

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 4

2013 April

No.254

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

アミノ酸でやる気をアップ

# 筍

レトロ紀行 門司港

手づくりエコ雑貨 [新聞紙で張り子ボウル]

ゆがみ直し均整体操 [血液サラサラに]

Photo : Nobuhiro Sano



# 筍

## 筍とあさりの炊き込みご飯

筍とあさり、春の味わいをたっぷりつめこんで。  
和風だしがしっかりと効いているので、薄味でも旨みは抜群。  
彩りに山椒や空豆を添えて。

筍は市販の水煮を使っても。  
生の筍を使う際は、買ったらずくに茹でるのがアクをまわ  
らせないコツです。



### 材料 (2人分)

白米…2合  
茹で筍…小1本 (150g)  
あさり (砂抜きしたもの)  
…15-20ヶほど  
和風だし汁…2カップ  
薄口醤油…大さじ2  
酒…大さじ1  
みりん…小さじ2  
塩…少々  
(飾り)  
山椒の葉 (適量)  
塩茹でした空豆 (適量)

### 作り方

- ① 米はよく研いで、ざるにあげて水気を切る。
- ② 筍の穂先は放射線状の薄切りにし、根元は薄いちょう切りにする。a
- ③ あさはりを殻をよく洗って水を切っておく。
- ④ すべてを炊飯器に入れて炊く。
- ⑤ 盛りつけて、山椒の葉と薄皮をむいた空豆を飾る。



### 筍の茹で方

- ① よく洗い、穂先を斜めに切り落とし、根元は中心まで切り込みを入れる。
- ② 鍋にたっぷりの水と米ぬか、なければ白米小さじ2と種を取り除いた鷹の爪1本を入れて茹でる。耐熱のお皿などをのせて、筍が浮くのを防ぐとよい。
- ③ 根元に竹串を深くさし、すっと通ればOK (太さ、大きさにもよるが大体20分程度)。
- ④ 筍をとりだし、ボウルに入れ、たっぷりの水を注ぐ。あら熱がとれたら、鬼皮をむく。

### ササッと もう一品

## 筍とわかめ、新玉ねぎのサラダ 味噌ドレッシング

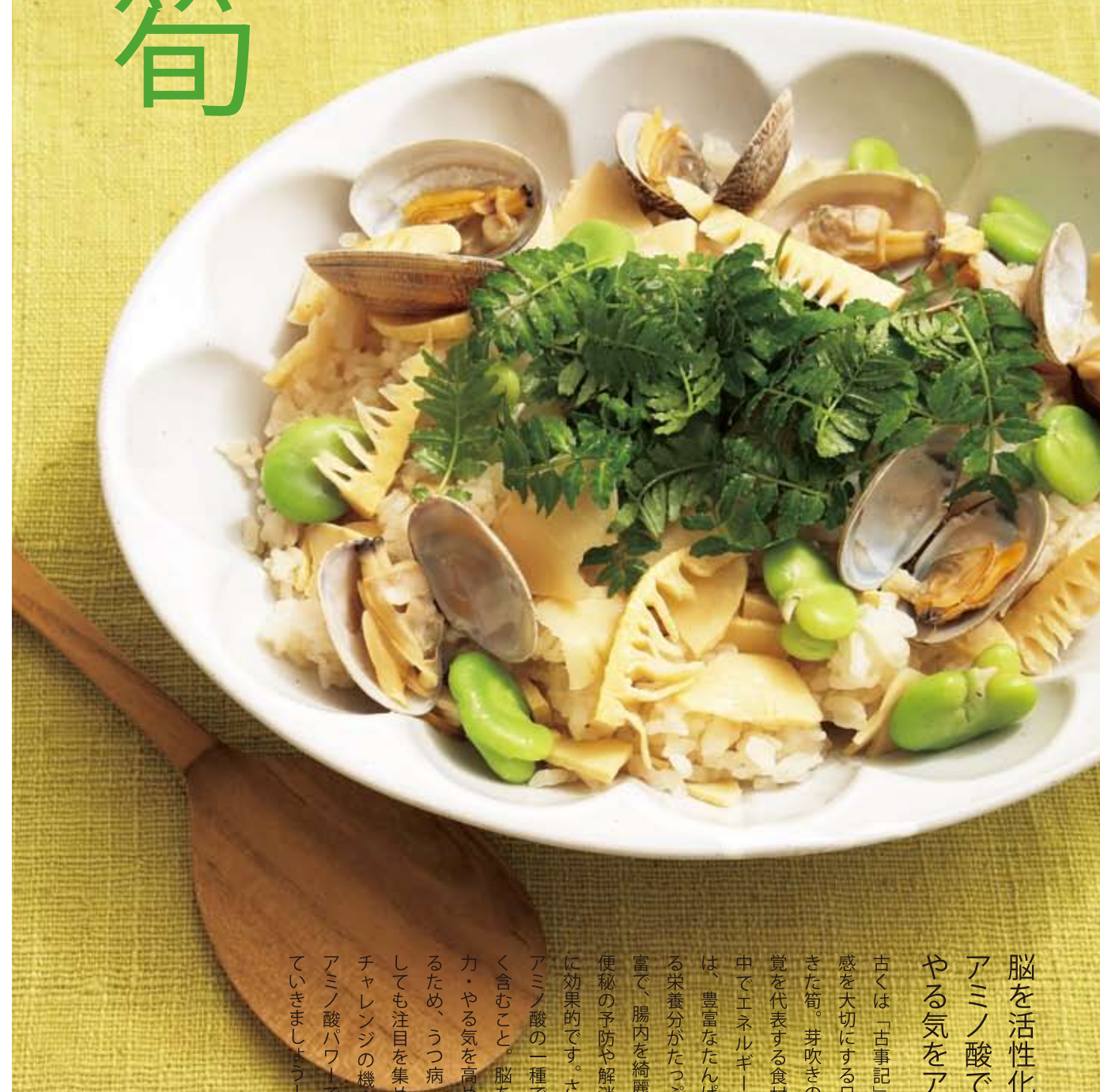
3つの食材の食感の取り合わせが楽しいサラダ。  
少し酸味の効いた味噌ドレッシングが全体をまとめ、  
春らしい爽やかな味わいを演出してくれます。

