



我が家の簡単レシピ



白菜の美味しい季節
お鍋には欠かせない食材ですが、使いきるのはなかなか大変☹
余った白菜で簡単消費の二品をご紹介します。

まずは、 =白菜中華旨煮=



《材料》(2人分)
★白菜 1/4玉 ★酒/オイスターソース 各大さじ1 ★醤油/みりん/豆板醤 各小さじ1
★鶏がらスープの素 小さじ2 ★生姜(チューブ) 3cmくらい
☆片栗粉 小さじ1
☆水 100cc・黒胡椒 (お好みで)少々

《作り方》

- ①. 白菜は1cm幅にざく切りに。★はあらかじめ合わせておきます。
- ②. フライパンに白菜と★を合わせた物を加えて蓋をして蒸し煮にします。
- ③. 白菜から水分が上がってきたら軽く混ぜ合わせ、☆を合わせた物を加えてとろみをつけたら完成です。お好みで黒胡椒をあしらってお召し上がりください。



次は、 =白菜白味噌チャウダー=



《材料》(4人分)
・白ネギ(1cmの小口切り) 1本 ・白菜(ひと口大に切る) 1/8玉(約250g)
・牛乳 500ml ・バター 20g ・ベーコン(5mm幅に切る) 2枚
・ブイヨンキューブ 2個 ・塩 お好みで ・胡椒 お好みで ・白味噌 50g
・オリーブオイル 小さじ2 ・パセリのみじん切り お好みで

《作り方》

- ①. 鍋にオリーブオイルを薄くしき、ベーコン、白ネギ、白菜の順番に炒める。
- ②. 水3カップとブイヨンキューブを加え、弱火で20分~30分煮る。
- ③. 牛乳、煮汁で溶いた白味噌、バターを加え、ひと煮立ちしたら塩、胡椒で味を調える。
- ④. 器に盛りつけてパセリをトッピングする。



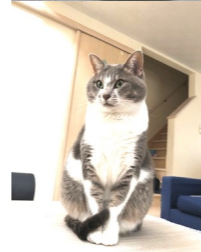
ほんとうに個人的な話



今回の担当:
歯科衛生士
蔦谷 友紀



飼っているネコの話をしてしようと思います。
我が家のネコは保護ネコで、6年前にやって来ました。名前は「テト」と言います。
ジブリに出てくるキャラクターから名付けました。
思い出すと笑っちゃう話なのですが、ネコアレルギーの夫が突然子ネコを連れて仕事から帰って来たのです！私に反対されるかも…と思いながら連れ帰ったそうです。ビックリしてしまいましたが、何よりもアレルギー持ちの夫がネコを抱いている方が衝撃でした(笑)
今では大切な家族の一員なので、あの時の出会いに感謝しています。
寒くなり、暖かい場所を探してゴロゴロしている事も多いです。最近はずっとコタツの中で寝ています。時々寄り寄り来てくれるツンデレ具合がたまらなく愛おしいです。
そろそろ年に1度の検診&予防注射の時期です。只今、私が甘やかして肥えてしまった彼女のワガママボディを夫が厳しく管理、ダイエット中です。ごめんね、テト…
時々、当院にいらっしゃる患者さんでネコグッズを持っているのを目撃すると、密かに親近感がわき、嬉しい気持ちになるのです。



沼澤歯科医院 ニュースレター

きらピカくらび

2024年1月発行
(編集責任: 沼澤歯科医院)



石焼~きいも~♪



日本人は行列が好きという訳ではないのですが、各所で行列を目にすることがあります。「ま、みんなが並んでいるんだから私が並んでもおかしくないよね」というような心理が働いているのだとか。周りの意見や行動にあわせて自分も同じような行動をしてしまうことを同調行動と言いますが、誰かが美味しいと言っていたからこの店の料理はきっと美味しいだろう→だから行列が出来ているんだ→美味しいものを食べるためなので仕方がない→列に並んでしまおう。これが日本的と言えれば日本人的な感覚なのでしょう。先日、娘が友だちと二人で神宮外苑のイチョウ並木を散歩していた時のことです。見事な黄金の絨毯と、抜けるような青空のコントラストに「わあ綺麗！」などとキャキャ言いながら歩いていたそうです。しばらく行くと道の真ん中にポツンと焼き芋屋さんの屋台が現れたようで、思わず「美味しそー！」と声に出してしまったとのこと。しかも誰もお客がないお店。お金もないしバツが悪くて立ち去ろうとしたその時、店主が「お姉ちゃんたちコレ食べなよ」って焼いもをぽっくりと2つに割って「その代わりにこの脇で食べてね」と差し出してきたそうです。



「ええ~良いんですかあ？」と言いながらもしっかり受け取り「美味しいねえ~」とモグモグ頂戴したんだと。「ご馳走さま」と食べ終わった頃には、屋台には6~7人の行列が出来ていたらしく、いわゆるサクラをさせられていたわけで、おっちゃんヤルなあと笑っていました。まあ、美味しかったのだから、サクラというより宣伝のお手伝いをしてご褒美に焼いもをご馳走になったということでしょう。娘たちの秋は深まるばかりです。

歯学博士 沼澤 孝典



目次:

- 石焼~きいも~♪ 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...

