



7月の誕生石はルビー



ルビーの石言葉は
情熱、純愛、勝利、勇気

令和8年 7月号 はな歯科通信



東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA * DENTAL CLINIC
TEL : 03(6453)6033
FAX : 03(6453)6034
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

今月のテーマは
「ひんやりする話」
です



藤井先生、遠藤さん、浜田さんお願いします



お役立ち情報満載



院長の想い 小川綾子



現在6月中旬。暑くなったり寒くなったり、まだ真夏感は少ないですが、今年は暑くなりそうですね。
例年通り、私は冬はユニクロの極暖ズボン、夏は数枚持っているワンピースを着まわして、涼しいスクラブの診療着に着替えています。季節の変わり目は本当に着る服がないので、何か買わなければですね。
毎年試してきた小型扇風機やネットクーラーはあまり効果が感じられなかったもので、今年は氷のうを試したいと思っています。この氷のうが便利で、水筒のような容器に入っていて、いつまでも冷たさが持続します。相変わらず作り続けているお弁当も、これからどんどん傷みやよくなってきました。出かける前もこの氷のうでお弁当を冷やします。

【夏のお弁当の簡単レシピ】

- ① そうめんを多めの沸騰したお湯に入れて麺を軽くほぐす
- ② 再沸騰したら火を止めて5分放置。この際ゆがき続けないのがポイント
- ③ 流水でよく洗い、ごま油を絡め、一口づつフォークでまとめてお弁当箱にいれる
- ④ 可能であれば凍らせた麺つゆ、大変なら濃いめのつゆに氷を入れてスープジャーで持って行く

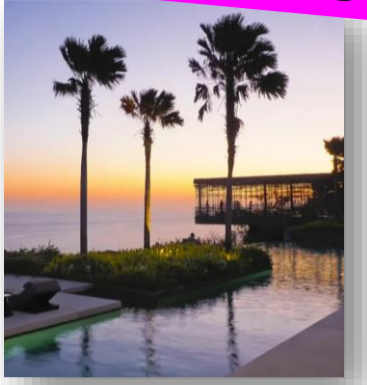


老年学会で1年半ぶりに
当院で勤務していたTHIP先生が
日本にきていました。
変わらず素敵な笑顔。
タイで引き続き学生の教育や
研究をがんばられているそうです。



昼にそうめんを食べたいと思
い、くつつかないそうめんを
研究した結果たどり着いたコ
ツです、！家で食べる時も
このコツ一つで、少し放置し
ても固まりません。是非お試
しを！
(院長 小川)

New Face



ともか先生

冷凍食品や冷凍野菜は生の食材より栄養が落ちてしまいう、と思っていませんか？

食材によっては冷凍することでかえって栄養価がアップするものがあります。野菜やきのこ類を冷凍すると、食材の中の水分が凍って膨張します。これによって細胞の壁が壊れるため、調理をした時に細胞の中に閉じ込められていた栄養素やうま味成分が外に溶け出しやすくなります。少ない量でも効率よく栄養を吸収できるようにするため、食事管理をしている方にとってもおすすめの方法です！

私が最近、ひんやりとしたオススメ食材はたまごです。卵を冷凍して「冷凍卵」を作ってみるのがおすすです。冷凍すると、卵の黄身が固ま

ります。普段とは異なるモチモチとした食感を楽しむことが可能です。



冷凍卵の作り方

1. 冷凍すると卵が膨張してヒビが入ることがあるため、生卵を殻ごとラップでふんわりと包みます。

2. ラップで包んだ生卵を、プラスチック製保存袋に入れます。

3. 冷凍庫に入れ、一晩または一日以上時間を置けば完成です。

注意点 卵に付いた汚れは、キッチンペーパーなどで拭き取るようにします。水で洗うと雑菌が入り込む場合があるので、衛生面に注意しましょう。

冷凍卵を解凍する方法

・流水で解凍する場合 殻を剥いてプラスチック製保存袋に入れ、流水で解凍する。

・自然解凍をする場合 冷凍

庫から出し、室温に1時間ほど置いて自然解凍する。

※電子レンジでの解凍は、沸騰して高圧となった黄身が爆発を起こすことがあるので、やめましょう。 ※調理法（ハンバーグの中に入れるときなど）によっては、凍ったのままの卵（殻をむいて）を使用することもできます。

