

# スマイルニュース

8  
AUGUST 2016  
vol.77



(裏)  
あなたのお口の悩み、  
インプラントで解決しませんか？

**ズッキーニ** 日本でもおなじみの夏野菜になりつつある「ズッキーニ」。見た目はきゅうりに、食感や味はナスに似ていますが、実は**かぼちゃ**の仲間です。

## 高血圧予防と筋肉疲労に!

多く含まれるカリウムは利尿効果が高いため、塩分を排出してくれ、**高血圧予防やむくみ解消効果**があります。また、細胞の浸透圧を維持調節する働きもあるので、**筋肉の痙攣等を防いでくれます**。スポーツや部活にうちこむ人、長時間、体を動かす人にうれしい効果ですね。

## 紫外線に負けない美肌作りに!

肌の調子が良くなり、疲労回復してくれるビタミンCも多く含まれるので紫外線が強くなる暑い時期には最適です。そして、βカロテンやビタミンB群が多く含まれているので身体の中での代謝を促進し、**アンチエイジングにも効果**があります。

## ダイエットに効果的!

かぼちゃの仲間ですが、栄養やカロリーはかぼちゃとは違います。野菜の中でもかなり**低カロリーで低糖質!** ダイエットにおすすめの夏野菜なんです。

**Zucchini = 調理のPoint =**  
煮てよし、焼いてよし、揚げてよしのオールラウンダーです。輪切りにしたズッキーニにベーコンやチーズをのせてオーブンで焼いたり、間にすきなものを挟んでフライにしたり、ピクルスやラタトゥイユに具材として加えることも出来ます。

あまり馴染みがないという方も少なくないと思いますが、美味しいこの時期に、ぜひチャレンジしてみてください。

## 丸尾歯科からのお知らせ

### 《8月の予定》

- 4日(木)…顎顔面矯正フォローアップセミナー in大阪/院長
- 7日(日)…玉井商店セミナー
- 9日(火)…松山ビジネスカレッジ臨床実習講師打合せ会/院長、スタッフ1名
- ★毎週水曜日はスタッフミーティング

### 【くちびる甲子園】開催!

8/1(月)~

くちびるの“おとろえ”が気になる方!  
この機会に『口輪筋の強さ』を測ってみませんか?

### 夏季休診のお知らせ

15日(月)~17日(水)は、  
診察をお休みさせていただきます。

★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](#)



〒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

### 8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	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ 診療日 (青)  
■ 休診日 (赤)

診療時間：午前 8:00~13:00  
午後 14:00~17:30  
※水曜は14:30~  
**サマータイム期間中!**

休診日：木曜、日・祝日  
※祝日のある週の木曜は診療

