



# もみの木通信



# 3月 号

コンテンツ ■ 院長の歯科道一直線 ■ 管理栄養士によるお知らせ  
■ スタッフ紹介 ■ MAKANAI レシピ

## 院長の歯科道一直線

「死や病気や失敗が悪いんじゃない」

「死や病気や失敗が悪いんじゃない。今までの社会はそれらをマイナスととらえ、蓋をし、なるべく見ないようにしてきた。触れないようにしてきた。しかし、それは違う。それらから学ぶものが沢山あります。目をそらすべきではない。」こう力強く、温かく語る一人の言語聴覚士の方がいます。その方は、愛知学院大学で准教授として教鞭をとる牧野日和先生です。

先日、当院が主催する「食と健康ネットワーク松山」で牧野先生によるウェビナーを開催しましたが、全国から多くの方が参加してくれました。私は牧野先生との接点がなかったのですが、介護施設江南荘の管理栄養士である森木洋子さんが「私が今までで最も影響を受けた人」として紹介してくださいました。はじめはどんな方だろうと zoom（遠隔テレビ電話）でお話したところ、素晴らしいお人柄であることがすぐに分かり、その場で講師をお願いしました。先生は福井県の専門学校卒から独学で博士号を取得し大学の准教授まで上り詰めた叩き上げの人です。駆け出しのころ、非常に重度な障害児のお母さんから「あんた、この子が死んでくれたらいいのにとおもうんじゃない？」と言われ、まったく一言も返す言葉がなかったそうです。そのショックからオーストラリアに留学し、死に物狂いで摂食嚥下について学び、「光だけを見ていては本当に幸せになることはできない。光によってできた影を理解することで本当の幸せの意味が分かる」というアブラハム・ハロルド・マズローの言葉を引用しながら「お食い締め」を分かりやすく熱く解説してくださいました。「お食い締め」とは年を取り人生の最後を迎えた時の最後の一口の食事のことで、赤ちゃんの「お食い初め」の逆であり、牧野先生が考えた造語だそうです。セミナーが盛会に終わり早 1 か月が過ぎますが、いまだに牧野先生の人を包み込むような言霊の暖かさが胸の中に残っています。多くの人からこの続編を望むメールが届きました。今年もまたぜひ、牧野先生にウェビナーをお願いしてみようと思っています。

院長 金崎 伸幸

## スタッフ紹介

歯科衛生士 山本 未悠



去年の 10 月に入社した歯科衛生士の山本 未悠です。患者様に満足していただける質のいい治療を提供できるよう、日々トレーニングに励んでいます。安心して任せいただける歯科衛生士になれるよう精一杯頑張ります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

## 身体の不調を訴えるサイン



皆さん、急に甘いものやしょっぱいものが無性に食べたくなることはありませんか？  
実は栄養が不足しているという身体からのサインかもしれません。

甘いものが食べたくなる時は、糖分が足りていないと思いがちですが、本当に足りていないのは、“タンパク質”の可能性がります。

タンパク質が不足するとセロトニンというホルモンが減少します。すると身体は減少したセロトニンを補おうと甘い物を欲します。

甘い物(糖分)を摂ると血糖値が上昇し、一時的にセロトニンが分泌される為、無性に甘いものが食べたくなるという仕組みになっているのです。

甘いものが食べたくなったときはぐっとこらえて、代わりにたんぱく質を含む豆乳を飲んだり、お食事の時に肉やお魚を食べたりしてたんぱく質を摂取しましょう。

しょっぱいものが食べたいときはミネラル不足の可能性がります。特に汗をかいたときは水分や塩分と一緒に飛ぶので不足しがちです。

また、ストレスを抱えると副腎の機能が弱ってしょっぱいものが食べたくなります。海藻やナッツなどでミネラルを補いましょう。

甘いものやしょっぱいものの摂りすぎは生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。ささいな自分の変化に気づくことで健康に繋がることもありますので、何かが無性に食べたくなった時にはお食事の栄養バランスを見直してみましょう！

管理栄養士 瀬戸 恵里香

## 『MAKANAI レシピ紹介』

むね肉はたんぱく質、カシューナッツは様々なビタミンやミネラルが豊富な食材です！鶏肉を茹でてソースをかけるだけでできるのでぜひ作ってみてください！

### ゆで鶏のナッツソースがけ

#### 材料(2人分)

- むね肉 160g
- 長ネギ 1/4本
- カシューナッツ 15g
- 塩 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- しょうが(すりおろす) 2g

#### 栄養価(1人分)

- エネルギー 154kcal
- たんぱく質 3.9g
- 脂質 5.9g
- 炭水化物 20.3g
- 塩分相当量 0.7g



#### 作り方

- ① むね肉に塩、砂糖、酒を振り、しばらく置いておく(お肉が柔らかくなります！)
- ② ①のむね肉をそのまま火が通るまで茹でる。
- ③ 長ネギはみじん切り、カシューナッツは乾煎りして細かく刻む。
- ④ 刻んだカシューナッツ、ごま油、醤油、白ねぎ、しょうがを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑤ ②のむね肉を手でさくか、削ぎ切りにして盛り付ける。
- ⑥ ④のソースをかけて出来上がり！

## カナザキ院内セミナー案内

### デンタルCafe

テーマ「歯周病の治し方」

参加  
無料



日時 3/13(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

### 3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
子供	8	9	10	11	12	13
子供	15	16	17	18	19	休
休	22	23	24	25	26	27
子供	29	30	31			

### 4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				休	2	3
子供	5	6	7	8	9	10
子供	12	13	14	15	16	17
子供	19	20	21	22	23	24
休	26	27	28	休	30	