

我が家の簡単レシピ



*** カニ玉風豆腐とカニがまのとろみあん ***

物価の優等生と言われてきた卵までが高騰してきたこのご時世☹

比較的安価な豆腐でかさ増しクッキング☺

もちろん蟹の代用品は特売のカニかます

『材料』

・絹ごし豆腐 100g ・卵 1個 ・カニかま 50g ・白だし 小さじ1/3 ・小ねぎ 1本(小口切り)
★水 150ml ★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1 ★みりん 大さじ1
★片栗粉 小さじ1～2(同量の水で溶く。とろみ具合はお好みで)

『作り方』

下準備

*カニかまは大きければ手で割いておく。

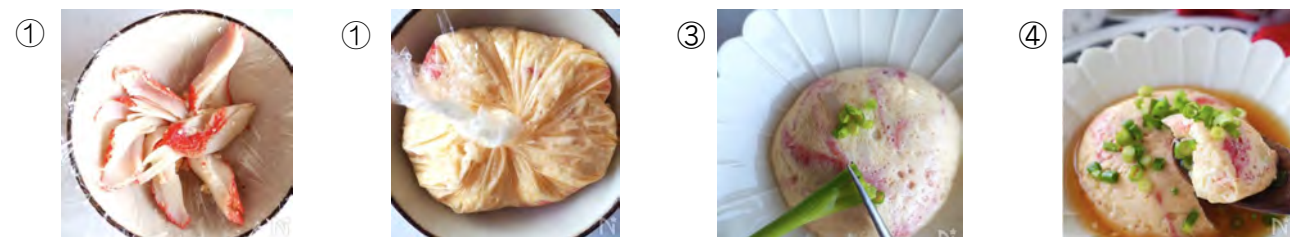
*絹ごし豆腐と卵に白だしを加えて、ポリ袋で混ぜておく。

①茶碗など底の丸い容器にラップをして、カニかまをのせ、豆腐と卵を混ぜたものを入れて、ラップを周りから寄せて軽くねじる。

②電子レンジ(600W)で2分加熱して、様子をみて足りなければ30秒追加する。

③蒸した豆腐を器に盛り、青ねぎをハサミで切る。

④耐熱容器に★水、めんつゆ、みりん、片栗粉を入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱して、とろみあんをかける。*片栗粉はお好みのとろみ具合で調節してください。



電子レンジの加熱時間は、容器の深さなどにより多少変わります。
様子をみながら加熱してくださいね。



続々・個人的な話



今回の担当：
院長：
沼澤 孝典



巻頭コラムに「苦手なもの」としてお茶の話を書きましたが、文字にするのもおぞましい大大大っ嫌いな生き物がいます。「へび」です。キーボードを打った瞬間にも身震いがしました。嫌いなものに理由なんてないと思いますが、姿かたちや独特の動きがダメなんでしょうね。居酒屋などでハブ酒が飾ってあると見えないところに隠してもらう程です。まあ相当嫌ってはいるのですが、そのせいなのか気にして目につくというか、残念なことに先様にお目にかかる機会が多々あるのです。ホントに勘弁してもらいたいですよね。犬の散歩中に出会った時などは、大声を上げ過ぎて近隣の方が心配そうに近寄ってきたくらいです。恥ずかしい。

恐ろしいことに、休日の朝に二度ほど家の庭に登場したことがあります。一度目は朝食を食べている時に、ふと外の樹の枝を見上げたら不思議な動きをするものが目に入りそこから大騒ぎ。二回目は外出しようと格子戸を開けた時に脇でとぐろを巻いているのと目が合いまたしても大騒ぎ。とにかく大声を上げてしまうのですが、その度にスタッフの旦那さんに来ていただき一日中大騒ぎする有様でした。

夢にもちよくちよく出てきますが、寝床でも大声を上げているんでしょうね。

そんな個人的なお話でした。おマイ



きらピカくらぶ



春

(編集責任：沼澤歯科医院)



