

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

5

2013 May

No.255

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

新陳代謝をあげて疲労回復

アスパラガス

レトロ紀行 石垣島

手づくりエコ雑貨 [拾った石でペーパーウェイト]

ゆがみ直し均整体操 [五月病]

アスパラガスのピラフ

緑、黄色…気持ちもパッと明るくなる春らしい彩りを食卓に。
アスパラガスの根本と穂先、それぞれの食感の違いを存分に楽しめます。

材料 (4人分)

白米…2合
ブイヨン (市販のブイヨンを規定の割合で溶いたもの)
…360mL
ベーコン…2枚
粒コーン (缶づめ) …小1缶 (50g)
塩、黒こしょう…各少々
バター…大さじ1

作り方

- ① 米はよく研いで、ざるにあげて水気を切る。
- ② アスパラガスは根元の1/3ほどの皮をピーラーで剥き、**a** 輪切りにする。穂先は2等分の長さに切る。
- ③ ベーコンを細切りにする。
- ④ 炊飯器または鍋に①の米を入れ、ブイヨン、ベーコン、汁気を切ったコーン、アスパラガスの輪切り、塩・こしょうを入れてざっと混ぜる。
- ⑤ アスパラガスの穂先をのせ、バターを中央において炊く。



アスパラガスを茹でる際は、剥いた皮も一緒に。旨味が増し、茹で上がりの色も鮮やかになります。茹で汁も美味しいのでぜひスープに。



アスパラガスのニース風サラダ

栄養もボリュームも満点の主役級サラダ。
アスパラガスはコリッと歯ごたえが残る程度に固めに茹で上げるのがポイントです。

アスパラガス…8本 ゆで卵…1ヶ 赤ピーマン…1/4ヶ
ツナ…1/2缶 アンチョビ…2枚 マヨネーズ…大さじ2
にんにくのすりおろし…小さじ1/4

- ① アスパラガスは根元の皮を剥き、塩茹でする。**b** お好みの長さに切る。
- ② ゆで卵は半分に切る。赤ピーマンは薄切りにする。ツナは缶汁を切り、野菜とゆで卵とともに器に盛り合わせる。
- ③ アンチョビは包丁でみじん切りにし、マヨネーズ、にんにくと合わせ混ぜる。②に添えたら完成。



サツともう一品



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
・
今月の食材

アスパラガス



健康と美容の強い味方。
新陳代謝を活発化して、
強く美しい身体に
春から夏にかけて、地中から次々と芽を出すアスパラガス。「たくさん分かれる」というギリシャ語が語源で、「新芽」という意味を指すと言われています。
特筆すべきは、やはり「アスパラギン酸」を多く含むこと。名前の通りアスパラガスから発見されたアミノ酸の一種で、新陳代謝を活発にし、疲労・体力回復や美肌づくりに一役買ってくれます。また、グルタチオンも多いため、解毒・抗酸化作用があり、老化予防にも効果が。さらにビタミン類・カロテン・食物繊維も豊富と、まさに健康と美容の強い味方といえる野菜です。
選ぶ際には、太くまっすぐ伸びていて、穂先がしまっているものを。素材そのものに自然な甘みがあるので、塩ゆでや塩焼きなどシンプルな料理法がおすすめです。

沖縄県

古きよき日本をたずねて

石垣島

ISHIGAKI ISLAND



島屈指のビューポイント、玉取崎展望台にて。空港移転でアクセスしやすくなりました

新空港開港で注目される南ぬ島の日常風景を探しに

今年3月、石垣空港が市街地から北東の海辺に拡張移転し、話題となっています。愛称は「南ぬ島」。一方、近くの集落では赤瓦屋根の民家にブーゲンビレアの花が咲き、地域に根ざした普段着の表情に出会えます。

青空には白い絵の具をふわっとのせたような雲が浮かび、石垣島はすっかり夏モード。新空港開港初日に東京から直行便に乗り、お祝いムードに包まれた島を訪ねてきました。そこには昔から変わらぬ美しさをたたえたサンゴ礁の海と、時代の変化と共存しながら歩む暮らしがありました。



