

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

5

2014 May

No.267

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

がんを予防する

人参

名作を旅する 京都

ベランダガーデニング [素敵な床面の作り方]

タオルストレッチ [膝痛]

Photo : Nobuhiro Sano

人参のちらし寿司

人参のやさしい甘みを味わえるちらし寿司です。皮と身の間にいちばん栄養があるので、よく洗って皮ごときざみましょう。

材料 (4人分)

はまぐり…大4個
菜の花…1/2束
こぶだし…100ml
人参…1/3本
米…2合分
酒…大さじ1
昆布…3cm四方1枚
炒り卵…2ヶ分
(卵…2ヶ、塩…少々、砂糖…小さじ1)
〈合わせ酢〉
酢…大さじ1.5
砂糖…小さじ2
塩…小さじ1/2

作り方

- 1 はまぐりは、殻をよく洗い、貝同士を叩き合わせ、かちかちと音が鳴るか確認する。(ニブい音がするものは、殻が割れて中身が傷んでいる可能性があるため、使用しないこと)
- 2 海水より薄い程度の塩水を作り(レシピ外)、砂抜きをする。
- 3 菜の花は塩茹でし、1cm長さに切り、水気をよく絞ってからこぶだしにつけておく **a**。
- 4 人参をみじん切りにする **b**。
- 5 米は洗って水気を切っておく。
- 6 ②のはまぐりと酒を鍋に入れ、蓋をして中火にかける。鍋をゆすって殻を開ける。あら熱をとり、身を取り出す。
- 7 ⑥の汁に水をたし、350mlにし、昆布とともに米に入れて炊く。炊きあがったら、④を手早く米の表面に広げて通常通り蒸す **c**。
- 8 合わせ酢をよく混ぜておく。蒸し上がった⑦の米に回しかけて切るように混ぜる。
- 9 汁気を絞った菜の花、炒り卵、はまぐりを色よく散らし、混ぜ合わせていただく。

はまぐりの煮汁は塩気が強いことがあるので、味を確認してから好みの塩味になるよう使用する量を調整してください。



ササッと
もう一品

人参のきんぴら

春の人参は、土から栄養をぐん、と吸うので繊維を生かしてせん切りにするのがおすすめです。カロテンは油と合わせると吸収率が上がります。

(2~3人分)

人参…1本 ごま油かサラダオイル…大さじ1
赤唐辛子小口切り…1/2本分 酒…大さじ1 白ゴマ…大さじ1
〈調味料〉砂糖…小さじ2 醤油…大さじ1.5

- 1 人参は皮ごと長さ5cmほどに切り、マッチ棒くらいの太さのせん切りにする。
- 2 テフロンパンに油と赤唐辛子を入れ弱火で温め、人参を炒める。全体に油がまわったら酒を入れ中火にし、人参に火が通ったら調味料を入れる。味がなじむまで炒める。白ゴマを加え混ぜ、火をとめる。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

人参



人参のビタミンAが
がんを予防する。

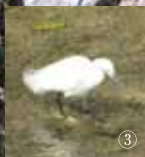
一年中手に入り、なじみの深い人参。昔、人参は朝鮮ニンジンのことを指していました。朝鮮人参は、根っこが人の形をしているものが高級とされていたこともあり、「人参」という名前がついたそうです。人参(キャロット)には名前の由来になっているくらい、たくさんのカロテンが含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、人参を約50グラム食べれば、成人の1日に必要な量のビタミンAをカバーできます。ビタミンAは髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれ、最近では抗がん作用があることが明らかになりました。油との相性がよく、揚げ物や油炒め、バターソテーなど、油と共に摂取することでビタミンAの効果が増すそうです。食事に人参を取り入れてがんを予防しましょう。

名作を旅する。

京都

「高瀬舟」森鷗外

いにしえから文学作品の舞台となっている京都。水辺の散策が気持ちいい季節になりました。さらさら光る水面、爽やかな風にそよぐ新緑の柳…。今回は、森鷗外の名作をご紹介します。格子戸が連なる小路を歩きながら、古都を感じてみませんか。



