

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# くらナビ通信 VOL. 98

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 男の料理 手作りピザ

★両講座とも 10:00~12:30  
★講師 出倉 弘子氏  
★費用 1800円(くらナビ会員は1500円)  
★持ち物 エプロン・ハンドタオル・筆記用具



ハーツ学園 3Fさくらルーム  
7/18(木)

ハーツ羽水 組合員集会所  
7/20(土)

買うより断然おいしくて、意外に簡単！お好みの食材をトッピングして、世界で一つのオリジナルピザを作りませんか。

## G・Gクッキング 男の料理 in 敦賀 中食アレンジ

### 惣菜・冷凍食品 生まれ変わリレシピ

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)

7/4(木)  
10:00~13:00

頑張り過ぎなくても大丈夫！便利でおいしくなった冷凍食品・店で買った惣菜に、すこしだけ手を加えて見違えるような一品にします。(コロッケを使う予定です)

\*メニューは諸事情により変更になる場合もあります。

厚生労働省HPより

### カフェインの過剰摂取に注意しましょう

Q. 清涼飲料水など食品に含まれるカフェインを過剰に摂取することは健康に問題があるのでしょうか。

A. カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品に含まれています。また、コーラなどの清涼飲料水にもカフェインが含まれています。

特に、カフェインを多く添加したいわゆるエナジードリンクなどでは、コーヒー、紅茶、緑茶などより多くのカフェインを含む製品もあり、缶や瓶1本当たりにすると、コーヒー2杯分に相当するカフェインを含むものもありますので、製品に記載されている表示をよく確認の上、子供、妊婦、授乳中の方、カフェインに敏感な方などは飲用を控えることや、他のカフェインを含有する製品を併せて喫食しないことのほか、1日に何本も飲まないように注意しましょう。

また、カフェインを含有する医薬品を服用する場合は、多量のカフェインを一度に摂取することから、カフェインを含有する飲料との併用は避ける必要があります。医薬品の使用方法などを記載した「添付文書」において、コーヒーやお茶などのカフェインを含有する飲料と同時に服用しないよう注意喚起がなされていますので、添付文書をよく読み、用法・用量をよく守って服用してください。

発行：2019年6月1日

★各種 お申し込み・お問い合わせ先：  
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6日(土) 開催 講演会 『命の授業』



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。

「感じ・考える・気づく 命の授業」をテーマに、仕事・家庭・育児などくらしのさまざまな場面で、前向きに生きやすくなる考え方、自己肯定感を高めるコツをお話いただきます。

【日時】7月6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

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2019」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：2019年9月~11月

- ①学習はテキスト「くらしの豆知識2019」(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くみ、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

