

2019年1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

明けまして、おめでとうございます。
2019年（平成31年）の始まりです。



春に「平成」が区切りを迎えます。平成10年に開業した本院としては、平成が終わることに感慨深いものがあります。「その時に私は何を感じるのかな？」を考えると、今から楽しみです。

さて、本年より新潟県および長岡地域の歯科医師が訪問診療できるようになるための指導・支援役の一員として、歯科医師会から私が任命されました。今までの訪問診療への取り組みを役員先生方から評価された結果なので、名誉と感じています。

本院の**ビジョン**は、『患者さんから「来てよかった」「また、お願いね」と言ってもらえる歯科医院になること』です。

本年の目標としては、

- ① 診療の効率化（外来・訪問における迅速で適切な対応）
- ② 訪問診療の充実（摂食嚥下障害の治療向上、長岡地域への貢献）
- ③ カウンセリング力の向上（「口の健康」の必要性に気づいていただくために）

平成という時代から次の時代へ進んでいくように、本院においても外来・訪問診療中心の時代から、地域貢献にも踏み出して進化する時代に突入していきます。



皆様方からのさらなるご支援とご協力を、よろしくお願い致します。

院長 北沢 敦



コラム



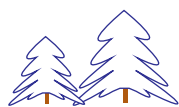
イノシシは古くから人間と交流のある動物で、人間より12本多い44本の歯を持っています。



動物の歯は食生活に合わせて形が決まります。イノシシは前歯で土を掘って食物を捕獲後に小白歯で切り、大白歯でかみ砕いてから胃腸に送り消化吸収します。人間の胃腸はイノシシほど丈夫でないで、よく噛んで栄養を消化吸収しやすくする必要があります。口の中で食物と唾液をよく混合して酵素や抗菌物質を働かせて、胃で吸収します。



ただ、どんなに栄養価の高いものを食べても、美味しく食べられなければ体に吸収するのは難しいですね。美味しく食べるにはいつも口の中が健康であることが大切なので、継続してメンテナンスにお越しく下さい。美味しく食べて、「口福」な人生を楽しみましょう。



オレンジ風味のやわらか角煮



材料

- 豚ばら肉(塊) ・300g
 - ゆで卵・・・2個(100g)
 - にんにく・・・1かけ(5g)
 - しょうが・・・少々
 - サラダ油・・・適量
 - 酒・・・100ml
 - しょうゆ・・・大さじ4
 - 水・・・100ml
- A
- アヲハタ55
 - オレンジママレード1瓶165g



- ★調理時間10分
- ★エネルギー460kcal
- ★食塩相当量2.8g
- ★野菜摂取量2.5g

作り方

- 1 フライパンに油をひいて熱し、豚ばら肉を脂身の面から焼く。こんがり焼き色が付いたら、裏返してさらに約3分焼き、クッキングペーパーでフライパンの余分な油をふき取る。豚ばら肉がかぶるくらいの水(分量外)と薄切りにしたしょうがを加え、煮立ったら火を止める。
- 2 1の汁気を捨て、つぶしたにんにくとAを加え、強火にかける。煮立ったら落しふたをし、さらにふたをして、弱火で1時間煮たら火を止める。表面に脂が白く固まるまで、室温に約3時間おく。
- 3 固まった脂をスプーンで取り除き、豚ばら肉を取り出して、5cm幅に切り、煮汁はこし器でこす。鍋に豚ばら肉と煮汁を戻し、殻をむいたゆで卵を加え、煮からめる。
- 4 3のゆで卵を半分に切り、豚ばら肉と一緒に盛りつける。

※栄養成分(1人分) エネルギー460kcal ◆たんぱく質15.6g ◆脂質30.6g ◆炭水化物21.5g ◆ナトリウム1100.0mg ◆食塩相当量2.8g



※水の量は様子を見て調節してください。砂糖やみりんの代わりにジャムを使うと肉がやわらかくなったり、料理に照りがでます。