



おうちでいちご大福を作ってみよう!



白玉粉で簡単もちもち ケーキみたいにかわいい薔薇いちご大福♡♡♡

- 《材 料》 ・白玉粉 100g ・砂糖 160g ・水 200cc ・片栗粉 適量 ・こしあん 80g
 ・いちご 6個
 ※下ごしらえ・・・いちごは薄くスライスします。

- 《作り方》 ① 耐熱ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、水を数回に分けて加えながら混ぜます。
 ② ①にラップをかけ、レンジ600Wで2分加熱してよく混ぜます。
 ③ 再びラップをかけてレンジ600Wで2分加熱し、片栗粉を敷いたバットに取り出して全面に片栗粉をまぶし、手でバットいっぱい押し広げます。
 ④ ③の粗熱が取れたら横に6等分して細い長方形に切り、めん棒で伸ばし広げます。
 ⑤ ④の手前にこしあんを塗り、上部が少しはみ出るようにいちごを並べます。端からくるくと巻き、形を整えたら完成です。



コツ・ワンポイント

白玉粉は電子レンジに入れる前に、かたまりを潰すようにしっかり混ぜておくとダマになりにくいです。めん棒で広げる際、できるだけ薄く伸ばすと薔薇らしく仕上がります♪また、いちごは薄めにスライスした方が巻きやすいですよ。

ECOスタイル 染ちん&エコ シミを落とす洗濯方法

*** 今回は、エコで簡単に出来る染み抜き方法をご紹介します ***

◆錆の汚れ

赤サビや鉄サビなどの染みにはレモンが効きます。レモン果汁をそのまま塗り、日の当たるところに広げておけばきれいになります。

◆ケチャップ、ソース、醤油の汚れ

シミ部分を水で濡らし、台所用中性洗剤をつけてもみほぐします。あとは水ですすぐだけ。この手の汚れは、少しでも早く処理するのがポイントです。

◆血液の汚れ

血液の汚れには、大根が効果的です。ガーゼに大根おろしを包んで、血液のついた部分に付けて軽く叩きます。少し乾かし、裏からも大根おろしを付けて叩きます。これを3、4回繰り返すと血の汚れは消えていきます。



これらの染み抜き方法を試す前には、必ず目立たないところで色落ちなどが無いか確認してから試してください。

spring



きらピカくらぶ



(編集責任：沼澤歯科医院)



卒業式～入学式

目次:

卒業式～入学式	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	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
ECOスタイル	4

先月1日に、末娘が高校を卒業しました。私はPTA会長を務めていましたので、最後の会長挨拶を終え「ふう～、やっと終わった…」と自分も卒業したつもりになっておりました。ところが、4月7日の入学式でも来賓として招かれご挨拶をすることになっていたのです。運営上の引継ぎ手続きによる居残りとはいえ、私だけ留年したような気分です。娘やその友だちが聴いているわけでもないのに、なんとなく気合いが入らず、入学式に臨んだダメダメ会長なのでした。

入学式場の体育館には、制服に吊るされたようにピカピカの新入生が並んでいます。その姿を見て、私も背筋がピーンと伸びました。「あ～、やっぱり…」子どもたちのキラキラした真剣な眼差しに圧倒され、私もギアを入れ直して会長挨拶をさせていただいたのです。その祝辞に感動して泣きじゃくる子もいたり……するはずも無く、それでもまあ、3年間も挨拶ばかりしていると、何とかなるものですね。

それにしても、希望に満ちた笑顔というのは、目元も、口元も、力強さと輝きがあり、思わず「美しい!」と感じてしまいます。私は職業柄、どうしても口元に目がいてしまいがちですが、その美しいスマイルラインは完璧なんですよ。カ・ン・ペ・キ!!

若者よ! 輝く未来に向かって、大いに羽ばたけ～! 清々しい入学式でした。

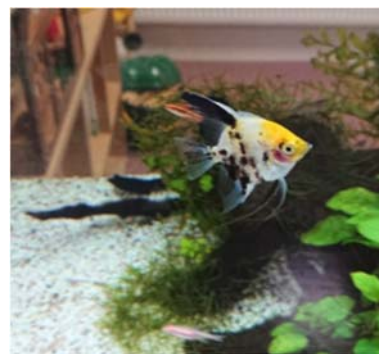


歯学博士 沼澤 孝典



つぶやき...

