

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

h o t l i n e

9

2013 September

No.259

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

暑さで弱った体と肌をケア

タコ

レトロ紀行 尾道

手づくりエコ雑貨 [ラップの芯で万華鏡]

ゆがみ直し均整体操 [むくみ]

Photo : Nobuhiro Sano

# たこめし

たこのうま味を存分に味わえるご飯です。  
貝割れ大根を万能ねぎに替えたり、  
もみ海苔を散らしても美味しいですよ。

## 材料 (4人分)

茹でだこの足…2本 (約180g)  
白米…2合  
〈調味料〉酒…大さじ1 薄口醤油…大さ  
じ1½ 塩…少々  
昆布…3cm角1枚  
しょうが…1片  
貝割れ大根…¼パック

## 作り方

- ① 白米は洗って水を切り、土鍋に入れる。調味料と水 (分量外) を合わせ360mlにし、昆布とともに加える。最低1時間ほどおく。生姜はせん切りしておく。
- ② 茹でだこは足先は薄切りにし、太い部分は5mm角ほどに切り、**a** ①に加え炊く。**b** 強めの中火にかけ、吹いてきたら弱火にし10分加熱する。
- ③ 火をとめて生姜を手早く散らし **c** 蓋を戻して15分蒸らす。
- ④ おしゃもじでごはんを返し、貝割れ大根をざく切りにし、散らしていただく。



好みでお水をだしに替えても。



ササッと  
もう一品



## たこときゅうりの辛み和え

きゅうりは皮をむいた方が味がなじみやすくなります。  
たこは厚く切りすぎるといただきにくいので、  
気をつけましょう。

茹でだこの足…1本 (約120g)  
きゅうり…1本  
長芋…8cm (約100g)  
〈調味料〉醤油、ごま油…各小さじ1 酢…小さじ½  
豆板醤…小さじ½

- ① 茹でだこは5mmくらいの厚さに切る。きゅうりと長芋はそれぞれ皮をむき、4cm長さに切る。めん棒などで軽く叩く。
- ② ボウルに調味料を合わせ、①と和える。

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
・  
今月の食材

# タコ

暑さで弱った体と  
肌をケア

タコは古来より日本人に親しまれてきたおなじみの食材で様々な料理で食卓に上がっています。おもに食用にされているのはマダコ、ミスダコ、テナガダコ、イイダコなどです。タコには良質のタンパク質が豊富なうえ低カロリー、さらにたくさん含まれるタウリンには血液中のコレステロールを下げる働きがあり高血圧や動脈硬化を予防するとされています。さらに肝臓機能を高める効果もあるので夏の暑さで弱り気味のからだをリセットするには最適な食材です。そのほかにもタコに含まれる亜鉛は細胞や組織を新しくする働きがあり肌荒れを防いだり、抜け毛予防にも効果的といわれています。



広島県  
古きよき日本をたずねて  
**尾道**  
ONOMICHI



尾道は坂の町、という形容がぴったり。奥は尾道水道、その対岸が向島（むかいしま）

旅人を優しく癒す港町へ  
思い出のかけらを探しに

駅の改札を出ると、潮の香りがふわり。真正面には穏やかな尾道水道、対岸には造船所。船が自在に行きかい、昔ながらの商店街や山に貼りつく細い坂道……。初めて訪れた人も、懐かしさを感じることでしよう。  
名作の舞台となったこの町は、何気ない路地裏こそがノスタルジック。魅力はたくさんありますが、尾道にたびたび通ってしまうのは人のよさ。地元の方と挨拶を交わすと、また来たくなってしまうのです。



通称・尾道ガウディハウス。木造三階建ての家屋は映画『さびしんぼう』などに登場



生口島ではレモンの栽培がさかん



商店街のアイドル？Qちゃん。昭和40年頃、電気屋さんに置かれていたもの



道楽ほど素敵な商売はない？

泊まりがけで楽しむ  
尾道ナイト&デイ

年貢米の積み出しや北前船の寄港で発展した尾道。富を築いた豪商が寺などに競って寄進したことから現在のような町並みになったといわれています。

見どころは港から千光寺山周辺に凝縮されていて、JR尾道駅から徒歩圏内。商店街を歩くと、銭湯を改装した喫茶店があったりして、昔ながらの建物を大切にしながら文化を受け継いでいる様子が見られます。映画好きならロケ地めぐりも外せません。



