



## 油揚げで衣いらず！ヘルシーお豆腐メンチカツ



### 《材料》2～3人分

- 豚ひき肉 200g ・木綿豆腐 200g ・卵 1個
- キャベツ 150g ・油揚げ 4枚 ・ウスターソース 大さじ1
- 塩 少々 ・こしょう 少々 ・サラダ油 適量

### 《作り方》

#### \*下ごしらえ\*

- キャベツはみじん切りにします。
- 油揚げは熱湯を回しかけ、粗熱を取ってペーパーで水気を拭き取ります。
- 豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、レンジ600Wで2分加熱し、重しをのせて15分置いて水切りします。

- 油揚げは菜箸で転がし、半分に切ります。
- ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを加えて、粘りが出るまで混ぜます。
- ②に豆腐、卵、キャベツ、ウスターソースを加えてよく混ぜ合わせます。
- ①の油揚げを裏返しにして③を詰めます。
- 詰めたら両端を重ねて押し潰し、メンチカツの形に整えます。
- フライパンにサラダ油を高さ2cmほど入れて170℃に熱し、⑤を3～4分、こんがりときつね色になるまで揚げます。
- 取り出したら、油をきり、器に盛りつけて完成です。



## 続・個人的なお話



今回の担当：

院長  
沼澤 孝典



ウチには3人の子どもがおりますが、末娘がとても面白いというかビックリするような経験をさせてくれたのでお話します。中学校生活を洋楽と海外TVドラマ漬けの日々で謳歌していた娘が、最後の夏休みを迎える頃に「ホームステイをしたい」と突然言い出したのです。さすがにビックリしましたがパパは娘に甘いのです。なんとかホームステイ先も見つかった中3の夏休みに、たった1人で飛行機を乗り継ぎアメリカ中西部のネブラスカ州へ無謀なホームステイの旅に出掛けて行ったのです。期間中2回くらい泣きながらの国際電話が入りましたが、それでも1ヶ月後にはなんとかやり遂げたって平気な顔で帰ってきました。どうだったと訊いたところ、「全く話せないけど何とかあったわ」との返答。えっ！英語を喋れないのにホームステイに行ったの？それを確認していない親も親ですが、英語だけは得意そうにしていたのでてっきり話せるものだと…。そりゃ夜中に泣きたくもなりますね。

その後、高校には何とか入学させていただき、大都会での大学生活を経て、今では一端の社会人です。かわいい我が子には旅をさせろとは言いますが、とても貴重な経験を親である私たちがさせてもらったというお話。 ㊦



# きらピカくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)

## \*\* 読み仮名 \*\*

先日「改正戸籍法」に関する新聞見出しが目に入りました。主には戸籍に読み仮名を付与するというものらしいです。いわゆる「キラキラネーム」と呼ばれるものの対策なんだそうです。そもそも戸籍には読み仮名が無かったのかさえ知らない人がほとんどではないでしょうか。

実は私、個人的には50年程前から戸籍に読み仮名がなく苦労しておりました。「ヌマサワ」なのか「ヌマザワ」なのか、わが家の「sawa・zawa」問題です。濁点如きに振り回されてたまるか…なんていきがった時期もありましたが、今は「Numasawa」とZではなくSで落ち着いております。実家の新庄・舟形辺りでは言い易いためか「ヌマザワ」と呼ばれることがほとんどです。そのためなのか父はあるときはsawaだったり、とあるときはzawaだったりを使い分けており、よく言えばケースバイケース、はっきり言えばテキトーだったんです。そのせいで銀行口座の名義がsawaとzawaの読み仮名が混在することになったのに、昔の銀行は寛容というか平気だったみたいですね。今では名前が違うので振り込みが出来ないなんてことが起きちゃって、結構大きな問題になります。祖父が存命のころ確認のため直接聞いたことがあります。祖父は「sawa」との即答でした。ちょうどパスポートの更新時期だったようで、Numasawaと記載しているための即答だったみたいです。私もパスポートを作るようになってからはNumasawaと記載し、すべての書類の基にしております。戸籍よりもパスポートが基準になるなんてねえ。

実は最近の大相撲の四股名もキラキラネームみたいなのが aument したような気がします。「翔猿(とびざる)」「阿武咲(おうのしょう)」「美ノ海(ちゅらのうみ)」「天空海(あくあ)」など番付表だけ見ても読めないものが結構あります。

「光宙(ぴかちゅう)」「大空(すかい)」というキラキラネームも慣れてくれば読めるようになるかもしれませんが、人の名前は呼び間違えたくないの読み仮名はあった方が良くと思いますね。そのうち漢字検定にも「キラキラ漢字検定」なんて登場するのではないのでしょうか。



歯学博士 沼澤 孝典



目次：

読み仮名	1
つぶやき	1
仲間たちの紹介	2
ある日のスタッフ ブログから	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
ほんとうに個人的な話	4



