

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

10

2012 October

No.248

編集:白十字(株)ホットライン編集室
発行:白十字株式会社



カラダにやさしい四季ごはん
呼吸器系や皮膚にうるおいを

帆立

レトロ紀行

鳩の街通り

手づくりエコ雑貨 [柑橘類の皮でオーナメント]

ゆがみ直し均整体操 [白髪が気になり出したら]

Photo : Nobuhiro Sano

帆立とかぶ、くるみのホットサラダ

寒い時期に身体を冷やさない、温かいサラダです。
かぶも帆立貝も加熱すると優しい味になります。
はちみつのはんのりした甘みはほっとした気持ちにもなります。

材料 (2人分)

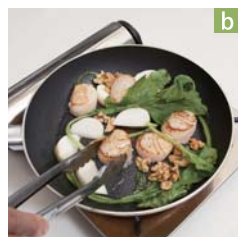
帆立貝…6ヶ
かぶ…2ヶ
くるみ (ローストしたもの)…8粒
塩、こしょう…各少々
オリーブオイル…大さじ2
はちみつ…小さじ1
粒マスタード…小さじ1
醤油…小さじ1

作り方

- 帆立貝は固い部分を取り除き、軽く塩、こしょうしておく。**a**
かぶは、葉つきのまま、皮をむき、8等分に切る。くるみは手で二つに割る。
- フライパンを中火で温め、オイルをいれ、帆立貝、かぶ、くるみを入れてかぶに軽く塩、こしょうをふる。**b**
- 蓋をして、3~4分加熱し、帆立貝に火を通す。
- はちみつと粒マスタード、醤油をまわし入れ、器に盛る。



帆立貝は焼き過ぎに注意。
固くしまって食感が悪くなります。
火が通ったらすぐお皿へ!



ササッと
もう一品

帆立の味噌焼き

帆立貝の甘みに味噌の濃厚な味がよく合います。
松の実などを合わせると、またひと味違った食感に。



帆立貝…8ヶ 塩…少々
(味噌) みそ…大さじ3 みりん、
砂糖、醤油…各大さじ1 白すり胡
麻…大さじ1

松の実…24粒 (なくてもよい)

- 帆立貝は固い部分を取り除き、軽く塩をする。
- 味噌はすべてを混ぜ合わせ、帆立貝の上に塗り、帆立貝に火が通るまでオーブントースターで焼く。松の実を散らす。

渡辺麻紀 白百合女子大学 仏文科卒業。フランス、イタリアへの料理留学後、テレビの料理番組などのフードコーディネーターを経て、現在は料理家として、雑誌や企業へのメニュー提案などを手掛ける。特に、スパイスやハーブを使った料理・菓子が得意。著書に『QICHES キッチン』(池田書店刊)など。
www.makiette.com

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

帆立



乾燥しやすい
これからの季節
呼吸器系や皮膚に
うるおいを

秋は、空気中にたっぷりあった湿気が減り、空気が乾燥し始めます。気温も変化していくこの時期は、呼吸器系や皮膚がバランスをくずしやすくなります。そこで、喉や鼻などのケアや、皮膚の乾燥に気をつけましょう。それらに潤いを与える素材を選ぶのが、ポイントです。帆立貝は体液を潤わせる働きがあります。くせのない風味でもあるので、色々な料理にもアレンジしやすい魚介類のひとつです。冬に向けて旬も迎えます。ぶつくりしたものを選ぶとよいでしょう。また、くるみなどの木の実、食感も楽しく、少量でもエネルギーをとりやすく、身体に脂肪を補う働きがあります。上手に組み合わせるのがおすすめです。

東京・墨田区

古きよき日本をたずねて

イトロ紀行 鳩の街通り

HATONOMACHIDORI



夕方の鳩の街通り商店街

下町情緒息づく商店街と最新観光スポットを歩く

今年話題の観光スポットといえば、東京スカイツリー。一方で、周辺には下町ならではの風情や、粋な空間が残っています。中でも、向島にある鳩の街通り商店街は、昭和にタイムスリップしたような空間で、お散歩好きな人々の間で静かなブームとなっています。

