

簡単料理



相性バツグン♪
牛肉×ごぼう

牛肉とごぼうのしぐれ煮



材料	
・牛肉	300g
・ごぼう	1本
☆醤油	大1
☆砂糖	大1
☆酒	大1
☆みりん	大1
☆白だし	小1
・しょうが	適量
・すりごま	適量

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、下味として酒、醤油、砂糖 適量（分量外）を揉みこんでおく。
2. ごぼうの皮をこそぎ、ささがきにして酢水に浸す。
3. フライパンにごま油を熱し、1の牛肉を入れて炒めます。表面の色が変わったら肉汁ごと取り出します。（一旦取り出した方が柔らかく仕上がります）
4. 同じフライパンに再度油を入れて熱し、水気をきったごぼうを炒めます。全体に油がなじんだら、すりおろしたしょうがと☆の調味料を入れてさらに炒めます。
5. 3の牛肉を肉汁ごと戻し入れ、汁気がなくなるまで炒めたら、最後にすりごまを振りかけて完成♪

年末年始、お食事や睡眠が不規則になりがちですが、歯肉の腫れや出血などありませんか？ お口の中もスッキリと新しい一年のスタートを過ごしましょう。本年もどうぞよろしくお願いたします！

スタッフ一同

Happy New Year!! 2020
新年 あけましておめでと〜うございませ
昨年例年よりも早くインフルエンザが流行して
おりましたが、冬はまだまだ続きますので体調には
どうぞお気を付けてください。

Happy New Year!! 2020

谷口歯科新聞

2020

No. 19

令和2年1・2月号

コラム
Vol. 12

咀嚼（そしゃく）は、ダイエット効果がある！？

こんにちは、谷口歯科診療所 院長 谷口昭博です。

ところで皆さんは、食べるのは早い方ですか？ 早く食べる傾向がある方は、満腹中枢が満足する前にどんどん胃に食べ物を押し込んでしまいます。お腹いっぱいにならずに沢山食べてしまう原因にもなってしまいます。

もし、食べるのが早いのであれば、“咀嚼ダイエット”のチャンスがあります。（勿論、ハイパーカロリーの食べ物は別ですが、一般的な和食辺りで考えてみてください。）

ひと口を何回くらい咀嚼して嚥下していますか？ ご自身の唾液だけで嚥下できていますか？ それとも水分（汁物）で流し込んでいますか？ もしかして…、普段からお口が乾き気味ではありませんか？

ひと口をいつもより少な目にして30回以上咀嚼するように意識して習慣を身に付けると、必ずご自身の唾液だけで嚥下が出来るようになり必ず痩せます。徐々にですが満腹中枢が以前よりも少量のお食事で満足する様になるメカニズムです。お口が乾き気味の方も“口腔生理機能”が正常化すると水分に頼らず、自分の唾液のみで嚥下できるようになります。

適量の唾液分泌は口腔生理機能を円滑にします。あと、上質な唾液も重要になってきます。これは“食生活習慣”から見直す必要が御座います。谷口歯科診療所は、歯科治療だけではなく「口腔内科的なアプローチの予防歯科」も得意としております。

唇の美容液、もうお試しになりましたか？

唇の乾燥する季節になってきましたが、何故乾燥するのか存知ですか？ 唇は肌と同じく表皮と真皮から構成され、表皮には皮脂腺・汗腺がほぼなく水分保持機能も低いです。さらに角層は非常に薄くバリア機能も脆弱なので、外的ストレスを受けやすいのです。

唇が荒れると切れて痛みが出たり、皮が剥けたり、とても辛いですよね。また、相手からの印象も良いものではありません。

リップクリームだけではなく、頑張る自分にご褒美として、贅沢に唇にも美容液を！ 当院にて『ラシャスリップス』男性でもお使い頂けるクリアカラー含め、販売しております。

是非お立ち寄り下さい！

歯科衛生士 漆原