ジンベエザメが空を飛ぶ!? JTA (日本トランスオーシャン航空) の特別塗装機を偶然目撃♡



開港初日の空港には開港を祝うのぼりがはためいていました



アカバナ(ハイビスカス)やシーサーに沖縄らしさを感じます



■アクセス
南ぬ島石垣空港へは那覇から約1時間。羽田、中部、関西などから直行便あり。空港から市内中心部まではバスで約30分。
■観光に関する問合せ
石垣市観光交流協会 0980-82-2809



中心部をあてもなく歩いていたら、趣ある道に出ました。お花いっぱい民宿でした



白保集落で見かけたヤギ。島のあちこちで飼われています



昼も夜もわくわくする色彩豊かな路地歩き

八重山諸島の玄関口、石垣島。びかびかの新空港に降りたつと、滑走路の向こうにコバルトブルーの海が広がります。

優雅なリゾートも魅力的ですが、ちょっとお散歩してみませんか。棧橋や市役所のある中心部は徒歩で巡れるほどコンパクト。商



道路にもミンサー織りの模様「いつ(五)の世(四)」が



沖縄でぜんざいといえばあずきがのったかき氷のこと

店街の公設市場には、島の野菜や魚がずらり。住宅街に建ち並ぶコンクリート製の建物は、台風にも負けない頑丈さ。壁に直接ペンキで店名を描いたりするカラフルなペイントは、南の島の明るさを感じさせてくれることでしょう。アーティストのショップで一点モノを探すのも楽しいですよ。時間の流れはどこまでも穏やか。路地をめぐっていたら、稽古中なのか、三線の音色と島唄が聞こえてきました。夜は民謡酒場に出掛けるのも一興。若夏と呼ばれる5月の沖縄では、暑さ対策と水分補給をお忘れなく。氷ぜんざいやさんびん茶で涼をとるのもいいものです。



島バナナは小ぶりでも甘くておいしい

新空港のある集落で海を眺める午後

新空港が位置しているのは島東部の白保。国道から集落の脇道に入ると、しんとした静けさに気持ちがあなごみます。石垣に囲まれた民家やフクギ並木を通り抜けると、目の前は一面の海。沖には世界最大級のアオサンゴ大群落があることで知られています。集落内にはしらはサンゴ村など、自然との共生に思いをめぐらせるスポットも。道行く人と挨拶を交わしながらのんびり散策してみたい場所のひとつです。



浜でアーサー(海藻)を採っていたお母さん。「味噌汁もいけど天ぷらがおすすめね」



商店ではご当地らしい飲み物やお弁当を探してみて



海とともに生きてきた白保。浜辺には小屋と椅子がありました

旅のあとがき



旅人 星 裕水 Hoshi Hiromi

3月7日の新空港開港当日、市内の公園でPRソングの『おかえり南ぬ島』をみんなで踊ろうというイベントが開催されました。キッズもシニアもみんな上手でびっくり。祭りや踊り好きな文化は脈々と受け継がれているようです。「石垣島が踊り出す。」
<http://www.isg-project.jp/>

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。取材・執筆を担当したガイドブック『大人の遠足Book 廃線跡ウォーキング 東日本』(JTBパブリッシング)好評発売中!



旅情たっぷり離島めぐり

八重山諸島の各島へは船で。離島棧橋から10分で竹富島(写真)、25分で小浜島、45分で西表島と意外と近いのです。それぞれの島の個性を感じる旅もステキですよ。



「五月病」

Q. なんだか気力が湧かず、朝がとにかく起きられません。このままでは会社を休んでしまいそうです…

お答えします



A.

5月は公私ともにいろいろな変化が起きやすい時期。新しい環境に入った緊張が精神を疲れさせるのでしょう。今まで張りつめていた糸が切れるように元気がなくなってしまうことが意外と多いのです。まずはのんびり休養が必要です。よく頑張ったねと自分にご褒美をあげましょう。そして、胸椎を整えるこの体操をして活力をつけましょう。

