

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

12

2013 December

No.262

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
寒い冬をほっこりと

長葱

レトロ紀行

鳴子温泉郷

手づくりエコ雑貨

[プラスチックスプーンでオーナメント]

ゆがみ直し均整体操 [立ちくらみ、貧血気味]



リースバーグ ねぎとレモンのソース

たっぷりのねぎでいただきます。レモンを加えてビタミンCも摂りましょう。
レモンは柚子に替えるのもおすすめです。

材料 (4~5人分)

- 合い挽き肉…500g
- パン粉…½カップ
- 牛乳か水…大さじ2
- 溶き卵…½ヶ分
- 塩、こしょう…各少々
- 〈ねぎとレモンのソース〉
- 長ねぎ…1本
- レモン汁…½ヶ分
- 醤油…小さじ1~2
- オリーブオイル…大さじ4
- 塩、粗挽き黒こしょう…各少々
- 好みでピンクペッパー (飾り用)…適量

作り方

- 1 パン粉に牛乳を混ぜておく。
- 2 ボウルに合い挽き肉、塩、こしょうを入れ、手で粘りがでるまでよく混ぜる。溶き卵と①を加え混ぜる。
- 3 天板にオーブンペーパーを敷き、4等分した②を太めの棒状にしてリング状になるように置く。継ぎ目を手でなじませる。**a** 180度に余熱しておいたオーブンで20~25分焼く。**b**
- 4 ねぎは青いところまで薄い小口切りにし、レモン汁、醤油、オリーブオイル、塩、粗挽き黒こしょうで味をつける。**c**
- 5 ③の上にたっぷりのせ、好みでピンクペッパーをふる。



ソースのオリーブオイルをごま油に替えると、中華風楽しめます。ねぎの青い部分もミネラル分が多く、冬の体にうれしい栄養がたっぷりです。



ササッと
もう一品



長ねぎのグラタンスープ

ねぎをとろとろになるまで炒めた
甘みたっぷりのスープです。

(2人分)

長ねぎ…1本 サラダオイル…小さじ2 バター…小さじ2
塩、こしょう…各少々 チキンブイヨン…450ml とろける
チーズ…¼カップほど バゲットスライス (トーストしたもの)…8枚ほど

- 1 長ねぎは青いところまで薄い小口切りにする。鍋にサラダオイルとバターを入れ弱火にかけ、長ねぎを炒める。焦がさないよう、じっくりとろとろとするまで炒めること。塩、こしょう、ブイヨンを入れて10分ほど煮て味をなじませる。
- 2 耐熱容器に入れ、バゲットスライスをのせ、チーズをふって、チーズがとけるまでオーブントースターで加熱する。



Merry Xmas

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

長ねぎ

寒い冬は長ネギ料理で
ほっこりと

長ネギは中国西部原産で、二千年以上も前から食用として栽培されていました。日本では古くは「キ」と呼ばれていましたが、やがて「ネギ」と呼ばれるようになり、今では全国で多くの品種が栽培されています。長ネギには、硫化アリルが含まれビタミンB1の吸収率を高めるため、エネルギー代謝を活発にして肩こりなど筋肉のこりをほぐす効果があると言われていています。さらに体を温めるため昔から「風邪をひいたらネギ湯を飲め」といわれたほど風邪で弱った体に良いとされます。また、セレンという微量物質が含まれ体内の過酸化脂肪を抑える働きがあり、老化防止やお肌の美容、しみ対策などにも効果が期待できます。胃弱の人もネギを食べることで食欲が増進し、胃腸の働きが活発になります。いよいよ本格的な冬の到来。寒さに備えて長ネギを使った料理をたくさん食べましょう。

宮城県大崎市
古きよき日本をたずねて
レトロ紀行 鳴子温泉郷
NARUKO ONSENKYO



夕刻の共同浴場・滝の湯。地元の人々の社交場であり、鳴子温泉のシンボリック的存在。右隣のゆさやは昭和11年に改築されたという木造旅館で、国の登録有形文化財
(写真提供:宮城県観光課)

静けさを取り戻した温泉街を
湯治気分で湯めぐり町めぐり

雪景色の東北、ひなびた温泉で過ごす休日は冬の憧れ…。そんな願いを気軽にかなえてくれるのが鳴子温泉です。東京から乗り換え1回、単線でローカル色たっぷりの陸羽東線を旅すること1時間。駅のホームまで硫黄の香りに包まれた温泉地です。紅葉で有名ですが、湯治気分にはたるなら静かな冬こそおすすめなのです。

