

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

# くらナビ通信 VOL. 138

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 11月の料理教室

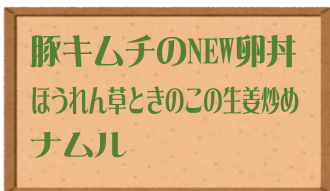
### 10代・20代 のための あなたの料理

11/26 (土) ハーツ志比口 しいの樹ルーム

### あったか丼で、心も体もほっかほか!

学生さんも社会人の方も、お昼ご飯を食べに行く感覚で、気軽にどうぞ! 自炊で美味しいものを作れるようになりたい方にもおすすめです。

★講師：野路 直美氏  
★参加費：500円  
★10:00~13:00



エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具をお持ちください。  
高校生の方もご参加いただけます。

発行：2022年10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>

### 男の料理 年代は問いません!

11/17 (木) ハーツ学園 3F さくらルーム  
11/19 (土) ハーツ羽水 組合員集会所

### 親父にまかしたとき! 魚の三枚おろし!

毎年恒例! お一人一尾、捌いていただきます。  
特別な道具でなくても大丈夫。丁寧に教えます。

★講師：出倉 弘子氏



★参加費：1800円 (くらナビ会員 1500円)

★10:00~13:00

エプロン・ハンドタオル・筆記用具をお持ちください。

- ①当日朝、体温を測っていただき、37度以上ある場合、また体調がすぐれないときはご参加をお取りやめ下さい
- ②いつも以上に念入りな手洗い、手指の消毒、調理中のマスク着用をお願いいたします
- ③スペースを多めにとり、なるべく密集を避けて作業できるようお心がけください
- ④新型コロナウイルス感染拡大防止のために必要となる場合、行政機関に協力するため、個人情報を提供することがあります

福井県消費生活センター メールマガジンより

### カフェイン - 過剰な摂取 健康被害も

カフェインは、適度に摂取すると頭がさえたり、眠気を覚ますなどの効果があるとされています。しかし、過剰に摂取すると、めまいや心拍数の増加、震えなどの健康被害をもたらすことをご存じですか。

「中学生が、ペットボトルのコーヒー飲料を500ミリリットル飲んだところ、急性カフェイン中毒になり、頭痛、吐き気、動悸があり、救急搬送され、点滴治療を受けた」という事例が報告されています。

カフェインは、コーヒーやお茶、紅茶、一部の炭酸飲料、エナジードリンクなどに含まれています。

市販の飲料にはカフェイン含有量の表示義務がないため、多くの商品に表示されていませんが、任意で表示している事業者もあります。任意で表示する場合は、栄養成分表示の枠外などに記載することになっているので確認しましょう。商品に表示がなくても、事業者のウェブサイトにはカフェインの含有量が記載されていることもあります。

知らずに多くのカフェインを摂取していることもありますので、注意しましょう。

## エシカルチャレンジ2022

「エシカル消費に関するクイズ」に答えて、福井県産品をあてよう! ご応募にはInstagramまたはツイッターのアカウントが必要です。『エシカルチャレンジ 2022』の公式Instagramまたはツイッターをフォローして、ご応募ください。  
ただいまの期間は第2回で、10月20日(木)まで。次回の応募期間・第3回は、11月10日(木)から12月10日(土)までです。

エシカルチャレンジ  
2022応募サイト

★サイト内から公式Instagram・公式ツイッターをフォローできます

