



2016年12月

しみテン伝



年末になるとよく耳にする医療費控除。

これってどういう制度???

医療費控除とは 10万円を超える医療費を使った場合に納付した税金の一部が還付される制度のことです。

所得税及び個人住民税において、自分自身や家族のために医療費を支払った場合に適用となります。申し忘れても、5年前までさかのぼって医療費控除を受けることができます。

申告の際に1月から12月までの1年間にかかった「歯科治療費」と「通院のための交通費」の合計が10万円以上であれば対象になります。

医療機関から受け取った領収書、通院の際にかかった交通費の領収書などは大切に保管しておきましょう。歯科治療でも保険の患者さん負担分はもちろん保険外の負担も原則として医療費控除の対象となります。医療費控除は最高 200 万円までです。

対象となる治療は?

《対象となるもの》

医科および歯科受診の保険治療費・保険外治療費、通院のための交通費

- 保険診療
- セラミック治療
- インプラント
- 矯正治療

《対象にならないもの》

- 美容を目的とした矯正治療
- 歯ブラシなどの物品



12月の診療予定



	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西 戸原	榎本 笹原 中西	最上 笹原 戸原	笹原 戸原 白子	笠間 榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子



12月のインフォメーション



西口 矯正診療日

3日(土) 18日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

9日(金) 午前 12(月) 午前

13日(火) 10時半まで

院長はセミナーの為お休みです。

口腔外科診療日(Dr.丸岡)

今月はお休みになります。

年末・年始のお知らせ

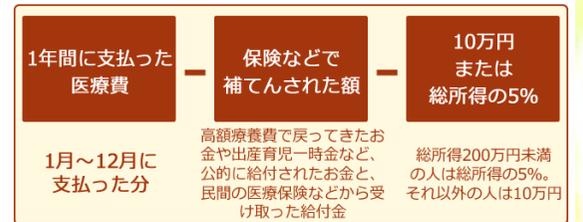
年内診療は28日(水) 午前まで

12/29(木) から1/4(水) までお休みとさせていただきます<し>

1/5(木) から通常診療になります

医療費控除額を計算してみましょう!!

医療費控除の額(最高200万円)



医療費控除の額

①医療控除の確定申告書を作成する前に、必要書類をそろえておきましょう。

・医療費の領収書
(デンタルクレジットの場合は歯科医院からの領収書がないので、契約書のコピーでOK。)

・源泉徴収票(給与所得者の場合)

・医療費控除の内訳書
(印鑑、通帳、保険金等で補填される金額が分かるもの。)

②確定申告書に記入
(確定申告書は国税庁のホームページ、税務署、市区町村窓口で受け取れます。)

③税務署に提出
3月15日までに提出となります。

1年間の医療費が10万円を超えた方は少しでも節税するために申告するようにしましょう!



管理栄養士のためになる話



お豆腐の低糖質チーズケーキ

みなさんこんにちは！管理栄養士の鈴木です(^o^)/
寒い日が続きますが風邪などひかれていませんか？
インフルエンザも流行ってきておりますので体調管理には
十分気をつけましょう！

さて、今年も残りわずかですね(*^*)12月といえばクリスマス☆今回はクリスマスに簡単に作れる低糖質
ケーキのご紹介です。

- 材料**
- 薄力粉 100g
 - 強力粉 70g
 - オリーブオイル 50g
 - 豆乳 30g
 - テン菜糖大さじ4
 - 絹豆腐 200g
 - 豆乳クリーム 200ml
 - レモン汁大さじ1
 - 粉末寒天 5g



作り方

- ①ボウルにオリーブオイルと豆乳、薄力粉、強力粉を入れ
混ぜ合わせます。まとまったら冷蔵庫で30分ほど休ませます。
- ②①を型に1cm程度の厚さにのばします。
- ③180℃に予熱しておいたオーブンで20分ほど焼き、粗熱を取るために冷ましておきます。
- ④寒天を適量のお湯で溶かしておき、溶かした寒天と水切りした豆腐をミキサーにかけます。
- ⑤豆乳クリームにテン菜糖を加え、泡立てます。
- ⑥④と⑤を合わせてレモン汁を加えて混ぜます。
- ⑦土台のケーキの上に⑥を乗せて、冷蔵庫でしっかり冷やし固めて出来上がりです。
(お好みでフルーツやミントをトッピングしてみてください☆私は手軽に使える冷凍のベリーミックスを
使用してみました！！)

今回はチーズやバターの代わりに豆腐やオリーブオイルを使用して植物性食品
のみで作っていますので、とってもヘルシーです。また市販のケーキより砂糖
量はかなり少ないのも特徴です。糖分は白砂糖ではなくテン菜糖を使用し、
なるべく精製されていない素材を取り入れたのでお子様にも安心安全な身体に
優しいケーキとなっております。作り方も簡単なので、お子さんと一緒に
作っててくださいね(*^*)



しおテンスタッフ日記リレー



皆様こんにちは！歯科助手の細田です。今回は私の最近のマイブームについてお話
していきますね(*^*)私の最近のマイブームは「手作り」です。これまでもお菓子
やパン、アクセサリーなどいろいろ手をつけてきましたが、今ハマっているのが
お酒のサングリアです☆最近女性の間でとても人気のあるお酒ですよ。

サングリアとはスペイン発祥のフルーツを入れて
楽しむワインのことで、劣化したワインの保存性を
良くし、美味しく飲めるように創意工夫した名残りが
始まりと言われています。サングリアは赤や白のワイン
にフルーツとスパイスやハーブ・シナモンなどを
混ぜ合わせて寝かせるのが基本ですが、甘味を加えたり
炭酸飲料で割ったりして飲むなどいろんなアレンジが
出来るのも魅了のひとつです。私は赤ワインベースに
オレンジとバナナと柿を入れたサングリアを作りました。果実の甘さがよく出てい
て、とても美味しく出来上がりましたよ(#^#)ただ果実の甘さが強いのでとても
飲みやすく、ついつい飲み過ぎてしまうので気を付けてくださいね(^_^)
それともう一つ注意が必要なのが、酒税法に関する事です。おおまかなポイントと
しては大きく3つ。



<アルコール度数が20度以上あるお酒をベースとして使用すること>

アルコール度数が20度未満であると、再発酵により新たなアルコールが生成
される恐れがあるためらしいです。

<米や麦、ぶどうなどは混ぜてはいけない>

こちら再発酵しやすいという事が理由のようです。

<個人で販売しちゃいけません(飲食店は条件を満たしていればOK)>

ワインに果実などを漬け込むサングリアは、直前にワインと果実を混ぜて作るの
であればOKですが、**作り置きがNG**です。混ぜて作り置きする行為はみなし製造と
みなされてしまい、該当する酒類の製造免許が必要となるためです。

以上の注意点、皆さんはご存じでしたか？知らずに作り置きしてしまうと違反に
なってしまうので、注意点を守って美味しいサングリアを皆様も作ってみてはいか
がですか？(^o^)/