



# 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。歯科医師の上田です。

暦の上では初秋を過ぎ、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ暑さを感じる日もありますが、秋の気配が感じられる日も増えてきました。コロナの第二波も未だ衰えを見せず猛威を振るっており、気が抜けない状況が続いています。当医院ではコロナ対策にPOIC水と言われる除菌水を用い、院内での噴霧や治療前のうがいのご協力をいただいております。これからもスタッフ一同力を合わせて、感染予防対策に努めていきたいと思っております。皆さまも十分お体にお気を付けください。

さて、まだ汗ばむ日もある中、冷たい飲み物が飲みたくなることも多いと思います。そんな時にキーンと歯がしみることはありませんか？むし歯など、いくつか原因は考えられますが、ひとつは知覚過敏という症状です。歯には象牙質という組織の中に象牙細管という細い管が備わっています。そこに刺激が加わると反応を起こして、しみると言われております。歯周病や噛み合わせの問題で歯茎が下がってきていると起こりやすい症状ですが、これは健全な人でも起こり得ます。知覚過敏の治療は多岐に渡り、即効性のある治療法ではないため、回数が必要になります。しかし、最新のレーザー治療など、患者さまひとりひとりに合う方法を行えるよう、設備を整えております。安心して続けて治療にお越しく下さい。また、もし周りで悩まれている方や気になる方がおられましたら、ぜひご相談いただきたいと思っております。歯科医師によるお口の中のチェックにお越しく下さい。いつでもご連絡お待ちしております。

歯科医師 上田高紀

かんぶつ  
乾物で

## ヘルシーレシピ

今回の乾物：高野豆腐



### One Point

豆腐を凍らせてから乾燥させた高野豆腐は、たんぱく質が豊富な乾物です。スポンジのようになっているので、炒めながらしゃもじやフライ返しなどで押し煮汁を出し、味が均一になるようにしましょう。

### 高野豆腐の炒り煮

栄養価  
(1人分)

エネルギー……………310kcal  
塩分……………1.6g  
たんぱく質……………18.4g

#### 材料(2人分)

高野豆腐……………2枚  
鶏もも肉……………100g  
にんじん……………50g  
しめじ……………1/2株  
かいわれだいこん…適量  
ごま油  
みりん } 各大さじ1  
濃口しょうゆ }  
水……………100cc

#### 作り方

- 高野豆腐は水で戻して6つに、鶏もも肉は1cm角に切る。にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。かいわれだいこんは根を取って半分の長さ切る。
- フライパンにごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・にんじん・しめじを炒める。
- 火が通ったら、みりん・濃口しょうゆ・水・よく絞った高野豆腐を加えて炒り煮にし、汁気がなくなったら器に盛り、かいわれだいこんをのせる。