



## ツナの山かけグラタン

ぐうたらさんにオススメ☺  
包丁を使わないおつまみ  
急なお客様にもあわてない簡単3ステップのおもてなし

### 《材 料》(4人分)

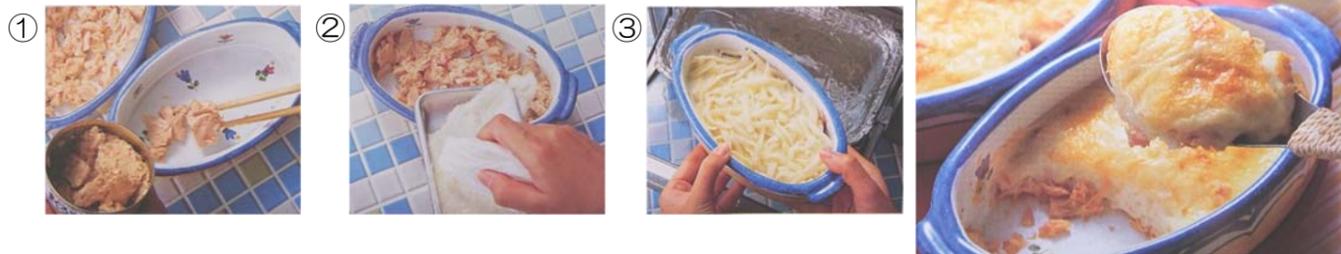
- ・ツナ(缶詰) 大1缶
- ・大和いも 300g
- ・ピザ用チーズ 100g

### 《作り方》

- ①ツナは缶汁をしっかりと取り、耐熱容器2つになるべく表面が平らになるようにほぐしながら等分に入れる。
- ②大和いもの皮をむき、おろし金ですりおろしながら、ツナのうえに平らにのせる。
- ③表面をピザ用チーズでおおうようにのせ、オーブントースターに1皿ずつ入れて各8~9分焼く。

#### ●盛り付けは●

そのままテーブルに運ぶので、焼き上がりがきれいに仕上がっていることが大切。器のまわりに大和いもやチーズを付けないようにしましょう。



## ECOスタイル

## 余ったお餅をリメイクしよう

お正月も過ぎ、お餅やおせちが余ってしまったということはありませんか？  
今回は、お餅とおせちに必ず入っている黒豆を使ったスイーツを紹介します。  
簡単なのでぜひお試しください。

### 《材 料》(2人分)

- ・黒豆煮 50g
- ・切り餅 4個
- ・片栗粉 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・きな粉 適量
- ・水 大さじ1

### 《作り方》

- ① 黒豆の煮物の水気を切っておきます。
- ② ボウルに切り餅、砂糖、水、を入れ、600Wのレンジで2分加熱します。
- ③ 濡らしたゴムベラで②の餅をついていきます。
- ④ 黒豆の煮物を加え、混ぜ込みます。
- ⑤ 片栗粉をまぶした台に④を出し、全面に片栗粉をつけながら棒状に伸ばします。
- ⑥ 一口サイズに切り分け、きなこをかけたら完成です。

おもちが入っている容器からしやわさびを一緒に入ると、カビ防止になります。



## 沼澤歯科医院ニュースレター

WINTER  
2021年1月発行



# きらピカくらび

(編集責任：沼澤歯科医院)



## BANUSHI

競馬に興味のない方でも、“オグリキャップ”“ディーピンパクト”“キタサンブラック”という馬名は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。みんなとてつもない記録&記憶に残る名馬たちです。

昨年の競馬界は、新型コロナによる無観客開催や牡馬・牝馬共に無敗での三冠達成、など話題に事欠かない一年でした。しかし何と言っても「アーモンドアイ」の大活躍が最大の話題だったのではないのでしょうか。“アーモンドのような瞳”だったことから彼女に付けられた馬名。なんとも素敵じゃないですか。ちなみに牡馬(ぼば)はオスの馬、牝馬(ひんば)はメスの馬で、なんとアーモンドアイは牝馬であり、並み居るオトコたちを蹴散らす女傑なのです。

そして、もっとびっくりすることに「アーモンドアイ」の馬主が当院の患者さんの中にいらっしゃったのです。Tさん。馬主ですよ、馬主(ばぬし)！どんな世界か想像もつきませんよね。北島三郎とか大魔神佐々木とか、とてつもない大金持ち…ってイメージしかありません。しかしながらアーモンドアイは、シルクレーシングという共同馬主会が所有する馬で、Tさんは何百分の1人の、いわゆる一口馬主さんだったのであります。それでも、歴史に残る名馬の馬主に名を連ねることが出来るなんて凄い事ですよ。



