



# きらピカくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)

## スペシャルな…

### 目次:

スペシャルな…	1
つぶやき	1
仲間の紹介	2
お口の豆知識	3
ワンポイントアドバイス	3
わが家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



春です。気持ちを新たにしながらも、初心を忘れずにしたいと思います。  
さてさて、歯の着色に影響する食品としてカレーやコーヒーなどが有名ですが、白い歯を求める方々からは目の敵にされていますよね。けれども今回はスペシャルなカレーのお話。歯に良い話かどうかは別次元ですのでよろしくご理解のほどを。

私の出身地である新庄で有名なものといえば、“くじら餅”と“モツらーめん”が挙げられます。ところが、小さな喫茶店で供されるカレーが山形からの出張族の間で大きな話題になっております。その名も「スペシャル・カツカレー」。ベタなネーミングではありますが、食べれば納得のスペシャルなのです。

何がスペシャルなのか？まずはカレーポウルにご飯。その上にキャベツやもやしの野菜炒めが乗っかっています。さらにその上には肉厚のロースかつが鎮座し、その上から溢れんばかりの甘辛カレーがたっぷり。これをスプーンではなくフォークで食べるのです。甘辛のカレーに絡まるシャキシャキの野菜炒めがなんともスペシャル。さらにジューシーなカツとごはんの相性の良さ。スパイシーな香りと食感がたまりませんなあ。

味も素晴らしいけどボリュームもすばらしいので、完食したら「お腹が苦しい～」となるけど食べてしまう美味しさなのです。そして翌日には再び食べたくなってくる不思議な魅力があります。山形からの出張族は確実にリピーターになっているとのこと。実を言うと新庄出身である私が、このカレーのことを初めて知ったのは山形の支店長族からの情報でした。

是非とも新庄においての際には、チャレンジしてみてください。ホントにカレーだけの話でゴメンなさい。

歯学博士 沼澤 孝典



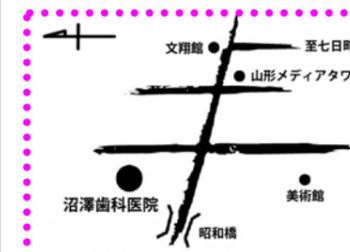
### つぶやき…

雪の下で冬を越したパンジーが勢いよく花を開きました。とても力強く、美しいです。



## 医院インフォメーション

**沼澤歯科医院** 〒990-0056 山形県山形市錦町11-15  
TEL 023-635-5454  
メール: yuko@numadent.jp  
ホームページ: <http://www.numadent.jp>  
フェイスブック: <http://www.facebook.com/numadent>  
診療受付時間: 午前 9:00~12:00 午後 2:00~ 6:00  
休診日: 日曜日・祭日  
※木曜日は小児歯科のみ



## ポリフェノールたっぷり ごぼうサラダ



みなさん、ごぼうを水にさらしたり茹でたりすると、ポリフェノールが溶け出してしまうって知っていますか？  
もったいない！もったいない！！ということで、今回はポリフェノールを逃さない栄養たっぷりの、ごぼうサラダをご紹介します。

### \*\*材料\*\*

- ・ごぼう
  - ・にんじん
  - ・たくあん漬け
  - ・ハムまたはソーセージ
- 材料はすべて千切りにしておきます。



### \*\*調味料\*\*

- ・オリーブオイル 少々
- ・しょう油 数滴
- ・塩コショウ 少々
- ・マヨネーズ 適量

### \*\*作り方\*\*

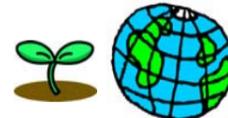
- ① ごぼうは千切りにしたら水にさらさず、にんじんと一緒に少量のオリーブオイルで炒めます。
- ② ①にほんの少しの塩コショウと数滴のしょう油で、軽く味を付けます。ここでは、かくし味程度に……
- ③ 粗熱がとれたら、お好みのハムやソーセージ、たくあんを入れてマヨネーズを加えながら味を整えます。



たくあんの塩味がマヨネーズを加えることで、まろやかになりパリッとした食感がいつものごぼうサラダとは違ったおいしさを演出してくれます。



## ECOスタイル はちみつ石けんをつくってみよう



### 《材料》

- 無添加せっけん 100g
- ぬるま湯 大きじ1~2はい
- はちみつ 小さじ1杯



### 《作り方》

1. 石けんをスライサーですりおろしてボウルに入れます。
2. ぬるま湯とはちみつを入れて手でこねます。耳たぶぐらいの固さになるまでこねましょう。
3. 石けんのブツブツが感じなくなったら、好きな形に整えます。
4. 風通しのよい日陰で自然乾燥させれば出来上がりです。



お好みで、ドライハーブを加えてもいいですよ。



## 仲間たちの紹介



### 院長・沼澤 孝典

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

購入したけど未読の本の読破!

