

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

6

2013 June

No.256

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

梅雨の憂鬱をすっきり解消

セロリ

レトロ紀行 富岡

手づくりエコ雑貨 [ガラス瓶でお絵かきボトル]

ゆがみ直し均整体操 [アレルギー体質]

Photo : Nobuhiro Sano

# セロリと鶏肉のさっぱり塩炒め

中華スープを使い、塩味でさっぱりと味付け。  
セロリ独特の香りと食感が存分に楽しめます。  
ご飯との相性も抜群です。

## 材料 (2人分)

セロリ…1本  
鶏もも肉…1枚  
酒…大さじ1  
中華スープ…50mL  
サラダオイル…小さじ2  
塩、こしょう…各少々  
〈飾り〉 サラダ菜…適量 レモン…適量

## 作り方

- 1 セロリは筋を取り除き **a**、2cm四方ほどに切る。**b**
- 2 鶏肉は余分な脂と筋を取り除き、斜めそぎ切りにする。塩少々をまぶしておく。
- 3 フライパンを中火で温め、サラダオイルを入れ、鶏肉を炒める。表面が白くなったらセロリを加え、軽く塩・こしょうし、中華スープと酒を回し入れる。時々かき混ぜながら火を通す。
- 4 器にサラダ菜を敷き、③を盛る。レモンを添える。



セロリは筋をちゃんと取り除いて。  
包丁を使って、根元から葉先に  
向かって引けば簡単です。



ササッと  
もう一品



## セロリとたこのマリネ 中華風

ごま油と辣油で中華風に仕上げるマリネ。  
作りたては食感を楽しめ、  
時間を置くとセロリが馴染んで違う美味しさに。  
多めに作って翌日も楽しんでみてください。

セロリ…1本 茹でだこの足…小2本 (170g)  
塩…少々 ピンクペッパー…少々  
〈タレ〉 醤油…小さじ1 辣油…小さじ1~1½ (お好みで調整)  
酢…大さじ1½ ごま油…大さじ1 塩…少々

- 1 セロリは筋を取り除き、斜め薄切りにする。ボウルに入れ、軽く塩をまぶしておく。
- 2 茹でだこは斜め薄切りにする。タレの材料はよく合わせておく。
- 3 ①のセロリの水気を手でよくしぼり、たこ、タレと和えて器に盛る。仕上げにピンクペッパーを散らす。

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん

今月の食材

# セロリ

体調を崩しがちな梅雨。香味野菜で気分もすっきりと

身体が重く感じたり、頭痛がしたり…。寒暖の差や気圧の変化が激しく、とにかく体調を崩しやすい梅雨。ジメジメとした雨で、気分まで暗くなってしまいがちですよね。そんな今の時期にぴったりの食材がセロリ。ビタミン類やカリウムを始めとして栄養価が高く、古代ローマ・ギリシャでは整腸剤、強精剤などの薬用として使用されてきたほど。特有の香りにはアピオールという香味成分によるもので、胃を刺激し、憂鬱な気分もすっきりとさせ、食欲を増進してくれます。また、精神を安定させ、イライラや頭痛を緩和する効果も持っています。生で食べて美味しいのはもちろん、油との相性が良いので、野菜炒めにしたたり、お肉などと一緒にスープにするのもおすすめです。



群馬県  
富岡  
TOMIOKA

古きよき日本をたずねて  
イトロ紀行

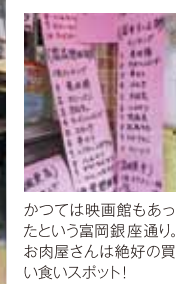


富岡製糸場の繰糸場内部。機械は最終操業時のものですが建物はほぼ創業当時のまま。ここで500人もの女工さんが働いていました

見事なレンガ積みの製糸工場と  
昭和の香りたっぷりの商店街へ

高崎から単線のローカル私鉄にゆられること30分あまり。山の稜線がだんだん近づきます。一見のどかな町なのにどこかソワソワしているのは、富岡製糸場の世界遺産登録への期待が高まっているから。今、木骨レンガ造の建物が文化遺産として注目を浴びているのです。

古民家カフェでお茶しながらふと気づく。フランスからのお雇い外国人がもたらしたのは、産業の近代化とともに、町のにぎわいだったのだと。そよ風に揺れるシルクスカーフが一枚欲しくなりました。



かつては映画館もあったという富岡銀座通り。お肉屋さん絶好の買い食いスポット!



上州富岡駅は駅舎改築工事中。駅前には味わい深い倉庫が



上信電鉄の富岡製糸場見学往復割引乗車券(1600円)は旅の記念にもなります

■アクセス  
高崎駅から上信電鉄で35分、上州富岡駅下車。富岡製糸場までは徒歩10分。  
■観光に関する問合せ  
富岡市観光協会 0274-62-6001

教科書でおなじみの  
工場風景が目の前に!

