

あきら歯科医院かわら版

発行/ あきら歯科医院 住所/〒183-0027 東京都府中本町1

ホームページ/ <http://www.akira-dc.com> 電話/042-351-4182

院長ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆さん初めまして、院長の小林です。院内新聞を発行して二か月が経ちました。初診の患者さんはもちろん、通院してくださっている患者さんにもお手に取っていただき嬉しく思います。約二年間、コロナの自粛生活が続き、多くの方が大変な思いをされていると思います。あきら歯科医院では少しでも患者さんの笑顔が見られるように邁進してまいります。今年もスタッフ一同、皆さんの来院を心よりお待ちしております。

お知らせ

2022年2月の矯正相談は2/2(水)、2/10(木)15:00~初回相談料0円で受付にて予約を承っております。御家族、ご友人、お知り合いの方でお口の中のこと全てにおいてお困りの方がお近くにいらしたらぜひ、当院に紹介ください。お力になれますよう、あきらスタッフ一同ご連絡お待ちしております。

歯にいいレシピ

ししゃものなます野菜
マリネ

材料 (2人)

- ・ししゃも……………25g×2尾
- ・酢……………大さじ2
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2
- ・切干大根……………5g
- ・人参……………20g
- ・水菜……………10g



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………73kcal
- ② カルシウム……………115.1mg

作り方

- ①: 切干大根は約4分お湯で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。人参は3cmほどの長さの千切りにする。水菜も3cmの長さに切る。
- ②: フライパンにクッキングシートを敷き、ししゃもを並べて両面を焼く。
- ③: 酢・レモン汁・砂糖を混ぜたら、②・切干大根・人参を漬け込んで、ラップをかけ30分ほど冷蔵庫に入れる。
- ④: 皿にししゃもを並べて漬け汁を流し込み、切干大根・人参・水菜を上に乗せ盛り付ける。



ワンポイント!

頭からまるごと食べられるししゃもは、歯の形成に必要なカルシウムを余すところなく摂取できます。さらに、歯ぐきの血行を促進し細胞の老化を防止するビタミンEも豊富に含まれています。

