



# 今年ナスが大豊作！ タレをからめてたくさん食べられる 無限ナスのかんたんおかず



なすの皮に含まれるナスニン(アントシアニン)には抗酸化作用があり  
発がんや老化、眼精疲労、脂質異常症などを予防します。

## 《材料》2人分

- ・なす 2本(260~280g)
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★ごま油 大さじ2
- ★黒砂糖 小さじ1
- ★おろしにんにく 小さじ1/2
- ・白いりごま 適量
- ・小ねぎ 適量(お好みで)
- ・オリーブオイル 大さじ3



**\*少し時間を置くと味が  
染みてより美味しくなり  
ます。  
\*保存容器に入れて冷蔵  
保存3日OK!**

## 《作り方》

- ① なすはヘタを切り落とし、5mm幅の輪切りにする。★の材料をボウルに入れて合わせておく。
- ② オリーブオイルを入れたフライパンを中火で熱し、なすを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ★を入れたボウルに②を加え、全体をよく和える。
- ④ 器に盛りつけて白いりごまを振り、お好みで小ねぎを散らす。



## ほんとうに個人的な話



<今回の担当>

歯科衛生士・受付  
藤田優子



娘が2歳の頃から息子の野球に付き合わせていたこともあって、娘との時間が欲しくて小学生の頃から、毎年二人で一泊か二泊くらいのお出掛けをしていました。近年はコロナ禍ということもあり三年間は行けませんでした。今年は娘が学校を卒業した年でもあったりコロナの行動制限解除にもなったりしたので、久しぶりに二人で出掛けてみました。娘と私は韓国に行ってみたいという願望を持っているのですが、中々行く勇気と時間も無いので、近場で韓国を味わうことができそうな新大久保に行ってきました。新大久保に着くと二人とも目を輝かせてキャーキャーと言いながら買い物や食べ歩きを楽しみました。三年経った娘はすっかり大人になっていて以前までの私任せのお出掛けとは違い、スマートフォンを見ながら私の手を引いて楽しい所をどんどん連れて行ってくれました。行く先々で食べまくりお腹いっぱいのお出掛けでした。昔から娘と行くお出掛けはどこに行ってもいつでも楽しいのですが、少し大人になった娘と行くお出掛けは最高に私を癒してくれました。次は、大阪の鶴橋辺りがいいな...と思っている私でした。



# きらピカくらび 秋

(編集責任：沼澤歯科医院)

## ふえす

仙台の「定禅寺ストリートジャズフェスティバル」に行ってきました。数日前の予報では台風が直撃するんじゃないかと心配されたものの、そんなものど吹く風と言わんばかりに強烈な陽射しが降りつける中、4年ぶりの開催は大変な賑わいでしたよ。山形駅から高速バスに乗り終点の県庁前停留所で降りると、そこには数々のステージから溢れ出てくる音楽と、びっしりの人垣が目の前にあり、私はすでにジャズフェスのまん真中にいたのでした。早速ビールを購入し、メインステージへと向かいましたが、もうそれだけで心も身体もウキウキです！



会場の椅子席にぼっかり空いた席を見つけ、ビールを片手にしばらくビッグバンドの心地よいサウンドを全身で浴びておりました。ふと横を見ると、立ち見席のところ知ってる顔が。あら偶然！その時に隣席が空いたのまで偶然なのかはわかりませんが、その友人と一緒に観覧することができました。しばらくして仙台の友人からLINEがブルブルと着信。広い会場で見つけたという画像が添付されておりました。これもなんとという偶然でしょう。仙台で友人二人と再会したので、これは当然祝杯だなんてなり、近くで行われている「仙台オクトーバーフェスト」というビール祭りの会場へ。本場ミュンヘンのオクトーバーフェストを模して毎年行われている催しらしく、ドイツの生ビールがでっかいジョッキで

提供されます。改めて再会を祝しての乾杯をした後は、浴びるように愉しく飲んでた記憶だけしかありません。

ジャズフェスで音楽を浴び、オクトーバーフェストでビールを浴びる。「フェス」から「ふえす」へ。なんとも楽しく楽しい一日でした。

歯学博士 沼澤 孝典

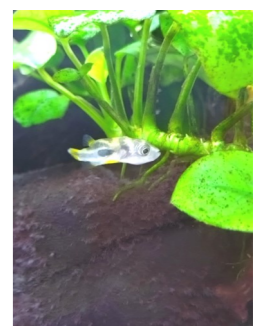
## 目次:

ふえす	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...

