

スタッフ紹介

名前: 米田 彩夏 (管理栄養士)
趣味: 漫画・YouTubeを見ること



こんにちは！6月からそらいろ歯科医院に入りました管理栄養士の米田です。

趣味は、アニメや推しの動画を見ることです。

最近ジムに通い始めたので、ランニングしながら見たりもしています。

管理栄養士としてまだまだ未熟ですが、みなさんのお口や身体の健康をサポート出来るように日々勉強してまいります。よろしくお願いいたします！

皆様へ大切なお知らせ

これまでメンテナンス時の指導用歯ブラシ・ポイントブラシは無料でお使いいただいておりますが、昨今の原材料費高騰に伴い**令和9年1月1日より、有償提供**とさせていただきます。それに伴い、メンテナンス時には普段お使いの歯ブラシに加え、ポイントブラシのご持参をお願いいたします。

メンテナンス当日に持ってくるのを忘れた場合、指導用または物販の歯ブラシ・ポイントブラシの**購入が必須**となりますので、よろしくお願いいたします。
(歯間ブラシは有償提供ではありませんが、普段お使いのものがあれば、ご持参ください)

<料金>(指導用の場合)

・大人用歯ブラシ 100円/本 ・子供用歯ブラシ 100円/本
・ポイントブラシ 100円/本

※お手洗いににおいてある歯ブラシも廃止となります。

ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。



令和8年
1・8月号

そらいろレター

管理栄養士



以前に比べて

こんな症状ありませんか？

- 食べ物が口の中に残るようになった
- 硬いものが食べにくくなった
- 食事の時間が長くなった
- 食事のときにむせるようになった
- 薬を飲み込みにくくなった
- 口の中が乾くようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている



フレイル

サルコペニア

低栄養

健口

お口の機能の軽微な衰えが積みかさなると
オーラルフレイル

当院ではお口が衰えていないかを簡単に検査することができます(保険適用)

お口の機能検査では

“食べる”や“話す”に必要な機能を検査します

舌の清掃状態

お口の乾燥状態

咬む力

噛み砕く力

舌の力

唇と舌の動き

飲み込む機能

当院では検査結果に合わせたトレーニング指導
(かむかむスクール)も行っております(保険適用)

お口のことで気になる点があれば、どうぞお気軽に検査をお受けください！

旬の



デザート

「ブルーベリーソースの 豆乳プリン」

【材料】2人分

・豆乳	200ml
・粉ゼラチン	2.5g
・砂糖	大さじ1
・ブルーベリー (冷凍でも可)	60g
・砂糖	小さじ2
・レモン汁	4滴
・ブルーベリー飾り用	4粒
(なくてもOK)	



【作り方】

- ・豆乳プリン
- ①耐熱容器に豆乳、砂糖を入れて軽く混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで600W2分加熱する。
- ②粉ゼラチンを振り入れ、泡立て器でダマがなくなるまでよく混ぜる。
(ダマができてしまったら、様子をみながら10秒ずつ加熱してよく混ぜますが、少しダマが残っていても大丈夫です)
- ③耐熱容器に注いで、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

・ブルーベリーソース

- ①耐熱容器にブルーベリー、砂糖、レモン汁をすべて入れ、全体を軽く混ぜる。
- ②ラップをせずに、600W2分加熱する。
- ③取り出したら、ブルーベリーを半分だけ軽くつぶす。
- ④粗熱が取れるまで待ち、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤豆乳プリンが固まったら、ブルーベリーソースをかけて、ブルーベリー(飾り用)を2個ずつのせて完成。

☆ポイント☆

- ・粉ゼラチンは、熱いものに直接入れることができるものを使いましょう。
- ・粉ゼラチンを入れるときは一気に入れず、振り入れるようにしましょう。

旬のブルーベリーをたくさん使ったレシピになっています



電子レンジで簡単に作れるので、夏休みにお子さんと一緒に作るのもおすすめです！