

月刊ニュースレター

今日も笑顔でいきましょう！



7月

阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！ 院長の阿部です！

■7月。旧暦では「文月」と呼びますが、これは「七夕」の短冊に願いを書いたことに由来するようです。その七夕は、暑さがだんだん強くなっていくころの二十四節気「小暑」と同じ7日。ただ、「仙台七夕まつり」が開かれる東北では月遅れの8月に行われます。天の川の兩岸にへだてられた恋人同士(織り姫と彦星)が年に一度、この日だけは会うことができるという七夕伝説。夜空に天の川を見るのは梅雨が明けた8月の方がいいようです。

■下旬に梅雨が明けると、盛夏の到来となります。ウナギを食べる習慣のある「土用丑(うし)の日」は29日。高値となったウナギですが、この日くらいは奮発して食べたいものです。9日には「浅草ほおずき市」、17日には「京都祇園祭」など夏のイベントも各地で開かれます。



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…パパッと掃除術
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“意外に多い「夏太り」の予防策”

■「夏やせ」という言葉があるように、本来は暑くて汗を多くかくのでやせる人が多いはず。ところが、逆に「夏太り」になる人も多いので注意が必要です。

■人の基礎代謝は季節で変わります。体質に寄りますが、夏は冬より基礎代謝が10%程度、1日当たり約100キロカロリーは少なくなります。外気温が高い夏は、冬のように脂肪を燃焼させエネルギーをつくる必要がないからです。

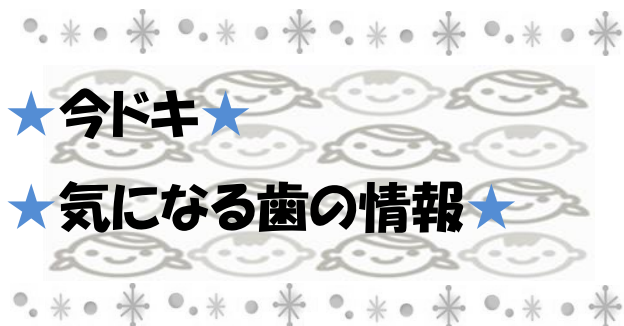
■さらに、「食べやすい」からと食生活がそうめんなど麺類に偏ると、夏太りの

原因となります。そうめんの多くは製造過程で油が使われており、2束を1人分として食べると300キロカロリーを超えます。また、麺類単品だと、糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1が不足して代謝が悪くなり、余った糖質が脂肪に変わってしまいます。



■また、熱中症予防には水分の摂取が重要ですが、糖分が多いジュースやスポーツ飲料の飲み過ぎは肥満を招きます。夏太りの予防・解消には、食べ過ぎをやめてバランスのよい食事をする、麺類は野菜や海藻などと一緒に食べる、冷たい飲料を控え温かいお茶などもとることが大切です。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ よく噛み、体全体を健康に §

「噛む」ことは、口の中を清潔にして歯や顎の組織の新陳代謝を高め、体全体を健康に保つ大切な働きがあります。ところが、現代人は昔に比べて噛む回数が大きく減っています。弥生時代との比較はもちろん、戦前に比べても半分になっています。日ごろから、噛む習慣を身につけたいものです。

「噛む」ことが担っている重要な役割をおさらいしておきましょう。

1. 消化を助ける

口の中でよく噛んで食べ物をすりつぶすと、消化がよくなります。

2. 歯茎とあごの骨を丈夫にする



よく噛むと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯茎も丈夫になります。

3. だ液の分泌を促す

だ液はでんぷんを分解して消化を助けるほか、細菌に抵抗する、刺激物を包み込むなどの働きがあり、美容と老化防止の特効薬とも言われています。

4. 脳を活性化する

よく噛むと脳の血液が増え、脳細胞の発達により影響を与えます。脳が活性化し、痴呆を抑えると考えられています。

5. ダイエットに効果

よく噛んでゆっくり食べると、適量で満腹感が得られ、ダイエットに効果があります。

よく噛んで食べるためには、まず急いで食べないことです。ゆっくりと味わって食べるようにしましょう。食べ物によって噛みごたえは違います。噛みごたえのある食べ物は、1口30回を目安によく噛んで食べましょう。また、飲み物で流しこまないことも大切です。食べ物が口の中にあるときは、飲み物をとらないようにしましょう。よく噛むと、食べ物が細くなり、自然に飲みこめるようになります。