富岡のシンボル、富岡製糸場。明治5年(1872)、「殖産興業」をめぐり明治政府が建造した模範器械製糸工場です。小学校の教科書にも登場しているので記憶にある読者もおられるのでは。生糸は、繭をほぐし糸を引き出して仕上げるのですが、それまで手作業だったのを機械化することで生糸を大量に生産することが可能になったのです。



風格のある繰糸工場入口



繭が絹製品になるまでには数多くの工程があるので



製糸場での最大の敵は火気でした



フランス積みのレンガが美しい東繭倉庫。敷地内ほとんどの施設が国重要文化財

日本の生糸は海外でも高品質と評判で、重要な輸出産業として成長していききました。その後、民間企業に払い下げられましたが昭和62年(1987)に操業を停止。現在は日本の近代工業の幕開けとして世界遺産入りをめざしており、「富岡製糸場と絹産業遺産群」は世界遺産への推薦書がユネスコに提出されています。

技術指導に当たったのは、フランスからお雇い外国人として招かれたポール・ブリユナ。和洋折衷のレンガ造りの建物がたたずみ、当時の様子が見られます。無料ガイドツアーも開催しています。(入場500円)



錦絵をパッケージにした網入り紙石けんをお土産に

群馬県は白十字とも  
深い関係が...

白十字のモノづくりを支えているのが、群馬県伊勢崎市にある群馬第一第二工場。昭和37年(1962)の建設以来、富岡製糸場同様地域の人々と一緒に歩み、ともに発展してきたなが〜い歴史があるので。



城町通りの時計店には火の見櫓が残っています



上州名物「おつきりこみ」はやさしい味のうどん



タバコの自動販売機、昔よく見かけましたね

富岡の楽しみ方は「製糸場+路地ぶら」。製糸場を見学したあとは、「路地ぶら」。周辺の商店街や路地をぶらぶら歩いてみませんか。古い建物があちこちに残り、ついでに脇道に入りたくありません。明治時代の長屋を改装した古民家カフェ、元は消防の詰所だったという時計屋さん、ナイトスポットが密集しているネオン街通り…懐かしい香りがするスポットがいっぱい。駅前の「おかって市場」には新鮮なご当地野菜がならんでいます。



交流活動として工場見学会も開催

旅のあとがき



星 裕水 Hoshi Hiromi

富岡に着いたら、5月31日にグランドオープンまちなか観光物産館「お富ちゃん家」へ。特産品販売のほかグルメマップも手に入ります(上州富岡駅から徒歩7分)。

トラベルライター・編集者。取材・執筆を担当したガイドブック『廃線跡ウォーキング 東日本』(JTB/ブリッキング)好評発売中!

ひと足のぼして...

碓氷第三橋梁

レンガ造りの建築を訪ねるなら、横川〜軽井沢間にある碓氷峠のめがね橋(碓氷第三橋梁)もおすすめ。昭和38年(1963)まで使われていた鉄道橋です。廃線跡は遊歩道として整備され、初夏のウォーキングは特に気持ちがいいですよ(富岡市街から車で約40分)。





# 「アレルギー体質」

**Q** 生活のどこにでもあるアレルギー物質。食事制限を厳格にやるのは辛いし、体操でなんとかありませんか？

お答えします



**A.**

花粉症、アトピー性皮膚炎、食べ物による湿疹、香料、金属…実に様々なアレルギーがあり、悩まれる方も増加しています。今回は免疫力を高め自律神経の安定を図る体操を紹介します。胸椎のゆがみを治して、血液をよい状態に戻す手助けをしてくれます。

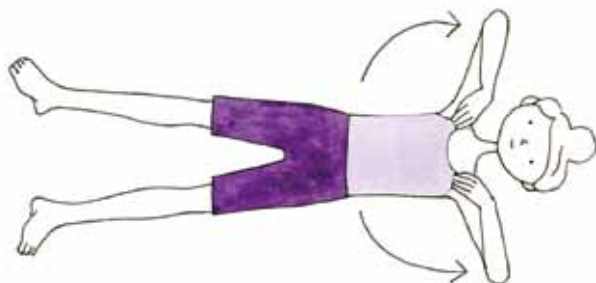
こんなコトもおすすめてです！

- ・水泳、ジョギングなど呼吸器を強くする運動をする
- ・早起きを心掛ける
- ・服を着替える時などに、手で身体中を3分ほど摩擦する
- ・朝、梅肉エキスを一杯飲む  
(梅肉エキスをお湯で溶かす。黒砂糖やはちみつを入れると飲みやすい)

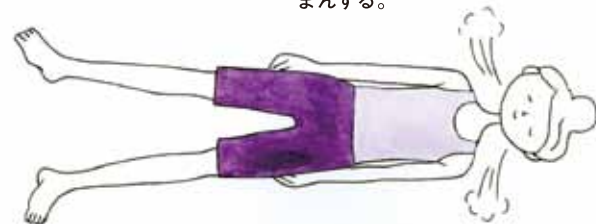
松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinseiin.net



