

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

2

2013 February

No.252

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

血流促進で身体の芯から温かく

生姜

レトロ紀行 三崎港

手づくりエコ雑貨 [ペットボトルで走馬灯風ライト]

ゆがみ直し均整体操 [月経前症候群]

Photo : Nobuhiro Sano

白身魚の香味風

加熱したごま油をかけることで香味野菜の香りが際立ち、食欲を誘います。寒さでつい縮こまりがちな心身を目覚めさせるひと皿です。

お好みの白身魚でお試ください。臭みが出ないように、下ごしらえをきちんとすることがポイントです。



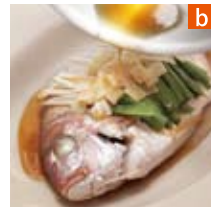
材料

白身魚(ここでは小鯛) …1匹(400gほど)
または
白身魚の切り身 …4切れ
塩 …少々
酒 …大さじ1

しょうが …30g
長ねぎ …1/4本
にら …1/4本
醤油 …小さじ2
ごま油 …大さじ2

作り方

- 1 鯛は鱗と内臓をとり、水洗いして水気をよくとり、両面に3ヶ所ずつ斜めの切り込みを入れる。a 塩を振り、酒をまぶして冷蔵庫で10分おく。
- 2 しょうがは薄切りにしたあと、1cm四方に切る。長ねぎとにらはそれぞれ3cm長さに切る。
- 3 ①の鯛を蒸気の上がった蒸し器12分ほど蒸す。(またはラップフィルムをかけ、電子レンジで8分ほど加熱する)
- 4 鯛を器にのせ、長ねぎとにら、しょうがをのせ、軽く塩を振る。
- 5 醤油をまわしかける。
- 6 小鍋にごま油を入れ、うっすら煙が上がるまで加熱する。これを⑤の薬味の上にまわしかける。b



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん

今月の食材

生姜

血流促進作用の働きで、
身体を芯から温める

古くから漢方では「薬」の一つとして、風邪や冷え、頭痛や咳などの治療に重宝されてきたしょうが。辛み成分であるジンゲロールやシヨウガオールにより、血行を良くし身体を芯から温めてくれるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きもしてくれます。冬は、どうしても寒さで体が縮こまって動きが鈍くなり、それに伴って内臓の動きも鈍くなりがち。血液の流れが滞ってどろどろになってしまわないよう、意識して食事に取り入れていきましょう。もちろん、効能だけでなく、独特の香りや辛みがしょうがの持つ魅力。爽やかでスツキリとしたしょうがの香りは、身体だけでなく気持ちにも刺激を与え、食欲を促進してくれます。

ササッと
もう一品

しょうがごはん

疲れた胃を活性化させる、しょうがの風味が効いたご飯です。しょうがは薄切りにしてから細いせん切りにするのがおすすめ。蒸らしているときの熱でしんなりとし、炊いたご飯とよく馴染みます。



油揚げ …1枚 白炒りごま …大さじ1
〈調味料〉
だし汁 …300ml 薄口醤油 …大さじ2 酒 …大さじ2

- 1 米はよく研いで、ざるにあげて水気を切る。
- 2 油揚げは横半分に切り、細いせん切りにする。
- 3 ①と②を調味料で炊く。
- 4 炊きあがったらすぐにせん切りのしょうがをまんべんなく散らし、15分蒸らす。最後に白ごまをふり、よく混ぜていただく。

三崎港

MISAKIKOU

古きよき日本をたずねて
イトロ紀行



大型漁船、つり船、観光船とあらゆる船が停泊する三崎港。奥に見える建物は産直販売施設の「うらり」

青空と郷愁に誘われて 日帰りの小さな旅へ

日本有数の遠洋漁業基地であり、高品質なマグロが水揚げされる三崎港。江戸時代には、天候が荒れた際に避難する「風待ち」の港にもなるほど天然の良港でした。昭和30〜40年代にはマグロ漁で町は繁栄し、大いに賑わったのですが、今でも埠頭でマグロがクレーンで水揚げされる様子は迫力満点です。界限をふらっと歩けば、海南神社などの史跡、漁具の専門店、海辺の鳥居など漁師町らしい雰囲気を感じる事ができます。もちろん



港に面した通りにはマグロ料理が自慢のお店がずらり

市」(朝5時〜9時)を開催。7時ごろがピークなので、買い出しは早朝がおすすすめです。都心から1時間あまりというアクセスの良さも魅力。城ヶ島水族館のある油壺へ寄ってみるのも楽しいもの。三浦海岸ではこの時期、河津桜が見ごろを迎えます。ひと足早い春を感じる小旅行にぴったりですよ。

グルメも充実。刺身や寿司をはじめ、三崎まぐろラーメンなどご当地グルメも話題です。毎週日曜には「三崎朝



チャッキラコ・三崎昭和館。蔵造りの商家だった建物で昭和の庶民の暮らしを再現するほか、伝統芸能の「チャッキラコ」に関する資料を展示(水曜定休)



大根やキャベツなど特産野菜もお買い得!



