

# 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



## ラーメン特集 第1弾!



紅葉もすすみ、朝晩はぐっと冷え込むようになりました。あったか〜いラーメンが恋しい季節ですね。そこで、よしはら歯科ラーメン部おすすめ山形市内のラーメン店をご紹介します。

まず一件目は荒橋町の「**らーめん有頂天EVOLUTION**」さんです。  
元祖ゲソ天ラーメンとして有名で、  
休日は県外ナンバーの車で駐車場はいっぱいです。  
メニューの種類も豊富で、  
スタッフの元気の良い対応も good! です。

11:00~24:00  
11:00~22:00(日)  
不定休



二件目は、城西の「**金ちゃんラーメン**」さんです。  
こちらも、行列のできるお店です。  
昔ながらの中華そばで、あっさり系のスープはどこか懐かしい味がします。



11:30~14:30  
17:30~20:30  
(売り切れ次第終了)  
火曜日定休

三件目は、元木の「**次元**」さんです。こちらは、ラーメン部の活動で実食してきました。「豚ごぼうラーメン」期間限定です。醤油味をいただきましたが、ごぼうの香りが独特で和風な味わいでした。「塩とんこつラーメン」とんこつとは思えないあっさり味で、トッピングのレモンがよかったです。「味噌ラーメン」濃厚な味噌スープ。お好みで常備してある薬味で自分テイストにできます。ラーメンを注文すると100円で頼めるサイドメニューもあります。デザートに「ミルク杏仁豆腐」をいただきました。

11:00~21:00  
水曜日定休

今回は山形市内の三件をご紹介します。

第2弾、3弾と美味しいラーメン情報をお伝えできるよう、よしはら歯科ラーメン部活動いたします。皆さんからの情報もお待ちしています!



ほうれい線が！



## ♪お口のアンチエイジング♪

お口の周りの『シワ』気になりませんか？

最近口の周りのシワが気になってきた…という方におすすめの運動です！

食習慣やかみ合わせ習慣などを確認した上で、フェイシャルトレーニングのリップトレーニング（イー・ウー）（オー・ウー）、リップパッファーを実践すると、口の周りの細かいシワを伸ばす事が期待できます♪

### ☆リップトレーニング（イー・ウー）

<図1>

①背筋を伸ばし、手の人差し指と中指でこめかみのところを軽く押さえます。目はしっかりと開きます。

②口角を引き上げ、上の前歯を見せるように「イー」と発音するときの口の形をつくります。次に、ゆっくりと「ウー」の発音をするときの口の形にします。

この動作をゆっくり繰り返し行ってください。1セット5回～8回、1日2回が目安です。

### ☆リップトレーニング（オー・ウー）

<図2>

①背筋を伸ばし、目はしっかりと開きます。

②口元は、「オー」と発音するときの口の形をつくります。次にゆっくりと「ウー」の発音をするときの口の形にします。

この動作をゆっくり繰り返し行ってください。1セット5回～8回、1日2回が目安です。

### ☆リップトレーニング

（リップパッファー） <図3>

①背筋を伸ばし、目はしっかりと開きます。

②上口唇に空気を入れ、少し痛みが伴うぐらいに10秒間膨らませます。10秒間3セット、1日2回が目安です。



図1 リップトレーニング「イー」



「ウー」

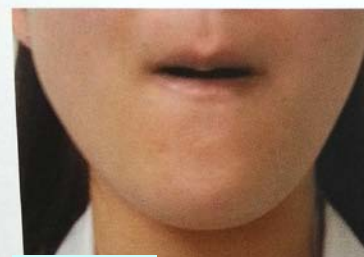


図2 リップトレーニング「オー」



「ウー」



図3 頬を膨らませるトレーニング（リップパッファー）

\*効果には個人差があります