【右頁】京都中心部を起点に伏見へとつながる高瀬川。写真は一之船入（国指定史跡） ①昼間の高瀬川は絶好のお散歩コース ②鴨川。作品中では賀茂川と表記されています ③サギなど水鳥の姿も見かけました [左頁]④地下鉄東山駅から知恩院へと向かう際は白川沿いを歩くのがおすすめ ⑤浄土宗の総本山、知恩院の三門（国宝）。「高瀬舟」の話は、知恩院（智恩院）の桜が散る頃の夜、とされています ⑥駅前立つ京都タワーに「京都来たんだなあ」と実感する人も多いことでしょう ⑦京都らしさを感じさせるひとコマ ⑧高瀬川沿いから先斗町（ほんちよう）へ。花街らしくお茶屋や飲食店が並び、運がよければ舞妓さんを見かけるかも ⑨先斗町歌舞練場。昭和2年（1927）に完成したもので、どこかオリエンタルな空気も感じさせる近代建築。5月1日～24日は先斗町花街の舞妓・芸妓による「鴨川をどり」が行われます ⑩旧・立誠小学校。閉校になったものの、昭和3年築の校舎は地域イベントの拠点などに使われています。右下は角倉了以の顕彰碑

小舟の上で語られる
心情と人間の尊厳


おぼろ月夜の晩に、高瀬舟に乗せられる罪人。しかし表情は不思議なほど晴れやかで―

高瀬舟とは、水深の浅い川でも航行できるように船底が平らな小型船のこと。鴨川の隣を流れる高瀬川は、江戸時代には物資輸送の重要な水路であり、遠島となった罪人を護送したともいいます。「高瀬舟」は、弟殺しの罪で島流しとなった喜助と、護送する同心（下級役人）の庄兵衛とのやりとりを描いた短編です。

ふたりの会話を通して、喜助が弟に手を掛けた理由が明らかにされていきます。

病で苦しむ人を楽にさせてあげたいという視点は、軍医であった鷗外らしいもの。人間の尊厳にかかわる葛藤は、時代を超えて議論されるべき永遠のテーマだと改めて感じさせられる作品です。

「山根大夫・高瀬舟」
森鷗外
新潮文庫



本名・森林太郎。文久2年（1862）石見国（鳥根県）津和野生まれ。東大医学部卒業後陸軍軍医となる。ドイツ留学後、軍医の傍ら小説や翻訳などの文筆活動を行う。主な作品は小説「舞姫」「雁」など。

石垣が詰まれた水路で 京の今昔散歩を楽しむ

高瀬川は慶長16年（1611）、角倉了以によって開かれた約10kmの運河です。船だまり（船入り）が9カ所あり、川の起点である木屋町二条は「一之船入」として史跡となっています。ここから川沿いの木屋町通を歩いてみました。九之船入にいたるまでには、幕末をしのばせる数々の史跡や石碑があり、歴史ファンにも楽しめる道になっています。休憩には水辺のカフェでテラス席をリクエストすれば素敵なひとときに。界限は歓楽街であり、夜もまた魅力的です。

本流である鴨川を渡り、時候の設定として登場する知恩院方面まで足を伸ばしてみましよう。柳の葉が揺れる白川の流れには、かつて行者が渡ったという一本橋が渡されており、情緒たっぷりです。

■アクセス

JR東京駅から東海道新幹線のぞみで約2時間20分、京都駅下車。一之船入までは、京都駅から地下鉄烏丸線・東西線（烏丸御池乗り換え）で約10分、京都市役所前下車、徒歩5分。

※取材は2014年4月初旬に行いました



日程の都合でさくら満開の時期に取材となりました。ほかほか陽気に誘われ、初めて鴨川の岸辺に座ってみました。絶妙な開放感とごみ具合で、カッパルがここで語らいたくなるのも納得です。

星 裕水（ほし・ひろみ）
トラベルライター・編集者。取材と論文執筆のため国内外を飛び回る日々。

いつでも、どこでも、かんたんに! タオルストレッチ

5月のテーマ

膝の内側の筋肉を強化し
膝痛を予防しましょう!