冷凍卵の食べ方

・卵かけごはん 解凍した卵で

卵かけごはんになると、もちもちでクリーミーな黄身の風味が楽しめます。卵かけごはんのアレンジとして、焼いたベーコンをのせ、粉チーズと黒こしょうをかけるとカルボナーラ風に、炒りゴマや焼きのりをトッピングしてラー油をかけると中華風になります。

・卵入りハンバーグ 冷凍卵の殻をむき、凍ったままハンバーグの具材の中に入れて焼きます。ゆで卵を作る手間が省けます。ハンバーグを切ると中から卵がとろりと溶け出します。

・ミニ目玉焼き 冷凍のまま殻

をむいて半分に切ってフライパンで焼くと、ミニサイズの目玉焼きが2個作れます。



冷凍卵の賞味期限 卵かけごはんなど生の状態で食べるときは、生卵と同じ賞味期限（2週間程度）になります。加熱して食べる場合でも、1か月以内に食べ切るようにしてください。

ゆで卵、炒り卵、卵焼きの冷凍保存

ゆで卵やいり卵、卵焼きは冷凍保存に向いているのでしょうか？ 調べてみました！



・ゆで卵は冷凍保存すると、白身がパサパサになり風味が落ちるため、冷凍にはあまり向いていません。

・いり卵（錦糸卵）は、1回に使用する分をラップで包みプラスチック製保存袋に入れて冷凍します。冷凍庫で2週間ほど保存が可能。冷蔵庫または常温で自然解凍し、早めに使い切ります。

・卵焼きは、通常の大きさで冷凍保存すると水分が抜けて風味が落ちやすくなるので、小さめサイズで焼きましょう。卵1個に対して砂糖小さじ2と塩少しを加えて、3cm程度の厚み（長径）になるように焼き、一つずつラップで包みプラスチック製保存袋に入れて冷凍すれば風味が保てます。こちらも冷凍庫で2週間ほど保存が可能。冷蔵庫または常温で自然解凍し、早めに食べるようにします。わたしのオススメはたまごかけごはんです。卵を冷凍させることで、料理のレパートリーもひろがりそうです！

（歯科医師 ともか先生）



日本生命セ・パ交流戦 終了!!

6月16日(火)西武が阪神を破り、交流戦21度目で初の優勝に輝いた。18試合を14勝3敗1分け。セ6球団に全て勝ち越す優勝で、11年のソフトバンクを抜いて交流戦歴代最高勝率となった。24年はシーズン91敗とどん底まで落ちたチームが、わずか2年で「優勝」まで盛り返した。この日は先発の武内夏暉投手(24)が見事な投球。佐藤輝明選手、大山悠輔選手から連続見逃し三振を奪うなど抜群の切れ味で、阪神打線に致命的な当たりを許さなかった。阪神才木投手を打ちあぐねた打線は5回、桑原将志外野手(32)の適時打で先

制し、試合の主導権を握った。



西口文也監督(53)就任2年目の今季、シーズン序盤は課題の得点力が高まらず、最大で借金5(4月16日終了時点で6勝11敗1分け)まで膨らんだ。主砲と期待した入団2年目のタイラー・ネビン内野手(29)のコンディション不良による出遅れが響いた。1、2軍の選手入れ替えを活発にする中で、移籍1年目の昨季は7試合の出場にとどまった平沢大河内野手(28)が、大きな存在感を見せた。一時は4割超まで打率を上げ、平沢選手の活躍とともにチームも急上

昇。27勝20敗1分けのパ・リーグ首位で交流戦を迎えた。



交流戦は、5月26日のヤクルト戦(神宮)で9回2死から甲斐野央投手(29)が、昨季まで西武に在籍したヤクルト・モンテルに同点被弾を浴びる衝撃の幕開け。西口監督も「想像ができていない中で打たれてしまつて。ガクって来そうなところだった」と正直に明かす。

ただ、そこを延長戦の末に勝って好調ヤクルトに勝ち越すと、DeNA、敵地の阪神、中日、ホームに戻つての広島、巨人と全6カードで押し込まれることなく、むしろ接戦を制して白星を重ねていった。長谷川信哉外野手(24)は2試合連続サヨナラ打を含む、3試合連続決勝打で盛り上げた。

