



歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241 堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ 中区 西村歯科 で検索

ほとんどの人は歯ぎしりしている



「私は歯ぎしりしないから大丈夫」そう考える人は多いと思われます、しかし実はほとんどの人は知らずに歯ぎしりをしている事がわかっています。歯ぎしりは浅い眠りのレム睡眠中に始まります。一般的に15分ぐらいは歯ぎしりしていると言われていました。

歯ぎしりの強い人は食事の時に噛む力の2倍以上になると言われ、それが1時間以上に及ぶことがあります。首や肩のこり、頭痛が起きるのも当然と言えます。歯ぎしりを予防することで、寝起きがグッと楽になると思います。

西村歯科では歯ぎしり予防用のマウスピースをご用意しております 保険で約2800円

歯ぎしり測定装置もあります。噛みしめ回数や、

噛みしめ強さがわかります。検査は保険で約2000円です 是非ご検討ください。



かんぶつ
乾物で

ヘルシーレシピ

今回の乾物：高野豆腐



One Point

豆腐を凍らせてから乾燥させた**高野豆腐**は、たんぱく質が豊富な乾物です。スポンジのようになっているので、炒めながらしゃもじやフライ返しなどで押し煮汁を出し、味が均一になるようにしましょう。

高野豆腐の炒り煮

栄養価
(1人分)

エネルギー……………310kcal
塩分……………1.6g
たんぱく質……………18.4g

材料(2人分)

高野豆腐……………2枚
鶏もも肉……………100g
にんじん……………50g
しめじ……………1/2株
かいわれだいこん…適量
ごま油
みりん } 各大さじ1
濃口しょうゆ }
水……………100cc

作り方

- 1 高野豆腐は水で戻して6つに、鶏もも肉は1cm角に切る。にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。かいわれだいこんは根を取って半分の長さになるように切る。
- 2 フライパンにごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉・にんじん・しめじを炒める。
- 3 火が通ったら、みりん・濃口しょうゆ・水・よく絞った高野豆腐を加えて炒り煮にし、汁気がなくなったら器に盛り、かいわれだいこんをのせる。