



## 食欲の秋にピッタリ！ もりもり食べられる簡単時短絶品の一品



### 《材料》\* 2~3人分

- ★豚こま肉：250g
- ★ケチャップ：大さじ1
- ★めんつゆ(2倍希釈タイプ原液)：小さじ2
- ★生姜(チューブ)：小さじ1/2
- ★塩：少々
- 片栗粉：小さじ1
- 油：小さじ1/2
- 水菜：70g
- 白ごま：小さじ1



### 《作り方》



①豚肉に下味をつけます。ビニール袋に豚肉を入れ、★の調味料を入れて揉み込む。全体に馴染んだら片栗粉、油の順に入れて袋の上から揉む。



②耐熱皿に①を入れて広げます。肉が入っていたビニール袋を手袋のように使って広げると、手も汚れないので、手を洗う時間を短縮でき、箸で広げるより肉同士を剥がしやすいです。



③ラップをして、電子レンジで600W 1分半加熱します。一度ラップを取り、箸でほぐしながら混ぜ、再びラップをして1分半加熱する。完全に火が通ってなければまた箸で混ぜラップをして、30秒ほど様子を見ながら加熱する。水菜の根元を落として、4cmの長さにカットし水菜を上のにせ白ごまをふりかける。



めんつゆでご飯に合う味付けにし、ケチャップを加えることで子供にも食べやすくしました。緑黄色野菜の水菜をたっぷりかけてゴマをふりかけると、栄養のバランスもバッチリです



## ★新コーナー★

## ほんとうに個人的な話

すでにご存じの方も多いかと思いますが、私は週に2日ほど新庄に通っております。新庄市役所の前にある「沼澤歯科医院」での診療のためです。ここは私の実家であり、私は沼澤歯科医院の3代目なのです。二十数年前は父も祖父も元気だったので山形市錦町に開業させていただきました。

週2回の通勤には新幹線を利用しています。以前は車での往復でしたが、年々疲労度が強くなっていったので、昨年から安全面を考慮して新幹線通勤に変えました。

新幹線車内はコロナの影響もあるのか、山形始発の朝一番列車はガラガラに空いており、車両貸し切り状態の日も時々あります。そのため駅売店で購入したモーニングコーヒーをゆっくり愉しんだりしております。この原稿も新幹線車内で書いています。

ちょこちょこ不在の日があるのは、こんな理由なんですね。



今回の担当:

院長 沼澤 孝典



# きらピカくらび



## 『BUZZ』

最近、釜めしがマイブームである！と、今回は釜めしについて熱く語ろうと意気込んでみたのですが、スタッフの娘(高校生)から「マイブームって何？」と返されてしまいました。アッ、マイブームという言葉は古いのでしょうか。「今、釜めしにハマっている」と言うのだそうです。“嵌まる”というと騙されて罠にかかる意を連想してしまう私としては、なんかしっくりしないし気分が盛り上がってこない。果たしてハマっているものを熱く語るなど出来るのでしょうかねえ。

そういえば、「推し」という言葉も気になっていました。推薦という言葉の変化形だとは想像できるので、「神推し」「推し被り」「推し変」この辺りまでは何となくわかります。でも、上級編の「箱推し」「推し増し」って何？食べ物屋さんなの？って訊きたくなります。

推しを表現する際に「エモい」という言葉もちょくちょく耳にします。感動することを意味するそうですが、私の年代だと「キモい」の類語かと思っちゃいますよね。文字面も似ているし。ここまできると単語から覚えなさいと言われていたようで、「第2日本語」を目の当たりにしている異邦人のようです。

そうそう、最近ではテレビでも「バズる」という言葉がよく使われています。SNSなどでアクセス数が爆発的に伸びたり拡散したりすることを言うのだそうですが、語源は英語のBUZZだとか。“がやがや言う、噂になる”、という意味があります。でも私はBUZZといえばディズニーのトイストーリーに出てくる「Buzz Lightyear(バズライトイヤー)」が真っ先に浮かんできます。そういえば、バズもボタンを押されると「無限の彼方へ！さあ行くぞ！」なんて言っていたなあ。なるほど、バズ自身はあのころから無限の彼方へ“バズって”いたんですね。



歯学博士 沼澤 孝典

(追記：上記文中のわからない言葉はスタッフにお尋ねください)



## 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



### 目次:

BUZZ	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
ある日のスタッフ ブログから	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
ほんとうに個人的な話	4



