



簡単♪ヘルシー♪～ 茄子の月見丼レシピ ～秋ナスが主役！



《材 料》



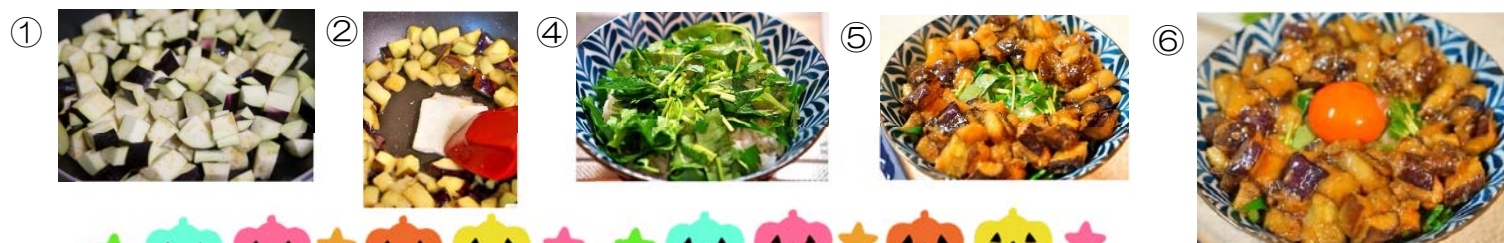
- ★茄子(中小サイズ) 4本
- ★卵黄 2個
- ★三つ葉 1束(他の薬味でもOK)
- ☆味噌煮ダレ
 - ・鯛の味噌煮の缶詰(お好みでサバ缶でも) 大さじ2杯～2杯半
 - ・酒 大さじ1杯
- ※豆板醤 お好みで適量

《作り方》まず、茄子味噌を作る

- ①洗った茄子を細かいサイコロ型にカットし、少したっぷり目の油で炒めていきます
- ②余分な油を吸い取る
- ③味噌煮ダレと合わせる
 - 鯛の味噌煮の缶詰に日本酒を入れて炒めます。味が絡んだら仕上げにごま油をまわしかけて混ぜたら茄子の味噌煮ダレの完成です。
 - ※茄子は炒めると水分で祟が減るので最初は沢山だと思ってもしっかりは半分くらいになります。茄子の大きさによって味噌煮缶の量を調整なさってください。

次に、丼を用意する

- ④炊いたご飯に薬味をのせる
- ⑤出来上がった茄子味噌を④の上にのせる(真ん中を丸くあけて囲むようにドーナツ状にのせる)
- ⑥真ん中に卵黄を落として出来上がり！
 - ※辛い物が好きな方は味噌煮ダレに豆板醤をお好みで入れて下さい。



ECOスタイル

質の良い睡眠で元気な毎日を！



暑かった夏も過ぎ、季節は秋となりました。
スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…そして睡眠の秋！
夏の間に溜まった疲れをしっかりと取るためにも、質の良い睡眠をとることが大切です。
今回は、良い睡眠をとるためのコツを紹介します。

★毎日適度な運動を

毎日20～30分ウォーキングや水泳などの運動をする人は寝つきがよいといわれています。寝る前の軽いストレッチ運動も効果的です。ただ、寝る前の激しい運動は逆効果なので注意しましょう。

★就寝前のスマートフォンやテレビは控えめに

寝る前に刺激の強い光を浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制してしまい寝つきが悪くなります。寝る30分～1時間前には画面を見ないように気を付けましょう。

★入浴でリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かりましょう。リラックス効果のある入浴剤を入れるのもおすすめです。ただし、寝る直前に入浴してしまうと交感神経が活発になり眠れなくなるので注意しましょう。



良い睡眠を取るには、規則正しい生活を送ることが大切です。
早く寝ようになれば電力などの消費も減る事になり、
自分だけでなく地球にも優しいですね。
良い睡眠を心掛け、毎日元気に過ごしましょう！



きらピカくらば



(編集責任：沼澤歯科医院)

