

Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



9月

よく噛んで
口の筋トレ!

2018年9月1日発行 デンタルサポート株式会社
～月より団子～

お月見

今年の中秋の名月は9月24日です。中秋の名月といえば、やっぱり月見団子ですよ。しかし、このお団子は、小さい子どもや高齢の方にとっては、窒息事故を引き起こす危険な食べ物になりかねません。

口の機能が低下している場合、お団子を噛む・飲み込むことは機能低下がない場合に比べて難しくなります。このごろ、食べ物や飲み物が飲み込みにくくなった、むせやすくなったと感じる方は、お団子を召し上がる時は、しっかり噛んでから飲み込むように気を付けましょう。手作りされる場合は豆腐入りにすると、飲み込みやすいお団子になりますよ。

月のうさぎ

満月がきれいなこの季節は、月を見上げることも多くなるでしょう。「お月さまにはうさぎがいて、餅つきをしているよ」という話を小さな頃に聞いたことはありませんか？

当たり前ですが、月にはうさぎどころか生き物は全くいません。うさぎに見える正体は、月の海である低地の部分が黒い模様に見えることによって、うさぎに見えるわけです。同じ月でもこの模様から受けるイメージは、国によって違って「カニ・ライオン・おばあさん」など様々なものがあります。

人類は、はるか昔から月を見上げていろいろな思いを月に託してきたのでしよう。満月の日は、身体能力が増すという話もあります。

今年はじっくり月のうさぎを探してみませんか？



レシピ

「月見団子みたらし風」

お月見といえばやはりお団子！豆腐を入れることで飲み込みやすくなります。また、みたらし風にするとトロミがついて、よりなめらかになり、飲み込みやすくなりますよ。

【材料】(団子12個分)

白玉粉 80g
砂糖 大さじ1
豆腐(絹ごし) 80g
(水切り不要)
＜タレ＞ 水 50cc
醤油 大さじ1
みりん 小さじ1
砂糖 30g
片栗粉 小さじ2

【作り方】

1. 白玉粉、豆腐、砂糖をボウルにいれて練る。
2. 耳たぶ程度の硬さになったら一口大に切って丸める。
※一度に飲み込んでしまわないように少し平たくする。
3. 鍋にお湯を沸かし、2の白玉をいれる。1～2分したら浮いてくるのですくい取って水をはったボウルに浮かべる。
4. 白玉の粗熱が取れたら取り出し、水気を切る。
5. タレの全ての材料を小鍋に入れ弱火にかける。焦げないように絶えずかきまぜて、トロミがついたら火を止める。
6. お団子に上からタレをたっぷりとかけて、できあがり。

※よく噛んで飲み込みましょう。

Let's 脳トレ!

問題です

- ①本能寺で織田信長を暗殺したとされる人物は？
- ②日本の初代内閣総理大臣は？
- ③紫式部が執筆した有名文学作品は？

醍醐寺③
平賀源外②
筆名昌胤① 景

な ろ - 良い 歯 に