**1** 足を肩幅(35~40cm)に開き、あお向けに寝る。ひじを体の横につけたまま、指を伸ばして手先を肩につける。



**2** 胸をはり、胸を床に沿わせてまま両ひじを頭の両側に向けていっぱい上げる。大きく息を吸ってから止め、できるだけがまんする。



**3** 苦しくなったら息を吐きながら、腕を体の横に戻し、脱力。そのまま10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ

不要品が大変身  
手づくり  
エ  
コ  
雑  
貨

## 「ガラス瓶」でつくるお絵かきボトル

ガラス瓶に黒板塗料を塗るだけで簡単にオリジナルボトルが完成。何度でも描き直すことができるので気軽に楽しめます！



材料と道具

- ・ガラス瓶
- ・黒板塗料
- ・マスキングテープ
- ・刷毛
- ・チョーク

①



ガラス瓶を洗って乾かしておく。

②



黒板塗料を塗る。乾かして2度塗りすると良い。部分的に塗る場合は、マスキングテープも貼ってから。

③



乾いたら、チョークで絵を描いたり、文字を書いて完成！

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

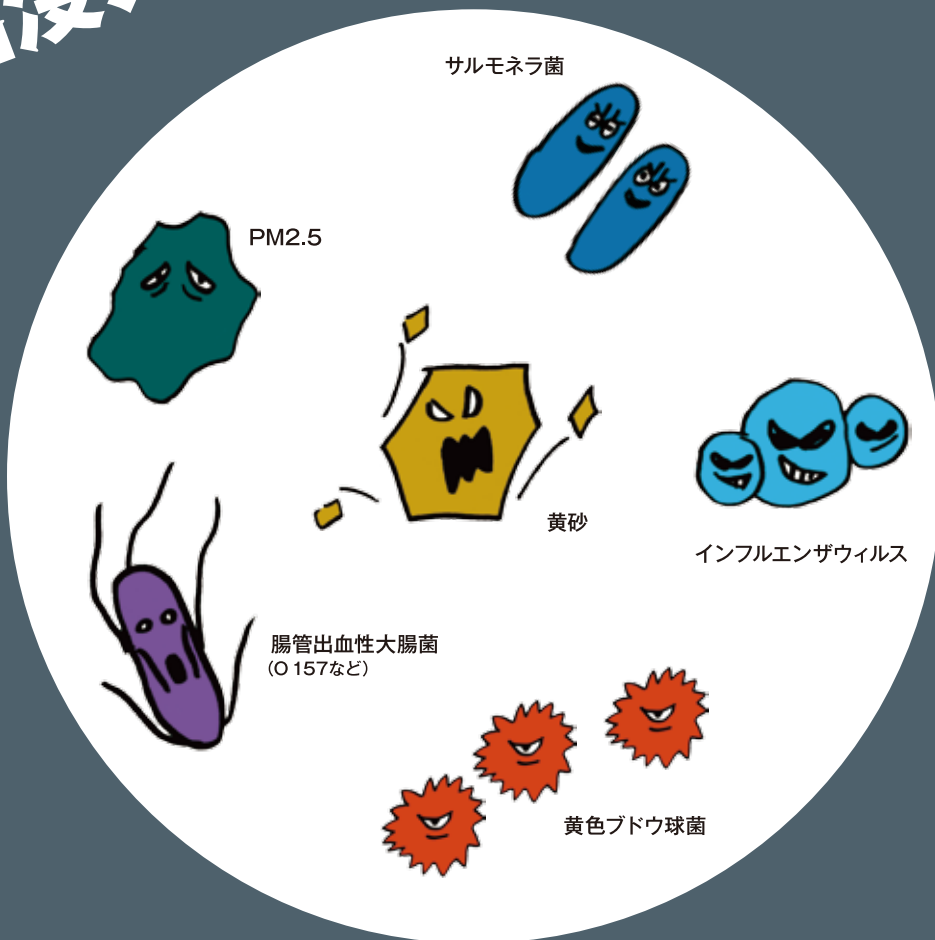
今月のつれづれ 40

北関東営業所 笠原征人



いご〜!! 満喫下野の国へ。  
本年5月、栃木連絡所が壬生町に新設しました。この時期は近隣にある栃木市太平山の紫陽花が見頃。1000段の石段両側には約2500株が咲き競います。山頂まで登り切ると市内を一望しながらの、名物団子・卵焼き・焼鳥セットが待ってまーす。いとこ下野の国!

# 出沒、そこら中!



見えない雑菌も、マイクロ繊維で逃さず除去。ショードックスーパーは拭き取り力が違います。

ジメジメとした梅雨、私たちの回りには見えない危険がいっぱい。一見綺麗そうに見えたとしても、菌やウイルスはこっそりと繁殖しています。ショードックスーパーは医療現場でも使用されているアルコールタオル。緻密なマイクロ繊維が極小の菌もばっちりキャッチ、逃しません。さあ、今こそ“拭く”消毒習慣をはじめましょう。

医療現場で  
使用されている  
アルコールタオル

## ショードック<sup>®</sup>スーパー

指定医薬部外品



10枚入



ボトル  
100枚入り



詰替用  
100枚入り



ケース付き  
250枚入



詰替用  
250枚入