



# 歯通信

# 歯つぱい

2011年2月号

お口の臭いが気になる季節！  
美味しく食べて「冷え」予防！  
からだに美味しいレシピおしえチャオ！  
～ 人参豆乳粥 ～

## お口の臭いが気になる季節！

1年でもっとも寒いといわれる2月。寒い季節は大勢で鍋料理を囲む機会も増え、お酒をたしなむ方なら熱燗も美味しい季節ですね。久々に会う友人や気の置けない仲間と美味しい料理を囲み、話に花が咲く。体の距離も心の距離もグツと縮まるそんな時に気になるのが、お口の臭い！

口臭の原因はさまざま考えられますが、ニンニクなどニオイの強い食べ物やお酒、タバコ。むし歯や歯周病が原因でおこる口臭や、起床時や空腹時、緊張した時に。だ液の分泌が減って細菌が増え口臭がおこることもあります。

口臭を予防するにはお口の中を清潔にし、むし歯を治療しておくことがいちばんですが、家庭でできる予防法もあります。毎日の歯磨きの後、舌の表面について「舌苔」(ぜったい)と呼ばれる白っぽい汚れを歯ブラシでやさしく磨き落とす。また、歯間ブラシで歯垢を除去することも予防に役立ちます。口臭予防効果のある成分が含まれた歯磨き粉や、外出時は口臭予防のマウスウォッシュやタブレットを利用する方も多いですね。

それでもお口の臭いが気になる場合や、むし歯や歯周病が原因と考えられる口臭の場合はぜひ歯科医院にご相談ください。自分に一番適した口臭予防、口臭ケア方法を一緒に見つけましょう。(参照：ライオン株式会社ホームページ)

## 美味しく食べて「冷え」予防！

寒い朝に布団やベッドから抜け出すのはちょっとした勇気が必要ですね。寒い季節に辛いのは体の冷え。体が冷えることで筋肉や血管が収縮し、肩こりや頭痛、腰痛などの症状が現れることや、免疫力が低下してさまざまな病気を引き起こすこともあります。もっとも冷えやすいのは、心臓から一番遠い手や足。外出時には手袋や厚手のタイツ、靴下で身体を冷えから予防しましょう。

東洋医学では体を温める働きをする食べ物を「陽性食物」と呼びます。野菜類では、かぼちゃやニンジン、ごぼう、こんにやくなど。魚介類では赤身の魚やエビ、アナゴなどがあります。他に味噌や醤油、梅干し、たくあんなどの発酵食品や、生姜やネギ、ニンニク、自然塩も体を温める食品です。また、コーヒーは体を冷やしますが紅茶は体を温める作用があります。寒い時期だけでも食後のコーヒーを紅茶に替えて、さらに生姜をひとさじ加えてジンジャーティーを楽しむのもいいですね。

今夜はさつそく、かぼちゃやニンジン、玉ねぎを煮込んで、自然塩で味付けしたスープやポトフなどががででしょうか？栄養と休養を十分摂って体力、抵抗力ともバツチリであれば風邪やインフルエンザにも感染しにくくなります。陽性食物を上手に組み合わせ、毎日の食事で体の中から「冷え」を追い出しましょう！(参照：味の素株式会社、中外製薬株式会社ホームページ)



～ 歯が痛い時の優しいレシピ～

## 人参豆乳粥

カロリー：273kcal タンパク質：6.8g(1人分)

### <材料> (2人分)

豆乳	1カップ
ご飯	220g
水	400cc
はちみつ	大さじ1
塩	少々
人参	100g
パセリのみじん切り	少々



### <手順>

鍋にご飯と水を加えて3～4分煮る。

豆乳を加え1分煮て、人参のすりおろしを加え、中火で2～3分煮る。

はちみつ・塩で味をととのえ。火を止め器に盛り、パセリをふる。

### 栄養コメント

歯が痛い時の食事。その基本は「軟らかくて食べやすく、消化に良いもの」です。口の中でのなめらかさや口当たりの優しいもの。熱すぎたり冷たすぎるものは歯の刺激になりしめたりもしますから注意しましょう。スープなどは具材をミキサーにかけたものやポタージュタイプにした温かいものがよいでしょう。香辛料などは控えめにし、生姜なら絞汁を使って作りましょう。使う食材としては豆腐・卵豆腐・クリーム煮・挽肉・芋のマッシュなどが軟らかく食べやすいでしょう。そして調理する時、魚や肉は火を通しすぎると硬くなる場合があります。逆に野菜などは繊維があるのでよく煮て繊維を軟らかくしたり、それをつぶしたり裏ごしをするとなめらかになります。挽肉を使うハンバーグなども豆腐を加えたり、パン粉やりんごのすりおろしなどを加えて作ると食感もより軟らかくなります。葉物(ほうれん草・白菜)は葉先を使ってみましょう。食事が食べにくいと栄養のバランスも崩れやすく免疫力の低下につながり、それがきっかけで他の病気等にもつながりますから、食べやすい食事を作りケアしてみましょう。

