



東大阪のパワースポット紹介【瓢箪山稲荷神社】

今回は忙しい皆様でも簡単に行けるパワースポットへ行ってきました。テレビや雑誌でも多数取り上げられている有名な神社、瓢箪山稲荷神社です。

日本には、パワースポットと呼ばれる場所がたくさんあります。瓢箪山稲荷神社は東大阪市瓢箪山にある日本三稲荷のひとつです。豊臣秀吉が大阪城を築城するにあたり、伏見桃山城から「ふくべ(瓢箪)の神」を分霊し、守護神として祀らせたのが起源です。学業成就、商売繁盛、良縁などにご利益があるそうです。境内には神狐が棲んだとされる狐塚があります。全国的にも珍しい辻占(つじうら)が今も盛んなことで名高く、境内は庶民信仰の根強さを物語る独特の雰囲気があります。



学問の神様

そもそもパワースポットとは？…地球上の全ての生命や物質の存在及び活動の源となるエネルギーが集まっている場所で、世界中にあります。そこに人が行くことで、その場を流れる波動のエネルギーを吸収し、生命エネルギーを高めたり、精神・肉体を浄化したり、リラックスしたりといろいろな効果が期待できます。特に日本のパワースポットは自然系では富士山・阿蘇山などの活火山または断層地帯など、宗教系では伊勢神宮・熱田神宮・箱根神社・高野山などにあります。

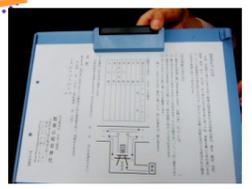
瓢箪山稲荷神社
近鉄奈良線
瓢箪山駅から徒歩5分
東大阪市瓢箪山町8-1
0729-81-2153



占い

珍しい辻占(つじうら)をしてきました。

辻占とは…
通行人の特徴から吉凶を判断する占いです。元々の辻占は、夕方に辻(交叉点)に立って、通りすがりの人々が話す言葉の内容を元に占うものでした。この辻占は万葉集などの古典にも登場します。



社務所で申し込み、専用のシートを受け取ります。本堂でお祈りをして、辻占専用のおみくじで、番号を決めてから、いざ占場へ。シートを埋めたら、結果を聞きに社務所へ。30分~40分のアドバイスをうけつつ結果を聞きました。人には互助互譲(助け合い、譲り合い)が大切だという普段は聞くことができないありがたいお話も聞くことができました。自然にも癒され、心身ともにリフレッシュすることができました。



事前に予約が必要(電話でも可)
名前、生年月日の他に生まれた時間も分かるとより詳しく占いができるそうです。

商店街

駅を降りてすぐに商店街があり、たくさんの人で賑わっています。お好み焼き・たこ焼き・コロッケ屋など歩いて回るだけでも楽しいです。お店で食べるもよし、ブラブラ食べ歩きもよし!! 心身共に普段の疲れを癒してみてください。ちなみにお勧めのお店はお豆腐を使ったドーナツ屋さん「ていーあっぷ」という洋食屋さんです。お帰りの際にはぜひ立ち寄ってみてください。



歯科衛生士が語る

Love & Teeth 誰もが気になる口臭を予防しよう!!



みなさん、口臭って気になりませんか?
朝起きた時、誰かと話す時…
今回は、爽やかな息にする方法をご紹介します☆

口臭予防その1
目覚めたときに爽やかな息でいるには☆
まず絶対にしなければならないのは、就寝前の歯磨きです。歯磨きをしないで寝た場合、寝起きの細菌はなんと30倍にもなるんです! 朝起きて息が臭い原因は、口の乾燥。寝ている間は長時間唾液が十分出ずに、口はあけっぱなし。いびきをかく人の息はさらに臭いそうです。ベストは夜用マスクをして寝ること。口の乾燥を防ぎます。お酒を飲む人はアルコールを控えましょう。

口臭予防その2
避けたほうがいい飲み物は?
コーヒーやコーラなどのカフェインの多いドリンクです。カフェインは唾液を抑制する上に、口内を酸性にしてしまうので、いわゆる「すっぱ臭い」状態になります。また、カクテルやチューハイは要注意。糖分が口臭の原因になります。緑茶はポリフェノールが口臭を抑制してくれます。ハーブティーもおすすめ。

口臭予防その3
時間の無い朝は☆
朝食なんて食べてる時間ない! という日はとにかく水分補給。口の中が乾かないように水を飲みましょう。さらに梅干しに含まれるクエン酸は、唾液をたくさん出してくれる上に、消臭効果もあるので、梅干し1個だけでも食べてください。

