



カルシウムたっぷり！簡単『おからドーナツ』♪

おからは豆腐を作る際にできる豆乳のしぼりかすですが、安価なうえに、カルシウムや食物繊維をたっぷり含んだ健康食材です。今回はこのおからを使用したカルシウムをたっぷり摂れるお菓子をご紹介します。育ち盛りのお子さんはもちろん、便秘がちの方にもオススメです。簡単なのでぜひ作って下さいね♪

- 【材料】おから 150g
 ホットケーキミックス 150g
 豆乳 or 牛乳 80cc
 (お好みで、粉糖やシナモンパウダー)

- ① ボールに全ての材料を入れ混ぜ合わせる。
 - ② 揚げ油を170℃くらいに温める。
 - ③ ①をスプーンですくって油に落とし、色よく揚がれば完成！
- ※ 最後に粉糖やシナモンパウダーをかけても◎



まちがいをさがし

下にある2枚の絵から間違いを5コ探し出そう！
 答えは来月号にて発表！
 簡単な間違いなのでご家族やご友人の方と一緒に挑戦してみてください★5コすべての間違いを見つけた方は、間違っているところにマルをつけた絵とお名前を記入する部を一緒に切り取って受付にお渡し下さい！

FAXをお持ちの方はこのページをそのまま送信してください。
 FAX番号はコチラ → 095-828-6687
※締切は4月21日(金)まで！

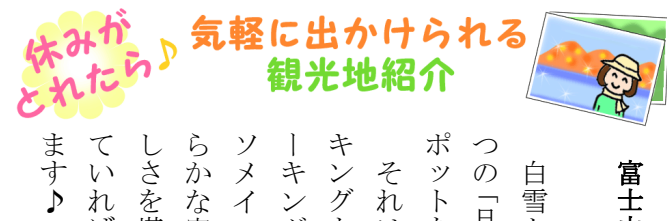
先月のお答えを
発表します！

お名前 _____

ご住所 _____



正解者の中から抽選で、『歯みがきナップ』を3名様にプレゼント！
 詳しくは次のページをご覧ください。



富士山と桜！まさにニッポン♪
 山梨県
 白雪を冠した富士と華やかな桜。この2つの「日本の美」をいっぺんに眺められるスポットをご紹介します。
 それは、河口湖北岸にある湖畔のウォーキングトレイル(遊歩道)。1.2kmあるウォーキングトレイル沿いには、約300本のソメイヨシノが植えられており、雄大で清らかな富士の姿と一緒に、その艶やかな美しさを堪能できます。4月中旬が見頃。晴れていれば湖面に映る「逆さ富士」も眺められます♪

- 先月の当選者を発表します
- ① 東小島町 凜ちゃん (女性)
 - ② 中園町 川間様 (男性)
 - ③ 三景台町 桐子ちゃん (女性)
- おめでとう!!!



ウエットタイプの歯みがきナップです。メッシュのデコボコが歯の汚れをきれいに拭き取りお口の中を清潔に保ちます。歯みがきやうがいのできないお子様や、歯みがきをせずに寝てしまった時、外出や旅行などの時も便利です。キシリトール、緑茶ポリフェノール配合。虫歯になりやすい乳歯を優しく守っていきましょう！

『歯みがきナップ』

お子様の歯が生えはじめたら♪

編集後記
 今月号の編集を担当しました歯科衛生士の松尾です。
 ところで洗面所ってモノが溜まりませんか？試用品や合わなかった化粧品、買ったことさえ忘れていたパックなど、意外といろいろあるものです。
 そこで、全部棚や引き出しから出して、使わないものは思い切って処分！必要なものだけのシンプルな生活って気持ちいいですよ♪

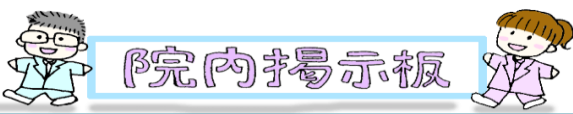
今月の診療時間のお知らせです。

★ 診療日 月曜日・火曜日・水曜日・金曜日・土曜日
 ★ 診療時間 午前9時～13時 午後2時～6時半

※ TEL 095-821-0648

※ 土曜・日祝日は休診日となっております。また、29(土)は祝日で休診に伴い、27(木)は診療日とさせていただきます。

院内掲示板



今月のオススメ本

人生を楽しく過ごすヒントがいっぱい！

『歯を守れ！予防歯科に命を懸けた男』

テレビ番組でも取り上げられた、山形県酒田市の日吉歯科診療所。ここは、地元の市民の1割が通うという驚くべき診療所です。

本書はその日吉歯科診療所の歴史をはじめ、初診の患者さんへの取
 小学校での予防歯科教
 診療所理事長の熊谷崇医
 師の素顔までをご紹介します。

歯を守れ！予防歯科に命を懸けた男
 日吉歯科診療所・熊谷崇の挑戦
 竹田晋也

「プロフェッショナル 仕事の流儀」に登場！
 「カンブリア宮殿」に登場！
 山形県酒田市の驚くべき診療所とは？
 ＊酒田市民の1割が通う
 ＊80歳まで入れ歯なし
 ＊これが夢の診療所だ！