



appy ニュース

OH! 群馬



みなさん こんにちは 新聞系の生方です☆今回はおそば

大好きな私が先日行った、高崎の問屋町にある「凡味そばきり」さん

を紹介します!! 古民家を改築したような素敵な外観で、中に入ると趣のある

造りになっています。私が食べたのは、人気の鴨汁そばと、だし巻き玉子です!!

だし巻き玉子は大きなお皿の上にふあふあ玉子焼きと、沢山の太根おろしが存在感(たっぷり)

にのってました!! だしの味と太根おろしの辛みが交わっていて、とても美味しかったです!!

我が家の朝食にもぜひ登場してほしいです笑♡そして!! 鴨汁そばです♡

付けそばで、汁とそばが別々できました。おそばはとってもいい香りがして、菌ごたえがあり

やみつきになりそうです!! 汁にはネギとジューシーな鴨肉がたっぷり入った鴨汁は脂っこい

感じもなく、甘さとしょっぱさのバランスが絶妙でとても美味しかったです!! 最後はゆめ

そば湯で割って、二度、鴨汁を楽しめました♡そばきりさんは、器にもこだわっていて、

おそばを食べながら、目でも楽しむ事ができたのが、とても良かったです!!

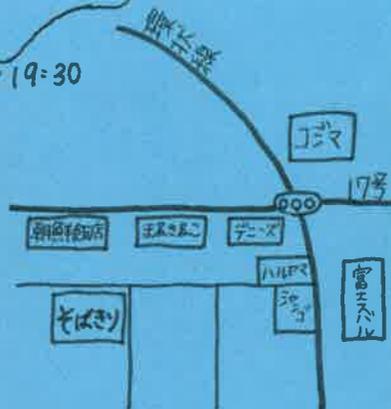
高山奇にいながらも、古民家で美味しいおそばを頂けるそばきりさん!!

凡味 さらば 夏の暑い季節にさらばと、おそばを食べるのはいかがですか?!

そばきり 027-361-4928

営業時間 11:30~14:30、17:30~19:30

定休日 火日曜日



山梨の温泉♡ (DH 片貝)

みなさん、こんにちは♪ 今回私は、山梨に行った時に印象に残った温泉のお話をしたいと思います!!

① ほとろがし温泉

「あちの湯」「こちの湯」という浴場が2箇所あります。

私は「こちの湯」に入りましたが、天気が良かったので富士山がすごくきれいに見えました!!

「あちの湯」も新日本三大夜景に認定された甲府盆地を一望できるロケーションで、すごく人気みたいです。今度は「あちの湯」に入りたいです♡

② 神の湯温泉

貸切風呂がいくつかあるのですが、私は「洞窟風呂」に入りました。

水中ライトがきれいで、本当に洞窟に入ってるような感覚でした。温泉で心も体も癒されました〜♡

みなさんも、山梨に行く機会があれば、ぜひ行って見て下さい☆

DH 大塚の子育て豆知識『食生活が子供の知能を左右する?!』

“オメガ3脂肪酸”という言葉聞いたことがありますか? 簡単に言うと、魚に含まれるDHA・EPAや、 α -リノレン酸として、ごま油などに含まれる脂肪酸です。

オメガ3脂肪酸は胎児および乳児の脳の発達を促進させ、認知力の発達や集中力を向上させます。また妊娠中の母親が摂取すると、その子供が将来、アレルギーや喘息を発症するリスクを低下することも示唆されています。

逆に妊娠中にジャンクフード、ファストフード、マーガリン、サラダ油などを使用した揚げ物を食べ続けると、トランス脂肪酸が増え、オメガ3脂肪酸が不足状態になります。これは子供だけでなく、大人にも言えることです。

また、オメガ3脂肪酸には炎症を抑える作用もあり、オメガ3脂肪酸の摂取量が多い人ほど、歯周病のリスクも抑えられるそうです!!

* 松井田、子 *

* みきてい の オススメ品 *

こんにちは 衛生士の松本です。私の地元、松井田にある
たわらせの「味噌まんじゅう」をご紹介します。遠方からも買いに
来るというこのおまんじゅうは、しっとり柔らかとした生地の中に青じそを
練り込み、唐辛子で少しピリ辛な味噌とナスが入ってるんです。

これが相性バッチリで、もう一つ!とハマってしまう

美味しです。4月下旬~10月末までの限定品です。

この夏、妙義山方面へお出かけの際はぜひ足を運んで
みて下さい。

たわらせ

<住所> 安中市松井田町松井田 282

<営業> 9:00~18:00

<TEL> 027-393-3341

月曜定休

新しいスタッフの紹介です

歯科医師の佐藤 浩之です。受付の小栗 優美です。

4月から23かみ 歯科医院で
お世話になることになりました。
患者さんが明るく元気に過ごせる
ように頑張ります!

好きなことは映画を観ること、
特に外国の映画が好きです。
最近一番のお気に入りにはアベンジャーズ
です。よろしくお願ひ致します!

歯科衛生士の矢島 英理です。
趣味は旅行です。色々な所へ
行くのが好きなので、オススメの
場所があれば是非教えて下さい。
よろしくお願ひします。

歯科衛生士の阿部 伊三美です。
明るく元気に頑張りますのでみなさん
よろしくお願ひ致します!!

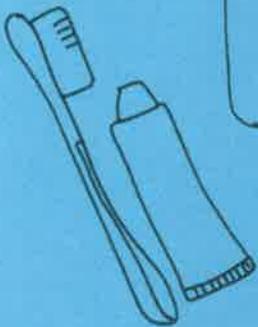


ひろくま先生教えて!!

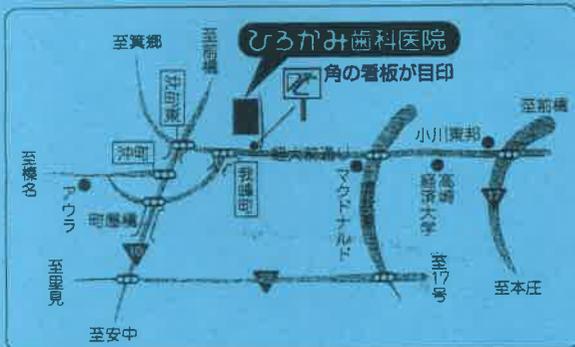
歯周病ってどんな病気?!



みなさんこんにちは!! 今回は歯周病についてお話します。
歯周病とは**歯肉が細菌感染**を起こすことによる炎症、その結果歯の周りの骨が溶けて最終的には歯を失う病気です。初めは痛みはありませんが、歯ブラシをした時に歯肉から出血し、腫れ、うみが出る事があります。さらに進むと歯が揺れて痛みを伴うこともあります。そして最終的には歯が抜けてしまいます。原因としては**プラーク**という細菌の塊が歯と歯肉の境目にある**歯周ポケット**周辺に付いた状態が続くと、歯肉に炎症が起きはじめて、いろいろな症状が出てきます。まずはこの**プラークを取り除く事が大切**になってきます。毎日のブラッシングでプラークを落とし、取りきれないプラークは歯科医院で、専門家によるクリーニングをしてキレイにします。これを**定期的に行う事が大切**です。
歯周病予防に一番大切なことは歯にプラークをつけたまま放置しないことです!!



先生説明
ありがとうございます!!
歯周病予防
頑張るぞー!!



☺ 受付時間：9:00～12:00 14:30～18:30
(予約制)

☺ 休診日：木曜日・日曜日・祝祭日
(祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085

高崎市我峰町220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710