

# かしまだ包括 便り 第38号

【特集】 女性版オレオレ詐欺？ に注意！  
熱中症警戒アラートが始まりました

## ‘豆’ のマメ知識



春から初夏にかけてのこの時期、  
エンドウやソラマメ、インゲンなどのたくさんの豆が店頭に並びます。

### 豆の栄養と役割

豆類は、エネルギーや物質の代謝に重要な役割を果たすビタミンB群を豊富に含むほか、カルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、などのミネラル類をバランスよく含んでいます。  
また、食物繊維も多く含んでおり、最も効率的な供給源となります。  
さらに、豆類はポリフェノールを多く含み、抗酸化作用により健康に様々な悪影響を及ぼす活性酸素を除去する効果も期待されます。

### 疲労回復にソラマメが効く！

ソラマメは、野菜でありながらたんぱく源にもなる優秀食材であり、ビタミンB1、B2、Cの効果で疲労回復、風邪の予防、美肌効果も期待できます。新鮮なものは薄皮も柔らかいのでそのまま食べられます。皮も栄養たっぷりなので、皮ごと食べるとよりいっそう効果を期待できます。

### インゲンの旬なおいしさを逃がさない！

6月のこれからが旬のインゲン。インゲンの歯ごたえを活かし栄養を逃がさないためには、短時間でサッと茹でるのがコツ。旬のものは、ショウガ醤油をかけるなど、シンプルな食べ方がおすすめです。豆が硬くなったものは少し長めに茹でましょう。



# <ワタシワタシ詐欺？ 女性版オレオレ詐欺にも注意！>

娘などを装った女性が電話をかけてきて、「証券会社とのトラブル」、「妊娠してしまい結婚できない相手で中絶費用がない」などとうそのお話で、お金を要求する詐欺の手口が確認されています。



犯人は「電話番号が変わった。」「期限は今日までなので、急いで手続きを。」など、言葉巧みにこちらに猶予を与えずに進めようとしています。慌てず、一人で判断せず、家族・親族や警察や下記窓口などに相談しましょう！

川崎市消費者行政センター

相談窓口電話番号

**044-200-3030**

月～金曜日9:00～16:00/土曜日10:00～16:00

\*日曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

\*金曜日は電話相談のみ19:00まで受付 \*土曜日は電話相談のみ受付

全国共通の電話番号

「消費者ホットライン」

消費者ホットライン 平日バックアップ相談

**188**

最寄りの相談窓口で電話が繋がらない場合

03-3446-1623

## <熱中症警戒アラートが始まりました>

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に、環境省・気象庁から「熱中症警戒アラート」が発信されます。コロナ禍での外出自粛により、外気の変化に気付きにくい中で、国民に暑さへの「気づき」を呼びかけ、熱中症予防行動を効果的に促すことが期待されます。



## 「メールニュースかわさき」をご存じですか？

川崎市からの様々なお知らせを電子メールでお届けするサービスを行っています。「メールニュースかわさき」に登録をしておくと、国が「熱中症警戒アラート」を発信した際に自動でお知らせを受け取ることができます。

右のQRコードを読み取り、空メールを → 送信することで、登録用のURLがメールで届きます。



## かしまだ地域包括支援センターのご案内

- \* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- \* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- \* 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

**TEL: 044-540-3222**

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越