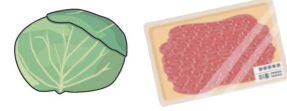




# キャベツシュウマイ



野菜たっぷり、そのままキャベツシュウマイ。皮の代わりにキャベツをまぶす変わりシュウマイ。硬い芯は肉だねに混ぜ込み無駄なく消費◎



## 《材料》2人分

- 豚ひき肉 200g ・キャベツの葉 4枚(約250g) ・玉ねぎのみじん切り1/4個分(約50g)
- 片栗粉 ・塩 ・こしょう ・酢 ・しょうゆ

《下準備》フライパンにキャベツを入れ、水を高さ2cmほど注いで蓋をし、中火にかける。煮立ってから2分ほど蒸しゆでにし、冷水にとって水けを絞る。硬い芯はそいでみじん切り、葉は千切りにして水けを絞る。

《作り方》①ボールに玉ねぎとキャベツの芯を入れ、片栗粉大さじ1と1/2を加えてまぶす。別のボールにひき肉、塩小さじ1/3、こしょう少々を入れてよく練り、玉ねぎとキャベツの芯を加えて混ぜ、丸める。

②キャベツの葉に片栗粉小さじ1をまぶして、肉だねの表面につけてかるく押さえる。

③フライパンにオープン用シートを敷き、②を並べる。シートの下に水を1カップほど注いでふたをし、中火にかける。煮立ってから8分ほど蒸す。



お好みのつけダレでいただきます。



# ほんとうに個人的な話

今回の担当: 副院長 沼澤 由紀

皆さまお気づきの方もいらっしゃると思いますが、わたしはフラダンスを趣味にしております。始めたきっかけはTDLでのハワイアンショーを見た時です。その時に流れていた音楽、フラを踊ってくれたミスアロハフラ（ハワイで一番大きな大会でソロ優勝した人のこと）の舞いにとても癒されました。

あれから十数年。今では、国内のコンペティションだけでなく、本場ハワイまで行って自分たちのフラを評価してもらいます。そのためには若い頃の部活のように練習に励みます。曲の意味を理解し、振りを覚えます。ハワイアンに敬意を抱き、振り付けをしてくださる先生の曲への気持ちが伝わるように踊ります。

大会当日は、先生方から生のレイ（首にかけるお花）や髪飾り（もちろん生のお花）をつけてもらい、ハワイの香りに包まれながら、素敵な衣装に着替えて、会場へと送り出されます。踊り手は緊張が最高潮！頭は真っ白になることも時々笑笑・結果はどのようなものでも、ここまで積み重ねた練習や、先生、仲間と過ごす時間が私はとても好きです。

この2年余り、色々な規制があり、思うようにレッスンを受けられなかったり、時には今日はいいかなって諦めることもありましたが、先生には東京から力の入ったリモートレッスンをしていただいたり、ライブ配信をしてくださったりと刺激をいただけるので、まだまだフラ熱は冷めません。これからも時間を作りながら大会にも参戦したいと思っています。年齢を重ねても続けられる習い事を見つけられたことに感謝です。それを続けさせてくれる家族にも感謝。

Mahalo nui loa



## \* 歯科医院スタッフ \*

「きらピカ」を発行してから10年が過ぎました。ふと、どんなことを書いていたのか気になってバックナンバーを読み返してみたところ、最初の頃は「むし歯」「歯周病」「ホワイトニング」など歯科的な話題がほとんどだったのに、いつの間にか「スイカ」「駅そば」「いちじく」など食べ物や「旅行」「映画」「スポーツ」など趣味の世界へと迷走しているようです。11年目の新年を迎えるにあたり、ここは初心に返って歯科医院のこと、特にスタッフについて書いてみようと思います。

現在、沼澤歯科医院のスタッフは私を含めた歯科医師2名と歯科衛生士4名の布陣であります。全員が国家資格を有しているのは当院の特徴であると自負しています。そうです、すでにお気づきの方もいらっしゃると思いますが、みなさんが来院して最初に対面する受付の藤田優子は、医療事務ではなく歯科衛生士なんです。全国的にもなかなか無いパターンであります。歯科衛生士という専門的な知識と経験を有する者が、受付や電話の対応をすることにより、内容によってはいちいちドクターに確認する必要もなく即座にお応えすることが出来るため、業務をスムーズに行えるのが最大の特徴です。受付では親しみを込めて「ゆーこりん」とお呼びになる患者さんもいらっしゃるかと。受付で愛嬌を振り撒いたり、みなさんと楽しく談笑するのも、専門的知識の裏打ちがあるからなんです。(ん？..それは人柄か！)



今度いらした時には、「ゆーこちゃん、ちょっと訊きたいことがあるんだけど...」って質問してみてください。どんな質問にも、もれなくステキな笑顔とともにお応えしますよ。...ね！

