丸尾歯科からのありがとう通信

スマイルニュース

10
SEPTEMBER2016
vol.79

（裏）“あなたに合ったむし歯予防法”をみつけませんか？

きのこ　「きのこ＝秋」というイメージがありますが、きのこ全般で考えると１年を通して見ることができます。野生のものは気温と湿度に大きく影響を受け、６～７月の梅雨の時期には大型のきのこがゴロゴロ生えます。９～11月の秋の長雨の時期にも多く発生するので、きのこの旬といえば夏または秋ということになります。また雪の中に生えるものや、砂漠に繁殖するものもあり、きのこは秋の森のものだけではないのです。ただ、きのこは俳句でも秋の季語になっており、風情を楽しむ日本人にとっては秋を感じるもののひとつです。今回は食卓にも秋を！ということで、きのこを使った簡単レシピを３つご紹介します。

きのこを食べて健康に！～きのこが主役のレシピ３種～

疲労回復！夏疲れをとる！

自家製なめたけ

①えのきを食べやすい大きさに切り、しょうゆ・みりん・酒を各大さじ３と合わせて煮る。
②とろみがでたら酢大さじ１を加え煮詰めて完成。
※めんつゆでも簡単にでき、他のきのこでも美味しくできます。

美肌効果バツグン！

まいたけの塩だれナムル

①まいたけはさっと洗い、ホイルに包んでトースターで１０～１５分焼く。
②塩小さじ１／４、ゴマ油・酢を各大さじ１を合せ①と和える。
③お好みでネギ・ゴマ等をかけて完成。

便秘やむくみに効果的！

簡単炊き込みご飯

①エリンギと人参・しいたけをフライパンで炒る。
②しょうゆ・砂糖・みりんで調味液を作り炊飯器に入れる。
③①の具材と白米を炊飯器に入れスイッチオンで完成。
※きのこの旨みをぞんぶんに味わえる一品！

●丸尾歯科からのお知らせ

《10月の予定》
■ 2日（日）…タマヰデンタルフェア2016講演会inアイテムえひめ／上田
■12日（水）…13時～16時 合同就職面接会　inひめぎんホール
／スタッフ３名

★毎週水曜日はスタッフミーティング

イベント　Happy Halloween 2016

【期間】10／17（月）～10／31（月）
【対象】小学生以下
【内容】**「トリック・オア・トリート！」**と
スタッフに言えばキシリトール100%
チョコレートをプレゼント！

★バックナンバーは丸尾歯科HPよりご覧頂けます。ホームページ　丸尾歯科　新着情報　検索

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

〒790-0951　松山市天山３丁目９-31
●ＴＥＬ　089-931-5551
●ＦＡＸ　089-931-5552
●e-mail　info@maruo-dentalclinic.jp

■ 診療科目
一般歯科／小児歯科／予防歯科／矯正歯科
歯周病治療／いびき・無呼吸治療／口臭治療
歯根破折の治療／インプラント／ホワイトニング

■10月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

診療日
休診日

■ 診療時間：午前　8：30～13：00
午後 14：00～18：00
※水曜は14：30～

■ 休診日　：木曜、日・祝日
※祝日のある週の木曜は診療