



歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-19

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

こんにちは。歯科衛生士の高橋です。

いよいよ夏本番になり、暑さがピークを迎えようとしています。冷房の効いた室内と外の寒暖の差で体調を崩さないようにしましょうね。

新型コロナウイルスの影響が続くなか、真夏の暑い時期でもマスクを着用する機会が増えたのではないのでしょうか。例年にはないことで、慣れない方も多いかと思います。これからの季節のマスク着用で気を付けたいのが、熱中症です。高温多湿の環境下でマスクを着用していると、熱中症になるリスクが上がると言われています。気づかないうちに、脱水症状を引き起こす可能性も高くなるので、意識してこまめに水分補給をしましょう。塩飴などを用いた塩分摂取も効果的です。

また、屋外で周りの人と距離が2メートル以上離れている場合は、マスクを外すようにするのもよいですね。ウイルスの感染防止対策にも気をつけながら、しっかり熱中症対策も行いましょう。熱中症対策ももちろんですが、夏バテ対策も皆さん出来ていますか？バランスの取れた食事や適度な運動を日頃から心がけるようにしましょう。長谷川歯科医院には、管理栄養士が3名勤務しております。栄養指導なども行っておりますので、何か分からない事があればご質問下さいね。それぞれの患者様にあった栄養指導をさせていただきます。

検診事業の中止が相次ぎ、心配な方も多いと思いますが、当院では感染対策も十分におこなっていますので、歯のおそうじにも引き続きお越しくださいね。様々な対策をしながら、歯の健康状態も保っていきましょう。

歯科衛生士 高橋里帆



材料(2人分)

カットわかめ……………5g
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/2
味噌・砂糖・みりん 各大さじ1



今回の乾物

カットわかめ

味噌わかめ

●栄養価(1人分)●
エネルギー 67kcal
塩分……………2.7g
食物繊維……………1.9g

作り方

- 1 カットわかめは水で戻し、水気を切っておく。きゅうりは小口切りにし、塩をまぶしてしんなりしたら軽く洗って絞っておく。
- 2 鍋にカットわかめ・味噌・砂糖・みりんを入れて混ぜ、弱火～中火にかけて汁気がなくなったら火を止める。
- 3 器に1のきゅうりと2を盛る。

OnePoint



カットわかめは使い勝手のよい乾物の代表格です。

さっと水戻しして使えるので、常備しておくとお便利ですよ。味噌汁の具だけでなく、ほかの料理にも使ってみましょう。