



わは歯ニュース ウ用号



まもなく梅雨も明け、今年もまた厳しい暑さがやってくる時期になりました。

もうすでに、夏バテ気味・・・なんて方はいらっしゃいませんか？

厳しい暑さを乗り切るためには、やはり充分な睡眠と食事だと思います。とはいものの、思うように食が進みませんよね。

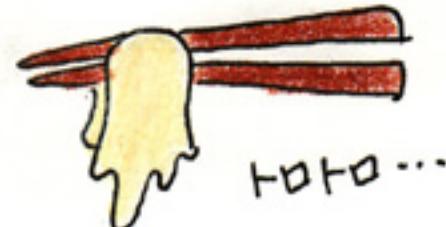
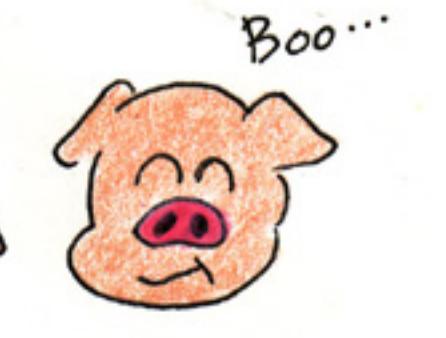
そんな時におすすめなのが、【豆乳しゃぶしゃぶ】です。冷しゃぶではありません。

この暑い時期に鍋！？と思いかもしれませんが意外や意外、ポン酢で食べるのでパクパク食べられます。その上、安い・早い（準備するのに時間がからない）・美味しい・・・と三拍子揃った優れメニュー。また、低カロリー＆高タンパクで健康にもいいんです。

鍋といえば各々のご家庭で定番があると思いますが、わが家の定番はこの【豆乳しゃぶしゃぶ】です。どの具材が豆乳にベストマッチするか、ただいま研究中です。（笑）

用意するもの

- ☆ 豆乳（無調整の方がおすすめです）
- ☆ 豚肉（しゃぶしゃぶ用）
- ☆ もやし（絶品です！）
- ☆ その他の野菜（ほうれん草、水菜、春菊など火の通りやすいお好みの野菜を）
- ☆ きのこ類（エノキやエリンギのスライスなど）
- ☆ 市販の生ラーメン（スープ付） ※別の器にスープを作つておきます
- ☆ ポン酢



