

簡単料理



シャキシャキふわふわ♪ レンコンと大葉のつくね

材料	
・レンコン	150g
・鶏ひき肉	500g
・大葉	適量
A マヨネーズ	大1
A 片栗粉	大2
A 生姜すりおろし	適量
B 砂糖	大1/2
B 醤油、酒	大1

1. レンコンは皮をむき、半分は粗く刻み、残りはすりおろし、軽く水気を切る。
2. ボウルに鶏ひき肉、刻んだ大葉、1のレンコン、塩コショウ少々、Aを全て入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
3. フライパンにゴマ油を広げ、適度な大きさに成形した2を並べて焼き色がつくまで中火で焼く。ひっくり返し、裏面も焼き色が付いたら、酒大1を回し入れ、蓋をして弱火で3分程焼く。
4. Bを回し入れ、中火でタレが全体に絡んだら完成♪
材料にミックスチーズを混ぜるのもおすすめです☆

2024年が幕開けしましたが、能登半島地震や羽田航空機衝突事故故に見舞われ、被災された方、関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早く、日常の穏やかな生活が戻ることをお祈り致します。

谷口歯科診療所では、本年も、皆様の素敵な笑顔と快適なお食事、お口の健康を支えられる様、スタッフ一同全力で努めてまいります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

スタッフ一同

谷口歯科新聞

新年 明けましておめでとうございます



No. 43

令和6年1・2月号

コラム

Vol. 37

本物の4S“抜歯即時埋入インプラント治療”を 谷口歯科診療所がご提案します！

明けましておめでとうございます。赤れんがテラス6階 谷口歯科診療所 youtuber 谷口昭博です。毎週土曜日19:00動画をUPしております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

クリスマス、お正月の時期って、食生活が乱れる事自体が少し「お祭り気分」なのかもしれません。例えば旅行から帰ってきたら体重が増えていたなんて事も似ているかもしれません。



今年のテーマは「食」と考えています。皆さんは、フレイル、オーラルフレイルなどの言葉も大凡耳に慣れている事と思われるます。管理栄養士による栄養指導って、具体的に理解出来ますでしょうか？恐らく、難しく考えてしまいますよね？私は、この問題を15年前よりテーマにしておりますが、なかなか浸透しない知識でもあります。

しかし、単純にお好きな物をお好きな様に何不自由無くしっかりと食べられるのであれば、何も問題は起きません。食べ過ぎに注意して、健康維持に集中することが可能です。しかし、丸飲みしかできず、太ってしまう・・・。血圧が、血糖値が、コレステロール値・・・。成人病にならないようにするには？

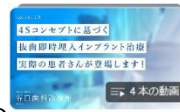
2023年12月23日より始まっております YouTube 抜歯即時インプラント治療シリーズの第2弾にご注目下さい。 QRコード⇒



10年前にインプラント治療を谷口歯科診療所でお受けになった実際の男性患者さんが別の部位でインプラント治療が必要になってしまいました。当時は40代前半、現在は50代前半です。さて、何が違うのでしょうか？

体力、気力、経済力、価値観、地位、恐怖心、食生活、生活習慣、時間の大切さ・・・ e.t.c、10年前とは、色々な要素で違いますか？

10年前は、2年弱の治療期間を要したインプラント治療でしたが、今回この患者さんは何を重要視したのでしょうか？ 貴方のここから10年後は、いかがですか？ 今と同じ状況ですか？



この動画シリーズが何かの参考になると幸いです。乞うご期待です！

2024年もどうぞ宜しくお願い致します。 谷口歯科診療所 院長 谷口昭博

ホワイトエッセンス オーラルケアグッズ

明けましておめでとうございます！2024年もよろしくお願ひいたします。

さて、谷口歯科診療所は昨年からホワイトニングのメニューを導入していますが、歯の白さを維持したり、お口の健康をサポートするグッズもたくさん取り扱っているのはご存知ですか？
例えばいろいろな種類の歯磨剤がありますのでお悩みに合ったものを提案させていただきます！

是非お気軽にスタッフまでお声がけください。 歯科衛生士 杉山

