



## おからのポテトサラダ風



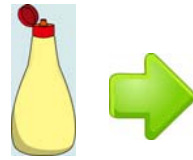
食欲の秋。少しでもカロリーを抑えたい方にうれしいサラダです。

### ◎材料

- ・おから約200g
- ☆きゅうり、玉ねぎ、コーン、にんじん、ゆで卵など。  
普段ポテトサラダに入れる材料
- ・ヨーグルト(お好みでプレーンでも加糖でも可)
- ・マヨネーズ
- ・塩、こしょう
- ・ウスターソース

### ◎作り方

- ① おからは耐熱皿に入れてラップをせずにレンジで4分。その後、冷まします。(ラップをせずに加熱することで大豆のニオイと水分がとれます)
- ② おからと☆印の材料を混ぜ合わせます。
- ③ ヨーグルトとマヨネーズを1:1の割合で合わせておきます。
- ④ ②に③を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調えます。



ヨーグルトとマヨネーズのソースは水っぽく感じますが、おからが水分を吸ってくれますので、まるで本当のポテトサラダのような味わいになります。ウスターソースをかけていただきます。

## ECOスタイル 古新聞を使ってエコ掃除してみよう! (その1)



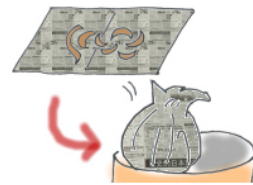
新聞紙はコピー用紙などの紙と違って、表面にコーティング加工がしていないため、吸湿・防臭性に優れていて、インクに含まれる油分が水と交わると、界面活性剤の役割を果たすので、汚れを落とすことが出来るんです。今回はキッチンでの活用法を紹介します。

★新聞紙1ページを4つ切りにしたものを、キッチンなどよく使う場所にカゴなどにまとめてストックしておくこととすぐに取り出して便利です。



### ●生ゴミは新聞紙に包んで捨てる

生ゴミは、三角コーナーなどに放置しておくことで濡れて腐敗し、臭くなったり水切りも大変です。野菜などは、ストックしておいた古新聞をサッと広げて、その上で皮をむき、くるんで捨てます。新聞紙は匂いも吸い取るため、生ゴミの嫌な匂いも軽減し、濡らさないで水漏れも起こりません。さらに、三角コーナーや排水溝のゴミ受けに溜まった生ゴミも、よく絞ってから新聞紙でくるみ、ポリ袋等に入れて捨てれば、匂いや水漏れもだいぶ違います。



### ●お皿やフライパンの汚れを拭き取る

ソースなどの調味料で汚れたお皿やフライパンを、そのまま洗うと、排水が汚れるし、スポンジも汚れます。まず、ストックした古新聞で汚れをぬぐってから、お皿洗いするようにすると、汚れ落ちも良くて水の節約になります。



### ●シンクも古新聞で磨き上げて

カビの発生やゴキブリ出現など、汚しておくことになるシンク周りは、1日の終わりにアクリルタワシなどでキレイに洗ってから、古新聞を丸めたもので、シンクを擦って水分を吸い取り、ピカピカに磨き上げましょう。乾燥させることで清潔なシンクを保つことが出来ます。



# きらピカくらび



(編集責任: 沼澤歯科医院)

### 目次:

- 無花果(いちじく) 1
- 院長のつぶやき 1
- 仲間たちの秋を紹介 2
- お口の豆知識 3
- スタッフのおすすめの一冊 3
- 我が家の簡単レシピ 4
- ECOスタイル 4



## 無花果(いちじく)



稲刈りの作業を見ていたら、何故だかおばあちゃんに作ってもらったイチジクの甘露煮を思い出しました。なんともいえない甘さとやわらかさ。口の中の記憶が蘇りました。私も数年前からイチジクの甘露煮に挑戦しております。最初の頃は焦がしたりもするので、鍋を振り続けて一時間は離れられませんでした。最近では自分なりにいろいろ工夫して、ふっくら仕上げられるようになりました。自己流の甘露煮には、たっぷりのお砂糖に少量のお酒とハチミツが入ります。まあ、お愛想ではありますが、お裾分けしたみなさんに美味しいと言っていたいております。裏庭にあるイチジクの樹は、毎年たくさんの果実をつけます。花が咲かない果実ではありますが、実は果肉のプチプチが花なんだそうです。最盛期には、毎朝早起きして収穫します。毎朝つのが結構大変です。そうしないと、熟れ過ぎたイチジクにスズメバチが集まってきちゃうから危ないんですよ。収穫の時には、長袖、長ズボン、帽子にタオルでほっぺりという重装備で臨みます。なぜかというイチジクの葉っぱの裏にはギザギザの硬い毛が密集していて、肌が露出していると紙やすりで擦られたように赤くヒリヒリしちゃうんです。このイチジクの葉っぱ、アダムとイヴが裸を隠すために使った葉なんですよ。昔の人は肌が丈夫だったんだなあ...と妙なところで感心しちゃいました。それにしても、旬の果物って美味しいですね(^o^)

