

# お茶の時間



心に響く言葉

物ごとを知るには

知ると言う方法が

ひとつ

もうひとつの方法は

ある意味が

ふも感知すること



アガサ・クリステル「親指のうさぎ」文庫より  
40年以上前に買った文庫も、買い替えている。  
文字が大きいなり読みやすい。残り数冊。  
夫は、古いのもスキヤンしてパソコンに保存。  
拡大できると、画面が明かすので読みやすい。  
私は、一ページずつめくる楽しさも含めて読  
書。夜の読書タイムは、読んでいるのが寝る  
のか、それかい。

英国のエリザベス女王の国葬もTV放映している間も  
円安止まり、自然災害で各地が悲鳴をあげている。  
貧富の差は益々広がり、円安影響で狭い国土  
は外国人に爆買されて。大丈夫？

味噌汁の具にと豆腐を手の平に乗せて切った。その  
小ささに驚いた。今やステルス値上げが横行だ。  
どうも、板チョコが12切れだったのに10切れに！  
とスタッフが憤慨していた。  
コロナワクチン接種4回しても気持は晴れない。

## 生活を彩る花暦

6月初旬「ハカラム」を知ってる？と友人  
「おなじみ、知らなかった」と私。手に持った花みから  
る枚の葉っぱ。みると、フチから芽がでてくる。  
だから「葉から芽」まの可愛らしい。  
植木鉢の土の上に葉を置いておくと、芽折  
水もかける程度で育つという。  
早速「ハカラム」を鉢で様子を見る。枯れ  
そうも枯れず。ソフの間には根付いた。放つて  
おくと増えるので、どっちかといえは嫌から  
と聞いたが、幸せの「マゼーリーフ」と呼ばれ  
花言葉は「無言の愛」「平穏無事」など。  
原産地は南アメリカ。開花期は11月〜2月。  
強い毒性を含んでいるそう。



6月13日撮影  
フックと土の上に置いただけ。  
時折軽く打ち水程度に  
かける。繁殖力が強いので  
侵略的。種として問題に  
なっている。  
診察所隣接の自宅スロープに添って花壇に置かれた植木鉢で育っている。



9月19日撮影  
別名 セロンベンカイ  
灯笼草 (トウロウソウ)  
カラコエ属



9月19日撮影  
6月に置いた葉は  
枯れ、新たに芽  
葉から芽。

## 歯のよもやま話 第五十三話

### 歯とスポーツ

昔の話になりますがホームラン王とし  
て活躍された王貞治選手の奥歯はポロボ  
ロだったそうです。主治医の話では左上  
の第一大臼歯がすっぽりと割れていたこ  
とがあったとのこと。どれほどの力  
で噛んだのでしょうか。現役を引退する頃  
には大白歯が何本か抜けており、他の歯  
もすり減って平らになっていたそうです。  
王選手は顎が張っており、噛む力も  
すごかったのでしょう。打つ瞬間上下の  
歯を強く噛み合わせていたんだらうと  
我々歯科医は納得しました。当院の患者  
様でラグビーをやっておられる方が、奥  
歯を治したら動きがスムーズになったと  
おっしゃっていました。一瞬の力を出す  
時、体のバランスをとる時、上下の歯を  
しっかりと噛むことが重要なようです。

タクトスポーツでは歯の破折や骨折を防  
ぐためにマウスガードが勧められます。  
マウスガードの目的、効果として  
①強い接触による口腔内受傷(歯の破折  
や脱落・顎骨骨折・舌・頬などの口腔  
軟組織の外傷)の防止、軽減  
②相手選手に対する外傷の防止、軽減  
③スポーツ中の強い噛みしめによる歯の  
すり減り、破折などの予防・軽減  
④下顎への外力に対する顎関節の保護  
⑤脳震盪に対する効果  
⑥運動パフォーマンスの向上  
などが挙げられています。また体勢が安  
定することもあり、練習時やノンコンタ  
クトスポーツにも使用することをお勧め  
します。  
マウスガードの種類としては、スポー  
ツ用品店などで購入しお湯などで軟化し  
て歯に合わせるタイプと、歯科医師によ  
るカスタム  
メイドタイ  
プがありま  
す。前者は  
安価で手軽  
ですが使用  
目的にうま  
く適したも  
のができま  
せん。後者  
は選手自身  
の歯列模型  
の上で、運  
動種目、レ  
ベル、口腔  
内状況など  
を考慮して  
設計、作成  
するもので  
、噛み合わ  
せの調整な  
ども適切に  
作られています。  
スポーツを  
する方は是非  
お作りにな  
るよう  
お勧めします。



当院作成のマウスガード

子田晃一

それでは歯の噛む力ほどの程度でしよ  
う。学生時代に最大100キログラム程度  
と習いました。日常的に食事の時は、最  
大その人の体重程度が掛かると言われ  
ています。男性での100キログラム、女性  
での50キログラムくらいでしょう。固い  
ものを噛むときには、噛んでいる上下の  
歯一、二本の特定の点にそれだけの力  
が掛かるのですからむし歯などあれば欠  
けてしまうのも当然です。歯周病で弱  
った歯や、入れ歯ではとてもそんな力  
は掛けられません。ご自分の健康な歯  
がいかにか大事かお分かりでしょう。  
格闘技や力の掛るスポーツでは歯を強  
く噛み締めることが多く、顎関節を  
含む顎の安定と噛み締める力を分散  
するため、またサッカーやラグビー  
などのコン