## つぶやき...

今年、歯の長寿賞(8020表彰)に当院より4名の方をエントリーさせていただきました。ご自分の歯で噛める喜びを語っておられました。

## 8020





# 仲間たちの紹介



院長: 沼澤 孝典



- \*お勧めの一冊:  
「空飛ぶ寄生虫」 藤田 紘一郎  
寄生虫に関する目からウロコの医学エッセイです
- \*最近ネットショッピング等で買った物:  
娘から勧められた「糖床セット」
- \*最近の出来事:  
Uber eatsを初体験しました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*お勧めの一冊:  
「ゆびたこ」  
指吸いのやめられない親子にお勧めします。
- \*最近ネットショッピング等で買った物:  
懲りもせず安くなっていたカゴバック
- \*最近の出来事:  
寒くなってきたので絨毯を敷きました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*お勧めの一冊:  
「52ヘルツのクジラたち」  
やや辛いお話ですが、秋の夜長に幸せを感じてみては…
- \*最近ネットショッピング等で買った物:  
手足のむくみを取るローラー  
(手足のお肉を挟みながら転がすローラーがとても痛いぞ)
- \*最近の出来事:  
リビングの模様替えをしました。  
十数年ぶりにしたのでとても新鮮でした。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- \*お勧めの一冊:  
「5分後の意外な結末」  
子供に借りました。短編で読みやすい。
- \*最近ネットショッピング等で買った物:  
友人と色違いで買ったタンブラー
- \*最近の出来事:  
息子の身長が1ヶ月で2cmも伸びていました!!ビックリ



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*お勧めの一冊:  
「旅行歳時記」を読みましたが、行きたくなってしまうのでお勧めできません
- \*最近ネットショッピング等で買った物:  
来年の手帳
- \*最近の出来事:  
夏旅を利用して、米沢牛の美味しいランチをいただきました。半額の上に2000円のお買い物クーポン付き!お得



歯科衛生士: 金澤 知香



- \*お勧めの一冊:  
「ハイキュー!!」
- \*最近ネットショッピング等で買った物:  
デュフューザー
- \*最近の出来事:  
家のジャガイモでつくるフライドポテトにはまっています。



# お口の豆知識

\*\* 仮歯(Temporary Crown)について \*\*

むし歯の治療や、インプラント治療時に仮歯を装着しますが、審美性だけでなく、機能性においてもたくさんの役割があります。仮歯にも、材質や形などいくつか種類があり、簡単に短時間で詰めるものや、硬い材質を用いて、歯のような形を被せるものなど様々です。今回は『テンポラリークラウン』と呼ばれる仮歯についてご紹介します。

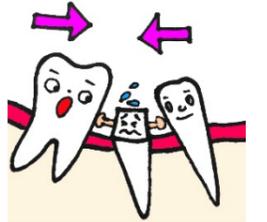


## ☆テンポラリークラウンとは☆

治療中において応急的に作られた暫間的な仮歯の事で、レジン(歯科用のプラスチック)と呼ばれる材質でできた歯のような形の被せ物のことです。

## ☆役割について☆

- ①外部の刺激から守る…しみる症状がある場合など、仮歯が土台歯質を保護し、しみる症状を防ぎます。
- ②歯の位置を保持…隣の歯などが傾いてくるのを防ぎます。
- ③審美性の回復…特に前歯などの目立つ部位の見た目を整えます。
- ④機能性の回復…仮歯を入れる事で、咀嚼や発音などを補助します。



## ☆治療期間中、安心して仮歯を使って頂くために☆

- 仮歯を入れた後、しっかりセメントが固まるまで30分は飲食を控える。
- キャラメル、ガムなどの粘着性の強い食べ物は控える。
- フロスや歯間ブラシが通せない場合もありますので、ドクターや衛生士の指示に従ってください。
- 仮歯が外れてしまったら、なくさないようにして医院に持って来て下さい。



見た目はとてもキレイですが、強度は弱いので、長い期間使用できません。あくまでも'仮'の歯ですので、最終的な被せ物を入れるまでの暫間的な物です。



ワンポイントアドバイス

\*\* フロアフロス \*\*



<特徴>

- ①歯肉に優しい  
1本に見える糸も、実は384本という大量の繊維からできています。唾液に触れるとスポンジのようにフワッと膨らむ性質を持っているため、歯肉を傷つけません。
- ②目には見えない細菌が取れる  
歯と歯の間だけでなく歯肉の奥まで入り込んでうねるような加工により、細菌を沢山絡め取ります。



こんな方におすすめ!

フロスで痛いと感じる  
プラークを落としている感じがしない  
歯ぐきの腫れが気になっている  
歯周病を繰り返している

Let's Try!!

フロアフロスを使って  
歯肉ケアをしていきませんか?  
45m 660円



45m

## 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~

チケットを頂いたので西洋美術展を観てきました。何百年も前の作品がここにあると思うとなんとも不思議な感覚になりました。みんなが撮ってる写真スポットで1枚。(9/11優子)



歯科医院の脇道を歩いていたらアゲハ蝶の幼虫を発見!もう夏も終わりなのに今から蝶々になるんですね...(9/11優子)



インスタでオシャレな植物を見つけ、うちの旦那さんがアボカドの種を育てています。先日、ついに根が出てきて、芽も出てきました!!愛着がわくと喜んでいました(^)(9/14友紀)

