

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# くらナビ通信 VOL. 87

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 男の料理 豚肉尽くし！ 作ってみたいあのメニュー

ハーツ学園 3Fくらルーム  
7/19(木)

★両講座とも 10:00～12:30  
★講師 出倉 弘子氏  
★費用 1,800円(くらナビ会員は1,500円)  
★持ち物 エプロン・ハンドタオル・筆記用具

ハーツ羽水 組合員集会所  
7/21(土)

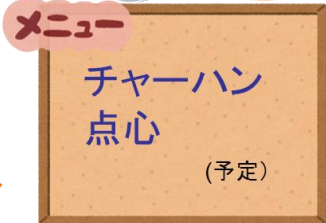
**MENU** 豚の角煮  
酢豚

ビタミン B 群をはじめ、疲労回復や美容に良い栄養もたつぷりな豚肉を、作ってみたい人気メニューで！

## G-Gクッキング 男の料理 in 敦賀 王道中華を食べよう

7/1(日)  
10:00～13:00

場所 ハーツつるが オアシス  
講師 鴛田 洋美氏  
参加費 1200円(材料費込) くらナビ会員は1000円  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭(タオル等)



チャーハンといえば、ササっと作るごはんの代表格ですが、パラっとおいしく、味をきめるのは意外と難しいものです。家庭でベストチャーハンを作るコツを習いましょう。

\*メニューは諸事情により変更になる場合もあります。

国民生活センターより

### 健康食品の摂取による肝障害にご注意

だるさが続き、皮膚も黄色っぽくなっていたため病院に行った。血液検査をすると、肝臓や胆道の病気の変化を示す値が上昇していた。2～3カ月ほど前から3種のサプリメントを摂取していたが、中止したところ、これらの値は減少した。サプリメントに対する反応を調べる血液検査でもすべて陽性となり、薬物性肝障害と診断され、1カ月ほど入院となった。  
(70歳代 女性)

<ひとこと助言>

- ★健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあり、重症化するケースも報告されています。多くは自身の体質によるもので、誰でも発症する可能性があります。
- ★健康食品を摂取して、倦怠感、食欲不振、発熱、黄だん、発疹、吐き気・おう吐、かゆみ等の症状が続く場合は摂取をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。
- ★受診する際は、健康食品やそのパッケージを持参し、医師へ正確に情報を伝えましょう。
- ★健康食品は、あくまで補助的なものです。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは日頃の食事、運動、栄養に気を配りましょう。

発行：2018年6月1日

★各種 お申し込み・問い合わせ先：

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所

Tel. 0776-52-0626

Fax. 0776-52-0660

HP <http://www.kuranavi.jp>



## 7月7日(土)開催 講演会「当たり前の日々に“ありがとう”」



認定心理士の矢代恵利さん  
を講師にお迎えし、講演会  
を開催します。

生活の中の「当たり前」が、  
とてつもなく幸せなことだと気づき、日々の暮らしの中で起こる葛藤やストレスから回復し、しなやかに適応していくことができるよう、心のリセットが出来る時間を共有します。

【日時】7月7日(土)13:00～14:30(開場 12:30～)  
【場所】福井県国際交流会館 多目的ホール(福井市宝永3-1-1)  
【定員】100名(先着順)  
【参加費】無料 \*事前のお申し込みをお願いします  
【講師】矢代 恵利氏(認定心理士・心理相談員・福井愛育病院非常勤心理カウンセラー)  
お申込み・お問い合わせは、ふくい・くらしの研究所まで

## 受講生募集！ 消費生活通信セミナー

福井県消費生活センター 委託事業 福井市イブピア2階 講座実施

国民生活センター発行「くらしに役立つ消費生活通信」7月号

平成30年 9月～11月 ～受講生大募集！～

- 学習は、テキスト「2018年版くらしの豆知識」(国民生活センター発行)に沿って進めていきます。毎月テキストから出題した演習問題を発送いたします。郵送にて返信してください。(全3回)
- スクーリングへの参加(1回以上)または、レポートの提出をもって修了となります。

下記の申込用紙と820円分の切手を添えて郵送でお申し込みください。※同時に頂くもの…  
■820円分の切手(82円切手×10枚)

公益社団法人 ふくい・くらしの研究所 通信セミナー班  
〒910-0842 福井市南条5丁目1603番地  
TEL. 0776-52-0626  
HP <http://www.kuranavi.jp>

申込締切 8/10(金)

家事や仕事の間に、消費者として必要な知識や力を身に付けませんか？期間中、テキスト「くらしの豆知識2018」から出題した演習問題を解いてご提出(3回)いただき、1回以上の講座受講またはレポート提出で修了となります。



期間：平成30年9月～11月

- ①学習はテキスト「くらしの豆知識2018」(国民生活センター発行)に沿って進めていきます。毎月お送りする、テキストから出題した演習問題にとり組み、郵送で提出します。(全3回)
  - ②スクーリングへの参加(1回以上)または、レポートの提出をもって修了となります。
- ※スクーリング対象講座は、後日決定次第、随時ご案内いたします。

くらナビホームページをご覧ください

<http://www.kuranavi.jp>



くらナビの事業・イベント案内等、最新の情報が掲載されています。ぜひ一度ホームページを覗いてみてください。(Facebookも)

HP QRコード