7日の中日戦(バンテリンドーム)では延長11回裏死満塁の大ピンチで、上田大河投手(24)や柘植世那捕手(29)、一塁のネビン選手が見事にサインプレーでピックオフを完成。その前日6日の中日戦では隅田知一郎投手(26)がセーフティースクイズに成功した。選手の自主性に加え、選手層の厚さ、組織力の高さも優勝の要因となった。西口監督は攻撃の作戦については「こっちは(ベンチで、

そこは選手に任せようという部分もある」とチームの好調を支えるさい配の一端を明かした。

交流戦を終え、41勝23敗2分けの貯金18に。リーグ戦は19日のオリックス3連戦(京セラドーム大阪)から再開。長期遠征も含めた夏場の戦いへ挑み、リーグ優勝を目指す。

我がジャイアンツは、交流戦4位で終わり、セ・リーグでも1位になり後半戦が6/19からまた始まります!!好調を保って頑張つて欲しいです!

(歯科助手 大石)





はまだ ゆたか
浜田 豊



ひんやりする話

ひんやりといえは心霊体験ではないでしょうか。

17、8歳の頃、若かりし僕は仲間数人と、当時有名な病院とある廃墟のK病院に肝試しで訪れました。

K病院は廃業してからかなりの月日が経っており、割と有名な場所だったので、複数侵入した形跡があり中は荒らされています。注射器や白衣、カルテ等が散乱し、生々しい受付、手術室もそのまま残っていました。

まずは地下1階へ。降りた瞬間カビ臭く温度もかなり低くひんやりしていて、床も腐って抜けていたりで

危険なのですぐに1階に引き返しました。突き当たりの階段を登って2階へ。2階で心霊写真撮影会が始まりました。内心はとても怖かったのですが、平然を装い友人を数枚写真に収めました。

その後3階、屋上と隈なく探索し、その日は何事もなく帰りました。その夜金縛りに合いました。声が聞こえてきたり何かに乗っかられた記憶があります。金縛りは霊的な現象ではないようですが、

さらにその翌日、友人から

『事故ったから見舞いに来て』と電話がありました。病院に行くとその姿に驚きまし

た。ベッドにいた彼は頭から顔から手足まで包帯ぐるぐる、鼻にチューブまで入って、顔を骨折して目が充血して

真っ赤でした。肝試しの後、

バイクで事故にあったそうです。それでも彼は全く懲りて

いなかったのですが、間違いなく祟りだと思いました。

(コーディネーター浜田)



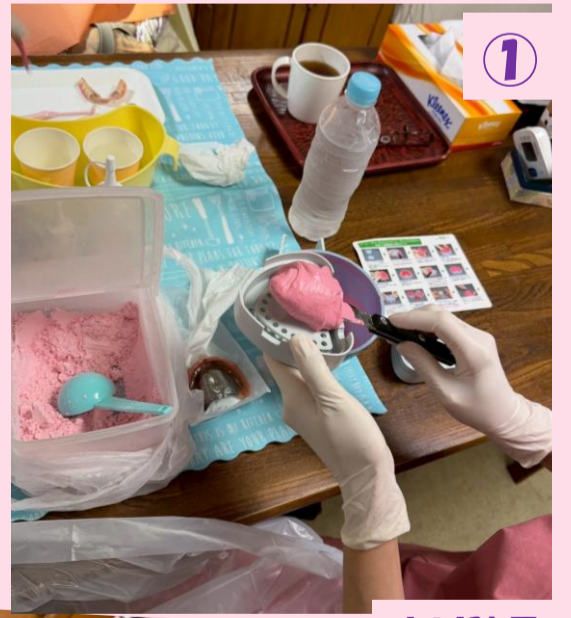
廃墟恐怖度ランキング (どれも現存しません)

- 1位 港区ホテルN レベル10
大火災があったあのホテル。侵入者を一切寄せ付けない圧倒的な恐怖のオーラがあり、柵も高く結局入れませんでした。外から眺めるだけで呪われそうなくらい不気味でした。
- 2位 江戸川区K病院 レベル7
今回の記事で書いた病院。その後も何度か訪れ、屋上で花火大会鑑賞をしたりしましたが、やはりトラウマレベルの怖さで当時はよく夢でうなされました。
- 3位 相模原市S病院 レベル5
当時、テレビの深夜番組でも取り上げられたりしていたので、行列に並んで入りました。大勢で探索したので多少の安心感はありましたが、噂にあった問題の4階には〇〇〇〇〇〇がいました。心臓が飛び出るとおもいました。

