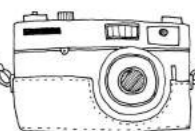


# 旅日記

日本海巡り旅 in長門



赤・青・緑のコントラストが美しいパワースポット！

## 「元乃隅稲成神社」

元乃隅稲成神社は昭和30年に地域の網元であった岡村齊（おかむらひとし）さんの枕元に白狐が現れ、「これまで漁をしてこられたのは誰のおかげか。」と過去からの関わりを詳細に述べた後、「吾をこの地に鎮祭せよ。」というお告げがあったことにより、島根県津和野町太鼓谷稲成神社から分霊された神社です。

商売繁盛、大漁、海上安全は元より、良縁、子宝、開運厄除、福德円満、交通安全、学業成就、願望成就の大神です。

「稲荷」神社は全国で四万社ほどありますが、「稲成」神社は二社のみです。

昭和62年から10年間かけて奉納された123基の鳥居が、龍宮の潮吹側から100m以上にわたって並ぶ景色は圧巻です。

参道出口に建つ大鳥居をよく見ると・・・なんと賽銭箱が頭上に！見事、賽銭を投げあげると願いが叶うと言われています。

アメリカのニュース専門放送局

・CNNが3月30日にウェブ上で発表した「Japan's 31 most beautiful places “日本の最も美しい場所31選”」に長門市の『元乃隅稲成神社』が選ばれました！



# はつらつ通信夏号

発行 医療法人栄信会  
〒749-0101 山口県柳井市神代4183-16  
戸田歯科医院  
tel (0820) 45-5555



こんにちは。事務の岡村です。じめじめむしむしした夏がやってきました！

夏がとにかく苦手な私は寒い冬が恋しくて恋しくてたまりません…。そんな私は夏が来る前に旅をしてきました。

詳しくは旅日記のコラムで書きますが、はつらつ通信に飾る写真はその時に行った長門市の「千畳敷」です。標高333mの高台に広がる草原の地（26,400㎡）で、眼下には日本海に浮かぶ島々、果てしなく広がる海と空の360度一大パノラマが展開し、海を渡る爽やかな風が、波のざわめきを伝えます。まさに「日本海を望む大広間」です。この日は運よくお天気にも恵まれ、なかなかいい写真が撮れました！

初めて千畳敷に行ったのは20年前で、その時は雲一つない晴天で空の青と海の青とが溶け合っていました。そのときの感動が今でも忘れられません。今は黄砂やPM2.5などの影響で景色が霞んでしまうことが多くなってきているそうです。

ところで「都道府県魅力度ランキング」をご存じでしょうか？

魅力度・認知度・情報接触度・地域イメージ・情報接触経路・情報接触コンテンツ・地域資源評価・観光意欲度・居住意欲度・商品購入意欲度・訪問意欲度また、出身都道府県に対する愛着度・自慢度・自慢要員などを出身者からの評価を調査したものです。山口県は47都道府県中何位だと思いますか？

ななななんと！

「41位」です。ちょっとショックじゃないですか？

ということで、今回の旅先は「山口県の良いところを探そう！」となり、毎回穏やかな

瀬戸内海を眺めて暮らしているのが荒れ狂う日本海でも見に行きましようか、となりました。また、カメラが趣味の私に旦那さんが付き合う旅でもありました。お姑さんと3人で暮らす私にとって夫婦二人きりになることがあまりなく、二人でいられる時間を噛みしめながら充実した旅となりました。

皆様も暑い夏をどうか無理をせず楽しんでください！



かつての「温泉宿で体を癒す」目的であった湯治を、現代のアジアンリゾートでの解放感とホテルの機能美にあてはめた温泉宿です。

今回は近場でしたので、移動にお金がかからなかった為、宿をちょっと良いところになりました。

大谷山荘はご存知ですか？その横に立地している大人のためのホテルです。すべてのおもてなしが素晴らしく、お料理の味も見た目もとても楽しませていただきました。日本海であがった新鮮な魚をもういらぬ…というくらい食べました！

また、お金貯めていけたらいいなっと思っています！

### お知らせ

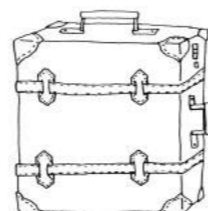
はつらつ交流会の日程が決まりました！

10月16日（日）9：30～11：30です。

詳しくははつらつ通信秋号にてお知らせいたします。



### 長門湯本温泉 音信





# 美味しく食べておだいに

歯科治療中の

## やさしいごはん

市販品でお手軽に。

外科処理など直後で、食べにくいときの栄養補給には、レトルト食品やゼリー飲料などが便利です。食べにくいときは、おかゆなどの炭水化物に偏りがちですので、栄養バランスが計算された市販品に頼るのも一手。栄養表示を参考にすれば、高血圧や糖尿病などの全身疾患のある患者さんも、塩分やエネルギーに配慮することができます。



