

にじいろ通信

夏の風物詩としてメジャーになってきた音楽イベントの「フェス」。「フェス」は「ロック・フェスティバル」の略で、1960年代のアメリカで複数のロックバンドによる大規模コンサートがはじまりでした。国内で有名なのはフジロックやサマーソニックですが、現在はロックやポップミュージックに限らず、食事や文化交流、ゲームなどさまざまなジャンルの「フェス」が開催されています。

日本にも、音楽と踊りで夏を盛り上げてきた「盆踊り」がありますね。こちらの起源は平安時代の「念仏踊り」に遡り、鎌倉時代に広まり、江戸時代には人々の交流の場として全盛期を迎えました。今や、やぐらを囲んで浴衣で踊る「盆踊り」は外国人観光客にも人気だそうです。

今年は「フェス」や「盆踊り」で夏を楽しみましょう！



も口の中に住んでいる菌の世界

コーラッポ

No00010
属性 濁 ▲

(本名)
トレポネーマ・デンティコーラ

メンエキチャン
オイシイノアゲル
ナカヨクシヨー

極悪歯周病菌トリオの1人。体をクルクル回転しながら歯肉へ侵入し血管へ移動。仲間のフリして免疫細胞の攻撃から逃れる。

エサ 血液 移動 口移し、キス 弱点 酸素、清潔
攻撃 仲間と連携し血管でプラーク作る。動脈硬化進行。

お口健康  毎日元気
いきいきデンタル



保険診療と自費診療の違いって？

健康保険を使わずに治療を受けることを、自費(自由)診療といいます。では、**保険診療**と**自費診療**ではどのような違いがあるのでしょうか？

保険診療とは…

地域や医院が違って**同じ治療で、同じ治療費**を支払う診療です(治療費負担は1割～3割)。病気の種類と治療法、処置の仕方、使う材料、薬の種類など、料金も含め**細かな規定**があり、その**範囲の中で治療**します。

自費診療とは…

医院によって受けられる**治療や治療費が異なります**。治療費は**全額(10割)負担**ですが、保険診療のような制約はなく、保険適用外の**最新の治療**が可能で、使用する材料や薬剤、処置内容を**選択**でき、**時間をかけた精密な治療**ができます。

どこでも
同じ治療が
受けられる

保険診療  自費診療

治療方法の
選択肢が多い

保険診療  自費診療

どこでも
同じ治療費

保険診療  自費診療

材料や薬の
選択肢が多い

保険診療  自費診療

負担額が
少ない

保険診療  自費診療

VOICE 治療で何を優先するか、どのような治療をしていきたいかなど、かかりつけの歯医者さんとよく相談しましょう！



は 歯っぴいくん

暑い季節の風物詩、真夜中の肝試しにやってきたよ！
満月の夜のお墓は、なんだかすごくにぎやかみたい…？

下の2つの絵には、5つのまちがいがあるんだ。
全部のまちがいを探してみよう！

まちがいさがし



健康レシピ

蒸し鶏胸肉のネバうまだれ

免疫力アップ&スタミナ増強！

調理時間
20分

1人分
279
キロカロリー

塩分
2.1g

材 料 (2人分)

鶏肉(ムネ) … 1枚(約200g) オクラ … 6本(約60g)
塩麹 ……………大さじ2
片栗粉 ……………大さじ1

大玉トマト(1cm角切り) ……1個(約180g)
とうもろこし(粒を外す) ……40g
① ネギ(みじん) ……………5cm
めんつゆ(3倍濃縮) ……………大さじ2
ごま油 ……………大さじ1

作り方

- 1 鶏肉に塩麹と片栗粉の順で加え、よく揉み数時間おいて味をなじませる。
- 2 フライパンの2/3に鶏肉を広げ、残りにクッキングシートをひいてオクラをのせる。
- 3 水(分量外)を鶏肉に大さじ2、オクラに大さじ1入れ蓋をし、弱火から中火で10分蒸す。
- 4 蒸している間にボウルに①を合わせおく。
- 5 蒸し上がったらオクラを小口切りにし、4に入れ混ぜ、鶏肉を並べる。



- ・オクラは板ずりにして毛を除き、ヘタをとります。
- ・鶏肉は時々返しながらかし、水分がなくなったら追加します。
- ・生のとうもろこしを使っていますが、火を通したい方はオクラと一緒にフライパンに入れて蒸して下さい。
- ・お好みで七味唐辛子をかけるのもオススメです。



今回の食材 オクラ

オクラには、食物繊維として働くペクチンとムチンが含まれます。ペクチンは腸内細菌を増やし整腸作用があり、ムチンは人の消化器官や粘膜を覆って保護する役割を持っています。免疫細胞の7割は腸に生息しているといわれ、免疫力アップにオススメです。また、タンパク質の消化吸収も助けてくれますので、お肉やお魚、大豆製品と合わせるのもいいですね！

栄養士・野菜ソムリエ 細田仁美