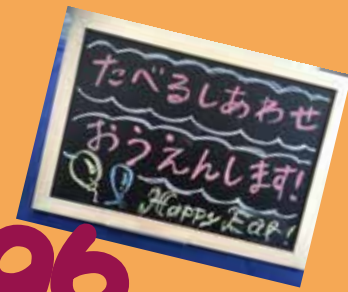


千歯会 だより

SENSIKAI



No.196

平成 29 年 11 月

朝はお布団が一段と恋しい季節になってきましたが、みなさんはお元気でいらっしゃいますか？

平成 29 年 9 月 24 日 (日)
グループホームつどい「根本家」
【根本家祭】にて



平成 29 年 10 月 1 日 (日)
介護老人保健施設 おゆみ野
【秋祭り】にて



歯科医師 齋藤



9月24日のグループホームつどい「根本家」の根本家祭、10月1日の介護老人保健施設 おゆみ野秋祭りに食支援ブースを出展しました。
今回は、食支援に携わる企業と合同で介護職を地域の方にもっと知ってもらおうという趣旨で行いました。嚥下障害の方でも安全に食べられる吉野家さんの柔らか牛丼や宮源さんのトロミファイバーを用いたカラフルソーダ（GC カムリエさまご提供）が来場者に配られました。介護食というよりは新食感の食べ物といった感じで特に子ども達の長い列が出来て好評でした。

今月のメニュー：かぼちゃ粥

発芽玄米と米と一緒に煮込んでお粥にします。発芽玄米は精白米より食物繊維が多く、かぼちゃもビタミンβ-カロテンが多く含まれています。黄色はβ-カロテンの色。仕上がりの色は鮮やかで、目にもおいしい一品となっています。たかがお粥と思うなかれ。このメニューで栄養も元気もいただきましょう。



材料（4人分）

- ・米 70g
- ・発芽玄米 70g
- ・かぼちゃ 160g
- ・水 5カップ
- ・塩 小さじ1/3
- ・かぼちゃの種、いり 20粒

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、2cm角に切る。洗った米と発芽玄米はザルに上げておく。鍋にかぼちゃ、米と発芽玄米、分量の水を入れ、ふたをせずに中火にかける。沸騰したら弱火にし、アクが出たら取り除いて40分ほど炊く。
- ② ①が炊き上がったら、木じゃくしで適にかぼちゃをつぶし、塩で味をととのえる。器に盛り、かぼちゃの種をのせる。

（第一三共株式会社 eヘルシーレシピ / 参照）

年を取ると噛む力が少しずつ衰えてきます。噛むことが困難になってくると、食事の量や消化吸収率が低下するため低栄養の危険性が高まります。適切な治療と口腔ケアで、噛む力は改善されます。



飲み込みの気になる方へ
食べ物をうまく食べたり飲み込んだりすることができない方”摂食・嚥下障害”への治療・訓練を専門の担当医を配属して訪問歯科診療にておこなっております。いつもの環境で無理なく飲み込みの治療が受けられる安心のサービスです。

「先生、入れ歯がすごく良くなったよ！」
「口の中がスッキリしたよ！」
こんな言葉や笑顔に出会えたとき、
私たちもすごくうれしいです。
大切な歯とお口の健康サポートを通じて
皆さんの笑顔に出会えることを
楽しみにしています。



歯科診療に関するお問合せ



SENSIKAI

大網歯科医院

〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野 2-2-1
TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059

（訪問）
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町 2380
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888

（訪問）
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野 4-3-9
TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940

（訪問）
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700