



## 残った芋煮のリメイク料理



芋煮会のシーズンですね。やっぱり芋煮は大きなお鍋でたくさん作るのが美味しいんですよ。そして最後は芋煮カレーうどんが定番ですが、それだけじゃありませんよ。今回はちょっと変わった芋煮のリメイク方法をご紹介します。

### 【材料】

- ★残った芋煮
- ★卵・・・1個
- ★マヨネーズ・・・大さじ1
- ★タルタルソース・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① 芋煮はなるべく細かくきざんでおきます。
- ② フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、少し溶けたら溶き卵を流し入れ、スクランブルエッグを作ります。
- ③ ②に①を入れ、タルタルソースを入れ、混ぜながら炒めます。



いつもの芋煮が、マヨネーズ風味の全く別の料理に変わります。お試しくださいなo(\*^ー^\*)

## ECOスタイル

## 加湿器を作ってみよう!



今回は、のどを乾燥から守る加湿器を作ってみましょう。作り方はとっても簡単!

### \*準備するもの\*

- ★コーヒーのフィルター 数枚
- ★プリンの容器やガラスの容器

### \*作り方\*

1. コーヒーフィルターを蛇腹に折ります。
2. 底の部分は切り離し、上の部分は好きな形に切ります。(面倒な時は切らなくてもOK)
3. 底の部分をねじり、上の部分を広げます。一枚、また一枚と重ねてはねじていきます。
4. 容器に水を入れ、3を入れれば出来上がりです。



容器に10円玉を入れれば、カビの繁殖を防ぐ事ができます。お水は毎日変えるようにしてくださいね。



# きらピカくらび



## テニス

### 目次：

テニス	1
つぶやき	1
仲間の紹介	2
お口の豆知識	3
ワンポイントアドバイス	3
わが家の簡単レシピ	4
ECOスタイル	4

ひよんなことからテニスの大会に出ました。数年前から健康維持のためにと、とある企業のテニスチームに入れてもらっています。たまに練習に出て身体を動かす程度がとても心地よいのです。他のメンバーは、しっかり練習して大会での勝利を目指しておりますので、邪魔しないように気をつけながら練習に参加していました。まあ要するに、チームとしては飲み会要員の位置づけです。そんなある日「僕と組んで大会出ませんか?」というお誘いがありました。ペアが怪我をしたとかで。ちょうど予定の無い日だったので、真夏の暑さにもめげずにダブルスの大会に出場しました。当然、惨憺たる結果だったのですが、試合に出るのもなかなか面白いもんだな...と。そして祝勝会(の予定だったが反省会になった)のビールがとても美味しかった。

そんなこともあり、ちょこちょこ練習にも顔を出していたら、今度は「シングルスに出ませんか?」とのお誘い。イヤイヤ、さすがに身体がついていかないでしょ。と一旦は断ったのですが、やってみなければわからないでしょ...ということで出場することになりました。

いざ試合に出てみると、前後左右に駆けずりまわるわ、汗が噴き出るわ、ゼゼゼ呼吸が収まらないわ、ダブルスでは経験できない未知の世界だったのでした。イメージは、ロジャー・フェデラーのように華麗にコートを舞う姿なんですが、傍から観たら蟻地獄に捕まってもがき苦しんでるようにしか見えなかったことでしょう。あ〜ザンネン! それでも反省会のビールは、疲れた身体に美味しく染み渡りました。

今年はスポーツの秋になりそうです。

歯学博士 沼澤 孝典



### つぶやき...

マザーリーフってご存知ですか?葉の辺縁から芽と根が出てくる不思議な植物です。楽しいので医院の出窓で栽培してます。



## 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ね。

**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  
 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 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

お勧めの映画・DVD:

ダウントOWN物語(1976) 英  
出演者が全て子供のギャング映画。  
銃の代わりにパイ投げで演出が楽しい。

秋の料理と言えば:

秋刀魚の塩焼き

最近の出来事:

この夏、竹を継いで本格的な「流しそうめん」を数回行った。



### 副院長:沼澤 由紀

お勧めの映画・DVD:

バックトゥーザフューチャー1  
—エースケボーが今や現実に!—

秋の料理と言えば:

まつたけのお吸い物

最近の出来事:

シリアルやチップスの  
デカさにビックリ!



### 歯科衛生士・受付:藤田 優子

お勧めの映画・DVD:

のぼうの城

秋の料理と言えば:

栗ご飯

最近の出来事:

娘がリレーの選手に!



### 歯科衛生士:高谷 友紀

お勧めの映画・DVD:

コンスタンティン

秋の料理と言えば:

やきいも

最近の出来事:

3コインズのピアス集めにハマ  
ってます。



### 歯科衛生士:長坂 舞

お勧めの映画・DVD:

名探偵コナン

秋の料理と言えば:

芋煮

最近の出来事:

最近グレープフルーツゼリーを毎日食べてい  
ます。



### 歯科衛生士:菊地 はるみ

お勧めの映画・DVD:

平成元年の映画「彼女が水着にきがえたら」  
バブル真っ只中の浮かれたファッションと  
髪型が懐かし~

秋の料理と言えば:

クリームシチュー

最近の出来事:

大澤誉志幸のライブに  
行ってきました。  
青春時代がよみがえってきました。



### 歯科助手:前野 千果

お勧めの映画・DVD:

秘密結社 鷹の爪

秋の料理と言えば:

いくらの醤油漬

最近の出来事:

待ちに待ったコストコがオープン



## お口の豆知識 ~ すぐ出来る表情筋エクササイズ ~

前回に引き続き、宝田恭子先生のアンチエイジングのお話です。  
みなさん、一度はほうれい線気になったことはありませんか?  
今回は、簡単に出来るほうれい線予防の筋力トレーニングをご紹介します。



### \*\*ペットボトルを使ったエクササイズ\*\*

- ① 500mlのペットボトルに少量の水を入れます。
- ② ペットボトルを置き、口でくわえて持ち上げます。  
歯を使わず唇だけで持ち上げることがポイントです。
- ③ そのまま10秒間ペットボトルをキープします。



①~③を3セット行くと効果的です。

出来るようになったら、だんだん水の量を増やしていきましょう。  
500mlの水量で出来るようになるのが最終目標です。

### \*\*ガム噛みエクササイズ\*\*



ガムを左右の歯で均等に噛むことによって顔の左右のバランスが整ってきます。  
脳が刺激され、外面だけでなく記憶力や集中力アップなど内面も若返ります!



ほうれい線を予防するためには、筋力トレーニングは不可欠です。  
表情筋トレーニングは、とにかく毎日持続することが大切です!

## ワンポイントアドバイス ~ 歯磨き後のすすぎ ~

歯磨きをした後、歯磨き剤の泡をキレイに取り除こうとして、口の中を何度も水ですすいで  
しまう方はいませんか?

### \*すすぎは控えめに\*

歯磨き剤に含まれているフッ素を洗い流さない為、出来れば1回、多くても  
2回で止めるのがポイントです。

### \*フッ素は虫歯予防に効果あり\*

フッ素が含まれている歯磨き剤は、歯とその周辺環境の良い状態を保持して  
くれます。



フッ素は歯磨きをする位の短い時間では歯にしっかり吸着しません。したがって、歯を磨  
いた後にフッ素をしっかり吸着させるためにも、すすぎ過ぎないことが重要です。