

特集：治療の選択肢どんなのがある？

ズッキーニ

ズッキーニが日本に入ってきたのは1970年代と比較的最近。見た目はキュウリのようなのですが「ペポかぼちゃ」の仲間です。味わいはクセがなくさっぱりしていてフランスやイタリアなどでは、一般的な食材として用いられ、日本でも消費量が増加傾向です。

栄養素のポイント

ズッキーニはカロリーが低く、ダイエットにはおススメの食材です。ビタミンCや食物繊維を含み、皮膚や粘膜を強く保つ働きがあるビタミンB2も豊富です。

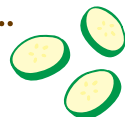
保存のポイント

使っていないズッキーニは新聞紙、ラップで1本ずつ包み、風通しのいい冷暗所、または冷蔵庫の野菜室に保存。水分を逃しにくくなり長持ちします。冷凍して保存するには輪切り、角切りにして冷凍用保存袋へ。水分が多いので重ならないようにしましょう。

ズッキーニのベーコンチーズ焼き



切って、のせて、焼くだけ…
楽チン調理です♪



材料
ズッキーニ…中1本
ベーコン …約2枚
チーズ …適量
塩コショウ…少量

作り方

1. ズッキーニは0.5cm～1cm位の輪切りにし、ベーコンは適度な大きさに切る
2. 耐熱皿にズッキーニを並べ、塩コショウを少々、ベーコン、チーズをのせる
3. トースターで10分位焼きあげたら出来上がり



何を隠そう丸尾院長も家庭菜園でズッキーニを栽培、収穫しています。興味のある方は、育て方、栽培のコツなど聞いてみては!?



丸尾歯科からのお知らせ

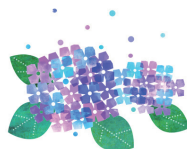
《6月の予定》

- 1日(金)…二季会/院長
- 2・3日(土・日)…顎顔面矯正セミナー in東京/Dr尚伸
- 6日(水)…学校医懇親会 in全日空/院長
- 20日(水)…医経統合コンサル/スタッフ全員

お知らせ

【むし歯予防デー】イベント
(期間) 6/4～

【サマータイム開始】
(期間) 6/16～9/15



★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！



〒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

6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

■ サマータイム開始
■ 診療日
■ 休診日

■ 診療時間 8:30～18:00
サマータイム期間中/8:00～17:30
※水曜は14:30～

■ 休診日
日・祝・木 ※祝日のある週の木曜は診療日

