

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

7

2014 July

No.269

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

ビタミンPで血液をサラサラに

パプリカ

名作を旅する **ハワイ**

ベランダガーデニング [季節の野菜を寄せ植えて楽しむ]

タオルストレッチ [快眠を促し睡眠不足を解消]

パプリカと豚肉、ひじきのオイスター炒め

加熱したパプリカはほんのり甘味が出ておいしいです。
暑さをふきとばすよう、たっぷりいただきます。

材料 (4人分)

豚コマ切れ肉…300g
 〈下味〉酒…小さじ2 片栗粉…大さじ1
 塩、こしょう…各少々
 パプリカ…1ヶ
 (ここでは赤と黄色 それぞれ1/2ヶずつ使用)
 ごま油…大さじ2
 生姜のせん切り…大さじ1ほど
 〈たれ〉酒…大さじ1 砂糖…小さじ1
 中華スープ…50ml
 ひじき…戻したもの30g(乾燥状態で5g)
 オイスターソース…大さじ4
 〈仕上げ用〉ごま油…小さじ2
 サラダ菜…適量

作り方

- ① 豚肉に下味を手でもみこむ **a**。
- ② パプリカは縦半分に切り、種とヘタ、白い部分を取り除き **b**、2cm四方に切る **c**。
- ③ フライパンを中火で温め、ごま油をいれ生姜を炒める。香りが立ったら①の豚肉を炒め、色が変わったら②のパプリカを加え、混ぜ合わせる。
- ④ パプリカに油が回ったら、たれ、ひじきを入れ、1分ほど炒め煮する。
- ⑤ オイスターソースを入れて混ぜ、仕上げ用のごま油を加える。
- ⑥ サラダ菜を敷いた器に盛りつける。

ひじきを入れる事で鉄分やカルシウムも一緒にとることができます。夏にオススメの一品です!



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

パプリカ

パプリカの
ビタミンPで
血液をサラサラに

パプリカはナス科トウガラシ属の植物で、赤、黄色、橙色など鮮やかな色合いと甘味が特徴です。未成熟のものであるピーマンに比べて、完熟したパプリカは肉厚で、鮮やかな色とみずみずしい甘さを持ちます。日本には16世紀、ポルトガル人によって伝えられ、第二次世界大戦後に広く栽培されるようになった。

パプリカに含まれるビタミンPには毛細血管を強化し血液の凝固を防ぎ脳梗塞や心筋梗塞を予防・改善する働きがあります。また壊れやすいビタミンCを安定化させる働きもあるのでビタミンPに助けられたビタミンCが、活性酸素を撃退し、血流を改善する事によって血圧の上昇を防ぎます。積極的にパプリカを食べてサラサラの血液で夏を過ごしましょう。

パプリカのナムル

パプリカは茹でると水っぽくなるので、レンジで加熱するのがおすすめです。蒸しても構いません。

- (2~3人分)
 パプリカ…1ヶ
 (ここでは赤と黄色 それぞれ1/2ヶずつ使用)
 〈調味料〉白すりゴマ…大さじ1 にんにくすりおろし…小さじ1/2 醤油…小さじ2 砂糖…小さじ1/2
 ごま油…小さじ1/2
- ① パプリカは縦半分に切り、種とヘタを取り除く。ラップフィルムでくるみ、電子レンジで1分加熱する。あら熱がとれたら、縦に薄切りにする。
 - ② パプリカをボウルに入れ、調味料を入れよく合える。

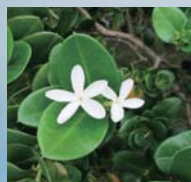


名作を旅する。

ハワイ

「まぼろしハワイ」 よしもとばなな

多くの人々に愛される島、ハワイ。
ハネムーンも、家族旅行も、そして傷心ひとり旅さえも
やさしく受け入れてくれるから、何度でも行きたくなくなってしまいました。
プルメリアの甘い香り、ウミガメ泳ぐ青い海、空にかかる虹…。
今度の夏休みは、小説の舞台を旅してみませんか。




そこにいるだけで
癒やされる島へ

ホノルル空港に降り立った者を
ふわりと包み込むやさしい空気。
「ああ、来たんだな」という感覚
は、いつ訪れても変わることがあ
りません。

「まぼろしハワイ」は、人気女性
作家、よしもとばななの小説。母に
次いで父を亡くした主人公、女子大
生のオハナは継母のフラダンサー・
あざみとハワイへ旅立ちます。さま
ざまな人との出会いを通して家族の
つながりを見つめ、自分らしさを見
つけていく過程を描いています。

文庫には表題作を含む中編3作
が収録され、いずれもハワイが舞
台となっています。作品の魅力
は、等身大の旅スタイルでありな
がら、ハワイの日常風景をふんだ
んに取り入れていること。ドライ
ブに出かけたり、ワイキキでラー
メンを食べたり。そして家族を
思って泣いたり笑ったりと揺れ動
く様子が共感すると同時に、心は
南の島へと向かってしまうのです。

「まぼろしハワイ」
よしもとばなな
幻冬舎文庫



作家。1964年(昭和39)東京生まれ。父は評論家・詩人の吉本隆明。主な作品は『キッチン』『うたかた/サンクチュアリ』『TUGUMI』ほか。映画化や翻訳された作品も多い。

