

我が家の簡単レシピ

☆☆☆ キラキラ夏のスイーツ ☆☆☆

今年もすでに猛暑の予感☀

見た目にも涼しいキラキラ☆スイーツで暑い夏を楽しく過ごしましょう🍷

『材料』 4個分(200cc容器)

- ・黄桃【缶詰】
- ☆牛乳ゼリー
- ・牛乳 300cc ・砂糖 15g ・水 大さじ2 ・粉ゼラチン 5g
- ★サイダーゼリー
- ・ブルーハワイシロップ 大さじ2 ・サイダー 300cc
- ・水 大さじ2 ・粉ゼラチン 5g

『作り方』

- ① 黄桃は星形に抜く。ボウルに水(大さじ2)を入れて粉ゼラチン(5g)をふり入れふやかす。
- ② 鍋に牛乳、砂糖を入れて弱火で熱し、小さな泡が出てくるまで加熱して火からおろす。
- ③ ②にふやかしたゼラチンを加えて混ぜて、粗熱をとる。容器に等分に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間以上冷やし固める(牛乳ゼリー)
- ④ 耐熱容器に水(大さじ2)を入れ、粉ゼラチン(5g)をふり入れふやかす。ラップをせずに600Wのレンジで20秒加熱する。ボウルに加熱したゼラチン、ブルーハワイシロップを入れて混ぜる。
- ⑤ ④にサイダーを静かに注ぎ入れて軽く混ぜ、牛乳ゼリーの上に流し入れる。冷蔵庫で2～3時間以上冷やし固め、黄桃を飾る。



※ サイダーゼリーをクラッシュしてのせると、さらにキラキラ感が増します☆



ほんとうに個人的な話



今回の担当:
歯科衛生士
菊地 はるみ



私は小さい頃からダンスと音楽が好きでした。幼少期の私はバレエダンサーに憧れ、母や祖母に「バレエ習うだい」などと言っていたものでした。今でこそ多種多様な習い事がありますが、私が幼い頃は塾も習い事も普及しておらず、しかも私は山のふもとに片田舎で育ったため、おけいこ事といったらそろばんとピアノしかありませんでした。選択の余地なく、そろばんとピアノを習いましたが何の役にも立っていません。計算は苦手だし、ピアノにいたっては8年も習ったのに何ひとつまともに弾けるものはありません。月謝を払い続けてくれた両親には申し訳ないのですが、才能が無いのに気づくのが遅すぎました。

時は流れ、20代になると習い事の幅も広がり、エアロビクスを習います。これは私には向かないと感じ、すぐやめてしまいます。そしてバブル期に入るとディスコ(死語)に夢中になりカラオケブームに乗り遅れます。ある時、歌ってみると音痴であることに気づきます。過去の教訓により才能のないものは早々に諦めることにしました。やがてバブルも去り、また習い事に興味を持つようになり、フラダンスとベリーダンスに出会います。それが現在まで至り、教室を持てるまでになりました。音楽は聴く専門になり、いろんなミュージシャンのライブに行っているうちに、若い頃に聴いていたアーティストと交流できるようになっていました。

最後はちょっと自慢が入った自分史のような「ほんとうに個人的な話」でした。



きらピカくらぶ



YouTube

今年度から新庄の医院情報も載せながら、ニュースレター「きらピカくらぶ」をお届けしております。発送後にはたくさんの方々よりいろいろなお声掛けを頂戴し、スタッフ一同とても励みにしているところです。

これはYouTubeの最後に「この動画が良かったら”いいね!”をポチっとしてくださいね」と言うYouTuberの気持ちに通じるものがあるなあ…なんて思うのでした。仕組みは知らないけれども、なんか気持ちは上がりますよね。

なんでYouTubeの話なのって思うでしょうけれども、私、この年になって初めてYouTubeってものを観るようになったのです。ただぼお〜と眺めているだけなんですけどね。なんか平和だなあ…って感じますね。

私が好んで観ているのが「旅系YouTube」と言われているもので、特に海外ひとり旅。キラキラ映え系ではなく、観光して飲んで食って移動するってだけの野郎ひとり旅を観るのが多いかな。行ったことのある所だけでなく、自分は絶対行かないだろうなという場所も面白可笑しく紹介してくれるし、電車やバスに乗るのに失敗しながらも辿り着くというハラハラ感で結構楽しめます。

特に「しげ旅」とか「osada/おさだ」というチャンネルを観ているのですが、面白い編集をしているので機会があったらみなさんも検索してみてください。

近い将来、足腰が弱くなり行動範囲が狭くなってきたら、旅した気分になってぼお〜とYouTube鑑賞するのも良いかなって思うこの頃です。

大丈夫ですよ！YouTuberになるなんて言い出しませんから。

歯学博士 沼澤 孝典



「みんな旅してる? どーもしげです」



今年もグリーンカーテンにゴーヤを植えてみました。



医院インフォメーション

沼澤歯科医院 <山形>

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



沼澤歯科医院 <新庄>

〒996-0022
山形県新庄市住吉町3-5
TEL 0233-22-4175
診療受付時間: 午前 9:00~12:00
午後 1:30~ 4:00
休診日: 日曜日・祭日