### 人参豆乳粥のポイント

米から作る粥は美味です。時間がない時にはご飯からも手軽にできます。今回は栄養価を高めるために、タンパク質の豆乳やビタミン類の多い人参・パセリを組み合わせました。

からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ!



監修：管理栄養士・料理研究家 小早川洋子先生  
<http://www.h5.dion.ne.jp/~koba7y/>



**院長 舟橋伸也**

こんにちは。実は**とっても寒がり**な、院長の舟橋です。

夏は暑ければ暑いほど気持ちが盛り上がってしまう反面、どうも冬場は苦手なんです。毎日が憂鬱で、春の訪れが待ち遠しくてたまりません。

一年間でもっとも寒くなり、また空気も乾燥しているこの季節は、**風邪をひきやすい季節**でもあります。

我が家でも、先日、妻が風邪をひきました。

私は診療で帰宅が遅くなるため、誰も娘の面倒を見てあげることができないので、娘は妻の実家に預かってもらい、私自身は仕事柄お口の周りに触れることになるので、風邪がうつって患者さんにご迷惑をかけてしまわないように、実家に泊まることになってしまいます。

我が家では、誰かが風邪をひくとこんな風に、家族が**避難生活**になってしまうんです…  
電話口で辛そうにしている妻の看病をしてあげるわけにもいかず、ちょっぴり妻に申し訳ない気持ちになり、また、大好きな娘と顔を合わせることができない数日間には本当に淋しいものです。

やっぱり、風邪はひかないに限ります。

今年は寒さも厳しいですし、この寒さがまだまだ続きそうな気配ですから、うがいや手洗いなど、**日頃から予防に取り組んで、用心しましょうね！**

---

## 休診日のお知らせ

**臨時休診…2月20日(日)、3月13日(日) ※ 勉強会出席のため**

大変ご不便をお掛けしますが、ご理解のほど、よろしく願いいたします。

院長 舟橋

---

## 新しい仲間が加わりました！



**歯科衛生士**  
**下平 美紀**

歯科衛生士の**下平美紀**と申します。  
美紀と書いて、“**ミナリ**”と読みます。  
定期的なお掃除などを担当することが多くなると思いますが、健康なお口を保てるように精一杯お手伝いします。  
よろしくお願いいたします。



**アシスタント**  
**加藤 なつみ**

はじめまして。**加藤なつみ**と申します。  
皆さんとは、受付や診療のサポートで接することが数多くあると思います。  
快適に診療を受けていただけるように、一生懸命頑張ります。  
何でも気軽に話しかけてくださいね！



知っておきたい歯の基礎知識

## 歯周病の予防法②

院長 舟橋伸也

歯とお口の健康を守るためのマメ知識を毎回お届けしている院長コラムですが、1月号は紙面の関係上お休みしてしまい、すみませんでした。

今回は12月号に引き続き、“**歯周病を予防するための3つのポイント**”についてお話したいと思いますが、ここまでにお話した2つのポイントをもう一度おさらいしておきます。

### ① 歯垢をためない

歯周病の原因は、**歯垢の中にいる細菌**ですから、「歯垢を取り除くこと」と「歯垢をためないようにする工夫」が大切になります。毎日の正しい歯みがきの習慣を身につけて、食生活にも気をつけるようにしていくことがポイントになります。

### ② 身体の免疫力を高める

お口の中に歯周病菌が多くても、身体に備わっている免疫力が強ければ、簡単に歯周病になることはありませんので、身体を健康に保つことも大切になります。特に、糖尿病や高血圧などの慢性疾患は免疫力を下げるため要注意ですから、健康な身体づくりにも気をつけていきましょう。