秋晴れの青空に映えるスカイツリーを眺めつつおひざ元を歩いてみたら、懐かしくも新しい発見がありそうですよ。



フラッグの上にも鳩のオブジェが



井戸のある広場。商店街から東京スカイツリーが見える唯一の場所

■アクセス
鳩の街通り商店街へは、東武スカイツリーライン曳舟駅下車、徒歩5分
■観光の問合せ
墨田区観光協会 03-5608-6951



鳩の街通り商店街にある古民家カフェ「こくま」。昭和2年築という木造建築。机とイスに思わず歓声

雑貨にカフェに銭湯：しばし路地に迷い込む

鳩の街通り商店街は、東京スカイツリーから北へ徒歩約15分のところにある小さな商店街です。奇跡的に東京大空襲を免れ、昭和初期の木造建築が残っています。

クルマー台がやっと通れるほどの細い道は、まさに下町の生活空間。幸田露伴や吉川英治などの文人が居



「こくま」では自家製ジンジャーエールで一服。年季が入った柱時計はまだ現役です



越えようと、地元では町おこしに取り組んでいます。若い人たちが古民家カフェや雑貨店を始めたこともあり、観光客の姿が見られる

を構え、女優の木の実ナさんもこの界限で育ちました。路地裏にはかつての夜の町をしのばせる建物もあり、歴史を感じさせます。「ここは地域密着でのんびりやってきたんだよね。スカイツリーができてもやっぱりマイペースだよ」と語るのには、商店街の振興組合理事長である松橋一暁さん。店舗減少など衰退の危機を乗り越えようとして、

ようになりまし。新しいもの好きな一方で、古いものも大切にするという江戸っ子の懐の深さを体感できることでしょう。

商店街には写真のお米屋さんをはじめ、木造建築の店舗が多く、若者の目には新鮮に映る



脇道に入った路地裏は民家が密集し、昭和の面影がとどこころに



紙工房や雑貨店などが入る「鈴木荘」



鈴木荘の紙工房。地産地消で見つけた「すけつツリ」。ネーミングに技あり!



スモ活用し、時間や体力に合ったルートを選んでください。

曳舟からスカイツリーへ多彩なお散歩コース

まずは曳舟駅から鳩の街通り商店街へ。住宅密集地で思いがけないところからスカイツリーが顔を出しますよ。商店街散策のあとは隅田川に出て言問団子などの甘味処で休憩するのもいいですね。そのあと東京スカイツリーのある押上駅方面を目指せば絶対の半日ウォーキングになります。鉄道やバスも活用し、

旅のあとがき



旅人 星 裕水 Hoshi Hiroshi

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。国内・海外を取材で飛び回る日々。最近はFacebook navitにてコラムを不定期連載中。
<http://f-navigation.jp/>

「白髪が気になり出した」

Q この頃、急に白髪が目立つのは、どうしてでしょう？

A.



お答えします

徐々に白髪になっていくのは老化。これは仕方がないとしても、急に増えるのは全身の疲労です。髪は腎臓の影響が出るといいます。腎臓は血液をろ過するだけでなく、生命力がわくところと漢方では言うように全身の元気さのパロメーター、年をとると一番に弱るところでもあります。カラーリングやブリーチで傷めすぎると、髪年齢も高くなってしまいます。体操で腎臓を元気にしましょう！ウエストのシェイプアップにもよいですよ。

こんなコトもおすすめです！

- ・ささみ、大豆類などでタンパク質をしっかりとする
- ・精油の頭皮マッサージのあと蒸しタオルでパックする
- ・生活習慣を整えましょう。睡眠不足は髪にもお肌にも大敵
- ・足元はいつも保温しましょう