ホームページ: <http://www.numadent.jp>

Facebook: <http://www.facebook.com/numadent>



ご予約はお電話で…
お気軽にご連絡ください

仲間たちの紹介



院長: 沼澤 孝典



- *夏の暑い日に食べるご飯:
冷奴
- *行って良かった所:
湯ノ湖(奥日光)
- *最近の出来事:
ポートランドで講演会を企画開催してきました。



歯科衛生士・受付: 藤田 優子



- *夏の暑い日に食べるご飯:
つけダレに“だし”をたっぷり入れて食べるそうめん
- *行って良かった所:
福島県いわき市にある“さかなや食堂ウロコジュウ”とても美味しかったです。
- *最近の出来事:
犬の散歩を毎日行くようになりました。



歯科衛生士: 照井 智笑美



- *夏の暑い日に食べるご飯:
ダシをかけたご飯
- *行って良かった所:
松島の海鮮丼屋さん
- *最近の出来事:
大好きなバンドが出演しているフェスに行ってきました。



<新庄> 受付: 鳥村 紀子



- *夏の暑い日に食べるご飯:
つたや又は篤谷支店(新庄市)のうな重
- *行って良かった所:
福島県母畑温泉「八幡屋」おもてなしが素晴らしいです。
- *最近の出来事:
キャッスルサイド(混合合唱)の活動でドリームレスト慰問、県合唱祭(山形テルサ)で歌って来ました。



<新庄> 歯科衛生士: 武田 梨沙



- *夏の暑い日に食べるご飯:
茄子の揚げ浸し(夏はキンキンにしてよく食べます♪)
- *行って良かった所:
梅雨の時期の鎌倉紫陽花が満開でとても綺麗でした!
- *最近の出来事:
子供達と弟家族とディズニーに行ってきました♪



副院長・小児歯科専門医: 沼澤 由紀



- *夏の暑い日に食べるご飯:
冷やし中華
- *行って良かった所:
ヴェネチアムラーノ島
いろいろな種類のガラス工芸品があり、街並みはディズニーシーのよう
- *最近の出来事:
カラスに襲われる。その時以来、鳥の羽の音が怖い。



歯科衛生士: 蔦谷 友紀



- *夏の暑い日に食べるご飯:
カレー
- *行って良かった所:
ナイトサクランボ狩り
- *最近の出来事:
長男の最後の中体連が終わりました。頑張りました!!



歯科衛生士: 菊地 はるみ



- *夏の暑い日に食べるご飯:
屋台風やしそば
- *行って良かった所:
長井の三洲溪谷通り抜け参拝(ボートでしか行けない絶景でした)
- *最近の出来事:
酒田港 漁火まつりに行って来ました。イカ釣り漁船の漁り火をみながら飲むビールは最高でした。



<新庄> 歯科衛生士: 長坂 舞



- *夏の暑い日に食べるご飯:
冷製スパゲッティ(バジル系)
- *行って良かった所:
USJのハリーポッターエリア
- *最近の出来事:
娘の最後のHip Hopダンスライブを見てきました。



<新庄> 歯科衛生士: 五十嵐 菜生



- *夏の暑い日に食べるご飯:
熱々の酸辣湯麺
- *行って良かった所:
福岡県糸島市
海がとても綺麗でした!
- *最近の出来事:
友達夫婦とBBQをしました。



お口の豆知識

**** 加熱式タバコと歯周病 ****

歯周病とは、歯周病菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患です。歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが溶けてしまったり、痛みや自覚症状があまり感じない為、気が付いた頃には歯を失う一歩手前まで進行している事もある怖い病気です。特に喫煙習慣のある人の多くはタバコを吸っていない人よりも数倍も歯周病にかかる確率が高くなるというデータもあります。今までのタバコからアイコスなどの加熱式タバコのような煙が出ないタイプのものに変えたから大丈夫!と思っている人もいるかもしれませんが実際はどうでしょうか??
今回は、加熱式タバコと歯周病についてのお話です。



= 加熱式タバコとはどんなもの? =

加熱式タバコはタバコの葉に直接火をつけない為煙が出ません。また、髪や衣服に匂いがつきにくいので紙巻タバコから加熱式タバコに切り替える人も多いようです。形や機能は違っても、加熱式タバコの中身は紙巻タバコと同じ「タバコの葉」なので、れっきとした「タバコ」です。タバコに関する法律であるたばこ事業法でも「タバコ製品」として定められています。

= 歯周病にならなければ禁煙が一番! =

紙巻タバコでも加熱式タバコでも、ニコチンは含まれており、それらが口腔内の粘膜や歯ぐきから吸収されると唾液の分泌量が少なくなり、歯周病になりやすい環境となります。ですので、喫煙をやめる事が歯周病予防には効果的です。タバコを吸っていない人は、喫煙者よりも『歯周病のかかりやすさ』が4割も減る事が分かっています。禁煙をして、歯周病菌が繁殖しにくい環境を整えプラークコントロールを徹底して行う事が歯周病の改善と予防につながります。



ワンポイントアドバイス

水分補給、こまめにしていますか?



とても暑い日が続いていますが皆さん水分補給、心掛けていますか? 思っている以上に汗で水分が失われているんです! 就寝時にはコップ1杯分の汗をかくといわれています。水分は糖の代謝や脂質・塩分の排出を促し、ドロドロの血液を解消したり、生活習慣病の予防にも大切なんですよ。また、梅雨の時期は自律神経が崩れ体調不良になることもあると思います。水分摂取することでその症状が解消することがあるそうです。**1日2リットル**をこまめに飲むようにしましょうね。

