



ワサビ丼



《材料》



- ごはん
- かつお節
- ワサビ(きざみワサビのチューブでも可)
- しょう油

《作り方》

- ①ごはんを炊く
- ②その間ワサビをすりおろす
- ③丼にごはんを盛り、かつお節をたっぷりふりかける
- ④ワサビをのせる
- ⑤しょう油をかけ回す
- ⑥一気に混ぜる
- ⑦丼を持ち、わしわしとかき込む



★ワサビがツーンときた時は、息を鼻から吸い込んで口から吐き出すと治りますよ。



『きらピカ』10年達成 特別企画 ~10年の間に、こんなところが変わりました~

沼澤歯科医院ニュースレター「きらピカ」は、2011年6月に第1号を発行いたしました。多くの方にご愛読いただき、現在に至っております。10年前を振り返ってみて、ちょっとした変化のあったところをご紹介します。

室内照明は**蛍光灯**でした



グリーンカーテンは**ゴーヤ**を植えていました



手動の水洗トイレでした



白衣は**ワンピース**でした



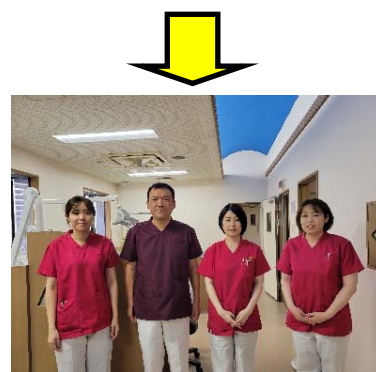
LEDに変わりました



今年は「**丘わかめ**」を植えました



自動水洗に変わりました



今は**パンツスタイル**です

きらピカくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)

メジャー

ゴルフの松山英樹選手がマスターズで優勝したニュースは記憶に新しい。私はといえば、初日の早朝(夜中)から4日間ずーっとテレビの地上波とBSをカチャカチャ替えながらLIVEで応援し興奮、そして感動していました。

さすがメジャータイトルになると歴史と伝統があり100年の重みが、…ん？100年？あれ？マスターズの創設は1934年らしいので90年弱なのか。オリンピックの第1回アテネ大会は1896年ですが、テニスのグランドスラムの最高峰ウィンブルドン1877年から始まった大会だそうで、テニスが一番歴史的な競技なのか！…なんて思っていたら、ゴルフのメジャータイトルの一つである全英オープン選手権(The Open Championship)は、1860年の創設であるというではないですか。こりゃいかんと思い、歴史のあるメジャースポーツを片っ端から調べてみました。もちろんグーグルでだけど(笑)

ありましたよ、ゴルフのThe Openよりも歴史のあるスポーツ。それは1851年創設のヨットレース「アメリカズカップ」。そしてさらに古いのは1839年創設のボート競技でした。その名もヘンリー・ロイヤル・レガッタ(Henley Royal Regatta)。テムズ川上流の田舎町で行われ1対1で競いあうレガッタです。もうロイヤルまで付いたら、どこの国のどの競技だって敵いませんよ。

いやいや、さすが英国、キングダム！なんて思っていたら、さらにありました。1711年創設のロイヤルアスコット開催(Royal Ascot Race Meeting)。300年以上続いています。競馬ですよ競馬。しかも主催がイギリス王室。正真正銘のロイヤルです。マイク。



そういえば、時々ニュース映像や映画の一場面で見かけますね。ドレスコードのかなり厳しそうな社交場。ロバート・レッドフォードが詐欺師役で颯爽と登場しそうな場所です。

ゴルフの話のつもりが競馬に行きついてしまいました。歯の話はどこへやら。

歯学博士 沼澤 孝典



目次:

メジャー	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
『きらピカ』10年達成 特別企画	4



新庄のスタッフ手作りの『荷物入れ』。とても素敵なデザインです。



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

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



- *イチオシの冷たい麺：
バジリコそうめん
- *休日のリフレッシュ方法：
千歳山に登っています。
座禅の瞑想に近い効果があります。
たぶん。
- *最近の出来事：
米沢栄養大学で講義してきました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *イチオシの冷たい麺：
鶏そぼろの冷やし中華
- *休日のリフレッシュ方法：
ワンちゃんと河原での散歩
- *最近の出来事：
母の実家(和歌山)から送られてきた
そら豆を釜飯にしました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *イチオシの冷たい麺：
焼き肉・冷麺ヤマトの冷麺
- *休日のリフレッシュ方法：
庭でバーベキューをして
お酒を飲むこと
- *最近の出来事：
オンラインコンサートに参加して
心も体もリフレッシュしました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *イチオシの冷たい麺：
与右エ門亭のざるそば
- *休日のリフレッシュ方法：
飼い猫のテトと遊ぶこと
- *最近の出来事：
子供のスポ少に付き合って
一緒に楽しんでいます。



歯科衛生士: 金澤 知香



- *イチオシの冷たい麺：
そば処ひろの肉そば
- *休日のリフレッシュ方法：
たくさん寝ること
- *最近の出来事：
家の野菜が育ち、毎日収穫しています!