誰かボクのも作ってくれニャいかなー
ね、院長先生♪



なににな
お顔パーツ紹介？



何やら真剣に作業していますね
入れ歯の型取りでしょうか？

完成〜♪

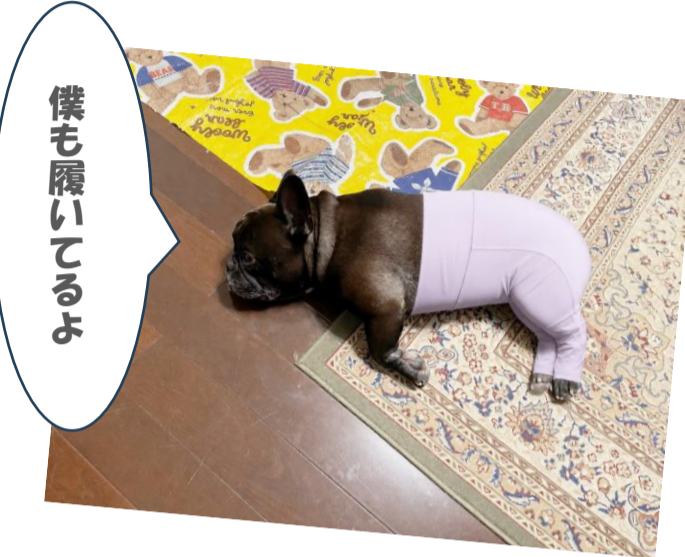
小川院長



何か被ってますねキ/コ?



レオくんが履いているタイツ
実はAI画像なんです
実際にリアルですね



今月の1枚



おそらく開業以来1番長く拝見している患者様。寝ているとき手にもっていると安心するそうです。



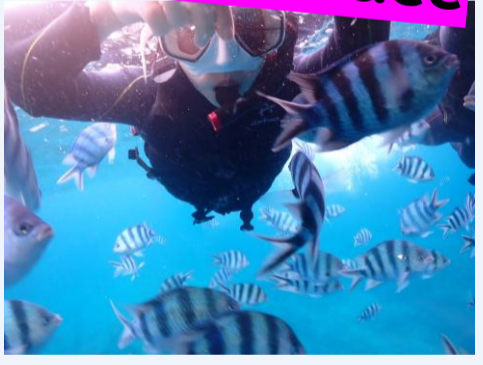
難易度 かんたん ★★★ おずかしい
左と右で違う所を1個探してみましよう!

口腔ケアする櫻井さん
めっちゃ見られてますよ



みなさん初めまして。

New Face



えんどう ゆま
遠藤 由真

2月から新しく入りました、

歯科衛生士の遠藤です。
よろしくお願ひします。

さて7月のテーマはひんやりする話ということで、この暑い季節にぴったりですね。

私は6月にお父さんの還暦祝い家族で沖縄へ旅行に行きました。

梅雨ということもあり天気予報は雨でした(泣)せっかくの沖縄が楽しめないと悲しんでいましたが、実際はほとんど曇りでした。少し寒かったです。マリンスポーツを体験しました。はじめはバナナボートに乗りました。

意外とスピードが早く、揺れるのでびっくりしました!
落ちるかもと思っていましたが、私は大丈夫で母さんが落ちてしまいました
(笑)

すごい勢いで落ちたのでとても怖かったです。
そのあとシュノーケリングを体験しました。
私は小さい頃水泳を習っていたので水には慣れてるはずなのですが、水深10mの上を泳いでる時はさすがに怖かったです(笑)
ですが綺麗な海でお魚たちと写真を撮ることができてとてもいい思い出になりました。
この話を聞いてみなさんもひんやりしていただけたら嬉しいです!

(歯科衛生士 遠藤)



左と右で違う所を5個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 柄が赤い
- 2 ロゴがない
- 3 イスが緑色になっている
- 4 耳が長い
- 5 手すりが長い

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

