

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索

夏の思い出 2012

まだまだ残暑が続く毎日ですが、みなさんは夏バテしていませんか!? ついつい冷たいものばかり食べてしまいますね(´д`)

さて、今回はスタッフの夏の思い出をご紹介します♪



東京ディズニーランドが大好きな伊藤は、今年も行ってきました!! 今年も2日間にわたって、しかも1日にランドもシーもどちらにも行けるチケットだったため、新幹線の中でしっかりと計画を練って行きました。

もちろん、ジェットコースター系もいっぱい乗って来ましたよ~☆
久しぶりにスプラッシュマウンテンに乗ってちょっと(かなり?) ドキドキしましたが、最高でした!! 2日間とも天気が良く暑かったので、“アクアトピア”というアトラクションで初ずぶぬれ体験をしてきました。服がしぼれるほどのずぶぬれでかなり焦りましたが、また一つ良い思い出になりました(^▽^)

伊藤

《夏よ! 終わらないで~!!》

8月10日~13日の4日間、菅江・山田・矢口・今野の4人は、なんと夏の北海道へ行ってきました!

『ナニ!? 猛暑の山形を抜け出して何てセブな(´д`)!』とお怒りの方もいらっしゃるでしょう。涼を求めて行ったのではなく、目的は『ライジング・サン』という数十組ものアーティストが集う、その名も『夏フェス』への参戦です(´▽`)! 出発前までみんなが楽しめるのか不安でした。ですがそんな不安は全く無用! イイ音楽に、北海道の名物料理。呑んで歌って踊って食べて! 思い思いに夏フェスを楽しみました☆屋外イベントにテント生活…。 “雨だけは降らないで!” と皆願った事でしょう。さすが悪運の強い(?) 皆の願いが叶い、夜は寝冷えするくらい寒かったものの、真夏の北海道は終日涼しく過ごせました。最終日の小樽観光も、珍プレー&好プレーあり、そして絶品海の幸を堪能し、これまた充実した1日でした。あれから数週間経ち、大興奮した記憶も悲しいかな次第に薄れていくでしょう。でも今だに日焼けの跡は薄れず(新陳代謝が悪いのよ…)。でもコレだけは忘れません! アーティストとオーディエンスの間に流れる、何ともいえないアノ空気…。アノ感覚を知ったら…アノ感覚が忘れられなくて皆りピーターになるんですねえ(´▽`)

今野



噛むかむクッキング <夏野菜と魚介の冷製そうめん>

そうめんを洋風アレンジ！噛むかむ食材を加えて栄養もアップ



材料 (4人分)

- ・ そうめん…4束 (200g)
- ・ いか(胴) …1杯
- ・ たこ足…1本
- ・ プチトマト…12個
- ・ きゅうり…1/2本
- ・ とうもろこし(ゆで) …1/2本
- ・ バジル…2枝
- ・ にんにく…1かけ
- ・ 赤唐辛子(輪切り) …1本分
- ・ オリーブオイル…大さじ3
- ・ 塩…小さじ1/3~1/2

作り方

- ① いかは皮をむいて輪切りにして、熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気をふく。たこは乱切りにする。プチトマトは縦4つに切る。きゅうりは縦半分に切ってななめ薄切りにする。とうもろこしは包丁で実を芯からそぎ落とす。バジルは手でちぎる。これらを全部合わせてボウルに入れておく。
- ② にんじんをみじん切りにしてフライパンに入れ、オリーブオイルと赤唐辛子を加えて火にかける。弱火で加熱し、にんにくが薄く色づいたら熱々のままボウルに加えてあえる。塩で味をととのえて、しばらく置いて味をなじませておく。
- ③ 湯をわかし、そうめんをゆでる。冷水にとってよく洗い、ざるにあげる。
- ④ ③の水分をしっかりと取り、②に加えてあえ、器に盛る。

覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫(それくらい我慢できる。)」と思われがちです。しかし、「気持ちが悪い」というような気分的なこと以外に、お口を衛生的に保つことは重要な意味があります。災害時、歯磨きが不十分だとお口の中に細菌が繁殖し、身体の健康に様々な影響を及ぼす可能性があります。特に、体力が低下した高齢者の方は注意が必要です。また、入れ歯の汚れを落とすことも大切なため、食後にはできるだけはずして汚れをとりましょう。

災害時の健康維持に重要なオーラルケアに、使いやすいのが『液体ハミガキ』で

す。水がなくてもお口の中をさっぱりさせることができますし、殺菌成分を含んだものならお口の中の細菌を殺菌することができます。水で薄めることなく使用できますので、防災グッズに適しています。

万が一の災害から逃れることができても、その後のオーラルケアが不十分で健康を損なう方を一人でもなくしたい。日本歯科医師会は、これからもオーラルケアの重要性を多くの方にお伝えし、皆様と共にお口と体の健康を守っていきたいと考えております。

(日本歯科医師会)