- 茹で筍…小1本 (150g) わかめ…50g 新玉ねぎ…1/2ヶ  
(味噌ドレッシング) 味噌…大さじ1と1/2 砂糖…小さじ1/2  
ごま油、またはサラダオイル…大さじ2 米酢…大さじ2 七味…少々
- ① 筍は穂先は放射線状に、根元は5mm厚さの半月切りにする。
  - ② わかめは太い筋を取り除き、一口大に切る。
  - ③ 新玉ねぎは1cm厚さの放射線状に切り、たけのこ、わかめと合わせる。
  - ④ ドレッシングをよく混ぜ合わせ、まわしかける。



脳を活性化する  
アミノ酸で  
やる気をアップ

古くは「古事記」の時代から、季節感を大切にする日本料理で愛されてきた筍。芽吹きの季節である春の味覚を代表する食材です。冬の間、地中でエネルギーを蓄えたその身には、豊富なたんぱく質をはじめとする栄養分がたっぷり。食物繊維も豊富で、腸内を綺麗にしてくれるため、便秘の予防や解消、大腸がんの予防に効果的です。さらに魅力的なのは、アミノ酸の一種であるチロシンを多く含むこと。脳を活性化させ、集中力・やる気を高めてくれる作用があるため、うつ病・認知症の予防策としても注目を集めています。新しいチャレンジの機会が多くなる4月、アミノ酸パワーで心も体も充実させていきましょう！







新海運ビルの「かちや」。障がい者アート&雑貨のセレクトショップ。実用的でかわいい!



かちやで見つけたタグ付きふきん



ご当地名物の焼きカレー (海峽プラザ・ナンダン)

近代日本を支えた港のレトロモダンな建造物

汽笛を鳴らす貨物船に、波しぶきを上げながら進む小さな連絡船…。日本屈指の工業都市・北九州市にある門司港。昭和17年(1942)に関門鉄道トンネルができるまでは連絡船を利用する客でにぎわったといえます。平成に入り、産業遺産や歴史を後世に伝えようとする「門司港レトロ地区」として再整備。多くの観光客が訪れるようになりまし。最近が高倉健主演の映画『あなたへ』のロケ地としても話題です。



