者センター相談室

相談日：月～金曜日

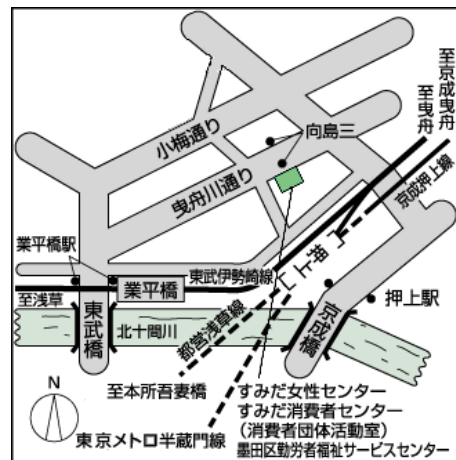
相談時間：午前9時30分～正午  
午後1時～4時30分

専用電話：5608-1773

\*最初は電話でご相談ください

\*電話による相談は、午後4時までです

住所：墨田区押上 2-12-7-215



交通／東武線業平橋駅、京成線・東京メトロ半蔵門線 押上駅(A3出口)から、それぞれ徒歩約5分