歯学博士 沼澤 孝典



**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

2022年1月発行

(編集責任: 沼澤歯科医院)



## 目次:

歯科医院スタッフ	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
ある日のスタッフ	2
ブログから	
お口の豆知識	3
ワンポイント	3
アドバイス	
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...**  
今年も忘新年会を開催できなかったのも、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。







# 仲間たちの紹介



## 院長: 沼澤 孝典



- \*今年の目標: 何か一つ資格を取得する
- \*お気に入りの一品: 滋賀Kii工場の帆布かばん
- \*最近の出来事: シェラード・パトラの映画で、ミュージカルからアクションなどの幅広い演技にハマってます。



## 副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*今年の目標: 家ヨガを続けること
- \*お気に入りの一品: 白鷹のお店の「栗蒸し羊羹」
- \*最近の出来事: 夜空に前澤さんの乗った宇宙ステーションが通過するのを見た☆



## 歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*今年の目標: 神社巡りをする
- \*お気に入りの一品: 毎日職場で使用している薄紫のボールペン
- \*最近の出来事: ホットアイマスクで目を温めてから眠るようにしています。とても安らぎます。



## 歯科衛生士: 髙谷 友紀



- \*今年の目標: 美味しい物をたくさん食べに行く
- \*お気に入りの一品: マンゴー味のピュレグミ
- \*最近の出来事: 下の娘もスポ少に入団!! 毎日体育館に通っています。



## 歯科衛生士: 金澤 知香



- \*今年の目標: 毎日ウォーキングする
- \*お気に入りの一品: 紐付きのアイフォンケース
- \*最近の出来事: 本を読むようになりました。



## 歯科衛生士: 菊地 はるみ

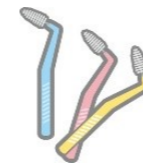


- \*今年の目標: 体重を増やさない
- \*お気に入りの一品: ちくわといぶりがっこをフードプロセッサーにかけて、マヨネーズやタルタルソースであえる一品
- \*最近の出来事: わんにゃんフラフェスに参加しました。2年ぶりに仲間と再会、みんな興奮しました。



# お口の豆知識

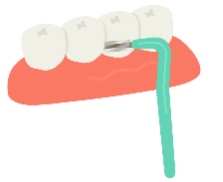
## \*\* 歯間ブラシ \*\*



毎日のブラッシング。実は、歯ブラシだけでは磨き残しが4割という報告があります。そこで必要になってくるのがフロスや歯間ブラシです。フロスについては以前お話しましたので今回は歯間ブラシについてお話します。

## ☆歯間ブラシとは☆

針金にナイロン毛をつけたものやゴム製の小さなブラシで、歯と歯の間に残ったプラーク（歯垢）を効率よく取り除くことができる専用のブラシです。



## ☆歯間ブラシサイズ選びのポイント☆

歯と歯の間に対して小さい歯間ブラシでは、歯垢を十分に落とすことはできません。また、大きすぎると、歯や歯肉を傷つけてしまうため、自分に合ったサイズを選ぶ事が大切です。○歯と歯の間に無理なく挿入でき、きつく感じない程度のブラシを選ぶようにしましょう。○初めは小さいサイズから選びましょう。●それでも入らない場合はフロスを使用した方がよい場合もあります。

**自分に合った歯間清掃具を使えば、むし歯や歯周病、口臭の原因を取り除く事が出来ます。なかなか自分で選ぶのが難しい時はご相談ください。一日一回歯間ブラシを使い健康で綺麗なお口をキープしていきましょう。**



## ワンポイントアドバイス

## \*\* お口のマッサージ \*\*



お口のマッサージというと、唾液腺マッサージを思い浮かべる方もいるかと思いますが、お子さんへのマッサージもお勧めです。やり方は、人差し指で頬の内側を優しく動かして伸ばしてあげるだけで、決まりはありません。お子さんと遊びながら楽しんで行って下さい。頬の筋肉の緊張をほくしてあげます。特に仕上げ磨きが苦手なお子さんや歯科治療が苦手なお子さんにお勧めです。普段からお口の中をさわられる事に慣れていると、定期検診や治療への導入もしやすくなります。

**※マッサージは仕上げ磨きとセットで行うと◎です!**



## 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~

先日、新庄のドリームネスト様で慰問させて頂きました。みんな人前で踊るのは丸々2年ぶり。入所の皆さんも踊る私達も楽しみました。また踊りたいね~(11/18 はるみ)



先日、家族3人で羽黒山に行ってきました。パワースポットを求めて行ったのですが、あまりにもきつい石段でヘトヘトになりました。でも、良い思い出ができました。(11/26 優子)



最近サバサンドを作りました。とてもおいしかったです。断面も綺麗にできました!(11/29 知香)