1 両足を20cm幅に開いて床に座り、両腕を伸ばして上体を曲げる。



2 上体を曲げたまま、左右に数回ひねる。



3 最後にひねりやすい側に思いきりひねり、大きく息を吸って止めたら、できるだけがまん。苦しくなったら、一気に息を吐き、脱力する。



4 ゆっくりお向けになり、そのまま10秒間リラックス。

松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだと接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinseiin.net

イラスト/タケイエミコ

「柑橘類の皮」でつくるリースとガーランド

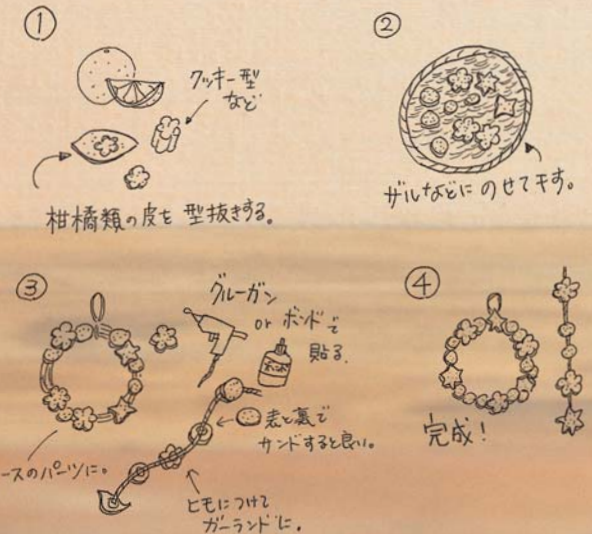
柑橘類の皮を型抜きして干すと意外としっかり硬くなり色味も自然でインテリアに馴染みます。アロマオイルを染み込ませてお皿などに入れておくだけでも気分爽快。



不要品が大変身
手づくり
エ
コ
雑
貨

材料と道具

- ・オレンジやグレープフルーツの皮(厚めのものがお勧め)
- ・クッキー型 ・ざる ・グルーガンかボンド
- ・リースのベースになるもの ・麻ひも



雑貨制作/副島 朗子 モノ作りの好きなスタイリスト
写真/佐野 伸広 www.sanojimusyoo.com

白十字NEWS



「選べるギフト」プレゼント!
サルバポイントプログラム

対象商品のパッケージについている「サルバポイントマーク」を集めると、点数に応じてギフト賞品をもれなくプレゼント!日頃のご愛顧に感謝する年間キャンペーンプログラムです。詳細はホームページでご確認ください。
www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ 32

福岡営業所
渡辺 清秋



お子様ランチが食べたい! 大人だけど

その夢を叶えてくれるのが、長崎の定番洋食「トルコライス」。注文すれば、一皿に「スパゲッティ」「ピラフ」「カツレツ」が盛られて登場。ニヤリ。この「大人のお子様ランチ」を独り占めできる長崎が、僕は大好きだ。

「サルバ 東日本大震災復興支援プロジェクト」 ご協力ありがとうございました。



〈支援金総額〉

31,816,446円

昨年7月1日より一年間にわたり、東日本大震災被災地の支援を目的とした「サルバ東日本大震災復興支援プロジェクト」の活動を実施して参りましたが、この度、お陰様で6月30日をもって無事終了することが出来ました。

多くの皆様にご賛同をいただき、ありがとうございました。

皆様のご協力による支援金は、日本赤十字社を通しまして被災地支援に役立てていただきますよう、寄託致しましたことをご報告申し上げます。

皆様の心温まるご協力で深く感謝致しますとともに、被災されました皆様の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。



開発部員による
工場内部説明



ポリマー実験では、不思議そうに、とても興味を持って聞いてくれました



工場前にて参加者全員で記念撮影

7月30日(月)、白十字の本社がある豊島区の小学4・5年生を対象に豊島区親子工場見学会が開催されました。
酷暑の中ではありましたが、群馬工場の見学会に親子20組が参加されました。

開催報告
豊島区
親子工場見学会