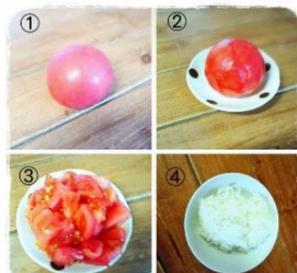




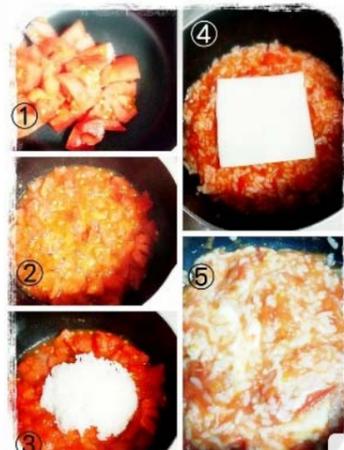
余ったご飯とトマトまるごと1個で 簡単美味しいヘルシー夏めし!



水不要! 余ったご飯+トマト100%で簡単に作れるヘルシーリゾットです。



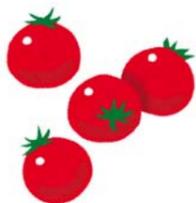
- 《材 料》・トマト… 湯むきする(皮つきが嫌じゃない人はむかなくてもOK) 小さめにざっくり切っておく
- ・余ったごはん
 - ・とろけるスライスチーズ 1枚



- 《作り方》①切ったトマトを鍋に入れる
②中火で炒める。
しばらくすると水分が出てきていい感じにぐつぐつなります。
③余ったごはん(1膳)を入れて混ぜます。
このとき、塩こしょうで軽く味付けをしてもOKです。
④とろけるスライスチーズを入れる。
⑤軽く混ぜて完成!

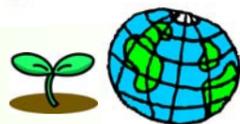


色どりにグリンピースをトッピングしたり、
メイソンジャーやコップに入れ、
冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです。
暑い時でも、これならあっさりさっぱり食べられます♪



ECOスタイル

生ゴミの臭い予防



気温が高い季節に気になるのが、ゴミ箱や三角コーナーに溜まった生ゴミから発生する臭い。
生ゴミの嫌な臭いを家にあるもので簡単に予防しましょう。



お酢を二倍ほどに薄めて、噴霧器に入れゴミ箱や三角コーナーに吹き付けましょう。お酢は酸性なので、アンモニア臭や魚の生臭いニオイなど、アルカリ性の強いニオイに消臭効果を発揮します。
噴霧器がなければ、新聞紙に染みこませてゴミ箱の底や、生ごみの下に敷いておきます。
お酢の他にも、重曹や飲んだ後のコーヒー豆を乾燥させたものを振りかけても消臭効果があります。

生ゴミの水切りをしっかり行うことも大切です。吸湿性のある新聞紙で折った小さなごみ箱を作り置きしておけば、そのまま包んで捨てられるので後片付けも簡単です。

普段から野菜の皮や芯もおいしく調理して、生ごみの量を最小限に抑えることも大切です。

夏 きらピカくらぶ

(編集責任: 沼澤歯科医院)

沼澤歯科医院ニュースレター
2020年7月発行



ハンサム

私の幼少期、アラン・ドロンはハンサムの代名詞でした。
アラン・ドロンが俳優だという認識もなく「カッコいい男」の外国語だと思っていたのは私だけではないはずです。それだけに、今でいうイケメン俳優というような括りの人たちとは別次元の存在であったに違いありません。「ハンサム=イケメン俳優」かどうかの議論は置いておくとして、当時の印象としては「ハンサム=アラン・ドロン=二枚目」でありました。最高レベルのハンサムとして、太田裕美や榊原郁恵のヒット曲の歌詞にも登場してしまうくらいなのです。

♪アラン・ドロンと僕を比べてえ陽気に笑うキミが好うきだよお〜♪ “木綿のハンカチーフ” ああ懐かしいなあ…。

この度の新型コロナによるステイホームの際には、いろんな映画を観まくりました。昔は、映画館かテレビの放映でしか観ることが出来なかった映画ですが、今は観たいものを好きな時間に手軽に観ることが出来るのですね。NetflixやChromeCastなんて言葉さえ知らなかった私が、DVDを借りてこなくても家のテレビで映画を観られちゃう。ホントに便利な時代なんですね。その中の1本として



久しぶりに『太陽がいっぱい』を鑑賞しました。…太陽が眩しく降り注ぐ海辺のバーのテラス席。「シニョール・リブリー! テレフォノ!」という電話の呼び出しに、憂いのある笑顔で応ずる主人公。…ラストシーンのなんとも言えない心のざわつきにアラン・ドロンの魅力を感じたものでした。
アラン・ドロンは中年になってもハンサム度は増して、私も将来こんな中年になりたいなあと思っていました。そして中年になった今、思うことは勝手に出来ても、実現するのは難しいと、やっと気づいたこの頃です。

歯学博士 沼澤 孝典

目次:

ハンサム	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
我が家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4



つばやき...