路地裏の近道を通り抜けると、昭和の雰囲気を残した商店街。ユニークな手書きのチラシや看板に誘われ、つい軒先をのぞき込んでしまいます。坂をのぼれば木造の旅館や小さな共同湯が、ぬくもりと懐かしさを感じてくれることでしょう。



滝の湯。白いにこり湯で打たせ湯もある
(写真提供:宮城県観光課)



鳴子温泉を流れる江合川の弁天湖で冬を過ごす白鳥



こちらは東鳴子温泉の玄関口、鳴子御殿湯駅

- アクセス
東京から東北新幹線で古川駅へ(約2時間15分)。JR陸羽東線に乗り換えて約50分、鳴子温泉駅下車。
- 観光の問合せ
鳴子温泉郷観光協会0229-82-2102
- 写真提供
宮城県観光課、鳴子温泉郷観光協会

かわいいこけしが見守る
生活感ある温泉地

鳴子や東鳴子、鬼首^{おにすね}など5つの温泉地をもつ鳴子温泉郷は千年を超える歴史があり、松尾芭蕉も旅した出羽・羽後両街道の要所として栄えた古湯です。中心部の鳴子温泉駅前には昔ながらの小さなお店が立ち並び、共同湯や温泉旅館も徒歩圏内。散策が楽しい温泉地なのです。

街角に鳴子らしさを添えるのが、伝統工芸のこけし。江戸末期頃、お土産として作られたのが始まりで



鳴子系こけしは首が回るはめ込みが特徴。運命のこけしに出あえるかも
(写真提供:宮城県観光課)



ゆさや
でみつけた
お土産にぴったり!

お散歩中に発見!
鳴子こけしまちなかコレクション



鳴子温泉郷にはこけしの店舗兼工房が点在。昔は子どもの郷土玩具が今では観賞用に発展
(写真提供:宮城県観光課)



こけし通りで
専門店をはし
ごしてみて



大崎市鳴子総合支所前
にある公衆電話

すが、よく見るとそれぞれ個性と愛嬌があるので。こけしをモチーフにしたかわいい雑貨もあり、最近ではこけしを愛する女性、「こけし女子(略してこけ女)」が急増中だとか。お湯を守りながら時代とともに歩んできたこの町の歴史を感じさせてくれます。



駅と商店街を結ぶ路地。奥は無料お休み処の好日館(不定休)



ホテルや旅館に泊まっても、やっぱり共同湯を体験してみたい



東鳴子温泉。自然と一体になれる貸切露天風呂
(写真提供:宮城県観光課)



湯めぐり駐車場では自分で温泉卵が作れます



温泉街にはこんなあんどんが

あんどんともる温泉街で
ノスタルジックな湯あみ

日が沈むとあんどんが灯され、一日の疲れを洗い流そうと地元の人々が共同湯にやってきます。ゆかた姿の宿泊客もいて、会話が弾みます。今回宿泊したのは、老舗旅館の元祖うなぎ湯の宿ゆさや。「うなぎ湯」と呼ばれる温泉で有名です。共同湯のほか宿泊者のみ利用できるお風呂も入って、まさに温泉三昧。心地よい疲れでぐっすり眠れたのもプチ湯治効果かもしれません。

COLUMN

ひと足のばして鬼首温泉へ

鳴子の冬を存分に楽しむならスキーリゾートとしても知られる鬼首へ。駅前からバスも出ているので運転の心配も無用です。奥羽山脈の禿岳(かむろだけ・写真)が雪化粧したパノラマはぜひ眺めてみたいものです。



旅のあとがき



星 裕水 (ほし・ひろみ)

温泉パワーあふれる鳴子の湯。足湯に入るときや散策中、シルバーの指輪はお湯につけないよう気をつけてはいたのですが、湯気に当たっただけでも変色してしまいました。無事にクリーニングできましたが、油断禁物ですよ!