口臭予防その4
歯磨きのタイミング☆
口臭予防のための歯磨きは、起きてすぐがベスト! 1日でもっとも口の中の細菌が増えているのは朝起きた時だからです。

口臭予防その5
おやつは選んで食べよう☆
口臭の原因となるおやつNO.1はスナック菓子。アイスクリームや砂糖なしのドライフルーツがベストです。

色々な方法をご紹介しましたが、お口の中の環境を整えることが1番大切です☆ 当院には口臭測定器もごさいますので、気になる方はお気軽にご相談ください。



Team Member Line Up

今西歯科医院のチームメンバーを紹介します。

名前	前田 佳織	
職種	歯科助手	
出身	大阪府	
星座	水瓶座	
血液型	A型	
趣味	岩盤浴 ショッピング	

こんにちは。歯科助手の前田です。今西歯科医院に入って2年がたちました。私は診療中、院長のアシストをしています。2年たった今、患者様とコミュニケーションをとることを心掛けています。コミュニケーションをとることで患者様の不安な気持ちを少しでも和らげて、安心感を与えられるようなアシストが出来るように頑張ります。最近、運動不足なので趣味でスポーツを始めたいと思っていますので、何かいいのがあれば是非教えて下さい。

患者様のご感想

セラミックのかぶせ物編

しっかりカウンセリングして頂き、今後の事を考えるとセラミックの方が耐久性なども含めて良いと思い、セラミックの歯を入れました。見た目、噛み合わせも良くなり、装着感にも慣れました。歯が磨きやすくなりました。歯は人にとってすごく大切な部分なので、これからもメンテナンスしていきたいです。

セラミックのかぶせ物編

銀歯と違って精密なので隙間ができにくく、食べ物も挟まりにくい点と長持ちする点と色も何種類もある中から自分の歯と同じ色にできる点でセラミックにしました。今までは食べるとすぐに食べ物が挟まってなかなか取れにくかったのですが、すき間がなくなったので挟まる事もなくなりました。違和感もなく食べられています。

ガムブリーチング編

タバコをやめたので笑った時に見えるのが気になっていました。友だちと喋る時など前は気になっていました。ガムブリーチをして思ったよりもキレイになって大満足しています。終わった後、ヒリヒリした感じはありましたが思ったより痛くなかったです。

正月太り解消法 ～鈍った身体を引き締めよう～

冬は、体温を上げるために基礎代謝が高くなる時期ですがクリスマスケーキに、年末年始の御馳走・お正月のおせち食べ過ぎ・暴飲暴食、正月太りする人が多いので注意しましょう！！



冬太り対策のポイントは、運動日常の動作を増やすこと…エレベーターでは無く階段を、電車では座らず立つ・掃除などの家事をする・日光を浴びて散歩やウォーキングをするなどどんどん身体を動かしましょう！！



食事は、鍋料理や蒸し料理でバランスよく野菜をとる・身体も温かくなるし水分で満腹感も得られます。夕食は、8時までにとりましょう。お腹がすいていなくても食事を抜かない事が大切です。炭水化物を減らしおかずをしっかりと食べるように心掛けてください。



- ◆食べる時間や量を決めて食べる時間とその他の時間とのメリハリをつけて過ごしましょう。
- ◆目の前に食べ物があるとお腹がすいていなくてもつい食べてしまいます…。食卓には食べ物の変わりに飾り用の鏡餅や門松などの小物を飾るとよりお正月らしさを演出できますよ。年末の買い物にはリストを作って、無駄のない買い物をして！
- ◆テレビに夢中になっていると食べた量がわからなくなってしまいます。「ながら食いはやめましょう！」
- ◆初詣には屋台や甘酒などの誘惑がいっぱいです。折角、外出しても食べ放題では意味がありませんので本当に食べたいものだけを選んでくださいね。
- ◆のんびり過ごすのもいいのですが、夜更かし、朝寝坊は体調を崩すもとに…。せめて、朝食は決まった時間に！
- ◆お付き合いは大切ですが、年明けに続く新年会はお正月太りを加速させます。付き合いは程々に、予定のない日はローカロリーを意識しましょう。
- ◆ウエストのゆるいスカートやズボン「食べ過ぎサイン」を見逃します！出かける用事のないときでも部屋着から着替えたり、メイクをするなど気持ちもしっかり引き締めましょう。

バレンタインチョコレート特集 ～大切な人に思いを伝える特別な日～

スタッフおすすめ！！人気のチョコレートランキング

1位：ゴディバ
誰もが知っているベルギーチョコレートといえば、やはり「ゴディバ」ですね。各店舗にはベルギー直輸入のフレッシュなチョコレートが並びます。季節限定のギフトボックスや、コーヒー、アイスクリーム等、豊富な品揃えの中から大切な人へのギフト、自分へのご褒美にお好みのチョコレートを選べます。