### 院長のつぶやき...

\*\*スカイツリー\*\*

みんなでスカイツリーに行ってきました。



歯学博士 沼澤 孝典



## 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>

フェイスブック:  
<http://www.facebook.com/numadent>

診療受付時間: 午前 9:00~12:00  
午後 14:00~18:00

休診日: 日曜日・祭日  
※木曜日は小児歯科のみ

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





## 仲間たちの秋を紹介

この秋参加したイベントの写真を載せてみました

### 歯科医師:沼澤 孝典

挑戦してみたい運動:  
ビーチサッカー  
最近の出来事:  
テニスの大会に出た。結果は・・・  
この秋のイベント:  
芋煮会での巨大パエリア



### 歯科医師:沼澤 由紀

挑戦してみたい運動:  
マラソン?ランニングかな(笑)  
最近の出来事:  
長女の留学。日本にいるなら離れていても寂しくないけれど・・・  
この秋のイベント:  
中学校新人戦  
(県体育館)



### 歯科衛生士:受付:藤田 優子

挑戦してみたい運動:  
まずは散歩。。。かな  
最近の出来事:  
ポコパンに夢中♪  
この秋のイベント:  
めざまし LIVE ISLAND  
TUOR 2013 in 仙台



### 歯科衛生士:蕎谷 友紀

挑戦してみたい運動:  
ウォーキング  
最近の出来事:  
寒くなってきたのですが、水族館にイルカを見に行ってきました  
この秋のイベント:  
家族旅行(子供達大コーフンでした)



### 歯科衛生士:菊地 はるみ

挑戦してみたい運動:  
馬肥ゆる秋・・・乗馬体験してみたい  
最近の出来事:  
フラの発表会がありました。ドレスを新調。痩せ細るフトコロ・・・  
この秋のイベント:  
フラの発表会 最強のチーム!



### 歯科衛生士:長坂 舞

挑戦してみたい運動:  
ボクササイズ  
最近の出来事:  
2才の娘がやっと『ママ』と言うようになった  
この秋のイベント:  
保育園の運動会



### 歯科助手:前野 千果

挑戦してみたい運動:  
カーヴィーダンス  
最近の出来事:  
ドラゴンボールのDVDを1から見始めた  
この秋のイベント:  
小学校の運動会



# お口の豆知識

毎日の習慣で行うブラッシングですが、なかなか磨き残しゼロというのは難しいですね。歯磨きといってもいろいろブラッシング方法がありますし、1人1人の歯と歯ぐきの状態により磨き方が違ってきます。今回は“ブラッシング”についてお話していきます。



## 正しいブラッシングを身につけましょう!

むし歯や歯周病の原因はプラークです。適切なブラッシングでプラークはかなりコントロールできます。一般的なブラッシング方法は下の2種類です。



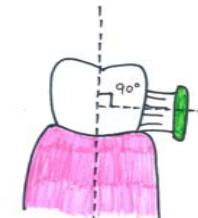
### バス法

歯に対し45度の角度で歯と歯ぐきの間に毛先を入れ、1mm程度の幅で細かく歯ブラシを動かします。炎症がある歯ぐきに行くと効果的です。



### スクラッピング法

歯ブラシの毛先を歯の面に直角に当てて、小刻みに左右に動かします。大きく動かすと毛先がねてしまうので毛先を立てたまま細かく動かしましょう。



## 仕上げ磨きは大切です!

お子さんのお口の中、毎日チェックしていますか?乳歯は永久歯に比べると歯質がやわらかく、むし歯の進行も早いと言われています。



### 仕上げ磨きのポイント!

- ①上の前歯の真ん中にあるヒダ(小帯)は歯ブラシが当たると、傷をつけたり痛みがあり磨かれるのを嫌がります。人差し指で唇を押さえ、指に歯ブラシをそわせるように磨きましょう。
- ②ほっぺたが邪魔をして奥歯の外側はなかなか磨けません。小さく口を開けると頬がゆるみ磨きやすくなります。下の奥歯の内側は「あー」と言わせると舌が下がりよく見えます。



たくさんの種類の歯ブラシや歯磨き粉がありますが、ポイントは歯ブラシの毛先の使い方です。毛先が当たっている状態で磨きましょう。分からない事はスタッフにお声掛け下さい。一緒に磨き残しゼロを目指しましょう!!



スタッフ  
おすすめの一冊

### 豊かさのヒント「噛める生活」

～失われたライフスタイルの回復～

歯を失ったことにより入れたブリッジや入れ歯。お悩みや不安はございませんか? そんな方に院長がお伝えしたいことをまとめた一冊です。ご希望の方は当院受付にて配布しております。是非ともご一読下さいませ。

