

我が家の簡単レシピ

**食べるとやみつき！
～里芋のから揚げ 甘辛味～**

里芋といえば、山形のソウルフード 芋煮！
もちろん芋煮は最強ですが、から揚げなんていかが？
甘辛い味付けで、やめられませんよ😊

《材料》 ・里芋 10個位(大きさによって加減してください) ・片栗粉 大さじ3 ・揚げ油 適量
★しょう油 大さじ2 ★砂糖 大さじ1 ★みりん 大さじ1 ★酢 小さじ1

《作り方》 ①里芋は皮ごと洗って、上下を切り落とし、5分茹でたら水で冷やしながら包丁で皮を剥き、ひと口大に切る。里芋に片栗粉をまぶしながら手でギュッと握ってなじませ、しばらく置く。
②フライパンに★を軽く温め砂糖を溶かして、甘辛たれを作っておく。
③①の里芋を180～190度の油で片栗粉がカリッとなるまで揚げる。
④甘辛たれを中火にかけ、揚げた里芋をたれと絡めるように軽く炒めたら出来上がり♪
*焦げないように注意して下さい!!

おいしくなるコツ
たっぷりの揚げ油で、カリッとなるまで揚げる♪



①



②



③



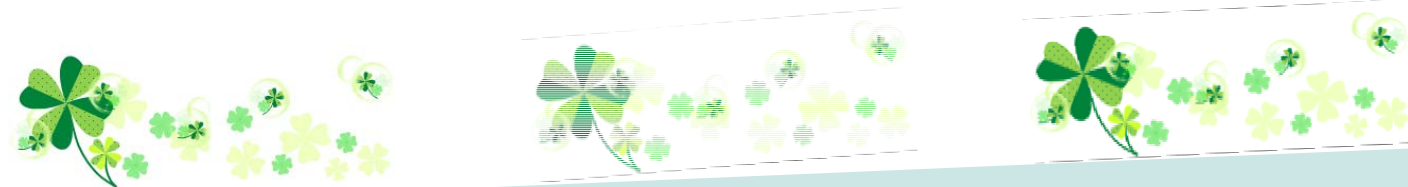
ECOスタイル 手軽な靴の消臭方法



みなさん冬の防寒対策は万全ですか？
ボアが敷き詰められているブーツなど、防寒に適した靴が多くあります。
ただし、暖かさを確保できたのと同時に気になるのが靴の臭い…。
そんな時は10円玉を使って対策してみましょう。

足の裏は汗腺が多く汗をかきやすいため、靴のなかはとても蒸れやすい状態。
こうした環境を好む雑菌は、汚れや垢を栄養に増殖して臭いを放つようになります。
10円玉の成分である銅には「微量金属作用」と呼ばれる効果があり、細菌や微生物の繁殖を抑えることができるそうです。

家に帰ったら、靴のなかに10円玉を5枚ほど入れておくことで、臭いの元となる細菌を駆除してくれます。
とても簡単ですので試してみてください。



冬の きらぴわくらぶ

(編集責任：沼澤歯科医院)

目次:

時の過ぎゆくまに	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



時の過ぎゆくまに

新年を迎え、時の流れの早さに驚いていると同時に、世の中の流れの速さも実感するこの頃です。電子決済システムだの仮想通貨だの、私自身の理解が追いつかない状況にあります。でも慣れればとても便利なんですよね。きっと。

今では当たり前のように使われているLINEなどは、便利だからと数年前に子どもたちに誘われて始めたのですが、無くては困るくらい必要なアイテムになっていますよね。進学などで子どもたちが家を離れた今、特に感じているのですが、家族での情報共有というか同時の会話が成り立つのがすごく便利です。

地球の裏側に旅行中の娘から、時差を感じながらも写真や動画が瞬時に送られてきたりして、しかもWi-Fi環境ならば無料で声も聞けちゃうのってスゴいなあと思うのです。

Suicaにいたっては、最初の頃こそ切符を買う手間が省ける…程度に思っていたのが、今では日本中の公共交通機関で利用できるばかりでなく、食事や買い物、自動販売機やマッサージまで、小銭をやり取りすることなくとても便利です。

そんな時代に取り残されないように頑張ろうとしてはみるものの、流れに身を任せるのも人生かと、ちょっとだけ哲学的なことを考えつつ、ジュリーの歌が頭の中でグルグル回っている新年でした。

歯学博士 沼澤 孝典

つぶやき...