待合室の水槽に一匹だけフグがいるのをご存知ですか。水槽内で大量発生する貝を一匹だけで抑えてくれるんですよ。



## 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



- \*秋を感じる時:  
夕焼けの秋空
- \*秋に食べたい食べ物:  
すやの栗きんとん
- \*最近の出来事:  
数年ぶりにみんなで  
流しそうめんをしました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- \*秋を感じる時:  
河原で芋煮会している人たちを見かけた時、秋が来てるなあと感じる。
- \*秋に食べたい食べ物:  
10分モンブラン
- \*最近の出来事:  
骨折の固定していた釘を無事抜きました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- \*秋を感じる時:  
あんなにうるさかった蝉の声が聞こえなくなり、いつの間にか鈴虫の声になっていた時
- \*秋に食べたい食べ物:  
大根おろしと一緒に食べる秋刀魚
- \*最近の出来事:  
久しぶりに大好きなラーメン屋さん? に行って焼き肉ラーメンを食べてきました。暑くても寒くてもラーメンは美味しいですね。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- \*秋を感じる時:  
イネ科のアレルギーでくしゃみが出てきた時
- \*秋に食べたい食べ物:  
お月見バーガー  
グラコロバーガー
- \*最近の出来事:  
中学生の息子の新人戦がありました。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- \*秋を感じる時:  
すすきの穂が風になびいているのを見た時
- \*秋に食べたい食べ物:  
あげび
- \*最近の出来事:  
白鷹のデイサービス白光園に慰問に行ってきました。実に4年ぶりの訪問でした。



歯科衛生士: 庄司 知香



- \*秋を感じる時:  
芋煮を食べた時
- \*秋に食べたい食べ物:  
梨
- \*最近の出来事:  
ホットサンドメーカーを買いました。焼き加減が難しいです。



沼澤歯科医院のホームページ

~ある日のスタッフのブログから~

いちじく  
今年も院長より摘みたてのいちじくを頂きました。早速甘露煮にして季節の味を楽しませていただいています。(9/12優子)



幼虫  
毎年アゲハ蝶の幼虫が医院の脇のハーブに大量にやってきました。診察中、ヒラヒラと舞うアゲハ蝶を見れるかもしれませんよ(^^) (9/19友紀)



# お口の豆知識

\*\* 歯周病と糖尿病の深い関係 \*\*

最近ではメディアでも口腔ケアやお口に関連する特集などよく目にしますよね。当医院の定期検診にいらっしゃる患者さんの中にも、審美性だけではなく、全身の体調を整える為に歯肉のチェックや、クリーニングにいらっしゃる方も多々あります。そこで今回は、歯周病と糖尿病の関係性についてのお話です。

糖尿病を患う方は歯周病になりやすい事が分かっておりました。逆に歯周病になると血糖コントロールが悪くなるとも言われています。

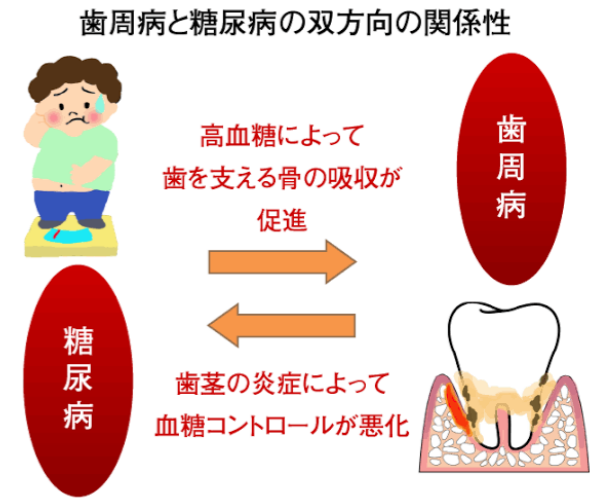
## ではなぜ歯周病になると血糖値が高くなるの?

歯周病の症状の進行が見られると、歯周ポケットが大きくなります。出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を經由して体中に放出されています。歯周ポケットから出て血流にのった炎症関連の化学物質は、体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなるのです。

## そうです、歯周病治療で血糖値が下がるかも!!

最近では、歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も多く報告されています。「歯周病の治療」とは、患者さん自身のブラッシングによるプラークコントロールをしっかり行い、歯科医院で炎症の原因となっている歯石を確実に除去することです。そうすることで、歯肉の炎症をコントロールできればインスリンが安定し、血糖コントロールも改善することが報告されています。

歯や歯肉を健康な状態で維持する事は、生活の質を低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響します。定期的に歯周ポケットをチェックしクリーニングする事で、歯周病の予防になるだけでなく、血糖値の低下も期待出来るという関係なのです。



ワンポイントアドバイス

\*\* 歯肉マッサージ \*\*



歯肉マッサージとは、歯ブラシや指を使って歯肉や唇、頬などをマッサージして血流をよくしてあげることです。

- ①血行促進  
血行を良くして、代謝を促進させ、歯肉全体に栄養を行き届かせます。
- ②唾液分泌を促進する  
唾液分泌が促進されて口内の唾液量が増えれば、歯周病やむし歯を予防する効果が期待できます。
- ③リラックス効果  
歯肉にもたくさんのツボがあります。筋肉がほぐれ、お口全体が活性化して、リラクゼーション効果が期待されます。

## ☆指でマッサージする方法

- 1.手をきれいに洗う。
- 2.歯磨きをして歯の汚れを除く。
- 3.人差し指の腹で、歯と歯肉の境目を奥歯から前歯へ向かってゆっくりとなでる。
- 4.歯の根本部分から軽く力をいれてくるくと円を書くように動かす。
- 5.歯と歯の間の三角形の部分に触り3秒圧を加える。



\*いずれも指の腹を使い、刺激し過ぎないで気持ちがいい強さでなでるように優しく行いましょう。