#### ★春の料理といえば?

ふきのとう炒り  
(ふきのとうの茎部分の炒め物)

#### ★最近の出来事

携帯を新しくしたので操作に慣れない



### 副院長、小児歯科専門医：沼澤 由紀

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

今まで見たことのない絶景で秘境の温泉旅行

#### ★春の料理といえば?

筍と春わかめの煮物

#### ★最近の出来事

別れあれば出会いあり。  
中学、高校卒業式・謝恩会に  
新しい高校、大学入学式



### 歯科衛生士・受付：藤田 優子

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

犬小屋の一斉清掃

#### ★春の料理といえば?

コシアブラの天ぷら

#### ★最近の出来事

子供の高校入学



### 歯科衛生士：蔦谷 友紀

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

温泉旅行

#### ★春の料理といえば?

春キャベツを使ったロールキャベツ

#### ★最近の出来事

下の子が元気に登園!



### 歯科衛生士：菊地 はるみ

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

桜前線と共に北上してみたい

#### ★春の料理といえば?

ウドの浅漬け

#### ★最近の出来事

いきつけのお店で手作り  
シューマイを食べまし  
た。フレッシュ蟹がたっ  
ぱり。おいしかった。



### 歯科衛生士：長坂 舞

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

実家でゆっくりしたい

#### ★春の料理といえば?

カド焼き

#### ★最近の出来事

八木山動物園へ行って  
きました。  
少し暖かくなって動物たちも過ごしやすそう  
です。



### 歯科助手：前野 千果

#### ★ゴールデンウィークにやりたい事

ワンピースタワーに遊びに行きたい

#### ★春の料理といえば?

筍ご飯

#### ★最近の出来事

息子がキャラ弁作りの練習をしています



## お口の豆知識 ~唾液~



口腔乾燥症(ドライマウス)をご存知ですか?

原因は色々あるようですが、何らかの原因で唾液の量が減少し、その症状が慢性的に持続するのがとくちょうです。口の中が乾燥するとヒリヒリと痛みが出たり、口臭、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。今回は唾液の役割とマッサージ法などをご紹介します。

### \* 唾液の役割 \*

唾液には様々な役割があります。いくつか紹介します。

- ◎消化作用………唾液中の消化酵素はデンプンを分解して食物の消化を促進し、体内に吸収しやすくしてくれます。
- ◎抗菌、自浄作用…唾液中にある抗菌物質はお口の中の細菌を取り除きます。唾液の量が減少すると、お口の中を自然に洗い流す自浄作用が低下するので、虫歯や歯周病が発生しやすくなります。特に夜は、唾液が減少するので作用が低下します。お口の中が汚れていると、細菌が繁殖して虫歯や歯周病が進行し、起床時には口臭も感じます。
- ◎食塊形成作用……唾液の粘り気であるムチンが正常に働くと食べ物がまとまりやすく、気管の方に流れずに食道の入口に入り、嚥下(飲み込むこと)がスムーズになります。誤嚥の予防にもなります。

### \* 唾液の分泌量を増やすために・・・ \*

- ① 食べ物をよく噛む  
噛む回数を増やすと、それだけ分泌量も増えます。
- ② 酸味のあるものを摂る  
レモンや梅干しなどのすっぱいものを想像したり、食べると唾液がじわっと出てきます。
- ③ 唾液腺のマッサージ  
マッサージすることで、唾液の分泌が促されることがあります。
  - ・耳下腺…耳たぶの下でほお骨のでっぱりのおすぐ内側。親指を除いた4本の指で上の奥歯のあたりを回してマッサージします。
  - ・顎下腺…下顎の左右の骨の出っ張りから3cm内側の部分を親指で押します。
  - ・舌下腺…両手の親指をそろえて顎の真下から舌をつきあげるようにゆっくりと押します。

お食事前がベストです。  
回数は10回を目安に、痛くない程度の力でやってみましょう。



### ワンポイントアドバイス

朝、口が乾いて口臭がある時は「梅番茶」が効果あります。作り方はとっても簡単です。湯のみに熱い番茶を注ぎ、そこに梅干しを入れるだけ。入れた梅干しは箸などで潰すと番茶全体に梅干しの風味が広がりより美味しくなります。

