



サクッ！シャキ！カワイイ！ 綺麗に咲いた玉ねぎのお花



アメリカのレストランやUSJで食べられるオニオンブロッサムを
お家で作ってみよう



【材料】 たまねぎ 1コ 小麦粉 大さじ4
卵 1コ 片栗粉 大さじ3
コンソメ粉 小さじ2



【作り方】 ① 玉ねぎは茶色い皮をむいて、根っこの方を切り落とさないように12等分にします。
(玉ねぎの大きさによって16等分)不安な時は両脇に割りばしをおいて切るとよいでしょう。
② 卵液にくぐします。スプーンなどで花びらの間まで入れましょう。
③ 小麦粉、片栗粉、コンソメ粉をよく混ぜてまぶします。ここはちょっと面倒ですが、
花びら1枚1枚に丁寧にまぶしていきましょう。
②と③を繰り返してから油で揚げます。お玉などにのせて、静かに投入しましょう。
きつね色になったら、そっとひっくり返して両面を揚げます。

*コンソメをカレー粉に代えても美味しくなります。

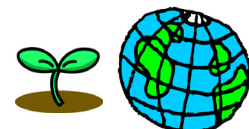


ズボラさんポイント

小麦粉片栗粉コンソメ粉を混ぜる代わりに市販の唐揚げ粉にすると、味付けに失敗しません。

ECOスタイル

ヨモギ風呂



ヨモギには、カラダを温めてくれる作用もあるのでお風呂にぴったり！散歩がてら、
ヨモギ摘みに出かけてみましょう。

水洗いしてカラカウに乾燥させた葉を古ストッキングやガーゼに包む
か、煮出して濾したものを湯船に混ぜましょう。

沸かす前から入れておくと薬効成分が溶け出して、肌荒れやアトピー
のかゆみにも効果を発揮してくれます。

生食や草もちにはやわらかく香り高い春のヨモギが向いていますが、
夏から秋のヨモギは薬効に優れているそうです。

夏はシャワーだけで済ませてしまう方が多いかと思いますが、この時
期こそ、きちんとお風呂に浸かって温まることが大切です。なかなか疲
れがとれなかったり、食欲がなくなる夏バテの原因は、冷房や冷たい飲物によるカラダの冷え。しっかり
対策して、夏を元気に過ごしましょう。

※草アレルギーをお持ちの方や妊娠中の方は、ご使用をお控えください。



きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)

目次：

スイカ	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	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



スイカ

夏ですね。夏はやっぱりスイカですね！
ちょうど3年前の巻頭コラムには「夏はやっぱりかき氷！イチゴミルクが
大好きです！」なんて書いておりました。でもスイカは大好きの上に
「超」が付くほど好きなんですよね。イマ風に言うと「スイカLOVE」って
感じでしょうか。

『明日が地球滅亡の日で最後の晩餐をしようとしたら何が食べたい？』なん
て質問には「スイカ！」と即答します。“ご飯に味噌汁”とか“お母さん
のカレー”とか答える方が多い中「スイカ！しかも尾花沢西瓜」と言う私
に、「どんだけスイカが好きなんだよ」と(??)な目をして言われることに
も慣れました。

とはいっても、年がら年中スイカを食べようとは思っていません。やっ
ぱり旬の時期に食べるべきだと思うのです。冬にスイカを食べても別の食
べ物のような気がするしハッキリ言って美味しくない！ スイカの旬は5月
頃に熊本産が出回り始め、6月は千葉産、7月に入ってやっと山形産が出回
ります。でも尾花沢西瓜の露地モノが出回る8月までジッと待つのも楽しみ
の一つです。

私は週に1～2回仕事で新庄に通っていますが、尾花沢辺りの国道沿い
にある産直小屋に立ち寄るのが夏の楽しみです。スイカをポンポンなんて玄
人みたいに軽くたたいたりして、ホントは全くわからないんですがスイカ
に触れた時のヒンヤリ感もスイカ特有の美味しさなんですよね(^0^)

夏はやっぱりスイカです！

歯学博士 沼澤 孝典



つぶやき...

