



# ほほえみ

2018年6月号

407号

## イズミヤの復活！

「えらい事になってますなあ」患者さんのあいさつは窓越しに見えるイズミヤの取り壊しの無残な姿の話題から始まる。一昨年末の建て替えの説明があり、ようやく今年の2月から取り壊しが始まった。思えば39年前、イズミヤの敷地にあるサンストア府中の2階で西村歯科が開院した時は私は29歳だった。その頃は第5駐車場まであって特に日曜日の混雑は凄かった。やがてダイエーやニチイが次々と姿を消し、我がイズミヤも年々スーパー衰退の流れにのみ込まれて行った。閉店が決まった時はマンションになる？そんな噂も出ていたけれど、建て替えが決まった時はホッとした。思い出深い建物が壊されるのを見るのはちょっと寂しいけれども6月からはいよいよ新築工事がスタートする。サンストアもこれを機に改装する事が決まった。来年の5月にはイズミヤが待望のオープンをする予定だ。それまでいろいろご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



院長 西村 吉行



## 大豆のおはなし

大豆は「畑の肉」といわれ、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含んだ栄養価が高い食材です。ミネラルやビタミンなども豊富で、生活習慣病の予防に効果が期待できる多くの成分が含まれています。

日本では、弥生時代から栽培されていて様々な食品や調味料に加工して食べられています。



枝豆

大豆を若い(青い)内に収穫したものが枝豆です。



もやし

大豆を暗い所で発芽させたものです。



みそ

大豆を蒸してやわらかくし、米や麦を加えこうじ菌をつけると、発酵し大豆の栄養がうま味成分に変化してみそができます。



しょうゆ

大豆をやわらかく蒸したものと小麦を炒っていただいたものにこうじ菌をつけ塩を加えたものが「もろみ」といいます。このもろみを発酵させ半年以上おいたものからしぼったものがしょうゆです。



納豆

蒸した、または煮た大豆に納豆菌をまぜてつくります。ネバネバの正体は、うま味成分でおいしさのもとです。



豆乳

大豆を水につけてすりつぶし、煮たものをこしてしぼったものです。



豆腐

豆乳に「にがり」を加え、かためてつくります。



油揚げ

木綿豆腐を薄く切って水分を取り、油で揚げたものです。

## ●大豆の生産量・輸入

日本国内の大豆消費量は年間約434万トン。このうち国産大豆は約23万トンですから、ほとんどの大豆を輸入していることになります。  
主な輸入先はアメリカ74.8%、ブラジル13.4%、カナダ、中国などです。

## ●その他、大豆に含まれる成分

- ・総コレステロールを低下させる大豆レシチン
  - ・ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖
  - ・抗酸化作用、またコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる大豆サポニン
  - ・骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善するといわれるイソフラボン
- といった多くの機能性物質が含まれています。  
小さな豆ですが、たくさんの仕事をする働きものですね。

歯科助手 石田 友里

## 医院旅行に行ってきました!!

4月に医院旅行で長崎県に行ってきました。



本場の長崎ちゃんぽんおいしかったです。



卓袱(しっぽく)料理は長崎のおもてなし料理だそうです。



日本三大夜景にも選ばれた稲佐山の夜景



グラバー園の入り口にてグラバーさんの歴史に触れました。



ハウステンボスの風景  
夜は園内がライトアップされていて綺麗でした。





# 歯ブラシの選び方について



ドラッグストアに行くと数多くある歯ブラシの中から、どれを選んだらいいのか迷ってしまいますね。歯ブラシを選ぶのにいくつかのポイントがあります。

まず歯ブラシの毛のかたさです。歯ブラシのかたさの種類は「かたい」「ふつう」「やわらかい」の3種類に分かれているのが一般的ですが、「ふつう」の歯ブラシを選ぶといいでしょう。かたすぎるものは歯ぐきやエナメル質を傷つけてしまう可能性がありますし、やわらかいものは歯ぐきに対する刺激がソフトな分、汚れを落としにくく磨き残しが生じやすくなります。

次に、歯ブラシのヘッド部分は「小さめ」のものがいいでしょう。大きいものは奥歯に届きにくく磨き残す可能性が高いので小さめの歯ブラシがおすすめです。



歯ブラシの毛先には、ギザギザの山型のものや毛先が細くなっているものなどがありますが、歯と歯の間に上手くフィットさせることは意外と難しいです。毛先は「まっすぐ」のものを選びましょう。歯ブラシの柄はまっすぐのストレートなものが持ちやすく、細かく動かしやすいです。歯を磨く時は力を入れ過ぎないように鉛筆を持つような持ち方で細かく歯ブラシを動かすのがポイントです。



歯ブラシは消耗品ですので、衛生面も考慮して1ヶ月に1度は新しいものに交換しましょう。また1ヶ月経たなくても毛先が開いてきたら交換しましょう。毛先が開いた歯ブラシでは汚れを十分に落とす事が出来ず、歯磨きの効率も悪くなります。ブラシ部分を裏側(プラスチック面)から見て、毛がはみ出す程開いているようであれば新しいものと交換した方がいいでしょう。ご質問等あればスタッフまでお気軽にご相談下さい。

歯科衛生士 角野 淳子



4月に医院旅行で長崎県に行って来ました。本当は最後に九十九島でクルージングをする予定だったのですが悪天候で欠航になっていました。前もって調べて楽しみにしていたので残念でした(;\_;)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！  
ホームページアドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55  
制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子