



罪悪感ゼロの豆腐のような豆腐寒天

最近野菜が高騰してますね☺
そこで今回は安定の豆腐で栄養補給しましょう☺
夏に向けてダイエットにも効果的です。

《材料》2人分 (150gカップ72個分)

- ①粉寒天 2g ④水 50ml
- ②絹ごし豆腐 150g ⑥調整豆乳 200ml ⑧塩 ひとつまみ
- ・きな粉 お好みで ・黒みつ お好みで

《作り方》

- ①お鍋に①を入れてよくまぜたら、④を加えてお豆腐を潰しながらよく混ぜる。
- ②火をかけながらよく混ぜる。沸騰したらさらに1～2分加熱して火をとめる。
- ③水に濡らしたお豆腐の容器またはお好きな容器に流し入れる。
あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④しっかり冷えたら容器から取り出して、お好みできな粉や黒みつをかける。



◎豆腐は絹ごしがオススメです。木綿は少し食感がボソッと仕上がります。

◎レシピは調整豆乳で甘さを加えていますが、成分無調整で砂糖を追加していただいてもかまいません。



コツ・ポイント



(編集責任：沼澤歯科医院)

魔女の一撃

暖かなゴールデンウィークが終わり、再び肌寒い朝晩を迎えることになった連休明けのことです。

新庄に週2回の新幹線通勤をしている私は、朝7時46分に新庄駅に降り立ちました。書類や消毒液などの重い荷物を両手にぶら下げて、診療室までのおよそ5分の道のりをスタスタと歩いて行きます。駅前交差点を右折すると向かい風になりました。駅前電光掲示板が示すこの日の外気温は8℃。ちょっと寒いかな…って思ったとたん鼻がムズムズして「ツクシヨ！ツクシヨ！ツクシヨ！」と、くしゃみ3連発。あれ？なんか変…と思う間もなく4発目の「ハックしょん！」と大きなくしゃみが出た瞬間、へたへたと力が抜けるようにその場にしゃがみ込んでしまいました。「ムム、これってギックリ腰？」「アリアリ歩道の真ん中で恥ずかしい！」それでも「いやオレは歩けるはずだ」と心を奮い立たせて一歩踏み出すと、左の腰にグサッと槍で刺された激痛が！(汗)。もちろん槍に刺された事など無いし、槍を見たことさえも無いのですが。きっと魔女が箒に跨って手にした槍でエイッと刺しに来たに違いありません。とは言え、うずくまっているのも恥ずかしいので一歩一歩魔女と闘いながらも、目に涙を浮かべ、歯を食いしばって、診療室までなんとか辿り着きました。

この日は、すぐに鎮痛剤を服用し、腰に湿布して、腰痛ベルトをギッチリ締めて、そろりそろり歩きで、なんとか乗り切りました。それから1週間は、腰を屈めたりする動作の度に、ニヤリと笑う魔女が目に見え、なんとも悩ましい日々でした。



歯学博士 沼澤 孝典



目次:

魔女の一撃	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



ほんとうに個人的な話

今回の担当:

歯科衛生士
髙谷 友紀



私は週1回、知人が入っているソフトバレーチームに混ぜてもらいソフトバレーを楽しんでいます。ここ数年は、コロナ禍という事もあり練習や大会が中止になったりもしていますが…(泣)

私には今年中学1年生の息子と小学5年生の娘がいます。子供たちが小さな頃からバレーボールが身近にあった我が家では、特に勧めた訳でもなく2人とも自然にバレーボールを始めました。きちんとした指導が出来る訳もないので、「熱くなったらダメだ」、「口を挟んじゃダメだ」と思いつつ、ついあーだ、こーだと口うるさくなってしまいます。歳が近いこともあってか、最近はよく2人で部屋にこもり、バレーの話や、口うるさい親の話で盛り上がっているようです。

上の子は昨年、スポ少最後の大会が中止になり、悲しい思いもしましたが、振り返ってみると初めてユニフォームをもらった時や、大会で初めてサーブやスパイクを決めた時の事を思い出すと、今でも胸が熱くなります。下の子は最近サーブが安定してきました。試合に出る日も近いかも。楽しみです。

私が2人にしてあげられる事は、鍵当番と送迎くらいですが、これからも傍で成長を見守りたいと思います。

この頃は、予定が合えば息子と一緒にソフトバレーの練習に行くようになりました。(娘はスポ少と重なり一緒に行けません(T_T))

