

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

4

2014 April

No.266

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

弱った胃腸を助ける

春キャベツ

名作を旅する 長崎

ベランダガーデニング [素敵なコーナーの作り方]

タオルストレッチ [肩こり]

Photo : Nobuhiro Sano

ロールキャベツ

仕上げは、たこ糸でなく、楊枝
でとめてもよいです。



野菜を入れてバランスよく仕上げます。
中にいれる野菜は塩茹でしたブロッコリーやきのこ類などお好みで替えても。
レモンを加えるとさっぱりした風味が楽しめます。

材料 (2~4人分)

キャベツの葉…4枚
にんじん…1/4本
ペビーコーン…4本
プチトマト (小さめの物)…8個
玉ねぎみじん切り…1/4ヶ分
サラダオイル…小さじ2
パン粉…1/4カップ
牛乳…大さじ2
豚ひき肉…300g
塩、こしょう…少々
溶き卵…1ヶ分
白ワイン (同量のブイヨンでも可)
…100cc
ブイヨン (市販を表示通り
溶いたもの)…500cc
(好みて) レモンスライス…4枚

作り方

- 1 キャベツの葉は蒸すか茹でておく。芯はV字型に取り除き **a**、薄切りにしておく。
- 2 人参は縦4等分に切って更に横半分に切り、ペビーコーンは横に3等分に切り、ともに塩茹でする。プチトマトはヘタをとる。
- 3 玉ねぎのみじん切りはサラダオイルで透き通るまで炒め、軽く塩をして冷ましておく。
- 4 パン粉に牛乳を注いで混ぜておく。
- 5 ボウルにひき肉をいれ、塩、こしょうしてよく練り混ぜる。キャベツの芯、③、④、卵を加え混ぜ、4等分する。それぞれの中に②の野菜類を入れてむ **b**。
- 6 ①のキャベツの葉で包む **c**。中身が出ないようにたこ糸でしっかり縛る **d**。
- 7 煮込み用の鍋に白ワインをいれ中火にかける。沸騰したら、ブイヨンを注ぎ、再び沸騰したら⑥を入れて蓋をして、20分ほどことごと煮る。煮立ったら弱火にし、途中で上下を返す。好みてレモンスライスを加えてさらに5分ほど煮る。



ササッと
もう一品

キャベツと海老の酢炒め

ビタミンCを多く含む外葉も使いましょう。
でき上がりの色合いに濃淡ができて見た目にもきれいです

(2人分)

キャベツの葉…大2枚 小えび…10尾
しょうがのせん切り…1/3片分 酢…大さじ2 塩…少々
砂糖…小さじ1/2 赤唐辛子小口切り…1/2本分
サラダオイル…小さじ1 水…小さじ2

- 1 小えびは殻をむき、背中に包丁で切り込みをいれ、背わたを取り除いておく。
- 2 キャベツは4cm四方に切る。
- 3 酢、塩、砂糖は混ぜてとかし、赤唐辛子も加えておく。
- 4 テフロンパンを中火にかけて温め、サラダオイルを入れる。えび、しょうがのせん切りを加えて強火で炒め、えびの色がかわってきたら、キャベツを加える。水をまわしいれ、全体にオイルがまわったら③の調味料を入れて手早く炒める。しんなりしたら、お皿に盛る。



春キャベツ



古来より胃腸の薬として
知られているキャベツ。
ヨーロッパで紀元前から栽培されてい
たケールのなかで、葉が厚く堅く巻く
ようになったものが、現在のキャベツ
です。春キャベツは、秋まきキャベツ
を翌年の春に収穫した新ものこと。
ふっくらとして葉の巻きがゆるくやわ
らかく内部まで黄緑色で甘みがありま
す。旬は3月から4月頃。ビタミンC
が多く、芯と外葉の部分は特に多めで
す。さらにビタミンU (キャベジン)
も多く含まれているため、胃や十二指
腸のただれた粘膜を修復し保護してく
れます。

名作を旅する。

長崎

「沈黙」遠藤周作

旅はイメージでいいし、でもっと楽しくなるもの。バッグに本を1冊しのばせて、名作小説の舞台を訪ねます。今回は「沈黙」、遠藤周作の代表作です。今回は観光都市長崎を中心に歴史散歩に出掛けてきました。春めく坂の町で、ちょっと大人の修学旅行です。