レトロ口を名乗るだけあって、あらゆるシーンがフォトジェニック。まずは船だまりのあ

る海峽プラザ周辺のぐるっと歩いてみましょう。旧門司三井倶楽部や旧門司税関の洋風建築、タイミングが合えば、珍しいはね橋(ブルーウィングもじ)が開く様子も見られます。ガイドツアーを開催する施設もあります。



旧門司三井倶楽部。アインシュタイン博士夫妻も宿泊したそう



(上) 門司港レトロ展望室からの夜景。訪問時にはライトアップイベントが行われていました (左) ブルーウィングもじ。日本最大級の歩行者専用はね橋

福岡県

古きよき日本をたずねて

# レトロ紀行 門司港

MOJIKOU



門司電気通信レトロ館前にある公衆電話ボックスは、灯台がモチーフ



門司港駅洗面所の「帰り水」。引揚者や復員兵たちの喉を潤しました



明治45年(1912)築の旧門司税関。右奥の建物の最上階(31階)に門司港レトロ展望室があります



JR門司港駅。駅舎は国の重要文化財で、現在は大規模改修工事中



門司港レトロの中心部、第1船だまり。右は門司港ホテル

- アクセス  
山陽新幹線小倉駅からJR鹿児島本線乗換えて約15分、門司港下車。北九州空港から小倉駅までバスで約40分。
- 観光に関する問合せ  
門司港駅観光案内所 093-321-6110  
下関観光コンベンション協会 083-223-1144

海峡を渡る潮風に誘われ  
異国情緒が薫る波止場へ

貫禄ある木造駅舎の門司港駅に降りたつと、目の前には関門橋と海峡を行き交う大小の船。門司は明治初期の開港以来、大陸航路を擁する貿易拠点となり、九州の玄関口として栄華を誇った港町です。レトロ地区では、明治から大正にかけて建てられたエキゾチックな洋館や数々のビルが歴史を伝えています。

桜前線が北上していく春は、町歩きが楽しい季節。石畳を気ままに歩いて風景を撮影したり、雑貨屋さんやカフェに入ってみると、きっと新しい発見がありますよ。

## 連絡船でお気軽船旅 下関と巖流島へ

門司港の対岸、下関側の唐戸棧橋までは船で約5分。詩人・金子みすゞのふるさとでもあります。ふぐの水揚げで有名な市場があり、活気にあふれています。海の幸を満喫し、散策したあと再び船で門司港へ。途中で巖流島に立ち寄るのもおすすめです。



(上) 唐戸市場。一般客も購入可能で、食堂もあります (左) 巖流島に建てられた宮本武蔵と佐々木小次郎決闘の像



## 旅のあとがき



旅人 星 裕水 Hoshi Hiromi

巖流島は無人島ですが、船が棧橋に着くとなにやら近づいてくる小動物が…。タヌキでした。決闘の聖地にあやかって「必勝タヌキ」と呼ばれているそう。遭遇できると勝負運が高まるという噂です。これで私も勝利の女神!?

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/>



## 商店街だってレトロです

門司港からトロッコ列車の線路を渡り、栄町銀天街へ。昔ながらの庶民的な商店街です。脇道には船員さんも飲みにくるのでしょうか、昭和ムードたっぷりな店が肩を寄せ合うように並んでいます。近くには「バナナの叩き売り発祥の地」の碑もあるので探してみよう。



門司港近辺ではレトロという文字をあちこちで見かけます

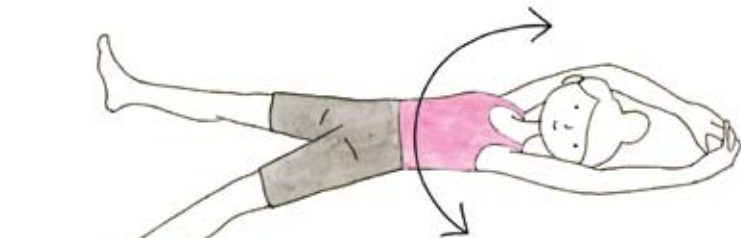


# 「血液サラサラに」

**Q** 検査で中性脂肪が多いといわれてしまった。油ものは食べないようにしているんだけど…。  
● 血液をサラサラにするにはどうすれば？



**1** あお向けに寝て足を大きく開き、手のひらを頭に向けて手を組む。



**2** 頭の一部とおしりが床から離れないようにして、体を左右に5~6回ひねる。最後にひねりやすい側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。

イラスト/タケイエミコ

お答えします



**A.**

中性脂肪も血糖値も下げていくのは容易ではありませんね。食事制限も必要ですが、まず、運動が大切です。数値に一喜一憂するのではなく、よく動いて筋肉を落とさないようにしていれば心配はいりません。ここでは特に血液をサラサラにする体操を紹介しします。