私よりも上手になって、くやしい気持ちもありますが彼がお年頃になって付いて来なくなる日までは一緒に通いたいと秘かに願っている母です。



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



今年もグリーンカーテンとしてゴーヤを植えております。GW頃に植えた苗もだいふく伸びてきました。



仲間たちの紹介

院長: 沼澤 孝典



- *夏バテ対策: 早朝の千歳山散歩
- *好きな食べ物: スイカ
- *嫌いな食べ物: お茶
- *最近の出来事: 大ファンである古今亭菊之丞の落語会で至福の時間を過ごしてきました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *夏バテ対策: グリーンカーテンで実ったゴーヤとおかわかめを食べる
- *好きな食べ物: ナポリタン
- *嫌いな食べ物: 今は無い
- *最近の出来事: 「おがる」(成長する)と、「がえる」(弱る)の意味を学びました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *夏バテ対策: うなぎを食べる!
- *好きな食べ物: のり巻き(韓国風)
- *嫌いな食べ物: ニシン
- *最近の出来事: ご飯を、白米から玄米にしました。思っていたより美味しく毎日食べています。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *夏バテ対策: 辛い物を食べる
- *好きな食べ物: マンゴー
- *嫌いな食べ物: 筋子、タラコ
- *最近の出来事: 娘が学校行事で自然の家に一泊してきました。前日まで「マイムマイム」を練習している姿がかわいかったです。



歯科衛生士: 庄司 知香



- *夏バテ対策: きゅうりを食べる
- *好きな食べ物: ラーメン
- *嫌いな食べ物: パクチー
- *最近の出来事: 約5年ぶりに新しいケータイを買いました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *夏バテ対策: 夏野菜をたくさん食べる
- *好きな食べ物: 純米せんべい
- *嫌いな食べ物: まだ出会ったことがない
- *最近の出来事: 苅好きの母と母の友人を連れてオープンしたてのモスガーデンに行ってきました



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~

実家の車庫から相当昔の貨幣が出てきた! 果たしてお値打ち品なのか? (4/28 はるみ)



家の壁にクワガタが!! 今の時期からいるなんて夏が来てる証拠ですね!! 昔みたいに触る事は出来ませんでした笑 (6/17 知香)



先日、ミスドでフルーツティーを初めて買ってみました。冷たいフルーツがゴロゴロ入っていて、とても美味しかったです。娘とシェアしたつもりだったのですが、ほとんど私が飲んでしまいました。(5/10 友紀)



今年の花壇は、茄子とシシトウとサンチュが植えられています。収穫まで毎日ワクワクしながら水掛けをしています。(6/19 優子)

お口の豆知識

** 口呼吸 **

マスク着用が習慣となっていますが、今つけているマスクの下、口が開いて口呼吸になっていませんか? 今回は口呼吸による影響についてお話しします。



◎口呼吸が原因の悪影響を大きくまとめると次の4つが挙げられます。

①虫歯や歯周病になりやすい

口呼吸をするとお口の中が乾燥し、唾液が回らず虫歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすくなってしまい、口臭の原因にもなってしまいます。

②歯並びが悪くなる

歯並びは内側と外側からの圧力が均衡に取れる位置に自然に並びようになっています。そのため、慢性的に口呼吸だと口唇からの圧力が加からず、出っ歯や開口などの原因になってしまいます。