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *イチオシの冷たい麺：
山形名物“だす”(だし?)で
食べるいろんな麺
- *休日のリフレッシュ方法：
100円ショップめぐり
- *最近の出来事：
久しぶりに加茂水族館に行っ
てきました。
サムクラゲ、別名目玉焼きクラゲ
が本当に目玉焼きのようでした。
もっと遠くにおでかけしたい!_</p></div>
<div data-bbox="404 566 477 700" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="35 656 250 722" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="547 39 663 76" data-label="Section-Header"><h1>お口の豆知識</h1>
</div>
<div data-bbox="685 48 941 70" data-label="Text"><p>**ホームホワイトニングについて**</p>
</div>
<div data-bbox="521 102 577 161" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="590 108 954 143" data-label="Text"><p>マスク生活をしていても、自分の歯の色が気になる方は多いのではないのでしょうか。今回はホームホワイトニングについてお話しします。</p>
</div>
<div data-bbox="532 171 966 224" data-label="Text"><p>ホームホワイトニングは歯を削る事なく白くすることができます。歯型をとってマウスピースを作り、その中にホワイトニングジェルを入れて一定時間はめて過ごしていただくことにより、徐々に歯を白くする方法です。ご自宅で行うのが特徴です。</p>
</div>
<div data-bbox="546 245 634 264" data-label="Section-Header"><h2>歯が白くなる理由</h2>
</div>
<div data-bbox="530 273 954 519" data-label="Diagram">
</div>
<div data-bbox="528 521 976 573" data-label="Text"><p>ホワイトニングを始める前に個別に歯の状態を診させていただきます。状態によっては、歯の細かなひび割れやすり減りがひどい場合、歯の質が弱い方などは、しみる症状を引き起こす場合があります。</p>
</div>
<div data-bbox="532 588 841 623" data-label="Text"><p>歯科医師がホワイトニングできるかを判断し、適切な方法をご説明いたします。費用やご自身の状態など、気になることがありましたらご相談ください。</p>
</div>
<div data-bbox="524 642 976 688" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="524 729 562 806" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="570 742 674 762" data-label="Text"><p>ワンポイントアドバイス</p>
</div>
<div data-bbox="720 719 812 796" data-label="Text"><p>NEW!</p>
</div>
<div data-bbox="824 707 864 869" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="893 740 976 774" data-label="Text"><p>是非、お試ください!!</p>
</div>
<div data-bbox="536 811 622 832" data-label="Section-Header"><h2><small>DENT</small> CheckUp standardマイルドシトラスミント</h2>
</div>
<div data-bbox="536 832 800 851" data-label="Text"><p>チェックアップ歯磨剤にNEWフレーバーが仲間入りしました。</p>
</div>
<div data-bbox="536 865 821 886" data-label="Section-Header"><h2><small>DENT</small> CheckUp standardマイルドシトラスミント</h2>
</div>
<div data-bbox="555 885 943 937" data-label="List-Group">
 - ☆高濃度フッ素配合(1450ppm)で再石灰化を促進し、むし歯の発生・進行を予防します。
 - ☆甘味剤として、キシリトールを配合しております。
 - ※ppm・・・フッ素濃度のこと、数字が高くなるほど高濃度になります。
</div>
<div data-bbox="21 736 477 971" data-label="Complex-Block">
<div data-bbox="58 748 412 781" data-label="Section-Header"><h2>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~</h2>
</div>
<div data-bbox="30 800 120 926" data-label="Text"><p>今日は、絆祭りのための訓練飛行。山形出身のチェリー隊長率いるブルーインパルス。超かっこいい!! 23日本番も楽しみ(≧▽≦) (5/20はるみ)</p>
</div>
<div data-bbox="125 800 185 948" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="188 800 271 955" data-label="Text"><p>花壇に植えたトマトに毎日水かけをしていたのに、実がなっていたことに気づきませんでした。最近気づいて思わず写真を撮りました。まだ緑色ですが嬉しいですね。(6/17優子)</p>
</div>
<div data-bbox="274 800 334 951" data-label="Image">
</div>
<div data-bbox="337 800 396 907" data-label="Text"><p>早くも発見しました!! 喜び子供たちです。観察してから逃がしました。(6/22友紀)</p>
</div>
<div data-bbox="400 800 462 915" data-label="Image">
</div>
</div>
<div data-bbox="240 976 266 990" data-label="Page-Footer"><p>Page 2</p>
</div>
<div data-bbox="732 976 762 990" data-label="Page-Footer"><p>Page 3</p>
</div>