旧黒崎村にたたずむカトリック黒崎教会。レンガ積み
の聖堂です。トモギ村に思いをはせてみて



遠藤周作文学館。ファンならぜひ訪れたい



【右頁】外海に広がる角力灘。右側の建物は遠藤周作文学館 【左頁】①クリスチアンをめぐるとはここから。日本二十六聖人殉教記念碑。豊田秀吉の命で26人のカトリック信者が処刑された地。長崎駅に近い西坂の丘にあり、巡礼地となっています②新三大夜景として注目を浴びる長崎のパノラマ③四季折々の花が咲くグラバー園。4月26日～5月5日は夜間開園も開催（受付は21時10分まで）④日本最古の石橋といわれる眼鏡橋⑤西勝寺。ロドリゴとフェレイラが再会した寺として登場⑥出島でタイムトリップ⑦市街地の観光は路面電車が便利

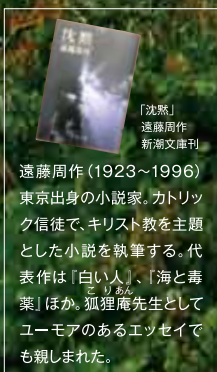
海辺にはりつく坂道で己の内面と向かい合う

時は江戸時代初期。島原の乱の後、宗教一揆を恐れた徳川幕府は鎖国へと舵を切り始めます。

クリスチアン迫害が残酷を極め、拷問を受けたカトリック神父のフェレイラが棄教したという知らせがローマに届く。弟子の司祭ロドリゴは、師を追ってマカオから船で密入国を図る。仏教徒を装う隠れクリスチアンに出会うものの、日本人キチジローの裏切りで長崎奉行に追われる身となる…。

日本という異国の地で、若きポルトガル人司祭の苦悩を描いた遠藤周作の歴史小説です。神の存在や救済、信仰をめぐる逡巡を見事に描いています。

作品に出てくる地名を探しに出掛けてみませんか。現地でも読みかえすと、クリスチアン布教の中心地として時代に翻弄された長崎の風景と、じわじわと究極の選択に追い込まれた心理描写に引き込まれていくことでしょう。



「沈黙」遠藤周作 新潮文庫刊
遠藤周作(1923~1996)
東京出身の小説家。カトリック信徒で、キリスト教を主題とした小説を執筆する。代表作は「白い人」、「海と毒薬」ほか。狐狸庵先生としてユーモアのあるエッセイでも親しまれた。

港町散策から外海へ 作品の着想を得た風景

長崎中心部を歩いた後は、遠藤文学や作品の世界を深く体感すべく外海へ出掛けてみましょう。雄大な夕日スポットとしても知られ、海辺ドライブにも絶好のコースです。外海の黒崎地区や出津地区は隠れクリスチানের里であり、作品中のトモギ村はかつての黒崎村がモデルだといわれています。長崎市遠藤周作文学館には、生前の書斎を再現したコーナーや資料が展示されています。

長崎におけるキリスト教の布教や弾圧、そして250年間の潜伏を経て復活した歴史や、和洋の建築が融合した教会群は世界的にも貴重なもの。現在、「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」が世界遺産暫定リストに記載されており、地元では登録に向けて機運が高まっています。

■アクセス
【長崎駅へ】長崎空港からバスで約40分。またはJR博多駅から特急「かもめ」などで約2時間【外海へ】長崎駅からバスで最速約1時間、道の駅（文学館入口）下車。直行便の本数が少ないので注意
■観光の問合せ
長崎市総合観光案内所095-823-3631
■写真提供 長崎県観光連盟
参考 長崎市遠藤周作文学館ホームページ
<http://www.city.nagasaki.lg.jp/endou/>



星 裕水 (ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。取材・執筆した「るるぶ九州ベスト14」が増刷発売中！写真はグラバー園のレトロ写真館にて

いつでも、どこでも、かんたんに! タオルストレッチ

4月のテーマ
冬の間凝り固まった肩や
背中の筋肉を動かし
肩こりを解消!

