

## ハナの健康 ヘルシーフード

今回は忙しい朝でも簡単に作れるデトックスジュースをご紹介しますo(^-^)



毒素の多くは、便から約75%、尿から約20%排出されます。だとすると体内に溜まってしまった毒素を排出するのは、やはり食べ物です。食物繊維やビタミンが豊富なフルーツ、豆乳など栄養面でも優秀な食材を使ったジュースで、手軽に毒素を体外に出していきたいですね(^)v

バナナでおなかスッキリジュース

材料:バナナ1本  
豆乳 200ml  
きな粉 大さじ1

作り方:バナナは1口大ぐらいに切っておきます。全てをミキサーかバーミックスで攪拌します。

バナナには、カリウムが豊富に含まれているのでむくみを防止することができますし、疲労回復もできます。他にも、ビタミンB群やCも含まれていますので、美肌効果も期待できます。o(^)o

腹持ちがいいので時間のない朝、朝食代わりにもおすすめです(\*^^\*)

腹持ちがいいので時間のない朝、朝食代わりにもおすすめです(\*^^\*)

## クリニックニュース



先日スタッフのお誕生日会を「鉄板清水」で開催しました。このお店はなかなか予約が取れないお店でとても美味しい料理をいただきました。次号で詳しくご紹介したいと思います。

### \* クリニックからのお知らせ \*

月初めには必ず保険証をご持参ください。

クリニック内においしい水をご用意しておりますので、どうぞご利用ください。

スリッパの衛生のために使用前・使用後に分けておりますのでご協力をお願いいたします。

### \* 編集後記 \*

猛暑が続き、身体は大変にキツイ状況ですね。熱中症は侮れない病気です。喉が乾いてからではなく、こまめに水分補給をして、エアコンをうまく使ってください。スタミナをつける食事もお忘れずに！ T.I

# あんさんぶる

いつも患者様と一緒に歩んでいきたいという思いをこめました。



エアコンを最初に開発した人に敬意を表しますね。

こんにちは、院長の阿部です。今号は自身の体についての話です。



開業して1年ちょっとになりますが、近頃体の衰えを非常に感じていて、こりやまずい

ぞと、一大決心してジムに通うこととなりました。そこで三日坊主にならずに通い続けるには何が必要か考えました。

1番大事なのは、時間でもなく、体力でもなく、折れない心です。というわけで、この場で発表して退路を断ったわけです。まさに背水の陣ですね。

さらに、ランニングシューズ、トレーニングウェアなど買って、やめられないように自分を追い詰めました。

というわけで、家から1番近いジムに入会。運よく入会金無料、2ヶ月間無料とキャンペーン中でした。その日のうちに初回講習会を予約し、帰路につきました。

第一日、7月9日初回講習会を受け、体成分分析を受けました。結果 身長183,0 体重87,7 体脂肪率24,2まずいですね。体系判定表では境界という分類。まさに肥満と正常の境界。

今後、毎月の院内誌にてその後の経過を書いていきますので、興味のない方もどうか見守っててください。



来月もよろしくお祈いします。

### 臨時休診のご案内

8/19(木)は保険講習会のため、臨時休診休業とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。

〒272-0033

市川市市川南1-10-1ザタワーズウエスト107

TEL 047-702-8364

平日 10:00 ~ 13:00 15:00 ~ 20:00

土日祝日 9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 18:00

<http://www.abe-shikaclinic.jp>

## あやびんのおすすめムービー

今夏にもってこいの作品  
～サマーウォーズ～



世界中の人々が集うインターネット上の仮想世界【OZ】。ユーザーはパソコン・携帯電話・テレビなどから自分のアバターを使い、その空間でショッピングやゲームだけでなく、現実的な事々々なサービスも利用できる。高校生の健二は、憧れの先輩・夏希から田舎に行くというアルバイトを頼まれる。気楽に応じた健二だったが、実は夏希の本家とは武家の血筋を受け継ぐ旧家であり、曾祖母である烈女・栄おばちゃんのために夏希のフィアンセのふりをするというアルバイトだったのだ。。。幸い栄おばちゃんは健二を認め、芝居は平穩のうちに終わるかに見えたが、その夜健二は携帯に届いた謎の数字の羅列を、数学の問題と考へて解いてしまう。しかしそれは、OZ世界を崩壊させ、実現世界も混乱させる大事件の幕開けだった。

