



暑い夏にさっぱり頂ける きゅうりの和え物



夏野菜の代表、きゅうりは浅漬けや丸かじりなど、みんな大好きですね。今回はそのきゅうりをポン酢でさっぱり味付けした1品をご紹介します。

【材料】

- ★きゅうり 2本
- ★卵 2個
- ★だし醤油 大さじ2
- ★ポン酢 大さじ2~3
- ★白ごま 適量



【作り方】

- ① きゅうりは千切りにします。
- ② 卵にだし醤油を入れてとき、薄焼き卵を作り、細切りにして、錦糸卵にします。この時薄焼き卵は好みの味付けにしてもいいでしょう。
- ③ 1と2にポン酢を加え、ざっくり混ぜて、最後に白ごまをふりかけ完成です。

★きゅうりは水分が豊富で卵の栄養も一緒にとれて、夏バテ防止に最適です。



ECOスタイル

保冷剤を使った芳香剤



冷凍庫についついためてしまう保冷剤を、自分の好きな香りの芳香剤としてリサイクルしてみましょ。

*芳香剤の作り方

1. 解凍した保冷剤1袋(30g~50g)を口の広い空き容器に移す
2. お好みのエッセンシャルオイルを5~10滴ほど落とす
3. 軽にかき混ぜたら完成!



*色をつける場合

アクリルまたは水彩絵の具を少量入れて混ぜるか、容器の内側を水性ペンで少し塗ってから保冷剤を入れて混ぜると色付きますよ。

1~2週間くらいすると中身がなくなるので取り替えてください。
太陽光が当たる窓際に置くと収れん火災になる可能性があるそうなので、置き場所には気を付けましょ。



きらピカくらび

(編集責任: 沼澤歯科医院)



アンチエイジング

先日、スタッフと一緒に歯科的アンチエイジングについて学んできました。テレビにもちよく出演されている宝田恭子先生の講演会です。宝田先生は大学の先輩なので、同窓会で特別にお願いし、山形での市民講演会を開催いたしました。さすがに有名人、会場は満席でしたが聴講者のほとんどは女性でした。

歯科的なアンチエイジングのエクササイズはいろいろありますが、良い姿勢でよく噛むことが基本のようです。詳しいことはウチのスタッフに訊いてくださいね。私は講演の裏話でも...

宝田恭子先生は講演会などで全国各地を飛び回っておりますが、山形は初めてとのことでしたので、講演会の翌日は山形が誇る観光地“山寺”をご案内いたしました。実際に案内したのは専門のガイドさんですけどね(笑)。ガイドの中田さんは御年77歳、山寺の石段をスタスタと登っていきます。私たちはフウフウ言いながらついていくのがやっとでした。

五大堂からの景色に感動したのもつかの間、下りの石段に今度はフウフウひいひい。なんとか下山し休憩所に着いた時にはフウフウひいひいゼゼゼ。冷たいドリンクと玉コンで一息していると恭子先生が叫びました。「中田さん、肌がすごくキレイ!」アンチエイジングの専門家は休憩所に着くまでの間、石段に集中し必死になっていたためガイドさんの肌つやに気づかなかったのだとか。その後中田さんの口の中の状態とか、食事とか、運動とか、睡眠とか一通り質問攻めにして、「やっぱり自分の歯でしっかり食事することが若さの秘訣よねえ...」と独り言ちてました。アンチエイジングには、おしゃべりが大切なのかもしれません。

歯学博士 沼澤 孝典



目次:

アンチエイジング	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



つぶやき...

今年もゴーヤとアサガオを植えました。暑い陽差しをやわらげるグリーンカーテンに期待です!!



医院インフォメーション

ご予約はお電話で...
お気軽にご連絡くださいね。

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





仲間たちの紹介



院長:沼澤 孝典

夏だからやりたいこと:

流しそうめん

夏の料理と言えば:

冷奴

最近の出来事:

初めてシュラスコを食べました
とてもダイナミックでした



副院長:沼澤 由紀

夏だからやりたいこと:

東北一の花火大会に行ってみ
たい

夏の料理と言えば:

冷やし中華

最近の出来事:

20年ぶりの古楽へ行ってきました



歯科衛生士・受付:藤田 優子

夏だからやりたいこと:

今年はプールへ...