(上) うらりでは獲れたて地魚を販売。つい買いすぎてしまいそう(右) 港の目前にある「咲乃家」にて、地魚とマグロがのった海鮮丼にシアワセ!



三浦海岸桜まつり
2月9日〜3月10日
京急三浦海岸駅から小松ヶ池公園にかけて約1kmにわたって植えられた河津桜が見事。期間中は三浦海岸駅前に特設テントを設置し、産直野菜などを販売。



清楚な香りを漂わせる水仙の花(県立城ヶ島公園)



馬の背洞門。海の侵食によって岩がくり抜かれ、アーチ状になっている



東京湾の入口を照らす城ヶ島灯台。明治3年(1870)に西洋式灯台として建造。現在は2代目

表情豊かな城ヶ島で 地球の丸さを体感

三浦半島の南端を目指すなら、三崎港のすぐ目の前に浮かぶ城ヶ島へ。周囲約4kmの小さな島ですが、鎌倉時代には戦の舞台になった歴史があります。緑豊かでその表情は変化に富み、北原白秋など文人墨客にも愛されてきました。ハイキングコースが整備されているので、白秋記念館や詩碑など文学散歩も楽しめます。また、岩場に出れば、馬の背洞門など自然の造形美に驚かされます。晴れた日の城ヶ崎灯台から眺める大海原は、まさに日本と世界がつながっていることを体感できることでしょう。1月から2月にかけては水仙が咲き競います。



おさんぽ中、フォームが素敵で、つい一枚



マグロの水揚げ風景。達成感に包まれながらも作業は時間との戦い

味わい深い漁師町で
ひと足早い春を満喫

毎朝ラッシュの通勤電車。たまには逆方向に乗ってみたい...ふと思いついて、満員の上り電車とすれ違いながら南へ南へ。ビルの間をぬうように走っていたはずが、どんだんのどかな風景に。気がつくとも漁港前のバス停にいました。

神奈川県 三浦半島の先端、三崎は昭和の面影が残る漁師町。路地を歩くと、重厚感のある木造民家が建ち並び、遠洋マグロ漁業で栄えた様子がかがえます。穏やかな波はきらきらと光り、岸壁では猫がお昼寝。早春を告げる花々は、心ほっと安らぎを与えてくれることでしょう。

■アクセス
三崎港まで:品川駅から京急線快特で約1時間10分、三崎口駅下車。三崎口駅から三崎港まではバスで約20分。
■問合せ
三浦市観光協会 046-888-0588

旅のあとがき



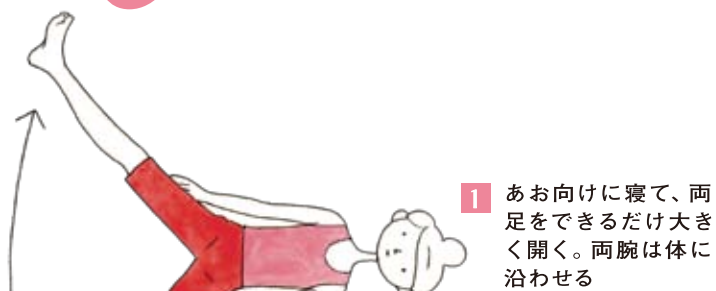
旅人 星 裕水 Hoshi Hiromi

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。国内・海外取材で飛び回る日々。最近Facebook naviiにて旅に関するコラムを連載中。
<http://f-navigation.jp/>

■写真提供 三浦市商工観光課

城ヶ島へはバスや車が定番ですが、うらりから渡し船が出ています(写真)。食用廃油を再生した燃料を使用するというエコなもの。1回200円、5分の船旅です。この日は運良く、マグロの水揚げを海上から見る事ができました。

Q. 生理前に、体がだるくてほてって、イライラする。お腹、腰も少し痛みだしたけど、どうすればいいの？



1 あお向けに寝て、両足をできるだけ大きく開く。両腕は体に沿わせる

2 左手を右手の方にもっていき、上体を右側にねじる。ねじりきったところで大きく息を吸って止め、できるだけがまんする



3 苦しくなったら息を吐いて脱力し、10秒間リラックス



お答えします



A.

