

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

- ちょっぴり背伸びした「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。

赤ワインがもっと盛り上がる **オトナ女子のたしなみアイデア**

パーティ前後のひと手間を怠らないのがオトナ女子の鉄則! 友田先生に、赤ワイン女子会がもっと盛り上がるアイデアを教えてくださいました。



さらにおいしくなる赤ワインの保管方法

「ワインに含まれる果実味(糖分)、酸味、アルコール、特に赤ワインに多い渋味(タンニン・ポリフェノール)は、すべて自然の保存料。この成分が高いほど日持ちします。開栓前の保管は、暗いところに置いておけば大丈夫。そうすることで、熟成し、よりまろやかな味わいになります」

お酒が苦手な人のためにワインカクテルを準備

「赤ワイン+ジンジャーエール+レモンジュース+レモンの輪切りで、「簡単赤ワインパンチ」。お酒が苦手な人にはもちろん、アペリティフにもぴったりです。氷をたっぷり入れたグラスに、赤ワイン+オレンジジュース+ソーダを注げば「自家製サングリア」に!」

オトナ女子ならステイン除去も忘れないで

みんなでたっぷり赤ワインを楽しんだら、早めに歯の汚れをオフ。「歯をていねいにみがくとすると、3分や5分ではとても足りません。最低でも10分、理想は30分です」(さとこ先生) 友だちとおしゃべりしながらみがけば、あっという間に時間が経ちそう。

赤ワイン女子会が終わったら

左:白ガウン ¥13,650 中:オレンジナイティ(※スバツ付き) ¥13,650 右:花柄ナイティ(※スバツ付き) ¥15,750 (以上すべて、KID BLUE / KID BLUE)



ワインコーディネーター 友田晶子先生

トータル飲料コンサルタント。All About「日本酒・焼酎」ガイド。11月には、高知酒蔵巡りツアーを実施。近著に世界初のバイリンガル日本酒本「世界に誇る-品格の名酒」(ギャップジャパン)。

<http://www.akikomomoda.com>



審美歯科ドクター 石井さとこ先生

ホワイト ホワイト デンタルクリニック院長。歯のホワイトニングにおける日本の第一人者。女優のほか、ミス・ユニバース・ジャパンのファイナリストから日本代表までの口元・歯のプロデュースも担当。

<http://www.whitewhite.jp>



赤ワインを楽しんだあとは「アバガード」のライン使いで白い歯をキープ!

女子なら誰も輝く白い歯を手に入れたいもの。それなら、ナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイト(ナノ<mHAP>)を配合した美白歯みがき剤「アバガード」と、10月から新発売の「アバガード 美白歯ブラシ」のライン使いがオススメ! 充実したラインアップから、自分に合ったものを見つけてみて!

NEW!



▲アバガード 美白歯ブラシ

女性の小さい口でも奥まで届きやすい3列コンパクトヘッドと、持ちやすい8面グリップが特徴。左から、ベーシックな「フラット」、歯ぐきもケアする「先細」、歯と歯ぐきをケアする「フラット&先細」、イオンの方で歯垢を落としやすく「先細&イオン」(すべてオープン価格)



◀アバガードMプラス

「ナノ<mHAP>」の働きで、むし歯を予防し、白くつややかな歯に。みがいたあとも味覚が変わらない、マイルドミント味。40g ¥680、125g ¥1,470 医薬部外品 薬用歯みがき



◀アバガードスモーキン

タバコのヤニや着色汚れを溶かして落とす有効成分を配合。コーヒー・紅茶・赤ワインなど、着色しやすい飲み物が好きな人にもオススメ。40g ¥680、100g ¥1,680 医薬部外品 薬用歯みがき



◀アバガードプレミアム

さらに白く美しい歯を目指すために、独自成分「ナノ<mHAP>」をMプラス、スモーキンと比較し高配合したプレミアムタイプ。40g ¥780、100g ¥1,680 医薬部外品 薬用歯みがき

1,000名さまにプレゼント!

「アバガード 美白歯ブラシ」新発売記念キャンペーン実施中!

「アバガード 美白歯ブラシ」の新発売を記念して、「アバガードMプラス」のトライアルサイズ(25g)と、新発売の「アバガード 美白歯ブラシ」をセットで1,000名さまにプレゼント。美白ケアのライン使いを試すチャンスです。応募は下記キャンペーンサイトか、携帯バーコードから。
<http://www.apagardbihaku.com> ※締め切り:2010年11月30日



お問い合わせ サンギ ☎0120-82-4101 (10:00~18:00、土日祝を除く) <http://www.apagard.com>