今回は、3つめのポイントをお話します。

### ③ 悪癖を直す

歯周病は生活習慣病のひとつとお話しましたが、裏を返せば、生活習慣が原因で歯周病のリスクは高くなるということです。

例えば、「**タバコ**」です。

喫煙と歯周病には深い関係があり、タバコを吸わない人と比べて、タバコを吸う人の歯周病が悪化する危険性は2倍以上高くなります。

他にも気をつけて欲しい悪癖がいくつかあります。

「**口呼吸**」は、免疫力を下げると言われておりますので、直した方が良いでしょう。

「**歯ぎしり**」は、歯周組織を傷つけるので、気をつけなくてはなりません。

「**片側だけで噛む癖**」は、唾液の分泌量がかたよってしまいます。

このような悪癖は、意識して直すように心がけていきましょう。

3つのポイントをご理解いただけたかと思いますが、ご自身の力だけで完璧な予防をすることは難しいと思います。歯科医院での定期的なチェックやクリーニングを活用してもらって、**私たちと二人三脚で予防に取り組んでいきましょうね！**

# 栄養満点！“旬のお魚”を食べよう！

「魚を食べると頭が良くなる」って言いますよね。  
“DHA”や“EPA”という栄養素を聞いたことがあると思います。  
頭が良くなる以外にも、生活習慣病予防で話題になってきました。  
「旬」のお魚は、味はサイコー、栄養満点！  
「旬」のお魚を知って、美味しく食べて、健康になりましょう。

2月号

## カレイ

### ● カレイのお話



カレイの旬：12～2月頃

カレイは世界で約100種類位、日本近海でも40種位は生息しています。

平らな板状の姿はヒラメとそっくりなので、見間違いをする事があります。

“左ヒラメの右カレイ”という言葉がありますが、目のある黒い皮の方を上、腹側を手前に置いた時、頭が左側にくるとヒラメ、右側にくるとカレイになります。

ですから、カレイの一尾付けの料理を盛り付けする時は原則的には頭を右に盛ります。縁起上頭を左に・・・という場合は黒い皮を表面にすると腹側が上になり、そのままの盛り付けに仕上げますが、これでは・・・という場合は白い皮を表面にして頭を左に盛る場合もあります。

カレイの旬は、詳しく言うと**地域と料理法によっても季節が違います**。刺身、煮つけ、蒸し物は秋から冬にかけてが美味しく、一尾付けの焼き物、揚げ物は夏から秋口が美味しく食べ易いと言われます。これは大きさと身の着き具合、骨の成長未熟の段階の違いでの食べ易さの違いがあるからです。

### ● カレイの選び方

- ・ 扁平な形をしていますが、**肉厚のもの**を。
- ・ **表面にツヤがあり、ぬめりがあるもの**。
- ・ 一尾の場合は、**皮の柄がハッキリしていて、尾びれまで身の詰まっているもの**。
- ・ **エラが鮮やかで、身に透明感と弾力があり、締まっているもの**。
- ・ 切り身を買う場合は、**切り口の骨の周りから血液がにじみ出てないもの**。

### ● カレイの調理と下ごしらえのポイント

カレイはもともと泥の中を好んで生活をしているため、**鮮度が落ちると泥臭いクセ**が出ます。料理をする時は、白身魚にしては珍しく**臭み消しの工夫が必要**です。

#### カレイの下ごしらえ

- ・ 包丁の背でうろこを取ります。(うろこを残すと生臭くなります。)
- ・ エラに包丁を入れて、指で押すとわたが出てくるので、水の中できれいにわたを除きます。
- ・ 大きいものは筒切りか5枚おろし、小さいものはそのまま使います。
- ・ 煮る場合、長く煮ると身がしまっておいしくなくなるので、注意しましょう。

カレイといえば“煮魚”という方も多いと思いますが、**身そのものを味わいたいときは、子持ちガレイは避けましょう**。卵を抱えているため、身が充実していません。



また、カレイには、ヒラメと同様に“縁側”という部位があります。脂肪が少なく、ゼラチン質が多いので、刺身でも、唐揚げでも、美味しいですよ。

少々お値段の張る魚ではありますが、**捨てるどころがなく丸ごと食べられる魚**ですので、満足感は最高にえられる魚だと思いますよ。

### ● 低脂肪、高たんぱくなヘルシー食材！

カレイは**消化の良い良質なたんぱく質**を豊富に含み、**脂肪**は100g中1.8gと少なく、**高たんぱくで低カロリー**のヘルシー食材です。

**消化が良い**ことから、離乳期のお子様やお年寄り、胃の弱っている方にも安心して食べられる食材でもあります。

**ビタミンB1**や**ビタミンB2**を豊富に含んでいるので、糖質や脂質の代謝を高めてくれるほか、**ビタミンB1**には、イライラやストレスを和らげてくれる効果もあります。

**タウリン**も豊富に含んでいるので、**血圧**や**コレステロール**を下げる効果も期待できます。

カルシウムの働きを助ける**ビタミンD**も含まれているので、女性に多い骨そしょう症の予防にも効果的だと言われています。

縁側や骨には、美肌効果が期待できる**コラーゲン**も豊富に含まれています。コラーゲンは、スープや煮汁に溶け出しますので、飲んだり煮ごりにして食べると効果的に摂取できますね。

