

「4/18 薬膳行くからね～」

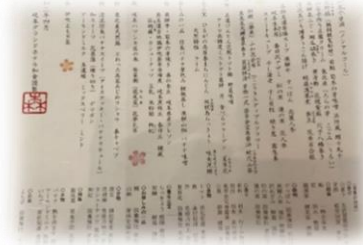
久しぶりに義母からのお誘いがありました。

薬膳とは毎年、春と秋に岐阜グランドホテルで開催される「美濃薬膳料理」特別賞味会のことです。

「女子会」と称してたまに義理の姉妹と私を連れて行って行ってくれます。🍵



お品書き



上段にメニューと使われている食材、
下段にその食材の効能が記されています

「美濃薬膳料理」は飛騨美濃の伝統野菜や長良川で獲れる食材を活かしたコース料理で、150品以上の食材が使われています。総料理長がそれぞれの料理に使った食材やその効能を丁寧に解説していただけるので、食事しながら聴講している感じです。おしゃべりしている場合ではありませんでした…(笑) 約2時間の食事会でしたが、あっという間でした。全体的に優しい味付けで、薬を連想するような独特な臭いや味は全くありません。お腹も心も満たされました。おすすめの催事ですよ。

薬膳料理をおうちでも…

「薬膳」と聞くと、漢方の元となる生薬を使ったお店で食べる手間のかかった料理というイメージがありませんか？

「薬膳料理」とは食べる人の体調や体質に合わせて作る料理のことです。

「食材の持っている力を引き出し、美味しいだけでなく健康的な生活をサポートする」

という考え方なので、生薬が入っていれば「薬膳料理」というわけではありません。

「薬食同源」の言葉通り、昔から食材には薬と同じような効能があると考えられているので、組み合わせ次第でスーパーで購入可能な野菜・肉・魚・調味料だけでも薬膳料理は作れるのです。

「家族の健康を考えて食事をつくる」

きっと、どのご家庭の食卓にもすでに薬膳の知恵は取り入れられていることだと思います。

日常にある薬膳

たとえば…

豆腐の冷奴+ショウガ

- ・消化機能を整える
- ・体内の余分な熱を取り除く
- ・解毒作用



刺身+大葉+ワサビ

- ・解毒作用
- ・めぐりを高めて消化機能をサポートする
- ・胃腸を温めて冷えを防いでくれる



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2
 TEL & FAX 058-394-4662
 Web <https://ham-dent.com/>
 診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00
 (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いたします

マスクによるお悩み



マスク着用の生活がすっかり定着していますよね。

風邪を引きにくくなったというメリットもあるようですが、一方では新たなお悩みも…。

肌トラブルや頭痛、また、感情が相手に正しく伝わっているのだろうか…や緊張感の欠如による顔面老化など不安の声が聞こえます。

そして意外に多いのが、「**自分の口臭にショックを受けた**」というお悩みです。

口臭発生の原因

- ①生理的口臭……起床時や空腹時など誰にでもあるもの
- ②飲食物、嗜好品による口臭……ニンニクやタバコなどによるもの
- ③病的口臭……歯周病や虫歯、全身の病気などによるもの（90%以上は口腔内）
- ④ストレスによる口臭……ストレスで唾液が減ることによるもの
- ⑤心理的口臭……実際に口臭はなくても、あると思い込んでいるもの

みなさんが気にされる口臭は上記のいずれかに当てはまります。

原因のほとんどは口の中に存在し、不快な臭いの正体は舌や粘膜に付着している細菌が産出するガス

VSC(揮発性硫黄化合物) です。

つまり、口臭を抑えるためには細菌の活動を抑制しなければなりません。

プロフレッシュのご紹介

市販のミント系洗口剤は「口臭を覆って隠す」という抑制方法であるのに対し、

プロフレッシュは粘膜の内側まで浸透し、二酸化塩素が唾液の中に多くの酸素を供給することで、酸素に弱い性質を持つ細菌の活動を抑制して長時間(12時間)口臭を無臭化します。

ボトル液にA液とB液を混ぜると化学反応が起こり
次亜塩素酸ナトリウムは消失して
二酸化塩素が生成され、無臭化製剤となります

A液：クエン酸



ボトル液：亜塩素酸ナトリウム



塩素特有の味はしますが、
身体に有害な物質は排除されています。
誤って飲み込んでしまっても
胃で分解されて水になるので、
お子様から高齢者まで
幅広い方にご使用いただけます。

!! 病的口臭と考えられる場合は
一時的な緩和であり、根本的に
改善されるわけではありません。

B液：次亜塩素酸ナトリウム

*当院の洗面台にも置いてあります。ご自由にお試しください

担当：こんどう