診療室の脇道に20年前に植えたヒメヒイラギが大きくなり、いつの間にか屋根を越えてました。



医院インフォメーション

〒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



- *今年のご目標: 何事にも積極的に!!
- *お勧めのふるさと納税返礼品: 佐賀 嬉野温泉の温泉湯豆腐
- *最近の出来事: 始めて半年にしかならないド素人なのに、囲碁のプロ棋士に指導対局をしていただきました。



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *今年のご目標: 体を柔らかくする。
- *お勧めのふるさと納税返礼品: 選んだふるさとで一番人気の食べ物。明太子や海鮮ものなど。
- *最近の出来事: スイカゲームにハマりました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *今年のご目標: ペットと一緒に泊まれる宿に行くこと。
- *お勧めのふるさと納税返礼品: 岩手県大船渡市のかもめの玉子 (ミニサイズではないかもめの玉子が20個も入っています)
- *最近の出来事: 犬を飼いました。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *今年のご目標: 趣味を見つける。
- *お勧めのふるさと納税返礼品: 鮭の切り身
- *最近の出来事: 小学校の卒業式で付けるコサージュと一緒に作りました。



歯科衛生士: 庄司 知香



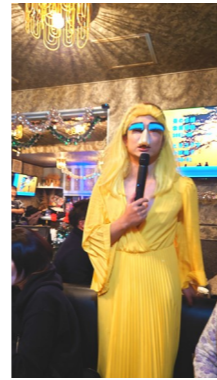
- *今年のご目標: 服の断捨離をする。
- *お勧めのふるさと納税返礼品: うなぎ
- *最近の出来事: あじまんのカスタードとあんこを半分にして一緒に食べるのにハマっています。



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *今年のご目標: 整理整頓(毎年のごこと、今年こそは・・・)
- *お勧めのふるさと納税返礼品: 山辺町の山辺温泉回数券 (いつも行っているので回数券は実用的)
- *最近の出来事: 私が応援している山形市出身のものまね芸人ムーン小林のライブに行ってきました。山形、天童、米沢3か所制覇。



お口の豆知識

** 妊娠性歯肉炎について **

妊娠中は、女性ホルモンの影響で歯肉が赤くなったり、腫れたり、出血するなどの「妊娠性歯肉炎」になりやすいといわれています。今回は妊娠中のお口のリスクについてお話します。

妊婦さんが歯肉炎になりやすい理由の一つに、女性ホルモンとの関係があります。妊娠中は「エストロゲン」「プロゲステロン」という2つの女性ホルモンが血液中に多く存在しています。これらのホルモンを、歯周病菌の一部が栄養源にしていることから、菌が増殖して口の中で活発に活動します。そのため妊婦さんは、歯周病の初期症状である「歯肉炎」になりやすく、多くの妊婦さんが、妊娠性歯肉炎にかかっているともいわれています。

＜妊娠時に見られやすいお口の問題＞

- ・歯肉に腫れや出血がある
- ・冷たいものや熱いものがしみる
- ・歯や歯肉に痛みがある
- ・唾液が粘っこい感じがする

＜対策＞

毎日、できるだけ丁寧にブラッシングをすることが大切です。歯肉が腫れている部分は出血しやすいので「触らないほうがいいのか」とブラッシングを避けてしまう人も多いのですが、むしろ気にせず、軽い力でいつも通りにみがきましょう。



妊娠中は、自分の口の中の環境を振り返る良いチャンスでもあります。丁寧なブラッシングと定期的なクリーニングで健康な歯と歯肉を維持しましょう!



ワンポイントアドバイス

音波振動歯ブラシ PRINIA Smile (プリニア スマイル)

当院でオススメの音波振動歯ブラシです。振動数は1分間に約31,000回で、お口全体を約2分で磨くことができます。

＜こんな人にオススメです＞


- ・ゴシゴシ強く磨いてしまう…ブラシを軽く当ててゆっくり動かすだけなので歯肉にも優しく磨けます。
- ・矯正装置やインプラントが入っている…ポイント磨きができるブラシに変えれば狭いすき間も磨けます。
- ・家族で使いたい…本体は90gで軽量です。振動は3つのモードがあるのでお子様でも使えます。




Let's Try!! お試し頂けます。スタッフまでお声がけください!

沼澤歯科医院のホームページ


Q1
初めてQ1に行きました。テキサスカウボーイでランチをして他にも沢山お店が入っていてとても楽しい場所でした!(12/8知香)



～ある日のスタッフのブログから～



シャコバサポテン
当院の玄関にあるシャコバサポテンが満開になりました。とても綺麗に咲いてくれました。来年もまた綺麗に咲いてくれるといいな…(^ω^)(12/25優子)



慰問
白鷹白光園デイサービスの慰問3回目。毎回利用者さんも職員の方も喜んでくれて、私達もとても嬉しく、みんな楽しく踊りました。(12/20はるみ)