# お手元にありますか？

数か月前、支払いに小銭入れから取り出した500円玉。トレーに出すとキラッと輝くのが目に留り、ひょっとして新500円硬貨？と確かめると2021年11月発行のそれと気付いた。すっかり忘れていたが初めて手にした新硬貨に嬉しくなり東京在住の息子夫婦にメール。すると「駅の券売機だとハズレてしまい嫌われものだよ」と返信が。そうか、そうね、そうかもね。発行時の枚数は知らないが、容易に手に入らないなんて、問題発生で一時的に中止している可能性あり。

たとえば、2004年、新紙幣が発行された時、自動販売機やATMが対応できず混乱を招いたことがあった。と思い出した。

紙幣は20年間隔で新しくなる。2024年には新紙幣が発行される。日本の紙幣は良質で、世界に誇れる精密さだ。

紙幣の機器対応に2年半かけて準備しているらしいが、ならばなぜ新硬貨も同様の対応に考えが及ばなかったのか。

考えが甘いなあ、何やっているのやう。後手に回る事柄が有りすぎですよ。

まあ色々あるけれど、新500円硬貨、お手元にありますたら、じっくりと偽造防止技術の粋も堪能しよう。

外觀的には2色の硬貨に見えるが、二色三層構造。フチは異形斜めギザ。本当に素晴らしい。

最近ではカード払いの人が増え現金を持たなくなったが、「停電時、手元に現金がなく困った」と、インタビューに答えている人がいた。

便利であることは、不便も伴うことを常に心に留めておかないと。

下に並んだ2枚が、新500円硬貨



新硬貨の、フチの溝が深く美しい。見分けるのも簡単



## ご飯がおいしい



ガラス蓋のご飯釜  
(株式会社 ベストコ)  
2011年春 購入  
価格 9,000円(当時)

ガス火で炊いたご飯は美味、当時3歳だった孫にご飯の炊ける様子もみせて購入。自宅のガスレンジは、ご飯やおかゆが炊ける所があり、火加減を気にせず炊きあがるのでとても便利。

2〜3合用。お魚ができておいしい〜んだよ。

毎月届く雑誌「サライ」の附録「大人の逸品2022秋号」に、なんと「フタがガラスのご飯釜」が掲載されていた。

あらら〜！ 当然、11年前に買ったものから改良されている。フタ部分には六角で、ご飯が炊けると笛で知らせる、強火で10分で笛が鳴り、強火のまま1分たったら火から下ろし、約15分蒸らせば完成。

本体は、萬古焼きによる耐熱陶器。蓋はHARIOの耐熱ガラス。大人の逸品掲載の商品には、内側に木の目の目盛り付き。

1〜2合用 6600円(税込み)  
2〜3合用 8800円(〃)

今までの電気炊飯器の中釜がはげてきたのでそれのみ交換のつもりが、土鍋釜の評価が良いと、買ってしまった。新炊飯器は炊き加減も豊富で、強で炊いた、うすうすお魚がほぼ良く美味。出来たお魚が食べて、ガラス蓋の釜を思い出し、久々の登場となったのだ。炊き立てのご飯、しかもしっかり底は焦げている。カリッとした食感、香り。申し分なし。白米のおむすびに少し味噌を塗りトースターで焼いた味噌おむすびも美味しい。このころお米の減りが早い。やっぱりご飯はおいしいわ。

東海林さんのお魚の丸かじりシリーズは、30年以上の付き合いになる。昔は、新幹線に乗る前に立ち寄る駅の売店でも販売していて、気楽に読めてサイズも良かったので購入した。とにかく楽しい。表紙のイラストにも惹き付けられる。3年前に七くならしたイラストレーター 和田誠さん。東海林さんの味のある文章。おすすめですよ。

「お茶の時間」に「お魚の丸かじり」と思っていたのでじっくり読んだ。

「丸かじり」シリーズは、30年以上の付き合いになる。昔は、新幹線に乗る前に立ち寄る駅の売店でも販売していて、気楽に読めてサイズも良かったので購入した。とにかく楽しい。表紙のイラストにも惹き付けられる。3年前に七くならしたイラストレーター 和田誠さん。東海林さんの味のある文章。おすすめですよ。

「お茶の時間」に「お魚の丸かじり」と思っていたのでじっくり読んだ。

「丸かじり」シリーズは、30年以上の付き合いになる。昔は、新幹線に乗る前に立ち寄る駅の売店でも販売していて、気楽に読めてサイズも良かったので購入した。とにかく楽しい。表紙のイラストにも惹き付けられる。3年前に七くならしたイラストレーター 和田誠さん。東海林さんの味のある文章。おすすめですよ。



「マンチウの丸かじり」  
2018年8月10日 第1刷  
著者 東海林 達夫  
発行 文藝春秋  
価格 660円+税... 購入時

いいなこの本

以前、「いいなこの本」で紹介した、「ごはんがすすむにかた給食レシピ」日本一の米どころならではの給食メニューから選んだ一品。

材料 (4人分) 炒り  
・乾燥ひじき ぐま ・白ごま 大さじ1  
・ツナ 水巻  
・調味料A  
(しょう油 大さじ2、砂糖 大さじ1、酒、みりん 各小さじ1、水 少々)

### 作り方

1. 干しひじきは水で戻す。
2. 鍋でAの調味料を煮立て、戻したひじきを入れて弱火で煮る(水分は水で加減)
3. 2が煮えたらツナ、炒りごまを加えて水分をとばす。ごまは好みで増やす。

おいしかったので三家族分を作ったら、水分をとばす時大量で大変だった。少しを時々、が良いと反省。



新潟日報事業社  
¥1,200+税

ひじきツナ佃煮 簡単手作り