



春キャベツで カマンベールまるごとミルフィーユ



春の陽気に誘われて、気持ちも食欲も上がってきますね～✧
さて今回は、カマンベールチーズをまるごと1個使って、レンジで簡単ミルフィーユ
キャベツをご紹介します。



【材料】 ・キャベツ5枚 ・合挽き肉300グラム
・たまねぎ1/2個(みじん切り) ・コーン80グラム
・パン粉1カップ ・卵1個 ・塩コショウ少々

【作り方】 ① キャベツ5枚は耐熱ボールに入れてラップをかけてレンジで5分加熱。
② 材料すべてを混ぜ合わせ、ハンバーグを作る要領でよくこねます。
③ 耐熱ボールにラップを二枚重ねにして敷き、キャベツを1枚おき、②の1/4量を押しながら敷いていきます。
④ その上にまたキャベツを敷き、カマンベールチーズを置き、周りにも②の挽き肉をのべします。同じようにキャベツ→②の挽き肉を繰り返して、ラップを閉じてレンジで10分加熱して出来上がりです。

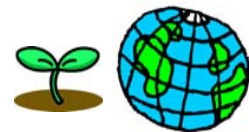


トマトソースやケチャップ、デミグラスソースなどお好みのソースをかけて頂きます。
中からとろ～りとけだすカマンベールチーズがたまりません◎



ECOスタイル

お茶の葉活用法



5月2日はお茶の日です。知っていましたか？
お茶の日にちなんで、今回はお茶の葉活用法を紹介したいと思います。

★まな板の除菌に

お茶の葉を急須に入れて熱湯を注ぎ、まな板の上かけると除菌ができます。カテキンには殺菌効果があるうえ、優れた消臭力もあります。漂白剤を使うより、身体にも地球にも優しいですね。

★お薬として

お茶はうがい薬にもなります。濃く出したお茶を冷蔵保存して、三日ぐらいで使い切るようにしましょう。また、花粉症の目のかゆみを鎮静させる効果もあります。急須の中で冷めた茶殻をガーゼやティッシュなどで包み、まぶたの上に1分ほどのせます。

★消臭剤として

紙の上で茶殻を乾かします。乾いたら蓋を外した広口の瓶などに入れて、冷蔵庫や下駄箱に置いておきましょう。茶殻をティッシュなどで包み、靴の中に入れておくのも脱臭効果があります。



きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)



TOOTH FAIRY

目次:

TOOTH FAIRY	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
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4

西洋では抜けた乳歯を枕元に置いて寝ると夜中に歯の妖精(TOOTH FAIRY)がこっそりその歯をもらいにきて、お礼にプレゼントと交換していくといわれています。歯の治療で役目を終えた金属も、子どもたちを喜ばせるプレゼントにかえられたら、という思いから立ち上がった「TOOTH FAIRY」プロジェクト。日本財団の全面協力によって運営されております。歯科治療によって除去された金属片や必要なくなった入れ歯の金属部分を集めてリサイクルすることで、子どもたちを支援する大切な資金になります。具体的な活動としては、ミャンマーでの学校建設、小児がん専用ハウス設立、難病児のサマーキャンプや施設建設など年々活動の幅が広がっております。

当院も7年前からこのプロジェクトに参加しておりますので、撤去金属の回収や難病児サマーキャンプでのボランティア活動などを行っております。昨年は山形県で開催された「小児(1型)糖尿病キャンプ」にボランティア参加し、講演と口腔ケア指導を行ってきました。

日本財団は介護車両の寄贈事業とかも行っていますので、街で日本財団のマークをご覧になった方は多いかと思いますが。歯科の分野でもこのような地道な活動も行っているということを知っていただけたらと思います。ここにご紹介しました。みなさんの歯科治療で不要となった金属は再生され、子どもたちへのプレゼントに生まれ変わっていると考えるとちょっと嬉しいですね。詳しくはHPをご参照ください(私のボランティア記事も紹介されています)

今回はとても真面目なお話でした。

TOOTH FAIRY ホームページ < <http://tooth-fairy.jp/> >



高級新品種スカイベリーをまるごと使った「いちご大福」
練乳入りの白餡とお餅で優しく包まれています。一度ご賞味あれ！
印役町『老舗長栄堂』のオリジナル



歯の妖精からの贈りもの
TOOTH FAIRY
トゥース フェアリー

歯学博士 沼澤 孝典



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



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:

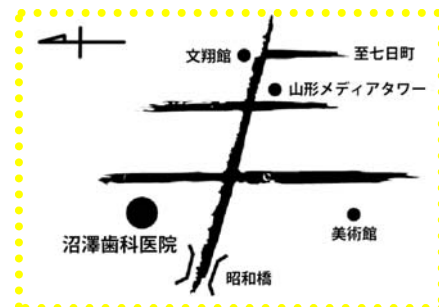
<http://www.facebook.com/numadent>

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

- *春の楽しみといえば? :
ワラビたたき
- *行ってみたいお店 :
十日町に新しく出来た
ショッピングセンター『256』
- *最近の出来事 :
長女が社会人になりました



副院長、小児歯科専門医: 沼澤 由紀

- *春の楽しみといえば? :
馬見ヶ崎のサクラ並木を車で
通り抜けること
- *行ってみたいお店 :
海に見えるレストランで、
夕陽を見ながら 美味しい
お酒を飲めるお店
- *最近の出来事 :
娘のところに行って
スカイツリーを見てきました



歯科衛生士・受付: 藤田 優子

- *春の楽しみといえば? :
霞城公園へお花見散歩
- *行ってみたいお店 :
杜の市場（仙台市若林区卸町
にあるようです）
- *最近の出来事 :
娘からとっても可愛いトート
バッグを貰いました



歯科衛生士: 蔦谷 友紀

- *春の楽しみといえば? :
鮎を食べに鮎茶屋へ行く
- *行ってみたいお店 :
もみいち(選べるランチが
美味しそうなので)
- *最近の出来事 :
小学校入学



歯科衛生士: 小國 亜希子

- *春の楽しみといえば? :
部屋の模様替え
- *行ってみたいお店 :
寒河江の佐藤繊維さんが立ち上げた
セレクトショップ「GEA」
- *最近の出来事 :
我が家で飼っているセキセイインコ
のピーちゃんが 3才になりました!!



歯科衛生士: 菊地 はるみ

- *春の楽しみといえば? :
G.Wがやってくること(特に予定はないけど…)
- *行ってみたいお店 :
“渚の駅” たてやまのさかなクンギャラリー
- *最近の出来事 :
極上の熟成肉をいただきました。
焼き網いっぱいになりました。



歯科助手: 前野 千果

- *春の楽しみといえば? :
山菜を食べる事
- *行ってみたいお店 :
ねこコレ(ネコカフェ)
- *最近の出来事 :
大学いもにはまっています



お口の豆知識 ～キシリトール～

キシリトールは主に白樺や樅の木などに含まれるモシラン・ヘミセルロースという成分を原材料に作られた天然の甘味料です。その甘みは砂糖と同程度にもかかわらず、カロリーはその4分の3しかありません。FAO(国際食料農業機関)とWHO(世界保健機関)で安全性の高い食品であると認められています。

キシリトールのすごい効果



①ミュータンス菌(むし歯菌)の数を減らす。

口の中にいるミュータンス菌(むし歯菌)は食べ物の糖분을エサにして歯を溶かす酸を出します。キシリトールはミュータンス菌のエサにならない糖分ですので、酸を作ることができません。日常的にキシリトールを摂取することによりミュータンス菌の数が減っていきます。

②歯の再石灰化を助ける

ミュータンス菌が出した酸によって歯が溶けることを「脱灰(だっかい)」と言います。唾液には酸を無くそうとする治癒力があり、その働きを「再石灰化(さいせっかいか)」と言います。キシリトールの甘さと、ガムを噛む効果で唾液の出る量が多くなります。唾液は再石灰化とともにミュータンス菌を洗い流す効果もあります。唾液が増えることは、お口の中で良いことがたくさんあります。



効果的なキシリトールガムの選び方

- ・キシリトール含有率が50%以上あること
- ・糖類が0gであること
- ・クエン酸などの酸を含んでいないもの
- ・柑橘類などの香料が多量に含まれる場合、酸を産生する可能性があります。



キシリトールの摂取だけでは、十分なむし歯予防は出来ません。正確なブラッシングや間食なども、むし歯予防に大きく影響します。定期的な検診もぜひご活用下さい。



ワンポイントアドバイス

～ むし歯の予防に有効なガム「POs-Ca F」～

〈有効成分〉

- ・北海道じゃがいも由来のリン酸オリゴ糖カルシウム
 - ・フッ素含有の緑茶エキス
- Wのパワーで、唾液中のカルシウムとフッ素の濃度を高め、再石灰化を促進します。

★味は、ペパーミント、マスカット、ストロベリーの種類です。

1つ750円(税抜)となります。
ご注文をいただいてからのお取り寄せになりますので、ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

