

第30回
にかほ市もこのeスポーツを推進しているから、絵・板垣奈々



NIKAHO HIGH SCHOOL-COOKING CLUB
一材料 ※5枚分
・卵…2個
・米粉…50g
・牛乳…3/4カップ (150ml)
・太白胡麻油…適量
・てんさい糖…大さじ3

もちもち美味しい!
米粉クレープ vol.13



自由な盛り付けが楽しいね!

一作り方—
①ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。牛乳も加えて混ぜ、米粉を入れてさらによく混ぜる。
②フライパンを熱し、キッチンペーパーで油を薄く引く。濡れ布巾にフライパンの底をあてて熱を落ち着かせ、かき混ぜたクレープ生地をお玉1杯ほど流し入れて弱火で焼く。(じっくり待つのがポイント)
③表面が乾いて全体に熱が通ったら、生地を裏返してさっと焼き火を止める。
④生地をフライパンから取り出し、クッキングシートの上に置いて冷ます。(②~④を繰り返す)
★いちご、バナナ、ホイップクリーム、チョコレートソース、アーモンドスライス等で自由に盛り付けてみてください。冷凍マンゴーもお勧め♪
★ツナとアボカド、ゆで卵、レタス、マヨネーズでおかずクレープはいかが♪

レシピ・撮影協力：仁賀保高等学校クッキングクラブ (NCC)

鳥海山・飛島ジオパーククリレーコラム
~日本海と大地がつくる水と命の循環~ vol.87

鳥海山・飛島ジオパーク

『ジオパークで地球の不思議について学ぼう!』



秋田大学大学院教育研究科 教授 林 信太郎 氏

ジオパークは「大地の公園」です。そこは「地球の秘密」について学べる場所です。「地球の秘密」は実は子どもたちにとってとても知ってほしいことの1つです。ふるさと教育はとても大切です。(私も大学院で「ふるさと教育」の講義を行っています)ふるさとに誇りを持ってこそ、立派な1人の大人として自立していけますし、将来ふるさとを発展させることができます。ふるさとは人々の暮らしがあります。そして、それを成り立たせているのは、その土地の風土です。たとえば、鳥海山・飛島ジオパークのある由利本荘市から酒田市にかけての地域はものすごく雪が降ります。東北地方の日本海側は世界でも有

数の豪雪地帯です。特に鳥海山の上の雪にはものすごいものがあります。雪が多いということはたいへんなことなのですが、同時に豊かな水資源を私たちに与えてくれます。それがこの土地の産業や暮らしを形作っています。このような風土を作ったのは実は大地の力です。雪がこの地域に多いのは1500万年前に日本海ができたためです。これほど雪が降るのはマグマが噴き出してできた鳥海山や地震のたびに隆起してきた出羽山地があるためです。鳥海山・飛島ジオパークの子どもたちには、ぜひふるさとを作った「地球の秘密」について学んで欲しいと思います。



▲ガイド養成講座で指導の様子

歯医者って痛くなくても行っていいの?



おいしい食事と楽しい会話を楽しむためには、正しいお口の手入れが大切です。1月1日号から3回シリーズで、歯科医院の先生が歯とお口の健康を保つ秘訣を教えてください。

問 健康推進課 ☎ 32-3000

8020 (80歳で20本以上の歯を残すこと)を目指しましょう!

第3回 歯周病で歯を失わないためには

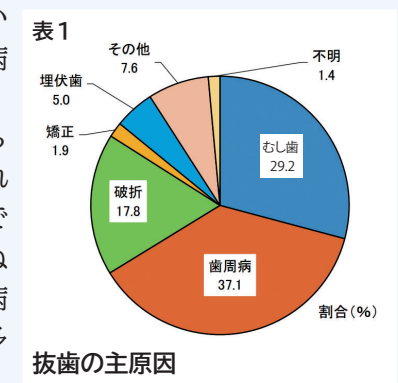


さいとうデンタルクリニック 齋藤 隆輔 先生

一旦できた細菌叢(細菌の集団)を完全に除去する事は不可能と言われています。つまり、将来的な歯周病のなりやすさは子どもの頃にある程度決まってしまうという事になります。

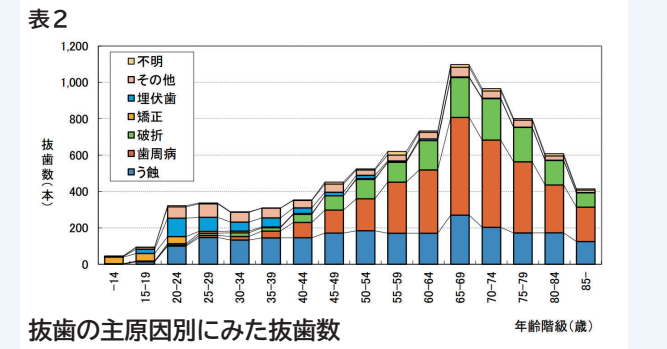
歯周病から歯を守るには どうしたらいいですか?

歯を失う原因はなんですか?
2018年に全国2,345の歯科医院で行われた全国抜歯原因調査によると、歯が失われる原因で最も多かったのが「歯周病」(37%)、次いで「むし歯」(29%)、「破折」(18%)、「その他」(8%)、「埋伏歯」(5%)、「矯正」(2%)という結果で、歯周病が第1位でした。



比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いのですが、年齢を重ねるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。

歯周病はいつ頃から始まりますか?
病原性の強い歯周病菌の定着は10代でほぼ決まってしまう事が分かっています。そして、



※オレンジ色の部分が歯周病の割合
表1、2「第2回永久歯の抜歯原因調査」報告書 平成30(2018)年11月
参考文献：公益財団法人8020推進財団