寒い冬は、寒さを防ぐために服を着込み背中を丸めた姿勢になってしまう事が多くなります。このような姿勢が原因で、肩こり等の肩のトラブルを抱えている人も多いのでは? 肩こりの解消、予防には、肩および背中の筋肉を動かす事が重要となります。今回ご紹介するストレッチで冬の間凝り固まった肩や背中の筋肉を積極的に動かしましょう!

回数の目安:
10回~15回



1

脚を腰の幅程度に開いて立ちます。タオルの両端を持ち、腕を伸ばしてバンザイをします。



2

背すじを伸ばしたまま、息を吐きながらゆっくりと、タオルが首の後ろにくるように、ひじを引き下げます。



3

息を吸いながらゆっくりと腕を上げ、①のポジションに戻ります。この時、胸を張るようにしましょう。



【野口克彦先生プロフィール】

大学卒業後ナイキジャパンに7年間勤務。同社退職後、筑波大学大学院修士課程体育研究科に進学。持久系スポーツ時における疲労とパフォーマンスの低下に関する研究活動を行なう。同大学院修了後、パーソナルトレーナー、ストレングス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。バスケットボール、トライアスロンなどのスポーツ経験があり、現在はウエイトリフティング競技愛好者としてマスターズ大会にも出場する。

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 50

東北営業所
外崎 亮

これぞ! わたしの「ザ・宮城」

ご存知ですか? 宮城の観光PRに全国出陣中の『むすび丸』です。おむすび+伊達政宗の絶妙なコラボ。“伊達男”の名の通り“男らしさ”も兼ね備える格好い存在。ぜひ大切な人と一緒に、見どころ満載の宮城へDATE(デート)しに来て下さい!

ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

小さなスペースでも植物や雑貨を上手に組み合わせ、絵を描くように自分だけの世界を作れるのがベランダガーデニングの魅力です。素敵なガーデン作りのアイデアやコツを山元先生がご紹介します。四季のうつろいや生命の息吹を感じて、忙しい日常と気持ちをリセットしてみませんか?

Lesson 1

素敵なコーナーの
作り方

ガーデンチェアなどをベランダの一角に一つ置いてみましょう。花台にもなり、風景に高低差をつけて演出できます。また、背景や植物の間に柵などを置くと、空間に奥行きを感じ、視線に変化つけられます。



ph/K.Yamamoto

木製のガーデンチェアはどんな植物ともなじみナチュラルな雰囲気づくりに役立ちます。

お気に入りの小さなガーデン雑貨を置いて遊び心をプラスして♪

銀色がかった葉と白い花が可愛いローダンセム・アフリカンアイズ♪



後方にガーデンチェアを置いてコーナーのアクセントにしています。回りに葉面の大きい植物(ギボウシ)や、寄せ植え、白い柵などを配置すると、わずかなスペースでもリズムが生まれ、素敵な風景になります。

山元実先生プロフィール

グリーンアドバイザー。移動販売の花車「Green Rose Garden」での活動を通して、植物やガーデン雑貨を使った独自のスタイリング術を提案。また、ガーデニング関係の雑誌や書籍、各種イベントなどでも活躍中。
「花と緑と雑貨でつくる はじめてのベランダガーデン」(成美堂出版)監修など。
<http://greenrosegarden.web.fc2.com/>



p.h.m.takeda

介護生活に、春の風が吹いてきた。



©わたせせいぞう



笑顔で向き合える介護。

白十字のサルバは、長年医療の現場で培ったノウハウと、独自のモレを防ぐ技術で、在宅介護の負担の軽減を図った大人用紙おむつのブランドです。

「おむつ内環境」
考えていますか？

素肌と同じ**弱酸性** 素材



サルバブランドサイト ▶ www.hakujuji.co.jp/salva

並木の桜が咲き誇る、懐かしい道を夫婦で歩く。「きゃっ」。声を上げた妻と僕の間を駆け抜けたのは、真新しいランドセルの小学生たち。小学校入学式の朝、僕もこの道を母と歩いた。ピカピカのランドセルが嬉しくて、この子たちのようにはしゃぎながら。サルバを使い始めてから、母は落ち着いて眠れるようになった。介護に余裕ができた僕らは、晴れた日は母へのみやげ話を探しにこうして外をゆつくりと歩く。「いつの時代も、子どもは元気だなあ」春風の中、手をつないで歩いた母のやさしい笑顔を思い出すと、家路につく足が少し早くなった。