



我が家の簡単レシピ



*** 納豆チーズのライスペーパー巻き ***

最近ではライスペーパーも手軽に購入できるようになり、アレンジも様々
今回は暑い夏に飲みたいビールまで3分！納豆チーズのライスペーパー巻き焼き

『材料』 4個分

- ・ライスペーパー(小丸) 4枚
- ・納豆(付属のたれとからしも) 1パック
- ・とろけるチーズ 4つまみ
- ・大葉 4枚

『作り方』

- ①納豆を混ぜ、付属のたれとからしを加えて混ぜる。
- ②水で濡らしたライスペーパーの上に大葉をのせ、納豆を1/4パック、とろけるチーズをのせ、春巻きのように巻く。
- ③油をひいたフライパンに並べ、中火で2分強、両面焼く。
- ④中の具はそのままでも食べられるものばかりなので、焼き目がついたら完成。



②



③



④



★コツ・ポイント★

焼き始めはくっつきやすいので、フライパンに入れるときは隣同士がくっつかないように並べると良いです。
皮が破れてチーズが溶けだしても心配無用。流れ出たチーズが焼けると、チーズせんべいになって美味しいです。



ほんとうに個人的な話

今回の担当:

歯科衛生士:
長坂 舞



私には毎朝のルーティンがあります。それは「朝ドラ」を観ることです。
私が朝ドラを観るようになったのは4年程前、孝典先生から『おかえりモネ』今、森林組合の話しなんだよ」と教えていただいた事がキッカケでした。私の夫は林業をされており、気になって『おかえりモネ』を観始めました。

これが朝ドラの「沼」にハマる始まりでした。

朝ドラは15分間という短い時間で気軽に観ることができ、時代や社会情勢を舞台にした作品の中で主人公が困難を乗り越える姿に新しい発見や感動を味わえるのが魅力です。毎回続きが気になってしまい、抜け出すことができない、まさに沼落ちでございます。

私は面白いものは何度観ても飽きない性分です。ご存じの方も多いかと思いますが、朝ドラはテレビで1日3度放送されます。私はその3度観て、更に念のため録画もしております。涙する神回は3度観て3度泣きます。それを見て夫は「また？(笑)」とあきれ顔です(ToT) (((^_^))

現在放送されている『あんぱん』はアンパンマンの作者、やなせたかしさんとその妻、暢さんを主人公にしたドラマです。これがまた素晴らしいドラマなのです(♡) 間違いなく推せる作品です。“逆転しない正義”とは？アンパンマンにたどり着くまでの愛と勇気の物語。魅力的な俳優さんのキャスティングにも目が離せません。今後の展開が本当に楽しみです☆彡



きらピカくらび



(編集責任：沼澤歯科医院)



冠婚葬祭の「婚」あれこれ

年齢とともに、婚礼にお招かれするよりもお葬式に参列することの方が多くなってきました。私が子どもの頃の結婚式といえば、ほとんどが神式で行われており、神前にて誓いの盃として「三々九度」などがお決まりでした。それには巫女の代わりに小さな子どもが御神酒をお注ぎすることもあり、私も羽織袴で「チョン・チョン・チョン」なんて三献の儀の大役を何度かさせていただきました。その際にご祝儀をたくさん頂いた記憶はハッキリしているのですが、残念ながらどなたの婚礼だったかは全く覚えておりません。近ごろの結婚式では、神前や教会でもなく、シビルウェディング(人前式)というのも流行っているようで、時の流れを思いっきり感じてしまいます。

先日、知人ご子息のご結婚披露宴にお招かれしまして、老舗料亭でのそれは豪華で和やかなものであり、ご両人の笑顔が素敵なおとも良い会でした。料亭ウェディングというのに出席したのは初めてでしたが、昭和の初めは和式の宴会場しかなかったでしょうから、これこそ日本古来の形式だったのでしょうか。昔との違いは、御膳に座布団ではなくテーブルに椅子の形式であり、現代を象徴している変化の一つだと感じました。それにしても「The 和」を堪能した素晴らしい会でした。

その二か月後、今度は姪っ子の結婚式が東京のホテルでありました。新郎新



婦が全てプロデュースし、御仲人も主賓も来賓もゼロで、参加者は友人と近い親族のみ。特に現代的だなと感じたのは「お酒を注ぐ」という慣習が全く無いんです。私たちの結婚式の時は、新郎新婦の雛壇にはビール注ぎ挨拶の行列が出来、真っ赤な顔した新郎が次々と酒盃を受ける儀式のようでしたが、今は記念写真の順番待ち行列なんですよ。これはこれで和やかで楽しいものでした。

何はともあれ、個人的に「葬」続きだったのが「婚」が続いて目出度し目出度しです。

歯学博士 沼澤 孝典



目次:

冠婚葬祭の「婚」あれこれ 1

インフォメーション 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

ほんとうに個人的な話 4



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

祭 祭 仲間たちの紹介

院長・沼澤 孝典



- *今、一番気になる事：
医院側道の柵
とうとう屋根の高さを超えました
- *夏におすすめの食べ物：
湯むきたミニトマトの酢漬け
- *最近の出来事：
パソコンが壊れました(T_T)



