

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  
**キノコの混ぜごはん**

材料(2人分)

ご飯……………	1 合分	すだちの絞り汁…大さじ 1/2	
生シイタケ……………	2 枚	(またはレモン汁)	
シメジ……………	1/2 パック	プロセスチーズ……………	20 グラ
エリンギ……………	1 本	細ネギ……………	3 本
濃い口しょうゆ…	小さじ 1	三つ葉……………	1/4 袋



エネルギー …… 296<sup>キロ</sup>カロリー  
タンパク質 …… 10.8<sup>グラム</sup>  
脂質 …… 6.0<sup>グラム</sup>  
カルシウム …… 148<sup>ミリグラム</sup>  
塩分量 …… 1.0<sup>グラム</sup>  
食物繊維 …… 5.1<sup>グラム</sup>

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①生シイタケ、シメジ、エリンギは石づきを取って、フライパンで焼く。焼き色が付き、汁がにじんできたら、フライパンから取り出す。食べやすい大きさに切り、しょうゆとすだちの絞り汁を回しかける。
- ②チーズは5<sup>ミリ</sup>角に切り、細ネギは小口切りに、三つ葉は1<sup>センチ</sup>の長さに切る。
- ③炊いたご飯に①、②を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

健康アドバイス

キノコは100グラムあたり10~20キロカロリーと低エネルギーで、ダイエット中の方にもおすすめの食材

です。また、調理前に天日干しすると、ビタミンD量が増えて骨や歯の健康づくりになります。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

小中高生のインターネットに関連するトラブルが多発しています。また、最近ではライブ配信サービスなど、新しいサービスでのトラブルも増えています。

▶事例1

小学生が保護者のスマートフォンを使ってゲームアプリで遊び、2ヵ月間で約50万円の課金をしていた。

▷無料のゲームでも、強くなるためにはアイテムなどの購入が必要です。アイテムを手に入れるために、子どもが保護者の知らないうちに課金してしまうケースが増えています。

▶事例2

小学生がゲーム実況の配信者に約20万円の投げ銭をしていた。

▷ライブ配信サービスの配信者を応援するため、オンライン上で課金する「投げ銭」というシス

No.217  
**高額課金に注意！子どものネットトラブル**

テムがあります。デジタルギフトを購入し、配信者にプレゼントすることで、配信者は金銭を受け取ることができます。お気に入りの配信者に認知されることがうれしく、さらに高額な投げ銭を繰り返すことがあります。

▶アドバイス

- ①家族でネット利用のルールを話し合っておく。
- ②保護者はクレジットカード情報やキャリア決済、暗証番号などの管理を徹底する。
- ③ペアレンタルコントロール（利用や閲覧の制限を設けること）などの機能を活用する。

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

207



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**

皆さんは1日のうち上下の歯が接触している時間はどれくらいあると思いますか。実はたったの20分程度といわれています。一般的に私たち人間は、リラックス状態の安静時には上下の歯は触れ合わず、2<sup>ミリ</sup>程度離れているのが正常です。発音や食物をかみ砕いたりする咀嚼、そしてゴクンとする嚥下などのときだけ、歯は触れ合うようにできています。上下の歯が20分以上接触している方は、TCH（歯列接触癖）があるかもしれません。

TCHはTooth Contacting Habitの略で、日本語でいうと上下の歯を接触させる癖のことです。歯が接触することで問題が起こるといって、歯ぎしりやかみ締めなど、一時的に強くかんでいる状態を思い浮かべる方が多いと思います。TCHはそれらとは違い、わずかな力でも「持続的に上下の歯が接触している」状態のことをいいます。

TCHは癖なので自分ではなかなか気付くことはできませんが、調べる方法があります。まず椅子に座り、背もたれから背中を離して、背筋を伸ばします。この状態で目を軽く閉じ、唇も閉じます。さて、上下の歯はどうなっているでしょうか。歯と歯は当たっていますか。それとも離れていますか。当たっているところがあれば、TCHを持っている可能性が高いです。

来月はTCHによって起こる症状などについて紹介します。



**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 新しい医師を紹介しします**

市民の皆さんのために精いっぱい頑張ります。

内科医員  
**菅尾 英人**

内科医員  
**岡田 拓也**

**02 にしわき市民公開講座**

毎年恒例のがんについての講演会を開催します。

▼とき 11月25日(土) 午後2時~3時/申し込み不要

▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ

▼対象 健康に関心のある方や軽減因子(遺伝、運動、食事など)について▽治療相談

▼問合せ 乳腺外科 三輪 (☎22-0111) nishiwaki-nyugan@yahoo.co.jp

**03 寄付封筒を募集**

西脇病院で使用する封筒を無償で提供していただける寄付者を募集します。封筒の広告掲載枠を企業などの宣伝手段としてご利用ください。申込方法など詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

▼募集期間 11月1日(水)~30日(木)

▼募集内容

- ▼封筒(角2号)
- ・募集枚数 1万枚
- ・広告掲載期間 最大4社
- ・広告掲載期間 約1年間
- ▼封筒(長形3号)
- ・募集枚数 5万枚
- ・広告掲載期間 最大5社
- ・広告掲載期間 約1年間
- ▼封筒(長形3号窓付き)
- ・募集枚数 1万枚
- ・広告掲載期間 最大5社
- ・広告掲載期間 約1年間

▼申込み・問合せ 経営管理課(病院内線363)

**04 紹介状持参で来院を**

西脇病院では、地域の診療所(かかりつけ医)との病診連携強化に取り組んでいます。初診の方はかかりつけ医からの紹介状(診療情報提供書)をご持参ください。紹介状があると、当院とかかりつけ医の間で患者さんの症状などの情報共有ができ、より効率的に診察を受けることができます。

紹介状をお持ちでない方には、西脇病院からかかりつけ医に紹介状の発行を依頼することがあります。

▼問合せ 医事課(病院内線369)

広報にしわき 令和5年11月号

広報にしわき 令和5年11月号