2位：ロイズ
北海道発のチョコレートです。看板商品の「生チョコレート」が人気で、ロイズを初めて買ってみたいとするならやはり、このチョコレートが一押しです。こだわりのミルクチョコレートと北海道の生クリームを使って、やさしい味に仕上げた正統派のおいしさで、お口の中で、甘さがさらっと溶けていきます。値段もお手頃なので自分用にもほしいですね。



3位：デメル
デメルは200年以上の歴史を持つオーストリア・ウィーンの洋菓子舗です。「デメルを訪れずしてウィーンを語るなかれ」と言われるオーストリア王宮御用達チョコレートです。なんととってもパッケージがかわいくて、猫ラベルソノッドチョコはかわいいネコが描かれたパッケージがとて素敵です。猫好きな方への贈り物にもいいかもしれませんね。



★チョコレートを美味しく食べるひと工夫★

- チョコレートの賞味期限
チョコレート特有の香りや滑らかさは開封していても時間が経てば経つほど劣化していきます。また、開封後はさらにそのスピードは速まります。チョコレートは一般的に水分が少ないのでカビが生える心配はありませんが、出来立ての風味を損なわないためにも出来るだけ賞味期限内に、早め早めに食べて下さいね。
- 冷えているチョコレートは、「少し室温に戻して」から食べましょう。
食べる直前に、お茶を用意する間ほどの時間、チョコレートを少し室温に戻してから食べると、カカオの風味が際立ち、よりおいしくお召し上がりいただけます。



正月料理といえば「おせち」 おせち特集

そもそもおせちとは・・・



お節供〔おせちく〕の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったといわれています。またお正月に火を使うことをできるだけ避ける、という物忌みの意味も含んでいます。

おせち料理はめでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ねで、上から順に、一の重、二の重、三の重、与の重、と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは「四」が「死」を連想させ縁起が悪いとされているからです。詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたりなどによって様々です。



世界のおせち料理！？

日本には、先ほど紹介したおせち料理がありますが、世界の人々はどんな料理を食べているのでしょうか？一部を紹介したいと思います。



韓国「トックツ」
韓国版お雑煮。
キムチが入っているそうです。



ロシア「ペリメニ」
シベリア風水餃子。家族全員で一つ一つ手作りで作るそうです。



モンゴル風水餃子
中国を中心とした一体はほとんどの地域で餃子が食べられている。



台湾の「長年菜」
ホウレン草一束茹でて丸めたもの。
名前の通り長生きするという意味がある。



ベトナム「バンチュン」
旧正月テトの名物おこわ餅。
お米の中に豚肉や緑豆が入っている。



中国南部「大根餅」
中国の南方、広東省や香港、台湾などで食べられているもの。海老などいろんなものが入っている。

この他にも世界の様々なお正月料理がありました。材料が手に入るものなら作ってみるのも楽しいかもしれませんね。興味があれば調べてみてください。

- ◆◆代表的な詰め方◆◆
- 一の重…黒豆、数の子、ごまめ（田作り）などの祝い肴
 - 二の重…伊達巻やきんとんのような甘いもの中心
 - 三の重…魚や海老の焼き物など海の幸
 - 与の重…野菜類の煮物などの山の幸



おせち料理の込められている意味を知っていますか？

- 黒豆**…一年中「まめ（まじめ）」に働き「まめ（健康的）」に暮らせるようにという願い
- 数の子**…たくさんの卵があるということから、子孫繁栄の願い
- 田作り**…稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願い
- 海老**…腰が曲がるまで丈夫という長寿の願い
海老の赤色は魔よけの色
- 昆布巻き**…「よろこぶ」の語呂合わせから祝いの儀には欠かせない食材
- きんとん**…「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物
- 紅白なます**…紅白のおめでたい色は水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物

ちなみに、関西のおせち料理の方が関東より豪華とされているみたいです。おせち料理の意味も知りながら食べると、また違ったものになるかもしれませんね。

お正月に余ったおもちの食べ方



揚げ出し餅

【材料】
★おもち・・・一個
☆だし汁・・・100cc
☆醤油・・・大さじ2
☆みりん・・・大さじ2
★大根、ネギ・・・適量

【作り方】
もちは素揚げし、☆の材料を煮たたせる。大根はあらかじめおろしておく。煮立たせた☆を素揚げしたおもちにかけて、お好みで大根おろし、青ネギを散らしてできあがり。味付けは目安ですのでお好みで調節してください。