

女同士のおしゃべりが、今の気分

# 私たちの女子会スタイル



いつもの私が、ちょっとキラリ

Nov.2010 vol.38

# escala

FREE!

働く女性のためのメンバーズマガジン [エスカーラ]

友田先生と  
さとこ先生  
が推薦!

赤ワインにぴったり、歯にもうれしいお手軽デリ

### ポテトとビーンズのサラダ

じゃがいもを一口大に切ってゆで、ミックスビーンズと和え、ドレッシングをかける。「コクとボリュームのあるサラダを選んで、ほうれん草やペーコンも◎」(友田先生)  
「じゃがいもは、歯ぐきのくすみを取り除いてくれるビタミンCが豊富です」(さとこ先生)

### りんごのタルトケーキ

「赤ワインと相性いいスイーツは、ケーキやタルトといったどっさりしたものです」(友田先生)  
「食物繊維が豊富で歯の浄化作用が抜群のりんごは、毎日食べたい「美歯食」」(さとこ先生)

### 手羽先のトマトソース煮込み

手羽先に、塩・ごしょう、すりおろしにんにくで下味をつけ表面を軽く焼き、トマト水煮缶、玉ねぎ、ブロッコリー、コンソメ、ウスターソースを加えて煮込む。「コラーゲンたっぷりの手羽先は、歯ぐきの老化防止に」(さとこ先生)

### ナッツ・ドライフルーツ

「ブルーベリーやラズベリーなど、黒・赤系のドライフルーツがぴったり」(友田先生)  
「アーモンドは口内のアンチエイジングに、ドライフルーツは、かむことによってだ液力をアップする作用があります」(さとこ先生)

## ステインだって、こわくない! オトナ女子のための 赤ワインパーティの楽しみ方

Model: Ayano, Momoko Oguchi, Yuri Hirakawa Text: Rie Nakajima

- ちょっと背伸びした「オトナ女子会」にぴったりな飲み物といえば、ワイン。でも気になるのが、ステインによる歯の汚れです。そこで、2人の専門家に話を聞いてみました。

女子会スナップ

5

「赤ワイン  
女子会」

オトナ女子なら知っておきたい  
赤ワインの上手な付き合い方

いつものにぎやかな女子会もいけれど、ちょっと気分を変えてみたいなら、少しオトナな雰囲気を楽しめる「赤ワイン」を主役にした女子会がオススメです。そこで、11月26日に開催されるエスカライベント「ワイン講座&パーティ」で講師を務める、ワインコーディネーターの友田昌子先生に、その楽しみ方を聞いてみました。

「ワインとお料理の相性には、簡単なポイントがあります。それは、色を合わせることで、赤ワインならトマトソースや煮物、ビーフやポークのシチューなど、赤や茶色のお料理がよく合いますよ」(友田先生)  
これなら、メニューを考えるのも簡単そう! もし赤ワインが残った場合は?  
「赤ワインを3分の2程度に煮詰め、アイスキューブにして冷凍保存してみてください。カレーやパエリアなどを作る際に数個入れれば、コクや旨味がプラスされ風味づけにもなります」

でも一方で、働く女子なら気になるのが、赤ワインを飲んだ際の歯の着色汚れ。どうしたら赤ワインを楽しみながら、歯のくすみを軽減できるのでしょうか? 自身も「天のワイン党」という、審美歯科ドクターの石井さとこ先生に教えてもらいました。

「理想的なのは、赤ワインを飲んだら5分以内に歯をみがくこと。出先などでは、口を水でゆすいだり、化粧ポーチに綿棒を入れておいて、歯の表面をぬぐったりしても効果的です。自宅で使う歯みがき剤は、歯の表面を傷つけないように、研磨剤の少ないものを。洗った気にならないように泡立ちすぎず、さっぱりしすぎない味のものを選ぶことも大切なポイントですよ」(さとこ先生)

ちょっとした手間できれいな歯が保てるなら、積極的に取り入れたいアイデア!  
両先生のアドバイスを参考にすれば、歯の健康を保ちながら、思いっきり赤ワイン女子会を楽しめそうです。