春になりウォーキングやハイキングを楽しむ人が増えているのではないのでしょうか。しかし、歩行時に膝に不安を感じている人も多いのでは? 膝は4つの筋肉で支えられている関節ですが、特に膝の内側にある筋肉は衰えやすく膝の内側の筋肉の衰えは膝痛を引き起こす原因の一つです。今回ご紹介する運動で膝の内側の筋肉を強化して膝痛の予防に努めましょう!

POINT

厚みのあるスポーツタオルや大きめのバスタオルを使うと効果的です。



回数の目安:
左右それぞれ
10回~15回

1

両足を前に出して座ります。タオルを丸めて左右どちらかのひざの下に入れます。

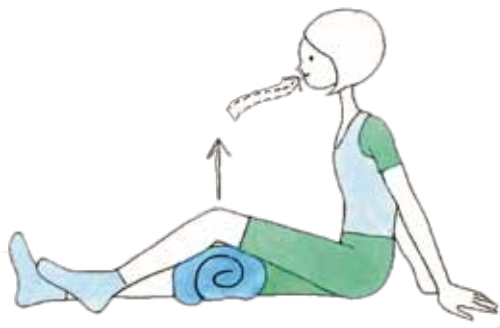
2

ゆっくり息を吐きながら、ひざの裏に力を入れてタオルを下につぶします。



3

息を吸いながらひざを上げ、①のポジションに戻ります。



【野口克彦先生プロフィール】

筑波大学大学院修士課程体育研究科にて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、ストレッチ&コンディショニングコーチとしての活動を開始。



今月のつれづれ⑤

マーケティング部
雨宮 健一

「サルバ」が誕生してなんと30年!!

これまでも、モレない機能の追及はもちろん、おむつカブレを少しでも減らせないか?といった思いをこめて、おむつをお肌と同じ弱酸性に...等々、さまざまな進化を遂げてきました! 今後も、まだまだ進化を続ける「サルバ」にご期待下さい!!

ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

さまざまな種類のお花が咲きだす季節♪
ベランダガーデンで花を育てて飾る時、床面のデザインは大切な要素です。
雰囲気アップさせ、また植物を照り返しから守ることもできるので、
ぜひトライしてみましょう!

Lesson 2

素敵な床面の
作り方

ホームセンターや通販などで売っている、はめ込んで簡単につなげることができるベランダ用タイルは、ナチュラルな色を選んでポイント的に敷くこともでき、植物や寄せ植えが一段と美しく映えます。



ph/K.Yamamoto

植物や鉢を並べていく際、雰囲気のあるレンガなどを部分で敷いたり、数枚重ねて高さ調節などすると平坦な場所に簡単に高低差をつけることができます。その際、使いすぎて重量がかかり過ぎないようにすることも大切です。



床タイルに隙間ができた場合には、砂利を敷いたり、乾きに強いセダムなどの植物を並べて配置しても、床面に変化がつけられ単調にならずに楽しめます。



既成の床タイルを、水性ペンキで好みの色で塗ったり、英字を描いたりして、自分だけのオリジナルな世界を作ることができます。

山元和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」での活動をしつつ、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

白十字NEWS

サルバ30周年ありがとう
プレゼントキャンペーン

サルバDパンツ&安心Wフィットを3個ご購入の方に、もう1個プレゼントいたします。サルバ30周年を記念したキャンペーンプログラムです。

●詳しくは専用ハガキをご覧ください。

快適進化

肌に直接ふれる

モノだから

できるだけ

肌に近い素材を

採用しました。

新登場



200cc
14枚入

150cc
14枚入

100cc
14枚入

50cc
14枚入

吸収体内部に素肌と同じ“弱酸性素材”を配合したお肌にやさしい軽失禁用パッド。

加齢や出産による尿モレに悩む女性が増加しています。〈サルバ お肌にやさしい吸水パッド〉は、尿モレの不安から解放される軽度尿失禁パッド。“素肌と同じ弱酸性”で肌をいたわる尿ケアを実現し、いきいきした毎日をサポートします。



お肌にやさしい吸水パッド