

2016年7月

Fleur de soleil

フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します



ひまわり歯科

〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1
TEL : 0258-37-7778 /FAX : 0258-37-7775
HPアドレス <http://www.himawari-dental.jp/>

院長挨拶



今年も暑くて、熱い夏がやってきました。



リオデジャネイロ・オリンピックでは、日本選手や各国の選手の活躍にわくわくしますね。私は卓球が趣味なですから、卓球の日本代表選手がロンドン・オリンピックに続いてメダルを獲得できるのか？スター選手の出現は突然起るか！などを期待しています。みなさんもご存じのように一流スポーツ選手育成のために、国は様々な応援をしています。その中のひとつに「スポーツ・デンティスト（歯科医師）」が存在することを、ご存じでしょうか？

どのような資格・役割かと申しますと、

- ①歯科医師の立場からスポーツに関わる国民の健康管理、スポーツ障害、スポーツ外傷の診断、予防、研究を行う。
- ②競技会等の医事運営の支援並びにチームデンティストとしての参加。
- ③スポーツ歯科医学の研究、教育、普及活動。

実際の競技では・・・

奥歯でしっかり咬めて、もう一步、一秒、一点勝ち取る力を発揮。事故・ケガを防止できた結果が勝利の笑顔、となって現れます。応援する私たちの心に選手たちの笑顔が届き、感動する背景には、少なからず「スポーツ・デンティスト」の存在があるのです。

ところで、この文章を考えていましたら、私も「スポーツ・マウスガード」を作りたくなりました。瞬発力の発揮や耐久力増進、脳しんとう予防のために作製して、さらに高いところを目指す人たちのサポートをしたいと思います。みなさまの中に

「スポーツ・マウスガード」に関心のある方がおられましたら、お気軽にご相談ください。



院長 北沢 敦



コラム

「NST」と聞くと何を想像しますか？



私は、最初聞いた時は、ひまわり歯科の近所にある「新潟総合テレビ」(NST)が頭に浮かびました。

ここでいう「NST」は、Nutrition Support Team の略語です。

NSTとは、入院患者さんに最良の栄養療法を提供するために、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、言語聴覚士など職種を越えて構成された医療チームのことです。

数年前までは、私にとっては別分野でした。しかし、訪問診療を通して、歯科医師も参加する必要性を強く認識するようになりました。なぜなら、多くの方が栄養を口から味わって生活したいのに、できていないという現実があるからです。栄養だけ採っても「食べる」ことができなければ、人生は味気ないのでしょうか。

そこで、当院では中越NST（長岡赤十字病院が事務局）に参加を決定。歯科では、当院が最初に参加したとのことです。

これから長岡における「食生活の在り方」を学び、実践していきます



栄養豊富なゴーヤにビタミンたっぷりの豚肉、そして大豆に卵に野菜。摂りたい栄養が満載の逸品です！

材料(約4人分)

- ゴーヤ・・・1本
- 豚バラ肉・・・100g
- 豆腐・・・半丁
- 卵・・・2個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 人参・・・1/3本
- 和風だしの素・大さじ1/2
- しょう油・・・大さじ1
- かつおぶし・・・2袋(6g)
- 塩・コショウ 少々

夏だ！ゴーヤを食べよう

アム!



作り方

1

豆腐は水を切り、ゴーヤは半分に切り、種とその周りの白い所をスプーンでこそぎ取ってから2~3mm位の厚さに切る。苦味を抑えるために塩でよくもみます。水分が出てきたら水にさらしてから水分をよく切る。人参は薄い短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。
※ゴーヤは熱湯にさっとくぐらせると、さらに苦味が抑えられます。苦みがお好きな方は、少し厚めに切りそのままお使い下さい。

2

ごま油大さじ1をフライパンで熱し、豚バラ肉を炒め、だいたい火が通ったら、ゴーヤと1の野菜を入れて炒める。塩コショウ、和風だしの素で味を付ける。

3

②に豆腐を崩しながら入れて炒める。火が通ったら、かつおぶしを半分入れ、しょう油を入れて味を見る。味はお好みで調節し、卵を溶き全体に絡ませるよう流し入れる。

4

卵に火が通ったら火からおろして、お皿に盛り付ける。最後に残ったかつおぶしを乗せて出来上がりです。