排卵が始まった時点で生理中の症状が起きることがよくあります。体臭が強くなるのもこの時期。排卵とともに変調が来るのは、自律神経がホルモンによって不安定になっているということです。脊椎神経全体を安定させ、自律神経のバランスをとる胸椎を矯正する体操をおこないましょう。

こんなコトもおすすめです！

- ・干し生姜（薄くスライスして1週間乾燥）をご飯やみそ汁、紅茶などに入れる
- ・太腿の筋肉をつけよう。しこふみ10回を日課に
- ・足首はいつも保温、レッグウォーマーが有効

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を接し、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

「ペットボトル」でつくる
走馬灯風ライト

気が付くと溜まっていることも多いペットボトル。真っ直ぐな部分を活かして、ちょっとだけ工夫をすれば、楽しいライトに早変わり。中のペットボトルをくるくると回すと、まるで走馬灯のように影絵が踊り出します。



材料と道具

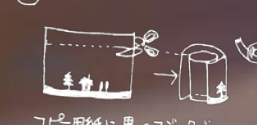
- ・炭酸飲料のペットボトル大と小(1.5Lと500ml)
- ・A4コピー用紙
- ・カッター
- ・はさみ
- ・油性マジック(黒)、油性透明カラーマジック
- ・太めの針金(3mmぐらい)
- ・ペンチ、ニッパー
- ・テープ
- ・LEDライト(キャンドル型のものや、小さめのもの)

①



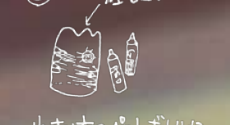
炭酸飲料のペットボトルを洗って乾かし、カッターで切り取る。

②



コピー用紙に黒のマジックでシルエットを描き、大きい方のペットボトルの高さに合わせて切り取る。それを大きい方のペットボトルに巻き付け、テープで止める。

③



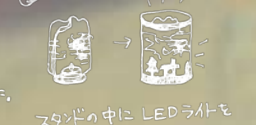
小さい方のペットボトルに油性の透明マジックで好きな色を塗ったり、模様を描く。

④



太めの針金(3mm)でスタンドを作る。そのスタンドに小さい方のペットボトルをかぶせる。

⑤



スタンドの中にLEDライトを入れて、大きい方のペットボトルをかぶせたら完成！中のペットボトルをくるくると回すと、走馬灯のようぞき出します。

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らえるプレゼント！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 30

名古屋営業所
野田実



寒い日が続きますね、こんな時は…

名古屋では【味噌煮込みうどん】の季節です。やまちゃんの手羽先、ひつまぶし、などの有名な名古屋飯のひとつですが、愛知県民の99%は食べた事がある本当のソウルフードは【寿がきやラーメン】です!!一度ご賞味あれ。味は保証しません(笑)

今年も 花粉 がやってくる。

さあ、ガードを固めましょう！

ムズムズ、ズルズル、そしてイライラ…。

だんだんと近づく春の訪れを待ち遠しく思う一方で、憂鬱な気分させるのが“花粉”の存在。

今年の花粉飛散量は例年よりもやや多い見込み。

本格的なシーズン到来に備えて、しっかりとしご準備を。

目のガードには

スツと拭いて、目もとスッキリ。
持ち歩きにも便利な個包装タイプ。

アイ浄綿

花粉時期の目まわりに最適な脱脂綿。気になる目ヤニや目のかゆみをスッキリ清拭。1枚ずつアルミパック包装されているので、水分の蒸発を防ぎ、常にクリーンな状態でお使いいただけます。

FCアイ浄綿 12包入 (医薬部外品) 希望小売価格 273円 (税込)



鼻・口のガードには

選べるピッタリサイズ。
隙間なくしっかり花粉をブロック。
ファミリーマスク

バクテリア飛沫、花粉捕集効率99%の高性能フィルターマスク。多段プリーツでドーム形状に顔を包みこみ、鼻から頬までの隙間にもしっかり密着。ソフトな幅広耳掛けなので、長時間でも快適に装着できます。

ふつうサイズ 希望小売価格 336円 (税込) やや小さめサイズ 希望小売価格 336円 (税込)
キッズ 希望小売価格 294円 (税込) /各7枚入



復興

白十字メモリーズ②

焦土からの再出発。

創業以来変わらぬ想いを胸に。

明治29年の創業以来、着実に成長を続けてきた白十字。第一次世界大戦をきっかけとする事業の飛躍を経て、時代は、第二次世界大戦へと移ります。純綿の輸入が困難となり、ガーゼなどは軍需品に。一般の家庭には供給ができない苦しい状況下で健闘を続けるも、昭和20年、空襲によって東京工場が全焼。そして同年、戦争は敗戦を迎えました。いったんは茫然自失となった社員たちでしたが、すぐに復興へ向けて歩みを始めます。その原動力となったのは、「良質な衛生用品を、必要としているすべての人々へ」という、創業当時からの変わらぬ想い。そして、敗戦からわずか2年。その熱い想いのもと、東京工場は見事な復活を遂げたのです。



再建当時の東京新工場 (昭和20年)