診療室の側道をちょっとだけキレイにしてみました。ご来院の際は脇を覗いてみて下さい。



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>
Facebook: <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



- *ステイホームの過ごし方: 家の周りの草むしり
- *元気になる食べ物: のむ! ヨーグルト (写真のヨーグルトが最高)
- *最近の出来事: 犬と散歩する時間が増えました。約1~2時間



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *ステイホームの過ごし方: 庭に小さなハーブガーデンを作りました
- *元気になる食べ物: うな重
- *最近の出来事: カモミールを植えました。花を摘んで乾燥中



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *ステイホームの過ごし方: 気になっていた所の掃除や、ドラマを沢山観ました。
- *元気になる食べ物: ニラレバ炒め
- *最近の出来事: 我が家でNetflixが観られるようになりました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



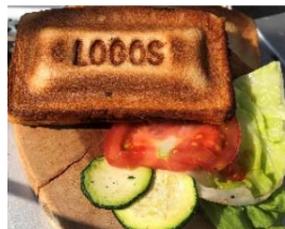
- *ステイホームの過ごし方: 3時のおやつ作り
- *元気になる食べ物: 赤身のステーキ
- *最近の出来事: 家族でキーホルダー作りにはまっています。



歯科衛生士: 金澤 知香



- *ステイホームの過ごし方: 韓国ドラマをみていました。
- *元気になる食べ物: サムギョプサル
- *最近の出来事: ホットサンドを作ってみました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *ステイホームの過ごし方: 久しぶりにミシンをひっぱりだし洋裁を試してみました。
- *元気になる食べ物: めったに食べられないけど、まぐろの大トロ
- *最近の出来事: 飯豊のめざみの里に猿回しが来たので観に行ってきました。お猿さんも、お客さんの前に出るのは4ヵ月ぶりだそうです。



歯科助手: 前野 千果



- *ステイホームの過ごし方: 推理小説を読む
- *元気になる食べ物: 鶏の唐揚げ
- *最近の出来事: あつまれ どうぶつの森を始めました。



沼澤歯科医院



当院のニュースレター「きらピカくらぶ」春号、マスク配布のコラムをご覧いただいた読者の方からマスクを寄贈いただきました。再び皆様にお配りさせていただきました。ありがとうございます。

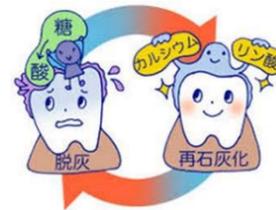


お口の豆知識

** 今だから気をつけよう! 口腔ケア! **

家で過ごす時間が増えている事と思います。そんな中楽しみは食事やおやつ時間だったりしますよね。しかし、つい一日中食べ続けてしまっているということはないでしょうか? そんな時のお口の状態についてお話しします。

★食事をした後の口の中は酸性に傾きます。



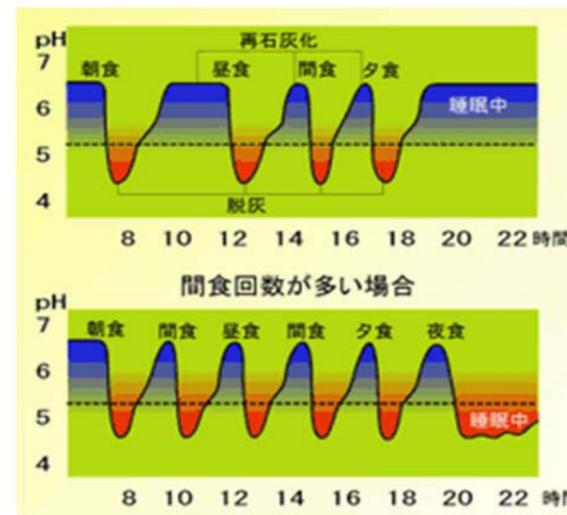
歯の表面を守っているエナメル質が溶け出して「脱灰」という現象が起こります。ダラダラと食べ続けてしまうと、お口の中が酸性に傾いたままになり、脱灰が進んで、むし歯になりやすい状態になります。やがて歯の表面に穴があいてしまいます。それがむし歯です。それをだ液の力で歯の表面を元に戻す「再石灰化」をする事で、むし歯を防ぐのです。

★むし歯のリスクを減らすには…

1. 間食は時間を決めてダラダラ食いはしない
2. 食後の歯磨きをする
3. フッ素などを使い歯を強くする
4. 定期的にクリーニングをする



今だからこそ自分の身体に気をつけ、手洗いうがいに加えてお口のセルフケアも心がけて行きましょう。



ワンポイントアドバイス

★★ だ液のチカラ ★★



だ液の働きは、ドライマウスやむし歯予防だけではなく。もともとだ液中には、「IgA」という免疫物質が含まれていて、口から入ってくる細菌やウイルスから守る役割があります。産まれたばかりの赤ちゃんは免疫で守られていて病気になりにくいと言われますが、大人に比べてだ液の量が多く、豊富です。口の中を潤わせておく事は免疫力アップに繋がります。レモンや梅干を思い浮かべてみてください。口の中が潤ってきましたか? この方法なら時間も場所も関係なく行えます! お試しください (^_^)