院長のひとりごと…



人は好きな音楽を聴くと楽しくなったり、ストレスを解消することができます。この音楽によるプラスの効果は心理的なものにとどまらず、生理的な変化を生じさせることもわかっています。例えば、ストレスを与えた後に気持ちを和らげる音楽を聴かせる実験では、ストレス時に多く分泌されるホルモンの一種である「コルチゾール」の値が上がらないという結果が得られています。こうした効果から、音楽は古くから荘厳さを求められる宗教の儀式に



多く取り入れられてきたほか、病気の治療にも使われてきました。この音楽をアンチエイジングの手段に使うことも可能だと思います。音楽によって脳を活性化し、やる気を起こし、楽しい気分になれば、アンチエイジングにつながります。日ごろからいろいろな曲を聴き、自分なりの音楽による処方箋を作っておくといいかもしれません。





タコとキュウリのマリネ

タコは1年中出回っていますが、夏に獲れるものが一番おいしいようです。このタコに夏が旬のキュウリを組み合わせ、ピネガーやニンニクなども使った、ちょっとオシャレなマリネです。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① タコは乱切り。アンチョビは粗いみじん切り。キュウリは乱切りしたあと塩もみし、水で洗ってキッチンペーパーで水を拭き取ります。
- ② 玉ネギ、ニンニクはみじん切りにし、オリーブオイルを加えて電子レンジで2分加熱します。
- ③ ボールに①と②を入れ、軽く混ぜます。
- ④ ③にピネガーと塩コショウを適量加え、皿に盛りつけます。
- ⑤ バジル(生でも乾燥でもよい)を上から散らして、でき上がりです。

※タコはよく噛む代表的な食材で、歯が丈夫になります。キュウリも乱切りすると、歯ごたえがあります。

| 材料(4人分) | |
|---------|------|
| キュウリ | 1本 |
| 生食用ゆでタコ | 150g |
| アンチョビ | 3匹 |
| 玉ネギ | 1/2個 |
| ニンニク | 1/2片 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| ピネガー | 大さじ1 |
| レモン汁 | 小さじ2 |
| コショウ | 少々 |
| バジル | 適量 |

歯・メモ

「歯磨きができないときはガムがオススメ」



仕事先や外出先では、食後の歯磨きを行えないこともあります。なかなか歯磨きができないときは、ガムを噛むのがオススメです。ガムを噛むと、口の中の唾液の出る量が増えていって、唾液の持つ洗浄作用や虫歯の原因細菌が作り出す酸を中和する作用などが大きくなります。この唾液の作用によって口の中がきれいに保てることになります。

最近では、天然の代用甘味料であるキシリトール入りのガムが多く発売されています。キシリトールは砂糖などの甘味料とは違い、歯にとって害はほとんどありません。ノンシュガーでキシリトール入りのガムを食後に噛むとよいでしょう。また、マウスウォッシュも歯磨きができない場合には有効です。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ お気に入りのアジサイを挿し木で増やす ☆

梅雨の時期に咲き誇るアジサイの花。お気に入りのアジサイを挿し木で増やしてみませんか。梅雨が明ける7月中旬までが挿し木の適期となります。

生け花に飾ったアジサイも挿し木に使うことができます。挿し木のやり方は簡単です。花の付いていない枝の先端を 15 センチくらいに切り取り、十分に水揚げをします。そして、土に挿す部分の葉を取り除いてから、市販の挿し芽用土か砂を入れた鉢などに挿します。花の付いている枝は、花を切り取れば使えます。

水やりは底面給水で行いますが、スプレーで葉に水を吹きかけて空中湿度を保つようにすると効果的です。2週間で根が出てきますので、それまでは直射日光を避け、半日陰の場所に置くようにします。1カ月もすれば鉢上げできる状態になりますので、5～6号鉢に植え替えます。

日本アジサイは耐寒性があるので、日当たりから半日陰まで栽培できます。庭植にする場合は、3月ごろに株より2回り大きめの穴を掘り、完熟腐葉土か堆肥、ピートモスなどを 5 リットルほど周りの土と混ぜ合わせて植えます。赤花の場合は、酸度調整済のピートモスを混ぜ入れます。

水切れに非常に弱い植物なので、土の表面が乾きかける前に水を与えます。肥料は、鉢植えの場合は1週間に1回、薄めた液体肥料を与えます。庭植の場合は、3月下旬ごろに株の周りに溝を掘って、緩効性肥料を施します。花が終わったら、花柄から3節下の葉の付け根に新芽が出るので、新芽から1センチ上ぐらいを切ります♪

今日って何の日



7月2日は「うどんの日」

毎年7月2日ごろの雑節「半夏生(はんげしょう)」の日を、讃岐(さぬき)うどんで知られる香川県生麺事業協同組合が1980年に「うどんの日」として制定しました。「半夏生」と「うどん」がどうして結びつくのでしょうか？



