

「『今日からつくれる役立つレシピ』～プレーンヨーグルトを使ったレシピ」に関連して

毎回大好評の「星子’ Sレシピ」。「ヨーグルトのサマーケーキ」のレシピ誕生秘話を紹介します。



星子’ Sレシピは、テーマに合わせて考案してもらおう、星子さんオリジナルレシピです。今号のサマーケーキは、私、編集担当Cの無謀な願いに応えてもらったレシピでした。

＜編集担当Cの願い「手軽に安い材料費で作りたい」＞

その1 オープンを使わない。

その2 生クリーム・クリームチーズの両方は使わない。

その3 生クリームを使うなら1パック全部使いたい。

(余ったらどう使ったらいいかわからない)

←こちらがHELLOコープに掲載したもの。



↑これが、私、編集担当Cが作ったもの。
本当に簡単に誌面の通りにできました！！



↑断面もこの通り！きれいに2層になりました～。

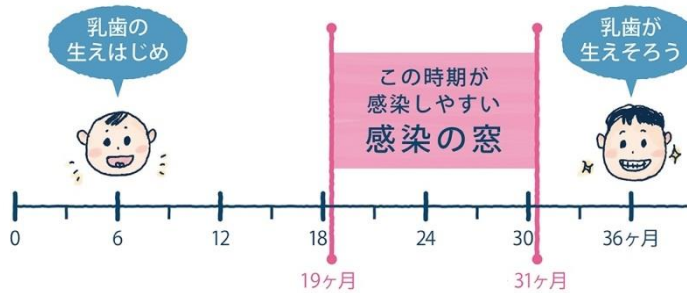
フルーツを替えてバリエーションを楽しみたいところですが、フルーツに含まれる酵素やペクチンの影響で固まりにくくなるため不向きなフルーツもあるそうです。その場合でも一度加熱するとよいそうです。

パイナップル、マンゴー、グレープフルーツ、いちご、オレンジなどは避けましょう。

本誌 11 ページ「楽育しましょ!」に関連して

虫歯に注意する年齢、歯磨き粉選びについて、まつうら歯科クリニックの松浦直美先生のお話をもう少しご紹介します。

感染の窓が開く時期



子どもに虫歯がうつりやすい時期は、1歳6か月から3歳くらいまで。「感染の窓が開く時期」と呼ばれています。生まれたばかりの赤ちゃんは、自身の免疫やお母さんの母乳の免疫で守られています。歯が生えはじめてきたら、食器を別にするなど、感染の経路を作らないこと。また、家族や保護者の虫歯菌を減らすことを心がけましょう。

「定期メンテナンス」で虫歯菌を減らそう

日本では、歯科医院には、「虫歯の治療のために受診する」という感覚ですが、海外では、虫歯がなくても「歯のメンテナンスのために定期的



フッ素入りがポイント

歯磨き粉を選ぶ時には、フッ素が入ったものを選びましょう。フッ素は、歯の質を強くして酸に溶けにくい歯にします。2歳くらいまではフッ素量500ppm位が目安。「子ども用」と書いてある歯磨き粉であれば大丈夫です。歯を磨いた後は、軽く1回ゆすぐ程度にして、フッ素を口の中に残しておいたほうが効果的です。