“256”(にいごおろく)の2階にある『レストラン・ヴァレンティノ』で忘年会をしました。美味しいお料理ご馳走さまでした。



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

〒990-0056
山形県山形市錦町11-15
TEL 023-635-5454

沼澤歯科医院



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

- *今年の目標：
テニスの大会に参加します。
- *体の温め方：バブ(入浴)。
- *最近の出来事：
長女の演奏を観てきました。



歯科衛生士・受付・藤田 優子

- *今年の目標：
筋トレを少しやってみようと思います。
- *体の温め方：
ぬるいお風呂に30分浸かる。
- *最近の出来事：
久しぶりに会った友人と体に優しい料理のお店で 子供の話をして、とても楽しい時間を過ごしました。



歯科衛生士・金澤 知香

- *今年の目標：
今年も友達と旅行に行きたい！
- *体の温め方：
ルイボスティーを飲むこと。
- *最近の出来事：
友人の結婚式に行ってきました。



歯科助手・前野 千果

- *今年の目標：
1日8,000歩以上歩く。
- *体の温め方：
足の指をマッサージしたり動かしたりする。
- *最近の出来事：
大好きなマンガ「いとしのムーコ」のムーコちゃんスリッパをゲットしました。



副院長・小児歯科専門医・沼澤 由紀

- *今年の目標：
筋トレをサボらない。
- *体の温め方：
生姜すりおろしのお湯割り。
- *最近の出来事：
指導している歯科専門学校の学生さん達が「テーマ研究」発表で優秀賞を頂けた報告を受けました。今後の活躍を期待します！



歯科衛生士・蔦谷 友紀

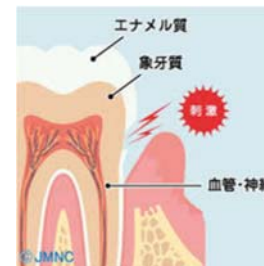
- *今年の目標：
韓国料理をたくさん食べる。
- *体の温め方：
ホットアイマスクで目を温めます。
- *最近の出来事：
子供たちと書初めにチャレンジしました。



お口の豆知識 ～知覚過敏について～

冷たい水が歯にしみたり、歯ブラシを当てたときにピリッとした痛みが起こる症状を「知覚過敏」といいます。痛みは一過性で、刺激がなくなると治まりますが、時には歯磨きに支障をきたすほどの痛みをとまなう場合もあります。

知覚過敏は、歯の内側にある組織「象牙質」が露出してしまふことで発症します。象牙質がむき出しになると、外部からの刺激（冷たい飲みものなど）が伝わり、結果として瞬間的な鋭い痛みを感じるようになります。これが知覚過敏の特徴です。



* 主な原因 *

1. 歯周病
歯周病の進行により歯肉がさがってしまいます。
2. ブラッシング
強い力で磨いたり歯ブラシを大きく動かすことで歯のエナメル質がうすくなり、やがて歯肉もさがってしまいます。
3. 歯のすりへり
加齢とともに少しずつ歯はすり減りますが、歯ぎしりやくいしばりなどで強い力がかかるとエナメル質を破壊し、やがて内側の象牙質が露出してしまいます。
4. 刺激性食品
食品に含まれる酸などにより、歯の表面が一時的に変性します。この状態が長く続くと、エナメル質が溶解することがあります。



* 予防 *

- ①定期的にクリーニングをして歯周病を予防しましょう。
- ②ブラッシング圧に気をつけ歯ブラシは細かく動かしましょう。
- ③歯ぎしりやくいしばりが気になる方は一度ご相談下さい。
- ④ダラダラ食いはやめましょう。

* 治療 *

露出した象牙質をコーティングすることにより知覚過敏の症状を抑えることができます。すり減って欠損した部分には詰め物などにより修復することができます。

セルフケアやクリーニングでしっかり予防していきましょう。
気になる事がありましたら気軽にご相談ください！



ワンポイントアドバイス

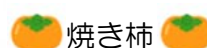
「免疫力を高める食品」

本格的に寒くなってきましたね。カゼやインフルエンザが流行る時期は、特に免疫力も低下しやすい時期です。免疫力を高める食品はたくさんありますが、今回は焼きフルーツをご紹介します。普段、生で食べる事が多い食品ですが、加熱することにより、より栄養価がupします。



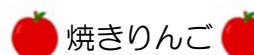
焼きバナナ

生のままでも白血球の数を増やし、質を向上させる効果がありますが、加熱するとバナナに含まれるオリゴ糖が増加、腸内の善玉菌を増やしてくれます。



焼き柿

アミノ酸の量がupし血流が良くなり、冷えの改善に。



焼きりんご

体への食物繊維の吸収率がupします。便秘解消に効果的。
※加熱方法は、フライパン、レンジ、オーブン何でもOKです。