半夏生というのは農家にとって田植えを終える目安の日で、讃岐地方(香川県)の農家では半夏生のころ、田植えが終わった労をねぎらうため、うどんを打って食べる風習があったのです。それにちなみ「うどんの日」になりました。香川では毎年「さぬきうどん祭り」が開催され繁華街でうどんが無料で振るまわれます。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (7月7日～8月6日)

| 九星 | 吉方位(開運の方角) | ラッキーカラー | ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です) |
|------|------------|---------|--|
| 一白水星 | 南が吉 | 金、赤、青 | 8、9、10、17、18、19、22、24、27、28、8/4、8/5、8/6 |
| 二黒土星 | 南が大吉、南西が吉 | 黄、白、桃 | 7、8、16、17、18、23、25、26、27、8/3、8/4、8/5、8/6 |
| 三碧木星 | 南西が大吉、南が吉 | 白、緑、黄 | 7、16、17、25、26、8/3、8/4 |
| 四緑木星 | 南西が大吉、南が吉 | 銀、黄、白 | 7、12、15、16、23、24、31、8/1、8/2、8/3 |
| 五黄土星 | 南が大吉、南西が吉 | 桃、薄紫、白 | 11、13、14、15、22、23、24、25、28、31、8/1 |
| 六白金星 | 南が大吉 | 赤、緑、青 | 12、13、14、21、22、23、30、31 |
| 七赤金星 | 特になし | 桃、薄紫、赤 | 11、12、13、19、20、21、22、29、30、31、8/3、8/5 |
| 八白土星 | 南西が吉 | 橙、金、赤 | 10、11、12、13、13、16、19、20、28、29、30、8/6 |
| 九紫火星 | 特になし | 黄、薄茶、白 | 9、10、11、18、19、28、29、8/5、8/6 |

[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「ついてないと感じたら、気分を一新する」

つきのなさは気分一新で払拭できる。
簡単な気分一新の方法は普段と違うことをすること。
たとえばヘアスタイルを変えてみる。
髪を切る、明るい色に染めてみる。
初めての場所に行くのも効果がある。



「子供部屋に大きな家具は置かない」

子供部屋の家具は背が低いものが基本。
背の高い家具は子供に圧迫感を与え、
健やかな成長を妨げる恐れがある。
家具の素材は勉強運がアップする木製がベスト。

スマイルビューティー

『日焼け止めの塗り方』



夏の強い日差し。紫外線対策には日焼け止めが有効ですが、日焼け止めにも塗り方などいくつかの注意点があります。きちんとした方法で、しっかりと紫外線対策をしましょう。

日焼け止めは適量を手のひらに出し、それを指で顔に伸ばす方法が一般的ですが、意外にムラができてしまうのです。ムラができないようにするには、スポンジを使って顔に塗ることをお勧めします。リキッドファンデーションを塗るのと同じ要領で、手のひらに出した日焼け止めをスポンジに浸透させて顔に塗ると、簡単にムラなく仕上がります。顔の中心から放射状に塗るなど手順を決め、塗り忘れがないように気を付けましょう。

日焼け止めを塗る前に、化粧水と乳液で肌を整えておくことは基本です。デリケートな肌質の人は、日焼け止めで肌荒れを起こすこともあります。一概には言えませんが、紫外線吸収剤などが原因の場合もありますので、成分を確認して自分の肌に合ったものを使うようにしましょう。

また、気を付けたいのは、一度開封した日焼け止めは、その年のうちに使い切ること。1年前に開封した日焼け止めは確実に酸化が進んでいます。酸化したものを肌に塗ると、肌の老化を促しかねません。古いものは洗顔しても取れにくく、かさつくなど肌に負担をかける可能性もあります。



パパッと掃除術

★「家の空気」をきれいに ☆



湿気の多い部屋に漂うカビの胞子。家の中の空気の汚れは、なかなか目に見えないだけに心配です。家の空気もきれいにしたいものです。

カビを除去して
スッキリきれいに！



■家庭内で発生する空気の汚れの主役はカビ。室内に漂うカビの胞子は、ぜんそくなど呼吸器のアレルギー疾患の原因になるなど、気づかぬうちに健康被害をもたらす恐れがあります。

■カビは水回りなど湿気の多いところ、ウォークインクローゼットなど換気の悪い場所に

置かれた家具の裏側など見えない場所で増えます。浮遊するカビの胞子は空気清浄機で除去できますが、床に落ちた胞子は残って新たなカビの発生源となります。

■カビを元から断つには換気と除湿が必要です。朝夕2回はしっかり換気しましょう。換気しにくい場所では除湿機も有効です。



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 生後1カ月の長男を育てていますが、夜中も授乳で起こされて寝不足。育児がつかなくて、精神的にも不安定になっています。これって「産後うつ」なのでしょうか？

