



もみの木通信



2月
号

コンテンツ ■ 研修医ブログ ■ デンタルグッズ紹介
 ■ 管理栄養士によるお知らせ ■ 『MAKANAI』レシピ紹介♪

しまなみ勉強会～平山郁夫美術館に行っ

先日、院長先生と日本美術界の巨匠、平山郁夫先生の美術館に行くという大変貴重な機会を頂けた。そこでは、絶対に一人では感じる事の出来ない数々の発見があった。院長先生は日頃から感性という言葉大切にされている。そんな、院長だからこそ気づくことのできるいくつかの発見。今回、特に印象に残った話を感想という形で書き留める。

平山郁夫の人生を自分と照らし合わせて

まず最初に驚かされたのは、天才といわれていた平山郁夫も決して順風満帆の人生というわけではなかったこと。大学を卒業してからの最初の院展では落選。その後も当選はするものの自分の思うような作品が描けずに悩み続けていたという。苦節7年その才能がついに開花。以降は、画家として華々しい経歴がある。このエピソードから、歴史的に何かを成し遂げた偉人はどうしてもその快挙に注目が集まる。しかし、どんな偉人でも初めは悩みの連続だったのかもしれない。

「3年5年7年」何かを志した時には、必ず壁にぶつかる。そしてそれは、この年やってくる。と院長はおっしゃられた。平山郁夫もこの節目の年では悩まれていたと弟の館長も言っていた。

面白い。壁にぶつかるということは脇目も振らず一直線に何かに集中して進んできたからこそである。目標のある人間は強い。平山郁夫と自分とを照らし合せて、自分は今どの位置にいるだろうか。しっかりと目標に向けて前進しているだろうか。迷った時には、この平山郁夫美術館での経験を思い出そう。どんな偉人にも共通することは、大きな夢があり純粋にその夢を目指したということ。平山郁夫の絵からは、とてつもない情熱が感じられたし、努力の足跡を美術館の展示から伺えた。情熱を持って歯科医師としての研鑽を積んでいきたい。

努力に裏付けされた天才的な絵



天才と言われる人たちは、持って生まれた才能があったのだと思っていた。しかし、平山郁夫の絵は想像していた天才の描く絵の描き方とは大きく異なっていた。その絵のインパクトからは想像することの出来ない細かなディテールがあり、一枚の絵を描くのに何十枚ものスケッチを取るといふ。

歯科治療も医療ではあるが、外科的技術に頼る面が多い。そういう意味では、芸術に近い側面がある。どんなことであれ、成功という結果につなげるにはとてつもない努力量が必要。そして、何かを成し遂げた偉人たちの成功には、表には見えない裏付けされたとてつもない努力があったのだ。そのことに今回の勉強会で気づくことができた。



館長は、平山郁夫先生はこの絵をもう一枚全く同じようにつけてと言われても可能だと話した。努力に裏付けされた成功。勇気とやる気が出る言葉だった。

壁にぶつかるのはなにかに挑戦し続けている証拠。そしてその壁は努力していればいつか打ち破ることができる。

そう信じてこれからの歯科医師人生歩いていきたい。

院長先生

今回、このような機会をいただき本当にありがとうございました。この勉強会で得たこと。本当に一生の財産にしたいと思います。感性がいかに大切か。先生の言っていることが少し理解できたような気がしました。

研修医 阿南康太



大豆製品について



2月3日は節分ですね。みなさんは豆まきをしますか？豆まきに必須である大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を多く含む食品です。たんぱく質は、血液や筋肉、皮膚など私たちの体を構成する上で欠かせない栄養素です。たんぱく質の栄養価を示す指標として「アミノ酸スコア」というものがあります。アミノ酸スコアが100に近いほど良質なたんぱく質と言われており、大豆のアミノ酸スコアは肉と同じ100です。同じアミノ酸スコアでも大豆のほうがカロリーやコレステロール値が低く、カルシウムや食物繊維が多く含まれています。また、大豆に含まれるたんぱく質は消化吸収率が非常に高いことも分かっています。