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/

「立ちくらみ、貧血気味」

Q 立ちくらみがしょっちゅうあり、階段を上ると息切れ…
● 身体の疲れもとれません。

お答えします



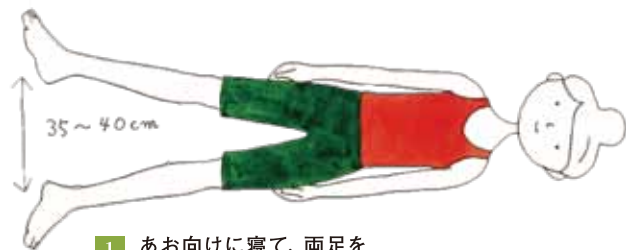
A.

若い女性につきものの貧血。それ自体が病気というわけではないのですが、冷え性の原因となり、気力が減少。また顔色が悪く、乾燥肌になり、髪の色にも影響が出ます。何より毎日の疲れが抜けないことがつらいですね。今ご紹介する体操は、一日一回するだけ。体質改善のつもりでしばらく続けてみてください。胃の働きを整えることで鉄分の吸収をよくなり、貧血・立ちくらみを緩和します。貧血対策だけでなく、肋骨の動きが出てくるので、からだの横幅が細くなり、後姿がシャープになるといううれしいおまけつき。

こんなコトもおすすめです！

- ・インナーマッスルを鍛えて疲れにくい身体に。下腹部と肛門を引き締めて骨盤をまっすぐにして立つように常に心がける
- ・朝ごはんを食べる

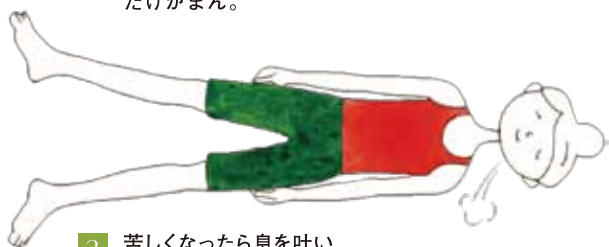
松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。www.apia-kinseiin.net



1 あお向けに寝て、両足を35~40cmの幅に開く。両腕は体の横につけたままでOK



2 ひじを体の横につけたまま曲げて、こぶしを握り、胸をはる。大きく息を吸ってから止めて、できるだけがまん。



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

「プラスチックのフォークやスプーン」でつくるクリスマスオーナメント

プラスチックのフォークやスプーンは、形が可愛いのでちょっとデコレーションするだけで可愛いオーナメントになります。

不要品が大変身
手づくり
エ
コ
雑
貨

材料と道具

- ・プラスチックスプーンとフォーク
- ・接着剤
- ・キリ
- ・両面テープ
- ・刷毛
- ・リボン
- ・紐
- ・アクリル塗料、スプレー塗料
- ・ビーズ、ラインストーン、木の実など
- ・ホットボンド



① プラスチックのフォーク・スプーンの柄にキリで穴を開ける。



② 好みの色も塗る。アクリル塗料やスプレー塗料。



③ ラインストーンや木の実は接着剤で貼りつける。ホットボンドで模様もつけてOK。



④ 最後にリボンを付けたりヒモを穴に通して完成!

白十字NEWS

パッケージのサルバポイントを集めて当たる! もらえる!



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『抽選でプレゼントコース』『もれなくプレゼントコース』の選べる2コースの賞品をご用意しました。詳細は下記URLで確認ください。
<http://www.hakujuji.co.jp/special/smile/>

今月のつれづれ 46

関西・中四国営業所
小寺 裕之

気が付けばもう12月。

新大阪から関西・中四国(営)のある江坂を横目に暫く北上すると、千里ニュータウンの背景に広がる箕面の山並み。色付き始めた木々に、季節の移り変わりを感じる今日この頃です。是非名物紅葉の天ぶらを片手に、大阪の奥座敷を散策してみてください。



カゼ ヨル クル



ご注意!!

寝ている時こそ風邪をひく。

風邪をひいたかな?といちばん感じるのは起床時です。

つまり睡眠中にのどの粘膜が乾燥して、ウイルスに感染するケースが多いようです。

保湿性が高く通気性にも優れたる〜ずフィットマスクは

眠っている間ののを風邪から守って快適睡眠をサポートします。

る〜ずフィットマスク

呼吸がラクラク!
やわらかガーゼ1枚構造

耳への負担を軽減
超極細耳掛け

ワイド設計

やさしく保湿
細かく織り込んだガーゼ使用

ふんわりカバー
シワシワプリーツ加工



フリーサイズ2枚入