キーワードは【つながり】。家族はもちろん、日本中や世界中の人達とのつながりに感動します。たくさんの個性的なアバターにも注目です(´`)

あべ歯科スタッフみんなオススメです  
ランチタイムに医局で鑑賞しました(＾o＾) /

みーこのぶらり巡り  
—IN神楽坂—

夏本番の季節を迎え、暑いけれど大好きな太陽の下元気よくお出掛けしてきました。今回のぶらり巡りの行き先は「神楽坂」を散策してきました。



きっかけは同僚が素敵なお店を見つけたという話を耳にし興味が湧いたことや前から訪れてみたいとは思っていたものの行く機会を逃していたので今回行ってみることにしました。

神楽坂通りを進みまずは、寺院巡りが大好きな私としては開運・厄除けの寺としてあります毘沙門天[善國寺]でお参りさせていただきました。毘沙門天は、インド出身の神様で、仏様、ないし仏法を守る役目を担い、四天王の随一として北方守護を司り、人々の信仰を集めたそうです。

お参りした後は、同僚が教えてくれたお店[まかないこすめ]へ・・・金沢生まれの肌によさしい天然成分を使用した和コスメショップです。うさぎのロゴが可愛く落ち着きある店内で素敵なグッズを沢山購入しました

楽しく買い物した後は、少し小腹が減ったので[茶寮]へ・・・古い家屋をリフォームしたお店で外観も内装もおしゃれな感じでランチ

セットとスイーツをいただきました。

神楽坂は狭い路地に隠れ家的な素敵なお店が多く何度も訪れてみたいくなるような素敵な街でした( ^ ^ )

## 歯科情報

## ホワイトニングしませんか？

美しさは口元から・・・

美しいスマイルは、人に対してさわやかで、清潔で、明るいイメージを与えます。口元にコンプレックスを感じておもいきって笑えなかったがものが、歯並びや歯の色を変えてあげる事で、コンプレックスがなくなり素敵な笑顔になります。歯や口元のコンプレックスをなくす事は、見た目のイメージを左右するだけでなく、精神面までも変える事ができるのです。

当クリニックのホワイトニングは、短期間で安全にかつ効果的にホワイトニングが行えるシステムとして、アメリカでもっともポピュラーなホワイトニングシステム「NITE ホワイト・エクセル」にて施術しております。

「NITE ホワイト・エクセル」の主成分は過酸化尿素です。日本で初めて厚生労働省より認可された新しいホワイトニングシステムです。過酸化尿素が配合された「NITE ホワイト・エクセル」によって、今まで困難とされていた着色歯面のホワイトニン

グも可能になりました。個人差にもよりますが、1日最長2時間使用する事により、2週間で輝くような白い歯になります。是非スタッフまで。

## 知ちゃんの読書のすすめ



今回御紹介する本は『寝ぼけ署長』です。署でも官舎でも寝てばかりのお人好し警察署長を主人公とした10の短編・探偵小説集です。人並み外れた深い

人情で、決して犯罪者を生み出そうとせず、頓知を効かせ、難事件を解決へと導きます。物語は署長の付き人らしき人物である『語り手』が一つずつ事件を語っていきませんが、いつの間にか自分まで脇役として物語の中に入り込んでいるそんな不思議な感覚がしてきます。毎日様々な事件を目にしますが真剣に深くその人と接することが出来ていたなら、事件は少しながら防げたのではないかと...こんな時代だからこそ、『寝ぼけ署長』が居てくれたらと切望してまいります！！著者唯一の探偵ものです