どうしても苦手なもの

これを言うとうそでしょ!?!「え～っ！日本人じゃないみたい」ってビックリされるので、内緒にしていることが多かったのですが、私はお茶が飲めません。

何故なのかはわからないのですが、物心ついたころからダメだったようです。沼澤家の食卓にお茶がなかったわけではありませんが、家族の中で私だけが飲めなかったようです。そんな私に対して寛大な母はよく紅茶を淹れてくれました。そう、不思議なことに紅茶は飲めたのですね。「同じ葉っぱだよ」とよく言われるのですが私にとっては全く違う飲み物なんです。「英国育ちかよ」とツッコミを入れる人はいませんでしたが、私はれっきとした新庄生まれの新庄育ちの田舎者です。そんな私にとって紅茶は香り豊かな物であり、お茶は臭いがする物なのです。今更こんなことをカミングアウトして人格を疑われそうではありますが、今回のテーマを考えていた時にふとお茶を思いついてしまい、頭の中がお茶だらけになってしまったので吐き出すことにした、という事の発端なのでした。

そういえば20年ほど前、茶道裏千家の若宗匠(現在の御家元)に3度ほど続けてご挨拶に伺う機会がありました。京都の“今日庵”という御茶室にお招き頂いたのですが、喜んでいたのは私の同行者だけ。事前の情報によると、始めに御抹茶が供され、それを飲み終えた後に若宗匠が登場するという段取りとのこと。窮地に陥った私は、隣の後輩が抹茶を飲み終えたタイミングで自分の茶碗とサッと交換し事なきを得たのでした。その後、若宗匠が御出座しになり和やかにご挨拶が進んだところで、なんと今度は御煎茶が供され、「作法など関係ないからお気楽に」と若宗匠自らのお気遣いを頂いたのですが、私は最大のピンチを迎え茶碗の蓋を開けるのが精一杯でした。汗汗汗。



最近は大人数になりましたので、デパ地下のお茶売り場の前で鼻をつまむのはやめるようにしています。

歯学博士 沼澤 孝典



目次:

どうしても苦手なもの 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

続々・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



「きらピカくらぶ」のバックナンバーは
ホームページに掲載されています

仲間たちの紹介

院長：沼澤 孝典

- *好きな春ソング：
キャンディーズ「春一番」
- *初めて好きになった芸能人：
桜田 淳子
- *最近の出来事：
モネをたくさん観てきました



歯科衛生士：受付：藤田 優子

- *好きな春ソング：
あいみょん「桜が降る夜は」
- *初めて好きになった芸能人：
チェッカーズの藤井フミヤ
- *最近の出来事：
娘が学校を卒業して社会人になりました
親の役目も一段落です



歯科衛生士：蔦谷 友紀

- *好きな春ソング：
SG「僕らまた」
- *初めて好きになった芸能人：
V6 当時トレカをたくさん集めました
- *最近の出来事：
中学生の娘に髪を切ってもらいました
おそろしかったです(笑)



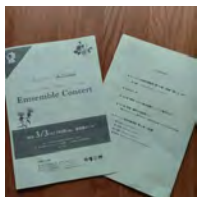
歯科衛生士：菊地 はるみ

- *好きな春ソング：
柏原芳恵「春なのに」
- *初めて好きになった芸能人：
フィンガーファイブのアキラ
- *最近の出来事：
24回目の結婚記念日にピヨたまの料理コーナーでもおなじみの田中シェフのお店に行ってきました。何を食べても美味しかったです。来年は銀婚さんか…光陰矢の如し…



歯科衛生士：太田 千秋

- *好きな春ソング：
森山直太朗「さくら」
- *初めて好きになった芸能人：
麻丘めぐみ
- *最近の出来事：
弦楽四重奏のアンサンブルコンサートで素敵なハーモニーを堪能してきました



歯科助手：加藤 志穂

- *好きな春ソング：
aiko「ストロー」
- *初めて好きになった芸能人：
今井美樹のステータスを知ってファンに。
載っている雑誌を買っては服装をまねして、ソバージュだけは大失敗
- *最近の出来事：
息子が卒業して4月から花の高校生になりました♡



副院長・小児歯科専門医：沼澤 由紀

- *好きな春ソング：
福山雅治「桜坂」
- *初めて好きになった芸能人：
近藤真彦 マッチでーす
- *最近の出来事：
初・歌舞伎座なのに
初・千秋楽！
入り口のオリエンタルカーペットも素敵でした



<新庄> 受付：鳥村 紀子

- *好きな春ソング：
ゆず「栄光の架け橋」
- *初めて好きになった芸能人：
元SMAPの木村拓哉
- *最近の出来事：
お誕生日にラ・スーピエールでお食事しました
美味しかったです



<新庄> 歯科衛生士：五十嵐 菜生

- *好きな春ソング：
嵐「サクラ咲ケ」
- *初めて好きになった芸能人：
赤西仁
- *最近の出来事：
新庄市内にある音蔵(ねぐら)というお店にランチを食べに行きました！
カレーの煮つけ定食を食べたのですがとても美味しかったです



