丸尾歯科からのありがとう通信

スマイルニュース

3
MARCH 2018
vol.96

特集：ちゃんと歯みがきしているのに
どうしてむし歯になるの？

菜の花

春の訪れと共に見頃を迎える菜の花。目で見るだけでなく、食べて味わって春を感じてみませんか？

菜の花とは特定の品種ではなく、アブラナ科の食用できる花の総称で、広い意味では小松菜やキャベツ、ブロッコリーなどの花も菜の花の仲間です。土手や河川敷などに咲いているのは、「セイヨウアブラナ」「カラシナ」という品種であることが多く、スーパーなどに並んでいるのは苦味やアクを少なくするなど食用に品種改良されたものです。

菜の花の栄養成分

実は菜の花はとっても栄養豊富なんです。

βカロテン
ビタミン類（ビタミンB群、C、E、K、など）
ミネラル類（カリウム、マグネシウム、マンガン、リン、鉄）

など多くの栄養素を含んでいます。
特にビタミンCは、ほうれん草の４倍。不足しがちな葉酸や鉄分の含有量も野菜のなかでもトップクラス！
食べるサプリといってもいいですね。
花が開くにつれて苦味が強くなるので、つぼみの状態でいただきましょう。

食べてみよう

はまぐりと菜の花の潮汁

材料（２人分）
はまぐり…２個
菜の花…６０ｇ
昆布（５ｃｍ角）…１枚
うすくち醤油…大さじ１
酒…大さじ１　}(A)

作り方
(1) はまぐりはたわしなどで殻を洗う。
(2) 菜の花は塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆでて水にさらし、水気を絞り半分に切る。
(3) 鍋に昆布と(1)、水２カップを入れて中火でゆっくり煮立てる。貝が開くまで弱火にしてアクを取り除き、昆布を取り出す。
(4) (2)を加え、(A)で調味します。

引用サイト：キッコーマン　http://www.kikkoman.co.jp/

●丸尾歯科からのお知らせ

《３月の予定》

■ 4日(日)…インプラントセミナー　in岡山／院長、尚伸先生
■21日(祝)…保険改定説明会／院長

★毎週水曜日はスタッフミーティング

イベント

【Happy White Day】
【期間】３／２～14
ご来院された女性の患者さまへ、
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ウェブサイトよりご覧頂けます。　松山市 丸尾歯科で検索！

丸尾歯科
Maruo Dental Clinic

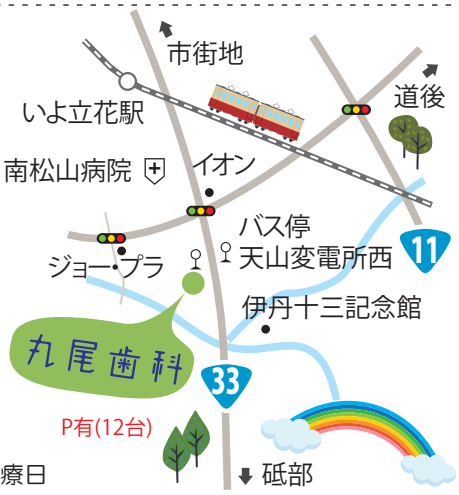
〒790-0951　松山市天山３丁目９-31
TEL　089-931-5551
ウェブ　http://maruo-dentalclinic.jp

■ 診療科目
一般歯科・むし歯予防・歯周病治療・口臭治療
親知らずの抜歯・こどもの矯正・いびき治療
インプラント　☆その他お口に関するお困りごと

■３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
休診日

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

■ 休診日
日・祝・木　※祝日のある週の木曜は診療日