

スタッフ紹介

名前: 儀谷 風花 (歯科技工士)
趣味: 推し活、ゲーム



こんにちは！歯科技工士の儀谷です！

私の趣味は推し活で、最近はこちらのモモンガちゃんが大好きでグッズ集めに奮闘中です♡

みなさんは、歯科技工士という仕事をご存知でしょうか？入れ歯が割れてしまったり、むし歯ができて歯を削ったままにはできませんよね？入れ歯の修理や詰め物など、お口の中に入る物を製作する仕事になります！みなさんが、しっかり噛んで美味しい食事が摂れるように入れ歯の修理、詰め物の製作をさせていただきますので、よろしく願いいたします。



LINE登録していただいた方に
歯ブラシ1本プレゼント！



Instagram
SORAIRO_DENTAL_CLINIC

こんな検査があります！

唾液検査 ¥5500

虫歯菌の数、唾液の質・量を調べて虫歯になるリスクが分かります！
書いてきていただいた食生活アンケートをもとに管理栄養士から食生活のアドバイスも！

口臭検査 ¥2600

口臭の原因となるガスの量や種類を調べます。

食事で気になっていることはありませんか？

将来食べることに困らないように、

栄養相談を受けてみませんか？

あなたに合ったレシピをご提案させていただきます

野菜不足に悩んでいる...
おやつがやめられない...
減塩方法がわからない...

ご希望の方は
スタッフに
お申し付け下さい

令和6年
9.10月号



そらいろしター



管理栄養士 & 歯科衛生士



歯科医院で行う食事指導

なぜ歯科医院で食事指導？

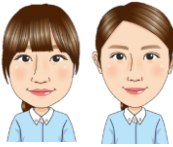
お口を健康にすることで、美味しく食事をとることが可能になります。それに加えて栄養に対する正しい知識を持つことで、日々の生活において適度な栄養を摂取することへの関心が高まり、結果的に生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすことにつながります。



院長

どんなことを相談したらいいの？

「食事バランスが気になる」「健康診断で血圧・血糖値・脂質の値が高いと言われた」「体重を減らしたい」など食事や体の健康に関することであれば、些細なことでもご相談ください。



管理栄養士

料金はどのくらい？

キャンペーン中！

・半年コース ~~¥6,600~~ → **¥5,500**

※半年コース後は食事指導1回で¥880とお得になります！

・お口も身体もキレイコース

(ホームホワイトニングとセット) **¥44,000** 食事指導が1回分お得！

※ホワイトニングをおすすめしない場合もございます。一度ご相談ください。

妊婦さんに知ってほしい3つのこと

妊婦さんを対象に診療後約20分お時間を頂いて、**妊娠中のお食事**や、**赤ちゃんのお口が健康に育つ**ように管理栄養士からお話させていただきます。



また、つわりで食事が摂ることができない、食事バランスが気になる、体重が増えないなど、妊娠中の食事のお困りごとがあれば個別で食事指導もさせていただきます。

妊婦さん3回コース ¥3,300

詳しい内容を知りたい方や、興味がある方はぜひスタッフまでお声がけください！

旬の



室菜

『豚肉と里芋の甘辛炒め』

【材料】2人分

旬	・里芋(下ゆで済みの物)	250g
旬	・しめじ	1/2房
	・豚肩ロース	200g
	・塩	少々
	・片栗粉	大さじ1・1/3
	・油	小さじ2
	＜調味料A＞	
	・砂糖	大さじ1/2
	・みりん	大さじ2
	・醤油	大さじ2
	・しょうがチューブ	小さじ1
	・葉ネギ	1本
	(お好みで)	



- ①里芋は一口大に切って、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②豚肩ロースに、塩と片栗粉をまぶしておく。
(豚肩ロースが大きい場合は、一口大に切ってください)
- ③フライパンに油をひき、②の豚肩ロースとしめじを入れて火が通るまで炒める。
- ④③に里芋を加えて、うっすらと焼き目がつくまで炒める。
- ⑤④に＜調味料＞を加えて少しとろみがつくまで煮詰める。最後にお好みで葉ネギを小口切りにして飾り完成。

☆ポイント☆

・里芋にはカリウムが多く含まれています。また、里芋のぬめりに含まれている成分の「ガラクトサン」は、水溶性食物繊維の一種であり、腸の働きを活発にするとされています。

・里芋は下茹で済みの物を使うと、調理時間が短縮できます。もし皮つきの里芋を使用する場合は、皮を剥いて1.5cm幅にスライスし、耐熱皿に入れて500Wの電子レンジで約3分加熱しておきましょう。

・豚肩ロースは薄切りまたは焼肉用がおすすめです。

・煮詰めるときは、焦げないように注意しましょう。