## つぶやき...

受付の左手にちょっとしたカバン置き台を設置しました。なんとなく置きたくなる、絶妙の高さですよ。ご利用下さい。

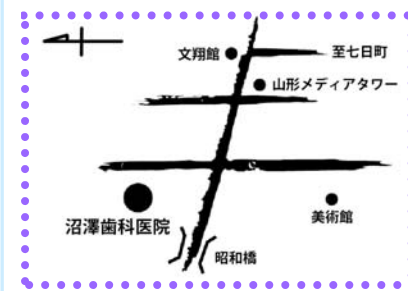


## 医院インフォメーション

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





# 仲間たちの紹介

院長：沼澤 孝典



- \*自分時間の過ごし方：本を読めることが多い 仙道富士郎先生のエッセイ集「えふりこぎ」に感動しました。
- \*興味のある事：友人の誘いで囲碁をちょっと
- \*最近の出来事：いろんなチケットの入手方法を研究し、ハリー・スタイルズのプラチナチケットをゲットしました(娘のために)



歯科衛生士・受付：藤田 優子



- \*自分時間の過ごし方：韓ドラを観ています
- \*興味のある事：今まで向き合ってきた自分の肌について
- \*最近の出来事：娘が運転する車の助手席に乗りました。スリル満点でした。



歯科衛生士：庄司 知香



- \*自分時間の過ごし方：映画をみる
- \*興味のある事：スニーカー
- \*最近の出来事：好きなラーメン屋さんが閉店…油そばを食べ納めしてきました。またいつか食べたい!!



副院長・小児歯科専門医：沼澤 由紀



- \*自分時間の過ごし方：ポーっと過ごした後、急にこまごまとした整理整頓を始めて、ストレス解消してます。
- \*興味のある事：宝塚歌劇団を観てみたい
- \*最近の出来事：やっと入手できた宝塚歌劇。今回は東京でしたが、次回は是非本場宝塚で観劇したくなりました!



歯科衛生士：蔦谷 友紀



- \*自分時間の過ごし方：子育て中で自分時間がない…仕事中が自分時間(スタッフとおしゃべり)
- \*興味のある事：プチプラ韓国コスメ。
- \*最近の出来事：手芸が好きな娘が作品をプレゼントしてくれました。



歯科衛生士：菊地 はるみ



- \*自分時間の過ごし方：作り置き食料を大量に作り冷凍する。
- \*興味のある事：外国語を学びたいといつも思っているのですが……まだ…
- \*最近の出来事：30年使ったミシンが壊れ、新たに購入しました。最近のミシンは安くてびっくり!しかも軽くて持ち運びも楽々。



# お口の豆知識

\*\*「お口ぼかん」について\*\*



この頃コロナ対策も緩和しつつあり、マスクを外す機会も増えてきました。嬉しい反面、少し恥ずかしいような…  
これからマスクで隠れていた口元のケアも、より関心が高まりそうですね。普段、お口がぼかんと開いていたりしていませんか?だらしない見た目のほかにも、健康に関わる大きなトラブルの原因にもなります。  
今回は、『お口ぼかん』についてのお話です。

『お口ぼかん』とは、口唇閉鎖不全といい、常にお口が開いている状態のことです。口呼吸になる場合が多いので、鼻毛というフィルターがある鼻を通さず、口から直接空気が気管や肺に取り込まれるため、空気中の細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。他にも、口呼吸でお口の中が乾燥しやすくなります。だ液が少なくなると、歯ぐきが赤く腫れたり、口腔細菌が増えてむし歯や歯周病にかかるリスクが高まってしまいます。

普段の生活の中でぼかんと口があきっぱなしにならないように意識してみましょう!

お子さんの場合は、舌癖があったり、お口の周りの筋肉が弱い事もあります。小児歯科医による診察でトレーニングも行っております。



\*\* コンクールF \*\*

今回ご紹介するコンクールFは、薬用のマウスウォッシュです。日常の歯磨きだけでなく、マウスウォッシュを併用することで、お口の中をより清潔に保つことができます。コンクールFには以下のように様々な効果が得られます。

- ★むし歯の発生、進行を防ぐ
- ★歯周病、歯肉炎予防
- ★口臭予防

コンクールFの特徴として、主成分であるグルコン酸クロルヘキシジンは高い殺菌力、持続力が高く約12時間抑制します。就寝前にコンクールFを使用するだけで翌朝起きた時のお口の中の粘つきなども軽減されます。刺激が苦手な方も安心して使用できます。濃縮タイプのため、1本で500回分くらい使え、使用方法は20~50mlのお水に4~5滴垂らしていつも通りにうがいするだけなので、とても簡単です。ぜひお試しください。



## 沼澤歯科医院のホームページ ~ある日のスタッフのブログから~

プロボラーの姫路麗さんを迎えてのOfficeコンフォートMのポウリング大会に参加しました。プロの投球は素晴らしかった!私の結果は…優勝狙ってたのに惜しくも準優勝 ディズニーペアチケットいただきました~ (3/22はるみ)



花粉症の私はこの季節あまり外に出たくありません。今日も山を見たらびっくりするほど花粉が舞っていました。(3/16優子)