### レトルト食品は種類が豊富

レトルト食品ですすめなのが「ユニバーサルデザインフード」です。やわらかさが4段階に分けられていて、選びやすく、栄養表示もわかりやすくなっています。おいしく薄味で、形もキレイ。スーパードラッグストア、ネット販売で手に入ります。

歯周病の外科治療の後は、術後の回復に応じてやわらかさの段階を4または区分3から少しずつ小さくしていくとよいでしょう。「ユニバーサルデザインフード」は豊富なラインナップで展開中のキューピー、和光堂、明治、ハウス



写真はキューピーのユニバーサルデザインフードです。コスモスやウォンツで購入しました。(1パック200程度)

#### 区分4 かまなくてよ



「なめらか野菜 かぼちゃ」85kcal 食塩0.4g  
牛乳をまぜたらスープになります。かぼちゃの甘味があり、とてもなめらかで美味しかったです。スタッフ一番人気でした。



「なめらかおかず 鶏肉と野菜」77kcal 食塩0.5g  
シーチキンのような風味がしました。鶏肉のうまみがギュッと詰まっています。美味しかったです！

#### 区分3 舌でつぶせる



「やわらかおじや 鶏とたまご」95kcal 食塩0.9g  
口の中で溶ける感じです。とろみがあるので誤嚥防止になると思います。野菜たっぷり（人参・大根・長ネギ・しょうが・たまご）で栄養満点です！

#### 区分2 歯ぐきでつぶ



「なめらかおかず 鶏肉と野菜」77kcal 食塩0.5g  
シーチキンのような風味がしました。鶏肉のうまみがギュッと詰まっています。美味しかったです！

### やわらかレシピ

#### 和風トマトスープ

材料 (2人前)

- 鶏こま肉(40g) ●酒 (小さじ1) ●トマト水煮 (200g)
- A ●水 (300cc) 、酒・みりん (各大さじ1)
- キャベツ (80g) ●玉ねぎ (1/4個) ●洗米していない米 (大さじ1)
- サラダ油・味噌 (各小さじ1) ●粉チーズ

作り方

- ①トマト水煮のトマトは細かく切り、水煮缶の汁、Aを加え、鍋で温めておく。
- ②キャベツ・たまねぎを1cm角に切る。
- ③鍋にサラダ油を引き、②を炒める。香りがたってきたら、米を加え、透明になるまで弱火で炒める。
- ④①が温まったら③に加え、20~30分ほど弱火で煮る。
- ⑤鶏肉に酒を振り、ラップをしてレンジ (500w) にかける (加熱しすぎないように、様子を見ながら1~2分程度)
- ⑥④に⑤の鶏の酒蒸しを加え、みそを溶き加える。



#### 人参のしらす煮

材料 (2人前)

- 人参 (1/2本) ●しらす (大さじ1) ●サラダ油 (小さじ1) ●みりん・しょうゆ (各小さじ1) ●水溶き片栗粉 (片栗粉・水各小さじ1)

作り方

- ①人参は細かくせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を引き、人参を炒める。透き通ってきたらしらすを加えてなじませる。
- ③ひたひたの水を加え、みりん、しょうゆと共に、人参が柔らかくなるまで煮る。
- ④煮汁が少なくなったら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



#### 区分4 容易に噛める



「鶏だんごの野菜煮込み」43kcal 食塩1g  
しっかりとした味がついています。歯ごたえがあるので歯のない方には少しきついかもしれませんが、おかずとしては十分です。



「煮込みハンバーグ」80kcal 食塩1.3g  
味は結構濃いですが。歯ごたえも普通のハンバーグくらいありました。ごはんやパンと一緒に食べるとより美味しくそうです！マッシュポテトを添えると豪華な食事になります。



「海老だんごのかきたま」41kcal 食塩1g  
あっさりとした味付けで食べやすかったです。中華のような味付けで、エビだんごも柔らかくてスタッフにも好評でした。

#### まとめ

味はしっかりしていて意外に病院の食事より美味しく感じました。全部とろみがあり冷めても美味しくいただきました。殆どの商品は100kcal以下の低カロリーで食事制限のある方や体重の気になる方にも口にしやすい内容となっています。毎日の食事に出すと飽きてしまいがちですが、体調のすぐれない、歯が痛い、歯の外科治療した日などにユニバーサルデザインフードを取り入れてみてはいかがでしょうか。