



# わは歯ニュース 2月号

本格的な寒さが身に染みるこの頃、皆様、風邪などひいていませんか？  
 春の訪れまで、まだいくらか日があるようです(>\_<)  
 寒い日は、ついお鍋メニューになりがちですね！  
 お鍋の定番野菜といえば、なんてたって【白菜】ですよ(^\_^)  
 白菜はなんと95%が水分！だけど、栄養もたっぷり含まれています！  
 ビタミンCをはじめカリウム・カルシウム・食物繊維も多いですよ～。  
 また、外側の葉っぱはかたいですが、深い緑色は、カロテンがたくさん  
 含まれている証拠です。きれいに洗って炒めて食べても美味しいですよ



photo.jp - 23214960

【白菜】って鍋メニュー以外でどんな料理ができるの？

## クリームシチュー

クリーム系と白菜はとっても相性がいいですよ！  
 グラタンや今、流行の豆乳鍋(もちろん素を使って)に  
 しても美味しいです



## ロール白菜

キャベツの代わりに白菜で！はじめに葉をレンジで温めると  
 巻きやすくなります♪クリームベースはもちろんトマトベース  
 コンソメベースとなんでもOKです。私は、和風だしで煮ます。  
 その時のお肉は、鶏ひき肉+豆腐で！おすすめです♪

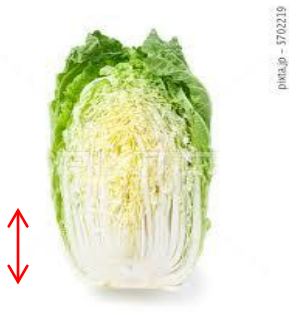


## 蒸し料理の敷物に

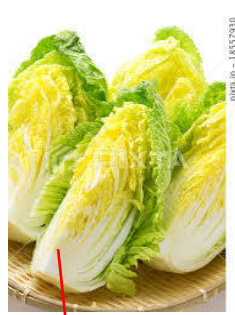
焼売や肉まんなどを蒸す時に下に敷くと、ひつつき防止と野菜も  
 一緒に摂れてヘルシーなおかずにもなりますよ！



## カットされた白菜の選び方



芯は1/3以下のもの  
 それ以上だと育ち過ぎ



切り口は平らな物  
 日が経ち過ぎると  
 芯がもっこりしてきます

はま歯科医院  
 〒501-6224  
 羽島市正木町大浦79-2  
 ☎&FAX: 058-394-4662  
 E-mail: [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)  
 URL: <http://www.ham-dent.com/>  
 診療時間: 平日: 9:30~13:00 15:00~18:30  
 土曜日: 9:30~13:00 14:30~17:30  
 休診日: 日曜日・祝祭日・木曜日  
 (祝祭日のある週の木曜日は診療します)

担当: 赤尾

# 将来 寝たきりにならないために

加齢とともに起きがちな変化として【フレイル】という言葉が近頃よく使われる様になりました。テレビなどで聞いた事もある人がいるのでは？フレイルとは、筋力が落ちたり、精神的な活力が落ちて虚弱になる事をいいます。体重が減った・疲れやすい・歩行が遅くなった以前は楽しみにしていた趣味をしんどく感じるようになったなどが典型的な変化です！



一番目立つのは、体重の減少です。運動不足や栄養不足が原因で体重が減り、目にみえてふくらはぎが痩せてきます。サルコペニアとは筋肉減弱症の事です

## 指輪っかテスト



(飯島准教授提供資料より)

自分の歯を出来るだけ多く残し、あるいは入れ歯を使って噛めるようにする事が、とても大切です！  
よく噛めると認知症になる割合が少なく、寝たきりの原因の1つでもある転倒のリスクを軽減します！



## 『2週間』の寝たきり生活で7年分の筋肉を失います

もし、歯がなくても入れ歯を使うことで、転倒は減らせます！また、舌の力が衰えて飲み込みが弱くなった時飲み込みをサポートしてくれます。身体が元気なあいだは、入れ歯など使わなくてもなんとかなってしまうものです。「うっとうしいから」と使っていない方もおられると思います。ただ、体力が弱ったり、認知機能が衰えはじめてから、入れ歯を使い始めるのはなかなか難しいものです。使い慣れたものがあれば、歯科医院に通うのがしんどくなった時に在宅診療(往診)で調整や修理をする事もできます！

かかりつけ医院を持ち必要な治療を受けて

噛めるお口を長く維持していきたいですね！