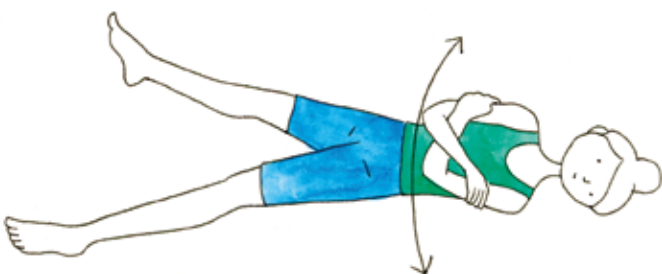
こんなコトもおすすめです！

- ・小旅行やアウトドアスポーツなどで気分転換を
- ・抱えている仕事を箇条書きに書き出してみよう
- ・遠慮や気遣いをする必要のない人とのみ会うようにする

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。「ゆがみどりの背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinseiin.net



1 あお向けに寝て、両足をなるべく大きく開く。右腕を上にして、腕を胸の前で交差させる。



2 腕をぎゅっとしぼるようにして、体を左右に10回ひねる。腰は浮かないように上体だけをしぼる。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



「拾った石」でつくるペーパーウェイト

かたちに味があったり、手触りが良かったり。旅先で拾ったお気に入りの石をカスタマイズ。思い出の品も一緒にコラージュすれば、自分だけの記念品のできあがりです。

材料と道具

- ・石・塗料・筆・ひも、切手などお好みで

① 石をきれいに洗って乾かしておく。

② 塗料を塗る。好きな模様を描く。

③ 紙や切手をコラージュしたりひもを系したら完成!

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³⁹

東北営業所
細瀬達也

みちのく一人旅
昨年からは仙台の牛タン、盛岡冷麺、秋田のきりたんぼなど、陸奥の味を一人堪能しております(笑)今年には八重の桜で会津も熱く、桜100選に選ばれた鶴ヶ城の夜桜も見物ですよ。ゴールデンウィークは、みちのくの旅お薦めします。



健康は、 口腔内細菌の 改善から。

心地の良い 厚手タイプ

ソフトな感触のシートなので、
デリケートなお口の中も
気持ちよく拭けます。

多くの細菌がすみつく口腔内。

歯周病や虫歯だけでなく、細菌が各臓器に
侵入・増殖することで様々な病気の原因にも。
そうなる前に、手軽な歯みがきシートで口腔ケアを。

お水がいない

歯ブラシやお水がいないので
寝たきりの方もベッドサイドで
お口のおそうじが手軽。

湿潤成分配合

アルコールフリーで
刺激が少なく、お口の中を
しっとり保湿できます。

お口の中簡単拭き取り歯みがきシート

口内清潔ウェットシート

ご注意：商品使用にて、完全に細菌除去あるいは予防効果があるものではありません



21枚入
希望小売価格 420円
(本体価格400円)



100枚入
ボトルタイプ
希望小売価格 840円
(本体価格800円)



100枚入詰替用
希望小売価格 787円
(本体価格750円)

白十字通信

「第6回としまものづくりメッセ」 に出展しました。



白十字ブースの様子

「としまものづくりメッセ」とは、区内の基幹産業である印刷業をはじめ、精密機器・金属製品等の製造業や、独自の技術を持った企業などが集まり、優れた製品や技術を一堂に展示する池袋副都心の産業見本市です。当社も豊島区に本社を置く会社として、毎年参加をしています。この産業見本市の開催目的は、販路拡大や企業間の交流によって区内企業のさらなる発展を支援し、地域経済の活性化を図ること。そして、ものづくりに触れる多彩な企画を通じて、一般の皆さまに地域産業に対する理解を深めてもらうことです。

第6回目の開催となる今年は、3月7日～9日の3日間にわたって池袋サンシャインシティで開催され、過去最多の101社・団体が出展。天気にも恵まれ、大盛況の内に幕を下ろしました。

白十字はこれからも、こうした出展活動を通じて、お客様とのコミュニケーションを推進し、地域活性化を支援してまいります。

担当者のコメント

今年のとしまものづくりメッセの総来場者数は18,835名。前年に比べて1,741名も多く、3日間とも大変盛況でした。白十字のブースでは商品説明を行ったり、介護等でお困りの方々のご相談に乗ったりと、お客様から直にご意見を伺える貴重な機会となりました。また、社会科見学に来ていた小学生にはポリマー実験を体験してもらい、「すご〜い!なにでできてるの?」と興味をもってもらうことに成功。自ら手を動かすことで、楽しく学んでくださったようです。地域の良いアピールにもなり、実りのある出展となりました。