踏切やガードを越える風景もまた尾道らしい



千光寺山ロープウェイは絶好のビューポイント

日帰りで楽しむ方も多いのですが、せっかくなら泊りしてみよう。残暑が和らぐ夕方ともなると、海辺のボードウォークでは地元の老若男女が語り合う姿が。夜は灯台が海を照らし、幻想的な風景をひとりじめ。翌日は朝焼けとともに海がキラキラと輝き出します。



かつて銭湯だった建物が「ゆーゆー」という喫茶店に。昼間はのれんを出し、品物を並べてにぎやかですが、早朝の開店前は時間が止まったようでした



帰宅ラッシュ後の尾道駅前の渡船乗り場。静けさに包まれ、空には月が浮かんでいました



尾道商業会議所記念館。内部も見学可能

5分足らずの船旅で  
小さな島に出かけましょう



後藤飲料水工業所にて。尾道でラムネと言えばこれ。瓶をリユースして大切に使っています



自転車で船に乗り込む若者も。海を渡る風が気持ちいい



兼吉市営バス乗り場は映画『あした』のロケセット。館内にも展示があります

瀬戸内海に面した尾道市。目の前の向島は造船業が盛んな島で、渡船が随時運航しているので気軽に出かけられます。なんとこちらも島まで5分。3航路ありますが、今回は尾道渡船を利用してみました。向島の船着場前には白い建物、映画『あした』のロケセット。今はバス停として使用されており、パン屋さんやガラス屋さんといった商店のある町並みに郷愁を覚えます。お目当てはご当地ラムネ。その場で飲むのが最高です！

COLUMN

尾道と映画の素敵な関係

古くは1953年に小津安二郎監督が尾道で撮影した『東京物語』を発表。そして1980年代にこの町を有名にしたのが大林宣彦監督。尾道三部作『転校生』『時をかける少女』『さびしんぼう』の大ヒットでロケ地めぐりブームが到来。さらに新・尾道三部作と呼ばれる『ふたり』『あした』などを発表。ドラマではNHKの連続テレビ小説『てっぺん』の舞台にもなりました。



土堂突堤。『てっぺん』ロケ地と書かれた白いベンチが置かれています

旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

尾道を訪れたのは7月下旬の「土用の丑の日」。鰻は予算オーバー...と思っていたら、喫茶ゆーゆーであなたごの定食(瓢定)を発見。尾道水道の天然あなごを備長炭でふっくら焼き上げたそうで、甘めのやさしい味わいでした。

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者に。フェイスブック公認サイト「フェイスブックナビ」にて旅のコラムを連載中。http://f-navigation.jp/

# 「むくみ」

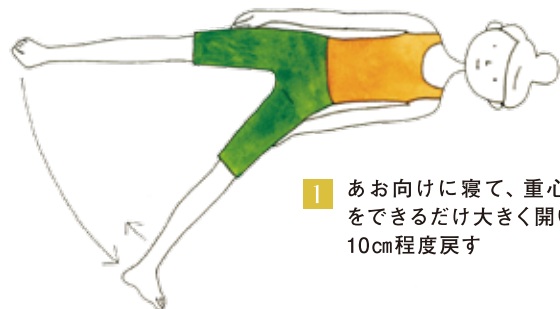
**Q** この頃朝起きたら顔がむくんでいて、足の裏までむくんでいます。何か解消法はありませんか？

お答えします



**A.**

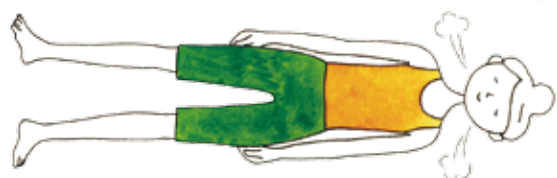
むくみの原因は体内水分の代謝の悪さです。デスクワークなどにより運動不足になると筋肉が動かなくなり、血やリンパが手足の先まで巡らなくなります。それに加えて寝不足になると朝起きた時にむくみやすくなります。顔がむくむのはまだ良い方で、手足がむくむようならかなり重症です。早速体操をしてメンテナンスをしましょう。この体操は骨盤のゆがみに特化し骨盤を正しい位置におします。全身疲労にまで進んでいる方にも十分効果があります。



