

皆様、こんにちは。

もうすぐ梅雨も明け、いよいよ夏が到来しますが、いかがお過ごしでしょうか?これからの時期は、食中毒なども増えてくる時期となりますので、手洗いやうがいはもとより、食品の保管管理や調理時にはしっかり火をとおすなど徹底して、十分に気を付けましょう。

### 《お口の健康のために》

# きちんと食べて、夏バテ知らずの 夏を過ごしましょう

日本の夏は湿度が高く、自覚以上に体力が奪われがちです。その体力の低下がいわゆる『夏バテ』につながり、体の消化機能を低下させ、食欲不振に陥る悪循環となります。そして、体調を崩したり、免疫機能を低下させてしまいます。どうしてもこの時期に、歯ぐきのトラブルや炎症、または、痛みが無いために放置していたむし歯が急に痛くなったりという症状で歯科医院に駆け込む方が増えてきます。

お口のトラブルを抱えていては、摂るべき栄養素もきちんと摂れません。日頃から、しっかりと体調を整え、キチンとした歯磨きで、歯垢(むし歯や歯周病の原因となる菌のかたまり)を除去し、定期的な検診を受けるように心がけていきましょう。

『夏バテ』予防におススメなのが、夏野菜です。

旬の野菜や果物には、水分やビタミン類が多く含まれ、弱った胃をほどよく刺激することで消化を助けたり、のぼせを冷ます働きがあります。健康な歯と歯ぐきで、キュウリ・ピーマン・トマト・ナス・レタス・スイカ・トウモロコシなどの夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

### 今月のおすすめイベント



#### アロハヨコハマ2013

◎7月26日~28日

◎真夏の横浜でハワイを体感できるイベント「アロハヨコハマ」。コンサート&フラショー、ウクレレやリボンレイ、ハワイアンキャンドルなどのワークショップのほか、多数のマーケットやフードブースも出店。まるごとハワイを満喫できます。

### 今月のおすすめレシピ



#### 鶏肉のトマト煮

##### 材料(4人分)

- 鶏肉(もも肉2~3枚) 600g程度 ●玉ねぎ 2個
- トマト缶(カット) 1缶 ●白ワイン 200cc ●水 150cc
- オリーブオイル 大さじ2 ●ニンニク(スライスする) 2個
- 塩こしょう 少々 ●コンソメ(キューブ) 2個
- しょうゆ 大さじ1.5 ●砂糖 大さじ1

##### 作り方

- (1) 鶏肉は6cm 角にカット。にんにくは、スライスしておきます。
- (2) 玉ねぎは幅1cm クシ型にカット。分量のオリーブオイルで、色がつき始めるまで炒めます。焦がさないよう。同時に肉を焼きます。
- (3) 鶏肉は塩こしょうし、フライパン強火で皮目から焼きます。両面キツネ色になったら火を止めます。油はお肉から出るので不要です。
- (4) 煮込み開始。炒めた玉ねぎにの上に、3の鶏肉(出た油も一緒に)、ニンニク、コンソメ、トマト缶を順に投入。最後にワイン・水を入れます。
- (5) 中火で約20分煮込みます。
- (6) 玉ねぎが溶け、ソースがトロトロになったら火を止めます。ここで味見! 分量のしょうゆ・砂糖を入れコクを出し酸味を押さえます。

### おすすめお口グッズ

#### SONICARE

◎人気の「SONICARE」の歯科医院を通してご紹介する最上級モデルです。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧を。  
当院HPからバナーをクリックください。

かおるママ歯科医師の

ワクワク  
子育て日記



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます(1H無料)》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>