

おいしく食べて、元気なからだに  
**いきいき健康レシピ**

今月のメニュー  
**春雨とひき肉のサツと煮**

材料(2人分)

春雨	50g	豚ひき肉	100g
ニンニク	少々	鶏がらスープの素	小さじ1/2
ショウガ	少々	水	150ml
赤トウガラシ	少々	酒	大さじ1と1/2
白ネギ	30g	濃い口しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	こしょう	少々



エネルギー …… 235kcal  
たんぱく質 …… 10.3g  
脂質 …… 11.1g  
カルシウム …… 16mg  
塩分量 …… 0.9g  
食物繊維 …… 1.7g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 鍋で水を沸騰させて、春雨を約2分間ゆで、水切りする。
- ニンニクとショウガはみじん切りに、赤トウガラシは小口切りに、白ネギは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガ、赤トウガラシを炒める。香りが出たら豚ひき肉を加えて炒める。
- ③に①と②を加えて煮る。煮汁がなくなりかけたら白ネギを加えてひと煮立ちする。器に盛り、白髪ネギ(分量外)をのせる。

健康アドバイス

ニンニク、ショウガ、ネギなどの香味野菜が持つ独特の香りや風味を生かして、薄味の物足りなさを補い、

減塩対策をしましょう。また、千切りにしたピーマンなどを加えると、ボリュームアップした副菜に。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.218  
**新手の詐欺「〇〇ペイで返金」に注意!**

ネットショッピングの代金を「返金」してもらわずに、いつの間にか「送金」してしまっていた、という新手の詐欺に関する相談が全国の消費生活センターなどに寄せられています。

▶事例

インターネットで商品を購入し、代金は銀行に振り込んだ。しかし、その後「在庫切れのため、注文をキャンセルします。返金は〇〇ペイで行います」というメールが届いた。LINEの友達登録をするよう指示があり、ビデオ通話で指示されるがまま、〇〇ペイに数字を入力した。何度か相手から「失敗している」と言われ、複数回操作した結果、約10万円の送金をしていることが分かった。

▷詐欺の手口の流れ

- インターネットで購入した商品が届かない。
- 販売元に商品の発送状況を確認すると、「商品が準備できないので返金する」と言われる。

- 販売元からLINEの友達登録をするように指示される。
  - LINEで送られてきたリンクをタップすると、〇〇ペイの画面が開き、言われるままに操作してしまう。
  - 返金してもらわずに送金させられた。
- ▶アドバイス
- 購入後の返金手続きの際に、「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑う。
  - 相手の指示に従ってスマートフォンなどを操作しない。

困ったときは、すぐ相談

**西脇市消費生活センター**  
☎22-3111 FAX22-3515  
月～金曜日の午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始除く)

健康バンザイ

208



今月のコラムは

歯科口腔外科部長  
**宮井 大介**

がお届けします

**TCH (歯列接触癖) について**

今回はTCH(上下の歯を接触させる癖)によって起こるさまざまな症状についてお話ししたいと思います。

- ①歯の症状
  - ・原因不明で歯が痛む。
  - ・歯がしみる。
  - ・歯周炎が悪化する。
  - ・歯が割れる。
  - ・歯のかぶせものが取れたり割れたりする。
- ②顎の症状
  - ・顎が痛む。
  - ・顎が疲れる、だるい。
  - ・顎がガクガクして口を閉じていられない、長時間口を大きく開けていられない。
  - ・咬合違和感(どこでかんだらよいか分からない、かみ合わせがおかしい)などの症状を引き起こしてしまうこともある。
- ③舌や頬粘膜の症状
  - ・舌痛症になる。
  - ・口内炎がよくできる。
  - ・頬粘膜をよくかむ。

このように顎関節症の原因探しから見つけ出されたTCHは近年、顎関節症以外のさまざまな症状と関係することが推測されています。

TCHはなかなか自分では気付きにくいですが、歯の摩耗具合や口の中の状態で診断できますので、気になる方はぜひ一度、歯科医院を受診してください。

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL  
**西脇病院**

地域に信頼される良質な医療を提供します

〒677-0043 西脇市下戸田 652-1  
☎22-0111 FAX23-0699



診察情報はこちら▶



01 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施します

- ▼とき 12月27日(水)午後1時～3時/要申し込み
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼感染症の状況によっては開催形式を変更する可能性あり
- ▼対象 がん患者さんとその家族
- ▼内容 交流会とミニ講座
- 「がん治療中の皮膚ケア」皮膚の乾燥や荒れ、爪ケアについて
- ▽がん化学療法看護認定看護師からのお話
- ▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線33)
- 1 ☐ tiki@nsh.jp

02 しばざくら荘職員募集

老人保健施設「しばざくら荘」では、会計年度任用職員(介護職)を募集しています。詳しくは左記へお問い合わせください。

- ▼申込み・問合せ しばざくら荘(☎23-15958)



詳しくはこちら

03 イルミネーション点灯

入院患者さんやそのご家族、病院を支える地域の皆さんの心を癒し、和やかなひとときを過ごしてもらおうと、病院ロビーでイルミネーションを点灯します。

- ▼期間 12月1日(金)～31日(日)/午後5時～9時
- ▼問合せ 経営管理課(病院内線362)

04 間違い電話にご注意を

西脇病院への問い合わせの際には、間違い電話にご注意ください(☎22-0111)。