こんなコトもおすすめてです！

- ・歩く機会を多くする。早起きをして一駅分歩く、エレベーターやエスカレーターは使わないなどの工夫をしてみましょう
- ・夜遅い食事はやめる
- ・食後の菓子など、間食をやめる

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

## 「新聞紙」でつくる 張り子ボウル

毎日、読み終わったあとはゴミになってしまう新聞紙も、少し手を加えれば素敵な雑貨に。風船を使ってべたべたと貼り合わせていくだけで、自分だけの特製ボウルが出来ます。何層にもきちんと重ねれば、丈夫さもバッチリです。



材料と道具

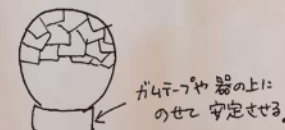
- ・新聞紙 ・風船 ・ボンド ・はさみ ・刷毛 ・塗料、ニスなど(お好みで)

①



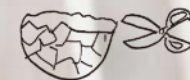
風船をふくらませ、ちぎった新聞紙を少し水で濡らしたボンドで貼っていく。

②



乾いたら、重ねて貼るを5回程くり返し完全に乾かす。

③



乾いたら風船を割ってはがし、上のラインをはさみで整える。

④



お好みでアクセントの可愛い糸を貼ったりして完成！仕上げにニスを塗るとさらに丈夫に。



「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.hakujiji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ<sup>38</sup>

営業部  
新井 健一



のぼうの城へお越しください！

私の生まれ育った埼玉県行田市は、映画「のぼうの城」で有名になった忍城があります。お昼には小麦の産地ならではの「ゼリーフライ」（銭布来）コロケのような味ですよ！！ゴールデンウィークも近いので是非お越しください！

おむつ内環境改善と  
モレない構造を追求  
弱酸性素材が  
安心Wフィットで新登場

- 素肌と同じ弱酸性素材を採用！  
吸収体表面および内部に、素肌と同じ弱酸性素材を採用。  
お肌へのいたわりを考慮いたしました。
- モレを最大限軽減するWフィット構造！  
モレない機能「Wフィット構造」が、からだにフィットし、ピンポイント吸収。同時にT字立体ギャザーが、横モレをしっかりブロックします。
- 全面通気性シートでムレずにサラサラ！
- アンモニア臭を抑える“吸収ポリマー”採用で、気になるにおいを軽減。
- 体型に応じて自在に装着できる“オーバーラップテープ”採用。



安心Wフィット<sup>サルバ</sup>長時間

素肌と同じ  
弱酸性<sup>素材</sup>



サルバ安心Wフィット テープ止めタイプ  
Mサイズ 10枚入/28枚入 オープン価格  
Lサイズ 9枚入/24枚入 オープン価格

おむつ内環境  
改善宣言！

安心Wフィット<sup>サルバ</sup>長時間

Hope for Tomorrow

明日への希望 復興レポート④



(上) 津波によって緑が失われてしまった野山。いつかの場所を、桜がいつばい咲き誇る丘に。(右) 苗木の成長過程。元気に花を咲かせるように、温室の中で手を掛けて育てています。

3000本の桜に  
想いをこめて。  
復興のしるしよ、花開け。  
東日本大震災での津波により、甚大な被害を受けた宮城県名取市閑上地区。その中で、津波を被りながらも、力強く花を咲かせた桜がありました。いま、名取市では、『復興桜プロジェクト』として、その桜から増やした苗木を中心に3000本の桜を植え、新たな観光名所づくりを行う計画が進められています。以前にこのコーナー（2012年11月号）にご登場いただいた「佐々直」さんをはじめ、多くの地元企業の皆さまが復興への強い想いを込めて参加されているこの活動に、弊社も協賛いたしました。地元・東北営業所を代表として、医療と介護に携わる企業として微力ながら支援してまいります。近い未来にこの桜が大きく育ち、満開の花のもと、皆さまが開の笑顔を送らせる日がくることを楽しみにして。



3000本の桜に  
想いをこめて。  
復興のしるしよ、花開け。