大豆にはたんぱく質以外にも「大豆イソフラボン」や「サポニン」という成分が含まれています。「大豆イソフラボン」は女性ホルモンに似た作用があり、骨粗鬆症の予防効果が期待されています。また、「サポニン」は便通効果や血中のコレステロールおよび中性脂肪の低下効果があると言われてしています。このように、大豆は様々な栄養素を含む万能な食品です。

大豆は豆腐や納豆、みそ、しょうゆなど日本人の食生活に欠かせない食品にも使われています。しかし、最近では日本人の豆類摂取量は1日当たり平均で約60gと、目標値1日100g以上を大きく下回っています。大豆をより多く摂取するために大豆や豆腐をみそ汁やスープ、サラダ、煮物など毎日の食卓にプラスしてみましょう。また、シチューやココアをつくる時に牛乳の代わりとして豆乳を入れるのもおすすめです。健康のために日頃から大豆製品を食べることを意識してみましょう！

カナザキ歯科 管理栄養士 道辻 麗

デンタルグッツ紹介

カナザキ歯科
衛生士おすすめ

～コンクールF～

ムシ歯・歯周病・口臭の気になる方へ！



価格 1,080円

—特長—

- ① 歯科推奨の殺菌効果！
約12時間効果が続く
グルコン酸クロルヘキシジン（殺菌剤）配合
- ② 優しい爽快感♪
お口に優しく後味スツキリのマイルドミント味
- ③ 濃縮タイプでお得♪
1本で360～700回分

—効能・効果—

ムシ歯の発生および進行の予防、歯肉炎の予防、
歯槽膿漏の予防、口臭の防止。

—使用方法—

歯みがき後 就寝前 口臭が気になる時に、水約25～50ml
（コップ約1/8～1/4位）に「コンクールF」5～10滴を滴下し、
よくかき混ぜて数回洗口（口中をすすぐ）してください。1日数回
ご使用ください



『MAKANAI』レシピ紹介
ドライビーンズカレー



【材料】1人分
ひき肉：80g
にんじん：15g
玉ねぎ：20g
ピーマン：20g
エリンギ：20g
水煮大豆：25g
オリーブ油：小 1/2
カレー粉：大 1/2
ケチャップ：小 1
ごはん：150g

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマン、エリンギをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を引いて、ひき肉をよく炒めて、①を加え炒める。
- ③ 火が通ったらカレー粉とケチャップを加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ お皿にご飯をよそい、③をかける。

ポイント

☆食物繊維の豊富な大豆とエリンギが入っているので、便秘の解消にも役立ちます。
☆塩分量が少なくても、カレー粉の香りや辛さで味に満足感ができます。

（1人分）
エネルギー：608kal
たんぱく質：24.2g
脂質：21.3g
食物繊維：6.0g
食塩：0.4g

カナザキ院内セミナー案内

デンタルCafe

テーマ 誤嚥性肺炎と食物アレルギー

参加
無料

日時 3/19(土) 13:15より13:45終了

場所 カナザキ歯科 1階 待合室
デンタルカフェではコーヒーを飲みながら、お話をさせていただき質問の気軽に出るセミナーです。

参加希望・ご興味のある方はお気軽に受付までお声かけください。

休診のお知らせ

2月のカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 休 | 4 | 5 | 6 | 休 | 8 | 9 |
| 休 | 休 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休 | 18 | 19 | 20 | 休 | 22 | 23 |
| 休 | 25 | 26 | 27 | 休 | | |

3月のカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|----|----|---|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 休 | 4 | 5 | 6 | 休 | 8 | 9 |
| 休 | 11 | 12 | 13 | 休 | 15 | 16 |
| 休 | 18 | 19 | 20 | 休 | 22 | 23 |
| 休 | 25 | 26 | 27 | 休 | 29 | 30 |