

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
大豆入りかやくご飯

材料(2人分)

米	1 合	シラス干し	6 ㍉
ゴボウ	20 ㍉	水	180 ミリリットル
ニンジン	20 ㍉	酒	小さじ 2
生シイタケ	40 ㍉	薄口しょうゆ	小さじ 1
シメジ	20 ㍉	三つ葉	10 ㍉
ゆで大豆	40 ㍉		

作り方

- ①米は水洗いして水気を切る。
- ②ゴボウはさがきにして水に漬け、あくを取って水気を切る。ニンジンは短冊切りにする。生シイタケは石づきを取って薄く切る。シメジは石づきを取って小房に分ける。
- ③炊飯釜に①、水、Aを入れて混ぜ、ゆで大豆、②、シラス干しを加えて炊く。
- ④三つ葉はゆでて2㍉の長さに切り、③に混ぜて器に盛る。



エネルギー …… 316kcal
たんぱく質 …… 9.4g
脂質 …… 2.8g
カルシウム …… 35.5mg
塩分量 …… 0.7g
食物繊維 …… 4.3g

▶協力 西脇市いずみ会

健康アドバイス

大豆が入ることでたんぱく質やカルシウムもしっかり取れる一品です。また、主菜（おかず）と副菜（野菜料理など）をそろえると十分食べ応えがあり、栄養バランスも良い献立になります。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.219
「契約」って何だろう

「契約」とは、申し込みとそれに対する承諾の意思表示が合致することで成立する、「法的な拘束力を持つ約束」です。一度契約すると、一方的な取り消しや解除をすることはできません。また契約の際、必ずしも書面が必要ではなく、**口約束でも成立**します。

◆契約前のチェックリストとアドバイス

▶基本チェック項目

- ①契約の内容を明確に理解しているか。
- ②代金はいくらか。他に支払う費用はないか。
- ③解約の条件を確認したか。
- ④違約金・損害賠償の条件を確認したか。
- ⑤事業者の名称・住所・電話番号を確認したか。
- ⑥通信販売の場合、返品条件を確認したか。
- ⑦定期購入を条件に、初回だけ商品を安く購入できる契約ではないか。

▶長期間にわたる契約の場合

- ①契約を最後まで続けることができるか。

②中途解約できるか確認したか。

▶投資・もうけ話の場合

- ①「絶対にもうかる」と言われていないか。
- ②もうかる仕組みを理解しているか。

▷アドバイス

本当に今必要な契約なのか、契約する前によく考えることが大切です。契約を急かされた場合でも契約内容をよく理解し、疑問点があれば理解できるまで質問しましょう。特に、長期間にわたる契約では契約中に何が起こるか分からないので、慎重な判断が必要です。

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

209



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

TCH（上下の歯を接触させる癖）が疑われる場合には、どのようにすればよいのでしょうか。TCHは癖なので他人に指摘されて初めて気付くことも多く、TCHを意識できるようにするには、無意識に行っているTCHに気付かせる「意識下訓練」を行います。

無意識の行動に気付くためには「歯を離す」ことを意識することから始めてみましょう。日常生活で視界に入りやすいパソコン画面やテレビのリモコン、洗面台、トイレなどに「上下の歯を離してリラックス」などと書いたメモ紙を貼るなどして、意識しやすい環境をつくりましょう。

身に付いてしまった癖は簡単には抜けません。もし上下の歯が接触していた場合は、一度肩を大きく上げて鼻から大きく息を吸い込み、その後、口から息を吐きながら肩を落とし、一気に脱力します。このときできるだけ全身の脱力を行うことが重要です。意識的に歯を離そうとするのではなく、他の事を考えているときや他の作業をしているときに自分に歯を接触させていることを気付かせ、その瞬間に歯を離すという行動を繰り返させましょう。3～4ヵ月続けると、メモを見なくても自然と上下の歯は接しなくなります。

自分で気付かぬうちに、さまざまな症状を引き起こしてしまうTCH。気になる方はぜひ一度、歯科を受診してください。



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 はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で治療を受けていても参加できます。

▼とき 1月27日(土)午後2時～4時/申し込み不要

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 乳がん経験者とその家族(西脇病院の受診の有無は問いません)

▼内容 治療相談・交流会、栄養士からの講話

▼参加費 会員は無料/非会員は500円

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

02 病院職員募集

◆募集する職種
(令和6年4月採用)

職種	予定人員
薬剤師 I	1人
薬剤師 II	2人
理学療法士	2人
言語聴覚士	1人
看護師	10人程度
助産師	若干名
一般事務職 I	1人
一般事務職 II	1人
一般事務職 III	1人

令和6年4月に採用する薬剤師、理学療法士、言語聴覚士、看護師・助産師、一般事務職を募集します。詳しくは病院ホームページQRコードをご覧ください。

▼受付期間 1月19日(金)

▼申込方法 申込書に必要事項を記入し、左記へ郵送。試験案内と申込書は、病院ホームページからダウンロードできます。また、郵送での請求にも応じます。

▼試験日 1月31日(水)

▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)

詳しくは病院ホームページへ▶▶▶



03 ユニフォームを変更



私たちと一緒に働きませんか

看護師、医療技術職員のユニフォームが新しくなりました。職員のモチベーションを上げるとともに、結束力を高め、患者さんへのきめ細かな医療の提供に努めます。