Tさんからアーモンドアイやブラストワンピースの勝利記念グッズを頂戴した際に、「先生も一口馬主どうですか？」と勧められました。自分の馬が大きなレースで活躍するなんて夢があるなあ。あ～男のロマンを感じます。今年は丑年だけど馬が関係したっていいじゃないか！ そうだ、僕も馬主になろう！  
…おっといけない。巳年の妻に睨まれそうです。

歯学博士 沼澤 孝典



忘新年会を開催できなかったため、年末にクリスマスケーキをスタッフのご家庭にお配りしました。



### 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

〒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



- \*今年の目標:  
ケガなく、病氣なく!!
- \*体が温まる食べ物:  
納豆汁  
(すり鉢でつぶすタイプ)
- \*最近の出来事:  
米沢栄養大学で講義してきました。  
ラッキーなことに学長室で鰻をご馳走になりました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*今年の目標:  
5月の習い事発表会までに衣装が入る体形にします。
- \*体が温まる食べ物:  
どの味にも生姜たっぷり入りの鍋
- \*最近の出来事:  
耳垂れがひどく久しぶりの病院で自分は大丈夫アピールを受付に向かってしている我が家のワンコ



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*今年の目標:  
計画的に断捨離を実行する
- \*体が温まる食べ物:  
キムチ鍋  
(辛い物がちょっとだけ食べられるようになりまし)
- \*最近の出来事:  
お酒が弱くなった



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- \*今年の目標:  
子供とたくさん遊ぶ
- \*体が温まる食べ物:  
烏白湯鍋
- \*最近の出来事:  
下の娘が手芸にはまっています。  
自分の服をリメイクしました。



歯科衛生士: 金澤 知香



- \*今年の目標:  
腹八分目でご飯をやめる!
- \*体が温まる食べ物:  
ラーメン
- \*最近の出来事:  
本場のイタリア料理を作ってもらいました。とても美味しかったです。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*今年の目標:  
ステイホームでついたなまけ癖をなおす!
- \*体が温まる食べ物:  
しゃぶしゃぶ
- \*最近の出来事:  
おうち時間が増えて、拡大鏡(老眼鏡ではない!)をかけながらも趣味のビーズ



歯科助手: 前野 千果



- \*今年の目標:  
週一回はおうちでヨガをする
- \*体が温まる食べ物:  
おでん
- \*最近の出来事:  
森永の練乳ラテにはまっています。



## 沼澤歯科医院のホームページ ~ある日のスタッフブログから...~

おばあちゃんと一緒に畑にいき大根とりにいきました! 甘くなって美味しかったです。



沼澤歯科医院のトイレと洗面台の水道が新しくなりました。便座が自動で開いたり、手をかざすと水が出たりと、感染防止になります。



# お口の豆知識

\*\*オーラルフレイルと予防のための口腔体操\*\*

オーラルフレイルとは、加齢による衰えの一つで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、活舌が悪くなったりするなど「口」に関連する機能が低下しつつある状態のことを言います。噛む力が衰えて硬いものが食べにくくなると、柔らかいものばかり食べるようになり、噛むために必要な筋力がさらに低下し、衰えるといった悪循環に陥りやすくなります。結果的に食欲の低下、更には全身の機能低下へと進んでしまいます。

今回は、予防のための口腔体操についてお伝えします。

## ★ お口、舌の動きをスムーズにする体操 ★

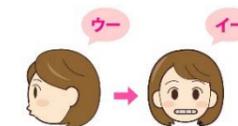


### \*効果\*

唇や頬、お口周りや舌の筋肉をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになることで舌が動かしやすくなり、食べ物を飲み込みやすくなります。

### (1)唇を中心とした口の体操

- 口をすぼめる
- 「イー」と横に開く



### (2)唇と頬の体操

- 頬を膨らませた後、すぼめる(水は無くてもOK)



### (3)

- 「パ」→口を閉じる筋肉を鍛える
- 「タ」→舌の筋肉を鍛える
- 「カ」→食べ物を食道に送る動きを鍛える
- 「ラ」→舌を滑らかに動かす

発音はできるだけ大きくはっきりと行いましょう。



お口の健康が全身の健康につながります。定期的に口の中をチェックし、口腔体操を行いオーラルフレイルを予防していきましょう。



## ワンポイントアドバイス

\*\* 歯の着色はクリーニングでキレイになります!! \*\*



歯の着色は個人差がありますが、ポリフェノールを多く含む食品(コーヒー、緑茶、赤ワイン、カレー、チョコレートなど)や、タバコのヤニなどが原因にあります。タバコのヤニは、歯の表面の着色だけでなく、歯ぐきの色素沈着の原因でもあり、歯ぐきの黒ずみを引き起こしてしまいます。

着色汚れは単に汚れが付着しただけでなく、唾液中のタンパク質と結びついて、歯の表面に沈着してしまうので、歯磨きだけでは除去できません。

歯科医院でのクリーニングで落とすことができますので、御希望の方は定期検診時にお伝え下さい。