③風邪やアレルギーになりやすい

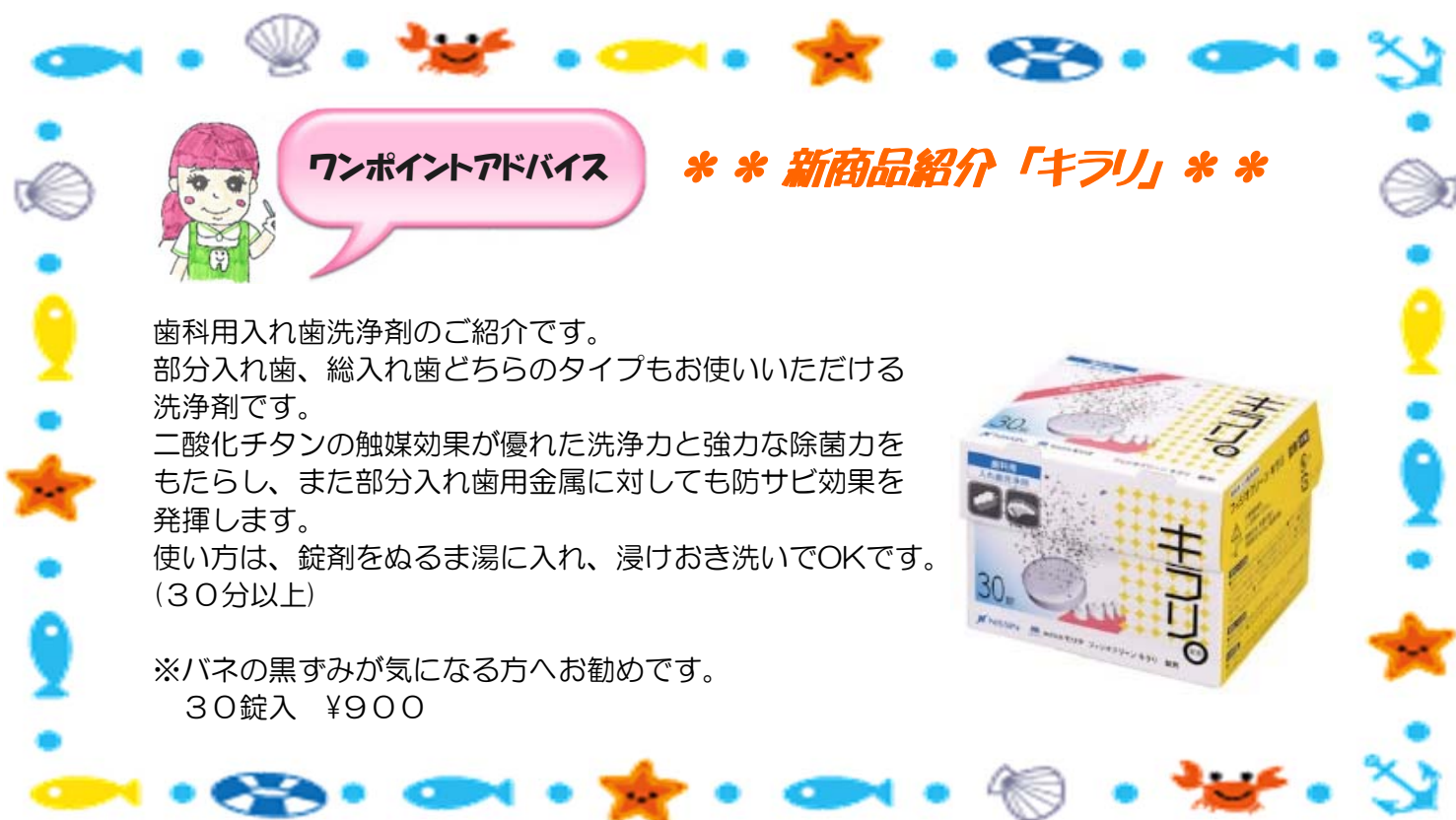
鼻から呼吸する場合、細菌やウイルスなどを排除する機能が備わっていますが、口からは直接細菌などを取り込んでしまうこととなります。

④老化を助長する

口の周りの筋肉(口輪筋)が常に緩んだ状態になるため、周りの表情筋もだんだん衰えてしまい、それが皮膚のたるみにもつながってしまいます。その他にも舌の位置を固定する筋肉も衰えてしまうため二重あごやいびきの原因にもなってきます。



口呼吸が習慣化してしまうとたくさんの影響があるため免疫力を高めるためにも鼻呼吸を実践するよう心がけましょう。



ワンポイントアドバイス

** 新商品紹介「キラリ」**

歯科用入れ歯洗浄剤のご紹介です。部分入れ歯、総入れ歯どちらのタイプもお使いいただける洗浄剤です。二酸化チタンの触媒効果が優れた洗浄力と強力な除菌力をもたらし、また部分入れ歯用金属に対しても防サビ効果を発揮します。使い方は、錠剤をぬるま湯に入れ、浸けおき洗いでOKです。(30分以上)



※バネの黒ずみが気になる方へお勧めです。30錠入 ¥900