沼澤歯科医院ニュースレター
2020年10月発行



散歩

NHKの「世界ふれあい街歩き」という番組をご存知でしょうか。世界中のどこかの街を朝から晩までカメラを持って歩き廻るというもので、現在のお散歩番組の草分け的存在であります。これを観ると自分もその街を散歩した気分になり、行ったこともない異国の地に想いを馳せることができるのです。今年のステイホーム期間には、以前に撮り溜めしたこの番組をぼんやり眺めていることが多かったような気がします。

ウチには「シェットランドシープドック(シェルティ)」という犬がいます。ペットを飼っている家ではどこもそうだと思いますが、末娘の「世話は全部自分でやるから犬飼ってえ～」というオレオレ詐欺でも使わないような常套手段に騙され、妻はエサ係、私は散歩係を10年やっております。シェルティはシープドック(牧羊犬)と言うだけあって、とても行動的なため散歩が大好きです。散歩係の私は、日の出とともに目を覚まし早朝の散歩に連れ出すわけですが、いつもは車で通過している道でも、歩くとまた違った風景にお目にかかれます。ゆっくりの散歩だから、じっくり見ることが出来るのでしょうか。「この家でつかいなあ」とか「ここのお庭は素敵だなあ」なんて、かなり覗き見しちゃったりして、散歩なんかはそっちのけになり、犬をカモフラージュにした街中探検隊になってしまっていることもしばしば。頭の中では常に「世界ふれあい街歩き」のBGMが流れ、一人ナレーションをしちゃったりしているので、これまた楽しいのです。



ウチの犬は薄情なもので、私が散歩係を10年続けていても久しぶりに帰ってきた末娘にはしっぽを3倍振って翔んで行きます。それはそれでちょっと悲しいのですが、末娘の今年の帰省は叶わないだろうから、残念ですがしっぽフリフリ姿は見られないでしょう…。なので、私は散歩係に専念することにします。

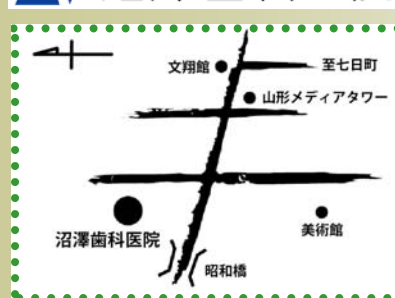
歯学博士 沼澤 孝典



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！

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



つぶやき…

3月に注文して1台しかなかった空気清浄機が、やっと2台揃いました。





仲間たちの紹介



院長・沼澤 孝典



- *やってみてよかった事：
朝の千歳山登山
- *気になっている食べ物：
チーズタッカルビ
ブームに乗れず未だに食べていない
- *最近の出来事：
山形丸魚の社長さんに魚市場のセリを見せていただきました。



副院長・小児歯科専門医：沼澤 由紀



- *やってみてよかった事：
少しずつ少しずつのお片付けですが、これからもまだまだ続けます。
- *気になる食べ物：
カスチー
一度食べたら忘れられない味と食感
- *最近の出来事：
月に2回の貴重なフラのリモートレッスン。
東京の先生方とつながっていただける安心感があります。



歯科衛生士・受付：藤田 優子



- *やってみてよかった事：
読書
- *気になる食べ物：
七日町にあるチキンハウスのチキン。
韓国のチキンのようにカリカリサクサクするのか気になります。
- *最近の出来事：
オンラインコンサートに参加してみました。



歯科衛生士：蔦谷 友紀



- *やってみてよかった事：
子供たちの宿題をゆっくり一緒に取り組むことができた
- *気になる食べ物：
韓国のトゥンカロン
厚みがあって食感と味が気になります。
- *最近の出来事：
長男がスポ少に入り、日々成長を感じています。



歯科衛生士：金澤 知香



- *やってみてよかった事：
家の畑の手伝い
- *気になる食べ物：
グリーンストアのフルーツサンド
1時間くらい並ばしく食べてみたい!!
- *最近の出来事：
家で作った里芋で家族や親戚が集まって芋煮会をしました。



歯科助手：前野 千果



- *やってみてよかった事：
犬用のササミジャーキーを作りました。
- *気になる食べ物：
一本堂の食パン
以前、ヨガに通っている時にお店を見つけたがいつも荷物がいっぱいので寄れず、行けていない。
- *最近の出来事：
中学の新人戦が無事開催されました。