歯科衛生士・受付・藤田 優子



- *今、一番気になる事：
推しの除隊後の活動
- *夏におすすめの食べ物：
ゴーヤチャンプル
- *最近の出来事：
愛犬の足先の毛をトリミングに行って
刈ってもらいました 私的にはとても
可愛くなったと思います♡



歯科衛生士・高谷 友紀



- *今、一番気になる事：
トマトの成長 去年はうまく育たず…
- *夏におすすめの食べ物：
夏野菜カレー
- *最近の出来事：
中総体で県大会出場!!
暑期中頑張りました



歯科衛生士・菊地 はるみ



- *今、一番気になる事：
頬のたるみ…
- *夏におすすめの食べ物：
だしそば
- *最近の出来事：
母と叔母を連れて空気神社に
行ってきました
本当に空気が澄んでいるよう
な気がしました



<新庄・山形> 歯科衛生士・長坂 舞



- *今、一番気になる事：
朝ドラと大河ドラマの続き
- *夏におすすめの食べ物：
ナスの煮びたし
- *最近の出来事：
我が家にもお掃除ロボット
が仲間入りしました



副院長・小児歯科専門医・沼澤 由紀



- *今、一番気になる事：
今年の夏は、自分はどのくらいの
暑さまで耐えられるのか
- *夏におすすめの食べ物：
とれたてとうもろこし
- *最近の出来事：
母に娘の演奏を聴かせることが
できました！



<新庄> 受付・鳥村 紀子



- *今、一番気になる事：
第九の歌詞…高音域のドイツ語
早口で言えない
- *夏におすすめの食べ物：
朝採りのなすに大葉とみょうがを
たっぷり入れたなす漬け
- *最近の出来事：
「合唱団キャッスルサイド20周年
記念演奏会」と「山形県合唱祭」
で歌いました どちらも感動的で
思い出深い演奏だったと思います



<新庄> 歯科衛生士・五十嵐 菜生



- *今、一番気になる事：
2023年に放送されたドラマ「VIVANT」の続編が決定
どんな内容になるのか気になります！
- *夏におすすめの食べ物：
冷やしぶっかけうどん
- *最近の出来事：
宮城県にある定義山で
三角油揚げを食べました♪



<新庄> 歯科衛生士・武田 梨沙



- *今、一番気になる事：
子供の頭の中 大人が思いつかないような事を
ぼんぼん言うのでどうなっているのか気になります笑
- *夏におすすめの食べ物：
レンジで出来る茶せんナス
- *最近の出来事：
推しのライブを観に
静岡まで行ってきま
した♪
静岡の人の温かさに
感動しました…！



お口の豆知識 ** 電動歯ブラシについて **



一人ひとりに合った歯ブラシを選ぶ事が大切ですが、今回は話題の電動歯ブラシ、音波歯ブラシ、超音波歯ブラシについて、それぞれの特徴をご紹介します。

★電動歯ブラシ★

振動や回転などの運動によってプラークを除去します。毛先が上手くブラッシング部位に当たるとプラーク除去効果が高いので、ブラッシング時間の短縮が可能となりますが、上手に使用しないと歯肉を痛めてしまいます。使用方法が簡単なので、細かい作業が困難な方や矯正治療中の装置が付いている方に適しています。ただし、歯と歯の間の清掃は十分ではありませんのでフロスや歯間ブラシを併用しましょう。

★音波歯ブラシ★

音波歯ブラシは毎分約30,000回の振動でプラークを破壊する歯ブラシです。ブラシを毎分約30,000回振動させ、音波を生じさせます。口腔内で左右約1～5mmの振れ幅が唾液などの水分を激しく振動させ、同時に多量の泡を発生させるものです。



★超音波歯ブラシ★

超音波歯ブラシは超音波を毛先に生じさせることにより、プラークと歯の結合力を弱めたり、口内炎発症予防に効果的で直接細菌に影響を与えますが、ブラシはほとんど動かないので、手で動かして磨く必要があります。

口腔内の状態は人それぞれですので、ご自身に合った歯ブラシを使用していただく事が大切だと思います。

お子様の電動歯ブラシの使用は効果的ではありますが、小さいうちは歯磨きの仕方を練習する時期でもあります。この時期は手用の歯ブラシで効率的なブラッシング方法を学ぶことも大切ですので、当院では手用歯ブラシをおすすめしています。ご不明点、ご心配な点があればお気軽にご相談ください。



ワンポイントアドバイス



入れ歯安定剤について

入れ歯安定剤とは、入れ歯のフィット感を高め、ずれや外れを防ぐために使う補助的なアイテムです。入れ歯がガタガタする、外れやすい、痛むなどの不快感を軽減し、快適な装着感を保つためのものです。入れ歯が安定することで、よく噛むことができ食べ物を美味しく感じるができます。また、それによって脳が刺激を受け活発に働く効果などがあります。ただし安定剤はあくまでも補助的なものであり、ぴったり合った入れ歯の代わりになるものではないので注意が必要です。時間の経過とともに、歯肉が痩せ入れ歯がゆるくなり、修理や作り直しが必要となることがあります。入れ歯が合っていないと感じるようになったら、まずはスタッフにご相談ください。

