

● 点検中に屋根を壊された？点検商法に注意

《事例》

屋根の修理をしているという業者が来訪し、「あなたの家の屋根がめくれているように見えた、屋根に登って点検しますよ」と言うので依頼した。点検後、業者から屋根がめくれている写真を見せられ不安になり、修理してもらうことにして、約30万円で契約した。その後、業者を不審に思った家族の勧めでハウスメーカーに確認してもらうと、「くぎを引き抜いたような、新しい傷がある」と言われた。

消費者トラブルFAQサイト開設

国民生活センターは、消費者トラブル解決を支援する情報を提供するとともに、相談窓口などを案内する、「消費者トラブルFAQサイト」を開設しました。ぜひご活用ください。

サイトはこちら▶



《解説・アドバイス》

点検箇所をわざと壊して撮影し、必要のない修理を勧め、高額な修理代を請求する点検商法です。特に高齢者が狙われる傾向にあります。

- ・突然訪問してきた業者に、安易に点検させないようにしましょう。
- ・点検後に修理を勧められても、すぐに契約せず、別の専門家に確認を依頼したり、複数の業者から見積もりを取るなどしましょう。
- ・クーリング・オフできないか、消費生活センターなどに相談しましょう。

(国民生活センター見守り新鮮情報・第419号より)

- トラブルに遭ったときや、不安に思ったときはご相談ください。
- 消費者ホットライン ☎188
- 消費生活センター ☎823-3928

🍴 食生活改善推進員の健康料理 No.185
カジキと夏野菜のハーブグリル 🍴



今回の料理に使用しているカジキには、DHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。それらは血中の中性脂肪を減らして、血栓ができるのを予防する働きがあります。また、パセリなどのハーブを利かせることで、減塩にもなります。ぜひ作ってみてください。

材 料 (4人分)

カジキ	240g	ニンニク	2片
赤パプリカ	1個	パセリ	1房
ズッキーニ	250g	オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/4	レモン	1/2個
黒コショウ	少々		

作 り 方

- ①赤パプリカは縦2cmほどの幅に、ズッキーニは1cmの輪切りに、カジキは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①と刻んだニンニク・パセリ、オリーブ油を入れ、からめて15分おく。
- ③フライパンを中火で熱し、カジキを入れ、火が通ったら取り出し、赤パプリカとズッキーニをフライパンに入れる。
- ④赤パプリカとズッキーニがしんなりしたら、③のカジキを戻し入れて塩・黒コショウを振り、味を調える。
- ⑤皿に盛り付け、カットしたレモンを添える。

1人分の栄養量

エネルギー	173kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	10.1g
カルシウム	25mg
食物繊維	2.7g
食塩相当量	0.5g
DHA	360mg
EPA	66mg

今月の食改さん