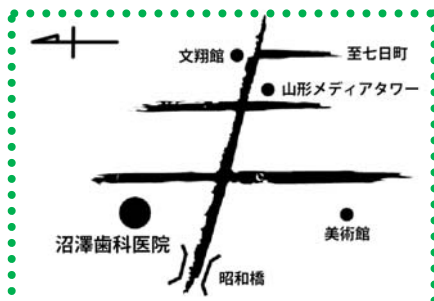
10年ぶりに待合室の水槽に、エンゼルフィッシュが仲間入りしました。かなりヤンチャです。



医院インフォメーション

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

- *春を感じる食べ物は? : 桜餅
- *夢中になっている事: 日帰り温泉巡り
- *最近の出来事: 末娘の運転でドライブしました。つい声が出てしまいます。



歯科衛生士・受付:藤田 優子

- *春を感じる食べ物は? : わらびのおひたし (マヨネーズとしょう油で)
- *夢中になっている事: 西バイパスにある”ぬーぼー”の油そばを食べる事
- *最近の出来事: 息子が社会人になりました。



歯科衛生士:金澤 知香

- *春を感じる食べ物は? : たけのご飯
- *夢中になっている事: スノーボード
- *最近の出来事: 友達とスノーボードに行きました。



歯科助手:前野 千果

- *春を感じる食べ物は? : 夏みかん
- *夢中になっている事: ミステリー小説を読む事。今は「人々の殺人」を読んでいます。
- *最近の出来事: 犬を飼いました。



副院長・小児歯科専門医:沼澤 由紀

- *春を感じる食べ物は? : イチゴを使ったスイーツ
- *夢中になっている事: ちょっとずつ進んでいる断捨離。お気に入りだけが残っていくので、面白いです。
- *最近の出来事: とうとう花粉症デビュー。鼻の奥がムズムズ ただの乾燥かな(笑)



歯科衛生士:蔦谷 友紀

- *春を感じる食べ物は? : 菜の花のおひたし
- *夢中になっている事: ネコのおやつを買う (たくさん種類があって楽しい)
- *最近の出来事: 下の娘が小学校に入学しました。



歯科衛生士:菊地 はるみ

- *春を感じる食べ物は? : かしわ餅
- *夢中になっている事: 大人の塗り絵
- *最近の出来事: ふらっと入ったアクアテラス錦ヶ丘が意外と楽しかった。



☆☆お口の豆知識☆☆ ~親知らず(智歯)~

親知らずは必ず抜歯しなくちゃいけないと思っている方がおりますが、決してそうではありません。上手に付き合っている方も沢山おられます。今回は、親知らずについてのお話です。



☆そもそも親知らずってどんな歯?

親知らずとは、第三大臼歯と呼ばれる歯で、前から数えて8番目に萌えてくる奥歯の事です。概ね、10代後半から20代の時期に萌えてくる歯ですが、必ず萌えてくるというわけではありません。上下左右の4本ありますが、全く萌えてこない人もいますし、4本揃わない人もいます。顎の骨ぎりぎりにある歯なので、真っ直ぐ萌えず、斜めだったり、半分しか萌えてこなかったり…腫れたり、痛みを伴ったりする人もいます厄介な歯です。



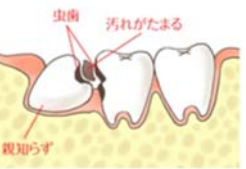
☆親知らずが萌えてきたら、抜くの?



親知らずが萌えてきても必ずしも抜かなければいけないという訳ではありません。真っ直ぐ萌えてきた場合や、歯ブラシでしっかりセルフケア出来るのであれば抜く必要はありません。

☆抜歯の対象となるケースとは?

- ◎親知らずが少しだけ見えていて、汚れがたまりやすく、腫れやすい場合。
- ◎親知らずにひどいむし歯や、歯周病がある場合。
- ◎親知らずがかみ合わずに、歯ぐきや、内面のほほの粘膜を傷つけている場合。などなど…



親知らずへの対応は抜歯ばかりではありませんので、心配している方はどうぞお気軽にご相談ください。磨きにくい親知らずの周りの磨き方や、歯ブラシの選び方などについてもまたの機会にご紹介致します。お楽しみに!



ワンポイントアドバイス

*** 花粉症対策 ***

この季節、花粉症でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。セルフケアをして花粉症を乗り越えましょう!



- 1.室内に入る花粉を防ぎましょう
 - ・帰宅時には衣服や髪についた花粉を払ってから入りましょう。
- 2.体に入る花粉を防ぎましょう
 - ・花粉症に1番有効なのは、鼻と目に花粉が付着しないようにすることです。マスクやメガネ、帽子など対策グッズで体内に侵入する前に花粉をブロックしましょう。最近では顔にスプレーをしたり、鼻の中に直接塗り込むことで花粉の侵入を防ぐものもあります!
- 3.免疫力、自律神経を整えましょう
 - ・腸内環境を良くすることは免疫機能を良くすることにつながります。免疫機能を整える働きのある食材を摂取する事で症状軽減に効果的と言われています。例え、ハチミツ、納豆、トマト、ヨーグルトなどがあり花粉症に効果的な栄養素が入っています。
 - ・ストレスを抱えすぎると自律神経が乱れるため症状が悪化しやすくなるそうです。規則正しい生活、十分な睡眠、リラックスできる環境づくりも大切です。