みなさんか
ら質問を受
けるので、
ご披露しま
す。院長が
時々着用し
ているコレ
→



スポーツメ
ーカ adidas
の白衣なん
です。全4色
あります。



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



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：

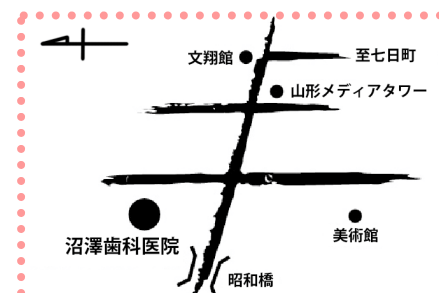
http://www.facebook.com/numadent

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

- *夏の楽しみといえば? : 流しそうめん
- *この夏に欲しい物: サンドル
- *最近の出来事: 年に一回の人間ドックを受けてきました



副院長、小児歯科専門医:沼澤 由紀

- *夏の楽しみといえば? : ビール、だだちゃ豆
- *この夏に欲しい物: 庭に大きなビニールプール
- *最近の出来事: 学生の紙芝居に感動☆



歯科衛生士・受付:藤田 優子

- *夏の楽しみといえば? : 家族でする夕方からのバーベキュー
- *この夏に欲しい物: 庭に日陰を作るためのサンシェード
- *最近の出来事: 息子が骨折 
息子の仲間やそのお母さん達の優しさに感謝!



歯科衛生士:蔦谷 友紀

- *夏の楽しみといえば? : 連休を利用して、専門学校時代の友人に会うこと
- *この夏に欲しい物: 子供たちに新しい水着
- *最近の出来事: 誕生日に友人からキャラデコケーキをいただきました



歯科衛生士:小國 亜希子

- *夏の楽しみといえば? : フェスに参戦!!
- *この夏に欲しい物: 旅行用の大きいリュック
- *最近の出来事: 暑いからアイス…
疲れたからアイス…
アイスばかり食べてます



歯科衛生士:菊地 はるみ

- *夏の楽しみといえば? : 海を見る(入りませんが…☹)
- *この夏に欲しい物: 麦わらぼうし
- *最近の出来事: 酒田みなと市場の小松まぐろ専門店でマグロづくしをいただきました



歯科助手:前野 千果

- *夏の楽しみといえば? : かき氷を食べる事
- *この夏に欲しい物: ウッドデッキ
- *最近の出来事: 初心者でも失敗しないというぬか床を見つけたので、ぬか漬けを始めてみました



お口の豆知識 ~歯ブラシについて~



最近、歯ブラシの硬さや歯磨き粉についての質問を受ける事がよくあります。診療の中で「歯の磨き方」については何度もお話してきましたが、「歯ブラシの選び方」についてはあまりお話する機会がないなあと思いました。そこで今回は、歯ブラシについてのお話をしていきたいと思います。



☆歯ブラシの硬さ☆

一般的に売られている歯ブラシには、「やわらかめ」「ふつう」「かため」と表記されています。単純に考えればツルツルの歯の表面に付いたネバネバした汚れ（プラーク）を取るだけであれば迷わず「かため」でしょう。しかし、歯ぐきが刺激されすぎてしまい、傷ついてしまったり、歯ぐきが痩せて知覚過敏になってしまうこともあります。

ですので、歯ぐきの状態で選んでいただくことがお勧めです。健康的な歯ぐきであれば「ふつう」を。炎症があり、痛みや出血を伴う場合は「やわらかめ」がいいでしょう。ただし、柔らかい毛は磨いている最中に毛がしなりすぎてしまい、余計な力が入ってしまいます。強い力で磨きすぎてしまい、すぐに毛が広がってしまうこともあります。まずはふつうの硬さをお試しください。



☆歯磨き粉☆

フッ化ナトリウムなどのフッ素が配合されているタイプのものがお勧めです。市販されているものでもフッ素の含有量は種類によって異なりますので、表記されている数値が高いものを選んでください。



☆うがいにモエ工夫を! ☆

歯磨きのあとのうがいの回数も重要です。何度もうがいをしてしまうとフッ素成分が洗い流されてしまいます。ちなみに私は1回か2回で終わらせるようにしています。

★他にも、殺菌効果の高い磨き粉などたくさん種類がありますので、自分に合うものを探してみてください。



ワンポイントアドバイス

～ 夏の水分補給 ～



暑い夏、汗をかいた後や熱中症予防でスポーツドリンクを口にする機会が増えると思います。しかし、スポーツドリンクには糖分が多く含まれており、酸性度も強いので、日常的に摂取し続けるとむし歯になりやすくなってしまいます。

スポーツドリンクの摂取は、大量に汗をかいた時のみにしましょう。

日常の水分補給には、体温を下げる効果があり、ミネラルも豊富に含まれる麦茶などがおすすめです

