



消費生活 豆知識

そのメール、フィッシング詐欺！

近年、フィッシング詐欺が急増しています。巧妙に装ったメールやメッセージを通じて、個人情報や金銭を狙う手口は多様化し、私たちの生活に潜む危険となっています。被害に遭わないためには、正しい知識と警戒心が必要です。今回は、フィッシング詐欺の実態とその対策についてご紹介します。

実際に予定があったから…

宅配事業者を騙ったメールが届いたが、当時実際に荷物の受取予定があったので信じてしまった。

「再配達を希望する」との項目があり、個人情報を入力した。最後に「再配達料が発生します」と書かれていたので、クレジットカード情報を入力。エラーが出たので別のクレジットカード情報を入力したが再度エラーが出た。仕方ないので3社目のクレジットカード情報を入力すると「完了」と表示され画面を閉じた。

翌日に詐欺だと気づき、クレジットカードの会社に電話すると6万円決済されていた。

（ケース1）

慌てて情報を入力してしまった

クレジットカード会社を名乗るメールが届き、「クレジットカードが不正利用されている。取引確認をしてください」と書いてあった。本物の会社から届いたメールだと信じてしまい、クレジットカード番号や個人情報を送信してしまった。すぐにSMSが届き、約40万円の利用履歴があり、不正利用と思われるので確認してくださいという内容が記載されていた。

ここで、最初のメールがクレジットカード会社を騙る詐欺メールであったことに気づいた。

トラブル防止のポイント

まずは疑いましょう

日頃利用している事業者や公的機関などからのSMSやメールを見るときでも、まずフィッシング詐欺を疑い、リンクにはアクセスせず、事前にブックマークした正規のサイトからアクセスしましょう

すぐに変更、連絡を

フィッシングサイトに情報を入力してしまったら、同じID・パスワード等を使い回しているサービスを含め、すぐに変更し、クレジットカード会社や金融機関などに連絡しましょう

日頃から対策をしましょう

セキュリティソフトや携帯電話会社の対策サービス等を活用する、ID・パスワードの使い回しをしない、クレジットカードやキャリア決済の利用明細はこまめに確認する、など日頃からの対策が必要です

消費者トラブルに関する相談について、解決のお手伝いをします。相談は無料です。

問

下妻市消費生活センター（市庁舎2階）
☎（44）86322

有料広告欄



下妻市食生活改善推進員おすすめ

おいしいヘルシーレシピ



ほうれん草の卵チーズ焼き

■ 作り方

- 1 フライパンを中火で加熱しバターを溶かす。ほうれん草を3cm幅に切り、しんなりするまで炒め、取り出しておく。にんにくを混ぜる。
- 2 フライパンにチーズを敷きつめ、弱火で加熱する。
- 3 チーズが溶けてきたら、①のほうれん草、溶いた卵を入れる。蓋をして弱火で5分（目安）加熱する。
- 4 卵が固まり、チーズがカリッとしたら食べやすい大きさに切って完成。

■ 材料（4人分）

26cmフライパン使用
ほうれん草200g
バター10g
おろしにんにく
（チューブでOK）..... 2.5g
ピザ用チーズ100g
溶き卵 3 個

■ 1人分栄養量

エネルギー 149kcal
たんぱく質 10.4g
脂質 11.1g
カルシウム 120mg
鉄 1.6mg
食物繊維 1.4g
食塩相当量 0.3g

Point!

卵と合わせて鉄分アップ!!
バターの代わりにサラダ油でもOK!
チーズの塩味だけでも美味しくいただけます。



ほうれん草の草団子

■ 作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、茹で塩を加え、ほうれん草を茹でる。冷水で冷やし、水気を切っておく。
- 2 ①をみじん切りかミキサーにかけ、細かくする。
- 3 上新粉と白玉粉を混ぜ合わせ、②を加え練り込み、水を少量ずつ加え、耳たぶくらいの固さに調整する。
- 4 ③を団子状に丸め、手のひらで軽く押さえて平らにする。
- 5 お湯を沸かし、④を茹でる。
- 6 浮いてきたら、さらに2～3分茹で、水で冷やす。
- 7 ⑥の水気を切り、混ぜ合わせた【A】をまぶす。

■ 材料（4人分）

上新粉30g
白玉粉70g
ほうれん草70g
塩（茹で塩） 少々
水 適量
【A】 きな粉 大さじ2 弱
砂糖 大さじ1 弱
塩 少々

■ 1人分栄養量

エネルギー 119kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 1.4g
カルシウム 18mg
鉄 0.9mg
食物繊維 1.3g
食塩相当量 0.1g

Point!

鉄分豊富なほうれん草をお団子で。ほうれん草の代わりに、小松菜や春菊などでもOK!