手順その1

鍋に豆乳を注ぎ火にかけます。沸騰する手前になると表面に膜が張ります。

そうです、湯葉です。これがまた、たまらなく美味しいのです。具材を投入する前にまず、この湯葉を箸でくってポン酢で召し上がって下さい。やみつきになりますよ～ ～

手順その2

あとはお好みで肉、野菜を「しゃぶしゃぶ・・」して下さい。特にもやしは豆乳との相性が抜群！！不思議なくらいたくさん食べられますよ。春菊も意外と合います。

手順その3

あらかじめ別の器に用意しておいたスープで、「しゃぶしゃぶ」したラーメンをつけ麺の要領でいただきます。（※ラーメンは軽く下ゆでした方がいいです）

さあ、今夜は家族揃って
「しゃぶしゃぶ・・・」しませんか？



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL 058-394-4662

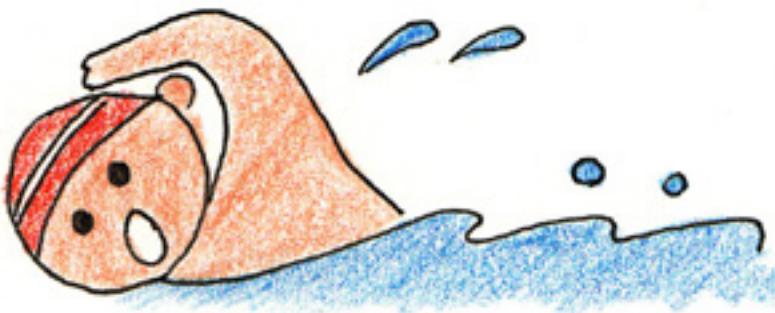
E-mail info@ham-dent.com

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

もうすぐ夏休み…



さて、今月末にはお子さんたちが楽しみにしている夏休みが始まります。すでに、ワクワクドキドキしている子が大半なのでは…。

『夏休み』といえば花火大会に夏祭り、海水浴、お盆…とイベントが盛り沢山ですよね♪家族旅行を計画されている方もあるでしょうし、また普段では味わえない経験ができたりと、子ども達にとって『夏休み』は精神的に成長できる貴重な時間かもしれませんね。

しかしその一方で、食生活に乱れが出ることも考えられます。

特に、規則正しい学校生活を生活を送っている時に比べると間食の回数が増えがちです。

ダラダラ食べは避け、時間を決めてできるだけ歯に優しい間食を摂るよう心がけましょう。

むし歯になりやすい食べ物



あめ

口の中に入っている時間は短いのですが、ほとんどはだらだら食べになり、口の中が“砂糖漬け”になります。ふつうのガムやラムネ菓子も同じです。



キャラメル

これもむし歯になりやすいトップランク。甘いえに、砂糖が歯にくっつきばなしになります。



チョコレート

むし歯をつくるお菓子の“代表選手”。とくにチョコクッキーは要注意。



ウエハース

甘くてやわらかいので、乳児にも人気。歯の表面にくっつきやすいので気をつけて。ペビーポーロも同じです。



ケーキ

ショートケーキ1個には25~30gの砂糖が入っています。3歳児の1日量を越えています。飲み物は麦茶か水にしましょう。



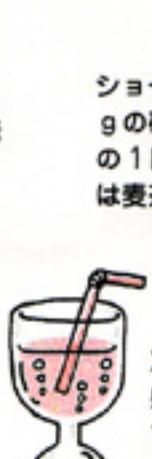
市販のジュース

コップ1杯のジュースには約20g(ティースプーン山盛り4杯)の砂糖が含まれています。



乳酸菌飲料

飲むヨーグルトなどは、砂糖が多く含まれ、おまけにドロドロしているので、糖分がしばらく口に残ります。



炭酸飲料

冷やして飲むために甘さを感じにくく、つい飲みすぎてしまします。

むし歯になりにくい食べ物

(むし歯になりにくいといっても、歯みがきが必要です)



野菜

(にんじん、きゅうり、キャベツ、セロリなど)

甘くないので、むし歯菌があまり喜びません。食物繊維が歯についた汚れを落してくれます。スティックにしておやつに。



豆類

(枝豆、いんげん、えんどう豆など)



果物

(りんご、いちご、すいかなど)
お菓子にくらべてほのかな甘さ。りんごは食べたあと歯の間に残る量が少ない食べ物。いちごにはむし歯になりにくい成分のキシリトールが多く含まれています。



おにぎり

同じ糖質でも甘いお菓子より、歯にも体にとっても、おやつにぴったり。



チーズ

歯をじょうぶにするカルシウムが豊富です。



無糖ヨーグルト

チーズと同じで、カルシウムがいっぱい。



プリン

カスタードプリン1個(100g)に含まれる糖分は12g程度。ゼリーと同じく甘みが少なく、歯にも残りにくいお菓子です。



クラッカー

せんべいと同じで、歯に残りにくいお菓子です。



ゼリー

オレンジゼリー1個(100g)に含まれる糖分は10g前後。ほかのお菓子にくらべて甘みが少なく、歯にくっつきにくいものです。

また、スナック菓子やインスタントの麺類などは、直接むし歯に結びつく訳ではないですが、このような加工食品に多く含まれるリン酸は、歯を丈夫にしてくれるカルシウムを溶かして排泄してしまいます。習慣的に摂取するのは控えましょう。

★ ホームページができました

<http://www.ham-dent.com>

担当 近藤