1 あお向けに寝て、重心側の足をできるだけ大きく開いた後、10cm程度戻す



2 重心側の足を上げ、ひざの裏を両手で持って胸に近づける。ひざは曲げずにまっすぐ。大きく息を吸って止めて、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、足を下ろす。そのまま10秒間リラックス

イラスト/タケイエミコ

### こんなコトもおすすめです！

- ・水分の飲みすぎに注意。飲み水は一日1.2リットル
- ・水分代謝にはハトムギが有効。お茶にしても、ご飯と炊きこんでも良いですよ
- ・足の筋肉をつけることが一番大事。朝晩ゆっくりリカウトでしこみを5回
- ・足首の冷えは大敵。靴下の重ねばき、レグウォーマーはおすすめ
- ・疲れた時の足湯、くるぶしから指4本分ぐらいのお湯の量でいいです。とても楽になります

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-kinsein.net

# 「ラップの芯」でつくる 万華鏡

身近にあるもので簡単につくれる万華鏡です。アルミテープの代わりにアクリルミラーを使ってもOK。お好みのビーズを組み合わせてあなただけの万華鏡をつくってください。

不要品が大変身  
手づくり  
エコー  
雑貨



### 材料と道具

- ・ラップの芯
- ・厚紙(牛乳パックでもOK)
- ・クリアファイル
- ・セロテープ
- ・両面テープ
- ・アルミテープ
- ・カッター ・はさみ
- ・パンチ ・定規
- ・黒い紙とトレーシングペーパー
- ・ビーズやスパンコールなど



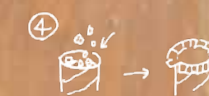
ラップの芯(長さ) 1.5cm幅 11  
厚紙(内径2.8cmの時幅2.5cm)  
を3枚用意する。



厚紙にアルミテープを軸に貼り貼った面を内側にし、三角を正確に組み立て、テープを貼る。それをラップの芯の中に入れる。



クリアファイルの花の中に入るサイズに丸くカットしたものを1.5cm四方の13方にテープを貼りつける。



四方の13方にビーズやスパンコールを4枚、トレーシングペーパーを裏面に貼って、セロテープで固定し、テープを止める。



反対側にも同じように穴を開けた黒い紙を同じようにテープで止める。



外側には可愛い紙やマスキングテープを貼れば完成!

雑貨制作/副島 朗子 モノ作りの好きなスタイリッド写真/佐野 伸広 www.sanojimisyoo.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 43

ヘルスクエア営業部  
寺本 友季子

#### アジア最北の歓楽街。なのに...

北海道と言えば、色々と思いつくと思いますが、札幌市の「ススキノ」も有名ですね。その「ススキノ」に観光車があるのはご存じでしょうか。ビルの上にあるので夜景がなかなか綺麗です。ほろ酔いで乗ってみるのは、いかがですか?



# 関節問題に 直接お答えします。

足腰の弱りから関節が痛みだすと、  
階段の登り降りや足を踏ん張る事がつらくなります。  
そんなお悩みに白十字のサポーター&ベルトは  
テーピング技術に基づいた性能でお応えします。

## 【腰痛問題】

【解答】 腰椎をガッチリ支える、クロスベルト  
構造が腰部全体をガッチリ固定します。

腰ガードベルト 各6,615円(税込)  
S~M 65~90cm/L~LL 85~110cm  
LL~XL 95~130cm(10月発売予定)  
※サイズは腰周り



## 【膝痛問題】

【解答】 ひざ靭帯を守るX(クロス)&スプリット  
構造が膝蓋骨(ひざのお皿)を囲い  
込み、ひざ靭帯の機能を補助します。

ひざガードサポーター 各1,470円(税込)  
M 30~34cm/L 34~38cm/LL 38~42cm  
※サイズはひざ周り



## 【足首痛問題】

【解答】 歩行を助ける、8の字フィギュアエイト  
構造が、足首の過度な動きを制御し、  
つま先を持ち上げ機能を補助します。

足首ガードサポーター 各1,470円(税込)  
M 20~23cm/L 23cm~26cm  
※サイズは足首周り



歩行を助ける、白十字サポーター&ベルト