夏の料理と言えば:

ゴーヤチャンプルー

最近の出来事:

愛犬と散歩に行ったら暑く
て帰れなくなり、車で迎え
に来てもらいました(´・ω・)



歯科衛生士:蔦谷 友紀

夏だからやりたいこと:

フェスに行きたい

夏の料理と言えば:

夏野菜カレー

最近の出来事:

家族で釣りにハマっています



歯科衛生士:長坂 舞

夏だからやりたいこと:

BBQ

夏の料理と言えば:

ナス漬

最近の出来事:

娘の誕生日プレゼントに
自転車を購入しました



歯科衛生士:菊地 はるみ

夏だからやりたいこと:

昼ビール 暑い日差しの下、木陰で
冷たいビール...

夏の料理と言えば:

モロヘイヤのスープとゆうがのおトロトロ煮

最近の出来事:

新潟でたれカツ2段盛を食べました
蓋がのっかっているだけだった



歯科助手:前野 千果

夏だからやりたいこと:

キャンプ

夏の料理と言えば:

焼肉

最近の出来事:

ハムスターが家にやってきました



お口の豆知識 ~アンチエイジング~



宝田恭子先生のアンチエイジング講習会の中から手軽に出来るものを
ピックアップしてみました。普段の生活で取り入れられるものです。

うつむく姿勢が多いと首のシワは深くなる?!

口元や首のたるみに関係する筋力は、骨ではなく皮膚に付く筋肉ですので、下を
向くと下方に力が加わり、たれ下がります。さらに加齢によって、お口の周りの
筋肉が弱まると、口角が下がり「へ」の字に見え、口元のシワ、首のシワも深く
なってしまいます。



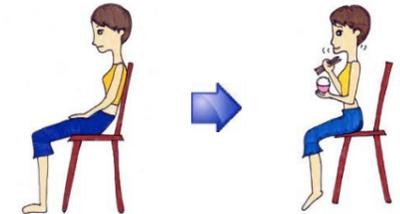
★そこで... 咀嚼(噛む)エクササイズ★



1日3回の食事のたびに姿勢を正して1口30回、時間をかけてしっ
かり噛む。それだけで姿勢を支える筋肉が鍛えられ、顔も体も若返る
驚異のエクササイズです。

...正しい姿勢のポイント...

- ◎背筋を伸ばす
- ◎おしりをキュッとしめる
- ◎噛んでいる間、頭は後ろへ引くイメージ
- ◎噛む間かかとを上げる



★左右の奥歯で5回ずつ噛む。5回噛むたびに、いったんかかとを下ろし、すぐかかとを上げ
て、次の5回を噛む。これを繰り返して30回噛みます。

***食べ物をお口に入れないエアークササイズも手軽にできてオススメです。**

良い姿勢をするために重要な働きをする筋肉を抗動筋と言います。特に重要なのは、背中、太もも、
ふくらはぎの3つです。この筋肉は何もしないでいると、年に1%ずつ衰えていくので、意識的に
負荷をかける上記のエクササイズを食事時に組み込みましょう。

よく噛むことで、唾液量も増え、むし歯予防にもなりますし、口の周りの筋肉も鍛えられ、たるみ
やほうれい線も防ぎます。おためしあれ



ワンポイントアドバイス~口内炎の予防~



口内炎ができてしまうと、食べ物がしみて楽しく食事ができず辛いものです。できた後に悩まな
いよう、事前の予防対策も重要です。

バランスのとれた食事

ビタミンB₂、B₆、ビタミンCを積極的に摂りましょう。

免疫力をアップさせる

ストレスや疲れを感じたらゆっくりと休み、夜更かしや不規則な生活を送らないよう留意しましょう。

口内環境を整える

毎食後に歯磨き、うがいをしましょう。口の中を乾燥させないようにしましょう。

症状が長引く場合や
普段とは異なる場合は、
専門医を受診して下さい