また、子持ちガレイでは、卵から**ビタミンA**の摂取も期待できます。

まさに、**栄養の宝庫**と呼べる魚ですね。多くの薬効が期待できるので、余すところなく食べるようにしたいものです。

### ● おいしく食べるアイディアレシピ

#### カレイの甘酢あんかけ



#### 材料

- ・ かれい(切り身) 4切れ (甘酢あんの材料)
- ・ 小麦粉/薄力粉 少々
- ・ 揚げ油 適量
- ・ にんじん 1/3本
- ・ 生しいたけ 4枚
- ・ ゆでたけのこ 50g
- ・ さやえんどう 少々
- ・ 塩 少々
- ・ だし汁 カップ 2/3
- ・ 食酢 大さじ 2
- ・ 砂糖 大さじ 3
- ・ 塩 小さじ 1/2
- ・ 醤油 大さじ 1
- ・ 片栗粉 適量

#### 作り方

1. カレイの切り身は小麦粉を全体に薄くまぶし、180度に熱した揚げ油でからりと揚げる。
2. にんじんは皮をむいて、たけのことともにせん切りに、生しいたけは軸をとって細切りにする。さやえんどうはさっと塩ゆでにしてから細切りに。
3. だし汁に(2)のさやえんどう以外の野菜を入れて煮立てて、甘酢あんの材料で調味し、水溶き片栗粉少々を加えてとろみをつけ、(2)のさやえんどうを加えて混ぜる。
4. (1)のカレイにあつあつの(3)をかけて出来上がり！

カレイが余ってしまったら唐揚げにしてしまうのもひとつですね。使い残しの油でも十分に調理できますよ。野菜を加えることで、彩りも鮮やかになり、お酒の肴にもオススメの一品です。

スタッフコラム  
『“冬にオススメの食べ物”』



永田 晶子

冬のオススメの食べ物といえば…  
“味噌煮込みうどん”ですね～！  
これぞ名古屋の味っ！！  
寒くなると、絶対に食べたく  
なります。  
家で食べる人が多いのですが、  
皆さん美味しいオススメのお店って  
ありますか？  
どこかご存知でしたら  
おしえてくださ～い！！



小川 真友美

この冬オススメの食べ物は…  
“コブクロ”です！  
味仙のコブクロは  
ちょっと辛いですが、  
とってもクセになる味で、  
箸がススみます。  
お酒のおつまみにも合うし、  
この寒い冬にホットになる  
ピリ辛メニューです！



戸谷 あかね

冬になると、  
無性に食べたくなる物は、  
やっぱり“お鍋”です。  
お鍋の中でも  
1番食べたくなるのは、  
吹上にある「ちゃんこ富士」の  
ちゃんこ鍋です♥  
すごく美味しいですので  
行ってみて下さい



下平 美紀

私のオススメのお店は  
言わずと知れたカレーうどんの名店、  
北区にある「鯨乃家」です。  
朝3時からご主人がこね始めるという  
麺はツヤツヤ、シコシコで  
とってもおいしいです  
「若鯨家」しか行ったことのない方、  
「若鯨家」の元祖「本店 鯨乃家」に  
ぜひ一度足を運んでみては  
いかがでしょうか？！



加藤 淳子

私の冬の味覚は、“干し芋”です。  
子供の頃から大好きでよく食べて  
いますが、スライスされたものでは  
なく、“丸干し”と呼ばれるスライス  
される前の干し芋ご存知ですか？  
干し芋と言えば、茨城県ですが、産地  
でもなかなか食べられないそうです。  
もし機会があったら、  
皆さんもぜひ食べてみてください！  
とってもおいしいですよ！



加藤 なつみ

この冬オススメの食べ物！！  
それは「花家」という居酒屋の  
“もんじゃ焼き”です。  
種類も豊富でおいしいです。  
私は“クリームシチューもんじゃ”が  
好きです。店員さんに「キャラクターで  
作って！」とお願いすると、いろいろな  
キャラのもんじゃを焼いてくれます。  
上前津と久屋大通にあるので、  
ぜひ行って見て下さい！

しんデンタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

<http://www.sidental.com/>