



1

今月のテーマ

歯周病が「肥満」をもたらすΣ(・ω・ノ)!!

お正月でついつい食べ過ぎていませんか？

肥満が歯周病に直接関係していることは、研究によって明らかになっています

歯肉が下がり、歯が長く感じたり、腫れがあつたりしたら、歯医者にすぐ行きましょう



皆さん、食べた後は、
歯を磨きましょう
体重管理もしっかり
しましょう

今月のレシピ

簡単アップルパイ



材料3つ

- ❁ 冷凍パイシート 1袋
- ❁ マービースティックジャム (好きなだけ♡)
- ❁ 卵 1個

① 冷凍パイシートを解凍しておき、卵をサルでこしておき、卵液を作る

② パイシートをクッキングシート上に8等分し卵液を薄くのばし、ジャムをのせる

③ もう片方の真ん中に切り込みを入れ、上へのせ、周りをフォークで押さえます

④ 卵液を薄くぬり、200℃で予熱したオーブンで20～25分焼いて出来上がり！

※マービースティックジャムは
お店で販売しています！