A. 最近「産後うつ」にかかる人の割合が増えているようです。「マタニティブルー」と呼ばれるものは一時的にブルーな気持ちになって、たいていは数日間から2週間程度で終わりますが、「産後うつ」は多くの場合、出産2～3週間後から始まって最低でも1カ月、長いと1～2年続きます。日常生活の中で今までできていたことができなくなるなどのうつの症状や、食欲がわからないなど身体症状が出

てくるのが特徴です。

産後うつになりやすいタイプは、性格的にがんばりすぎてしまう人。がんばりすぎて育児も家事もひとりで抱え込み、うまくいかないと自分を責め、気づけば産後うつの状態になってしまうというケースが多いようです。

つらいと感じるときは無理せず、心療内科を訪れたり、保健所や精神保健センターで相談してみましょう。

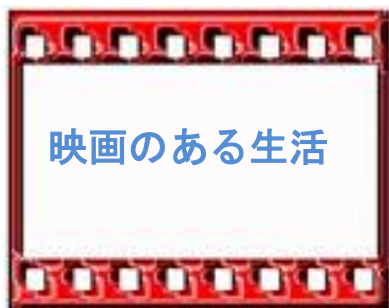
今月の「知っ得」情報

☆ 家計の味方になる「共通ポイント」☆

▼消費税の引き上げで生活費の負担が増してきている中、目を向けたいのが「共通ポイントサービス」。使い方、ため方を工夫すれば、家計の味方になってくれます。

▼共通ポイントは、いろいろな業種の店で、買い物のたびにポイントがもらえるもの。買い物金額100～200円で1ポイントもらえ、これを1ポイント＝1円として使えるのが一般的。共通ポイントの二大勢力となっているのが「T-POINT」と「PONTA」で、前者はファミリーマートやマルエツ、ガスト、ドトール、TSUTAYAなど約7万店で利用可能、後者はローソンや和民、大戸屋、昭和シェル石油、ゲオなど約2万3000店で利用できます。

▼買い物をしなくてもポイントがたまるケースが最近増えています。例えば、共通ポイントの運営会社がインターネット上に設けている仮想商店街ポイントモールで、保険や引っ越しなどの見積もりを行うとポイントがもらえます。また、T-POINTではマルエツでレジ袋を断るとポイントがもらえます。ポイント加算のために不要なものを買うのは避けましょう。



【タイトル】 苦役列車
 【製作年】 2012年
 【製作国】 日本
 【監督】 山下敦弘
 【主なキャスト】 森山未来、高良健吾
 前田敦子、田口トモロヲ、マキタスポーツ



■西村賢太の2010年・第144回芥川賞受賞作を、「マイ・バック・ページ」などの山下敦弘監督が映画化した青春ドラマ。1980年代後半を背景に、酒と風俗におぼれる日雇い労働の青年を中心に、その友人、主人公があこがれる女性の青春模様を描き出しています。

■主人公の貧しい肉体労働青年を「モテキ」の森山未来、彼が恋心を寄せる女性にAKB48の前田敦子が務めています。ほかに「軽蔑」の高良健吾が主人公の友人役として共演。旬の俳優たちによるコラボレーションも見どころです。

■中卒で19歳の北町貫多(森山未来)は、日雇い労働でその日暮らしの生活を続けていました。生来の素行の悪さと性犯罪者だった父を持つ引け目から友人も恋人もない貫多でしたが、職場で専門学校生の日下部正二(高良健吾)と親しくなります。

そんなある日、貫多は古本屋で働く女性(前田敦子)に一目ぼれし、彼女と友達になるのですが…。



■手軽に済ませられる「時短」料理の人気の高まっていますが、鍋や蒸し器を使わずフライパン一つで仕上げられる「フライパン用食品」も広がりを見せています。例えば、江崎グリコが発売しているパウダーカレー「香味カレー」は、フライパンだけで10分あれば仕上がる「時短カレー」。

■また、永谷園の「蒸し鍋ラーメン」は伸びにくい麺を採用。フライパンに水を注ぎ、野菜とともに蓋をして蒸すと10分弱で出来上がり。日清フーズのスパゲティは麺の長さを従来の半分にする事で、底の深い鍋を使わなくても調理できます。「時短」のために、食品メーカーもいろいろ工夫しているわけですね。

- 発行：阿部歯科クリニック
- 住所：〒326-0844 足利市鹿島町1130
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161
- Mail：abeshika1110@docomo.ne.jp
- LineID：@abe-shika-clinic

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。

0284-64-1110