歯科衛生士：菊地 はるみ



- *やってみてよかった事：
体重は増える一方でよかったことはありません(泣)
- *気になる食べ物：
新潟のB級グルメ「イタリアン」
焼きそばにトマトソースとは気になる。
いつか現地で食べてみたい!!
- *最近の出来事：
今は遠くに行けないので、山形再発見！
という事で高畠の瓜割石庭公園に行ってきました。



お口の豆知識

** 電動歯ブラシ **



電動歯ブラシは電力による振動や回転で手磨きをサポートし、ゴシゴシと磨く事無くプラークを落とします。手を動かす必要がないので、疲れにくいほか手磨きよりも短時間で歯を磨けるのが魅力です。一度は試した事がある方も多いと思います。しかし、ざっくり「電動歯ブラシ」と言ってもデザインや種類が豊富にあり迷ってしまいますよね？今回は「電動歯ブラシ」についてご紹介します。

大きく分類すると下の2種類あります

- ☆音波ブラシ・・・音の振動によってプラークを落とす歯ブラシで、ヘッドを振動させることで音波を発生させ、毛先が接していない部分も汚れを落とす事ができます。振動数は1分間に約31,000回ほどです。プラークを落とす効果は、手磨きの7～10倍にもなります。選ぶ時は、振動数が30,000回以上の物がおすすめです。
- ☆回転丸型ブラシ・・・円状のヘッドが回転してプラークを落とすタイプ。振動タイプと違い、ブラシがグルグルと左右に動くので、磨いている感覚が実感できます。

磨き方について

便利で役に立つアイテムだからこそ、適切な使い方をチェックしましょう！

- ①歯の表面・・・歯の表面のような平らな部分は毛先を垂直に当てる。歯面に押し込みすぎない。
- ②歯と歯ぐきの境目・・・毛先を45度に傾けて当てる。
- ③噛み合わせの面・・・歯の表面と同じように垂直に当てる。凹凸があるので、角度を変えながら当てる。
- ④前歯のうら・・・ヘッドを縦にして、毛先は歯面に垂直に当てる。

＜歯磨き粉＞歯磨き粉を使わなくても汚れは落とせます。

口臭予防などで使う場合は、磨きすぎないように研磨剤が入っていない専用のものをお勧めします。



歯ブラシをゴシゴシ動かして磨くと、歯ぐきを傷つけてしまう事がありますので、動かさずに優しく当てるようにして磨きましょう。



ワンポイントアドバイス

** おすすめの歯ブラシ **

当院で扱っている歯ブラシにタフトブラシというのがあります。タフトブラシは歯と歯肉に優しく、傷つけないよう毛先がなめらかにカットされています。ナイロン製と比べ長持ちするPBT素材を使っているので、強いコシをキープできプラークをしっかり掻きだし、たくさんの毛が植立されているため汚れを効果的に落とすことができます。

＜大人用＞

☆タフト24

- ・MS(ミディウムソフト)・・・歯ブラシの「ふつう」の硬さを選んでいる方に。
- ・S (ソフト)……………歯磨きの力が強い方に。

＜子供用＞

☆マミー17(乳児用)

- ・保護者の仕上げ磨き用に最適です。

☆タフト17(就学前)

- ・子どもの小さな手でも使いやすく、乳歯のすき間にも毛先が入り込むように工夫されています。

☆タフト20(小学生)

- ・乳歯と永久歯に使うことができ、口の中を自由に動かせ、スムーズに磨くことができます。

歯ブラシの選び方などいつでもご相談ください。丁寧な歯磨きで予防に努めましょう。



沼澤歯科医院 ～ある日のスタッフブログから・・・～

・プレバトの夏井先生の俳句のコーナー見えていますか？私は大好きで毎週見えています。これを夏井先生が見たら、「冷えてないアイスがあったら持ってこい」って言いそうだなあ(笑) (9/10はるみ)



・今日は運動会予備日ということで、給食がない為お弁当を持って行きました。モリモリ食べるようになった子供たち。ペロッと完食してきました。最近はお弁当のおかず難民です。(9/15友紀)