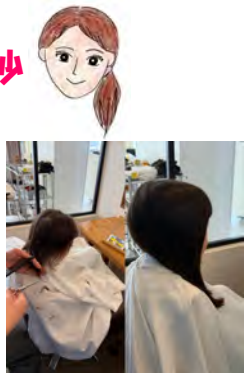
<新庄・山形> 歯科衛生士：長坂 舞

- *好きな春ソング：
2014年ディズニーイースター「ヒッピーティ・ホッピーティ・スプリングタイム」
- *初めて好きになった芸能人：
ラルクアンシエルのhyde
- *最近の出来事：
長女がアンサンブルコンテスト県大会に木管三重奏で出場し金賞を獲得しました



<新庄> 歯科衛生士：武田 梨沙

- *好きな春ソング：
スピッツ「春の歌」
- *初めて好きになった芸能人：
堂本光一さんからラルクのhydeさん
- *最近の出来事：
子どもたちの散髪に行ってきました



お口の豆知識

＊＊花粉症と口腔ケアについて＊＊

花粉症が口腔内にも影響を及ぼすことがあることをご存じですか？
今回は、花粉症がどのように歯や歯肉に影響を与えるのか、そして口腔ケアのポイントについてご紹介します。

1.花粉症による口腔内の乾燥

花粉症の症状で鼻が詰まると、口呼吸になりがちです。また花粉症のお薬の副作用によって口腔内が乾燥することもあり、これが原因で口腔内が乾燥し唾液の減少につながります。口腔内が乾燥してしまうと細菌が繁殖しやすくなり、口臭や虫歯、歯周病のリスクが高まる可能性があります。

★ポイント

①こまめな水分補給

清涼飲料水やカフェイン飲料ですと甘味料などが含まれており歯を溶かす脱灰を促進し虫歯のリスクを高めてしまうので水や緑茶、ハーブティーなどを飲むようにしましょう。

②適切な湿度を保つため加湿器を使用する

湿度 50～60%を維持することで口腔内の乾燥を防ぐことができます。

③マウスウォッシュを使用する

アルコール系の製品は口腔内を乾燥させる可能性があるのでノンアルコール系の製品を選びましょう。

④唾液の分泌を促す

唾液腺マッサージを行ったり、無糖もしくはキシリトール 100%のガムを噛むと唾液の分泌が促進されます。



※院内の待合室にも加湿機能を備えた空間除菌脱臭機を設置しています。



2.花粉症によるアレルギー反応での歯肉の炎症

アレルギー反応は体の免疫系を活性化させ、歯肉が炎症を起こしやすくなることがあります。

★ポイント

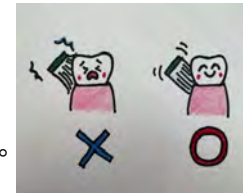
①優しく歯磨きする

強く磨かないようにする、歯肉が敏感になっているので柔らかい歯ブラシを使用しましょう。歯肉の炎症の磨き方にはバス法での磨き方が効果的です。

※バス法…歯と歯肉の境目に45°の角度で歯ブラシを優しくあて小刻みに動かして磨きましょう。

②歯間ブラシ、デンタルフロスを使用する

歯ブラシと併用することで歯間部の歯垢を落とし歯肉からの出血も抑えることができます。花粉症の時期は、口腔内の乾燥や炎症に注意し、適切なケアを心がけましょう。また、定期的な歯科検診をお勧めします。



ワンポイントアドバイス

～ はちみつのチカラ ～

甘くて美味しいはちみつですが実は強い食品なんです！

- ①強力な抗菌作用→はちみつに含まれる酵素が過酸化水素を生成し、これがむし歯菌の活動を抑えます。
- ②口内乾燥の防止
- ③糖分の質→主成分である果糖とブドウ糖はむし歯が酸を作り出しにくい糖分です。



はちみつの中でも特に凄いのが「マヌカハニー」です。ニュージーランドにしかない「マヌカ」という木の花の蜜が原料となって採取されたはちみつの事で、ピロリ菌や大腸菌の中にいる悪玉菌に対しても一般的なはちみつの約2倍の高い抗菌作用がある事が検証されています。

一番の予防はホームケアと定期検診でのメインテナンスですが、普段の食生活に取り入れてみてもいいかもしれませんね。
くれぐれも「はちみつ純度100%」のものを選んでくださいね～！！