ハレイワで感じる ノスタルジックハワイ

小説では、リゾートホテルが立ち
ならぶホノルル中心部のワイキキを
はじめ、オアフ島北部のノースショ
ア・ハレイワタウンも登場します。
オハナとあざみがカフクでエビを食
べ、ハレイワに買い出しに行ったり
している様子は、リピーターならう
なずいてしまう過ごし方。古き良き
町並みは散策にぴったりです。
ノースショアへのアクセスはレン
タカーが中心ですが、海外での運転
はなにかと不安なもの。今回の旅
は、ANAハローツアア「夏バケ
ファミリアーハワイ」を利用しまし
た。追加料金無料でハレイワへのオリ
ジナルツアーに参加できるのです(実
施は火・土曜のみ)。ツアーをうまく使
いこなすことが、快適なハワイ滞在
の秘訣です。



【右頁】ポスターでおなじみ、ワイキキビーチにダイヤモンドヘッド。ウミガメの姿を見かけることも 〔左頁〕①古い町並みが残るハレイワ。一本道なので迷うこともなく散策できま
す。ワイキキから車で約1時間 ②ワイキキ最大級のリゾートホテル、ヒルトン・ハワイアン・ビレッジ。ビーチには桟橋まであります ③ハレイワから車で20分のカフクはエビの養
殖がさかん。エビを食べさせる店はいくつもありますが、現地の知人のイチオシはFUMIS(フミ)のガーリックシュリンプでした ④ハワイ産石けんはお土産に最適。色や香りで選
んでみて ⑤ビーチサイドの店でビールを飲みながらサンセットタイムを ⑥カラフルなドレスを一枚現地調達しては ⑦朝、ホテルの庭で開催されていたフラレッスン ⑧ハ
レイワはフォトジェニックな場所が多いのでスマホやカメラを忘れず

■アクセス
日本～ハワイ(オアフ島ホノルル)直行便は羽田、成田
など全国主要空港から運航。所要約7時間。
■取材協力
ANAセールス「夏バケファミリアー」10月25日出発分まで発売中
<http://www.ana.co.jp/inttour/promo/natsufamily>

星 裕水 (ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。旅行ガイドブックの取材や編集
で国内・海外を飛び回る日々。

最近の羽田空港の変貌ぶりには驚くばかり。都内で仕事を終えてから深夜便で飛べるのが便利です。写真はANA国際線スイートラウンジ。洗練された空間で食事やサービスが充実しており、取材しながらもすっきりくつろいでしまいました。



いつでも、どこでも、かんたんに! タオルストレッチ

7月のテーマ
睡眠不足を解消し
蓄積した体と脳の疲れを
癒しましょう!

回数の目安:
10回~15回

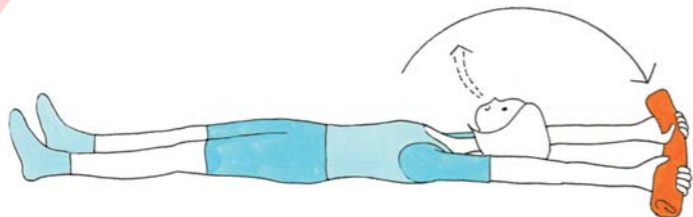
1

おお向けに寝ます。
手の甲を上にして肩
幅程度に開き、腰の
あたりでタオルをつ
かみます。



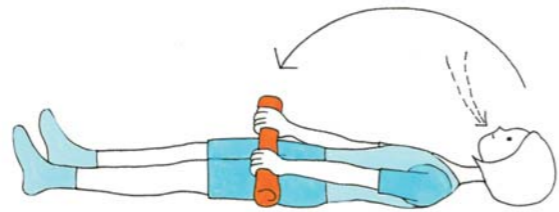
2

息をゆっくり吐きながら、腕を
伸ばしたまま上げていき、胸の
上で一度止めてから、頭上ま
で倒していきます。



3

息を吸いながらゆっ
くりと①のポジシ
ョンに戻ります。



POINT



・バスタオルを丸めて肩の
下に置くと、腕がより後ろに
倒れるので、より高いスト
レッチ効果が得られます。
・ひじをできるだけ曲げな
いようにしましょう。



【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、ストレングス
&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

コンシューマー営業部
簡井 香江

インドアの王道、読書にオススメ!

雨の影響で家で過ごす時が増えましたね。今回は放送作家
としても有名な向田邦子さん「父の詫び状」を紹介しま
す! 自身の子供時代を綴った短編集で「愛ある亭主閑白」
な父親を軸に家族の日常が描かれています。昭和前半時代
を知らない私でも懐かしさを感じる不思議な一冊です!

ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

ベランダで気軽にミニ菜園を楽しんでみませんか!
野菜を寄せ植えて育て、眺めながら収穫の喜びも味わえる、そんな欲張りなガーデンです。

Lesson 4

季節の野菜を
寄せ植えて楽しむ

パセリやバジル、リーフ
レタスなどの数種類の
野菜を、野菜用の有機
培養土を使って寄せ植
えしてみましょう。ミニ
マトはハンギング向き
の品種を、背の高い容
器に植えてコンパクトな
栽培方法で試してみる
のも楽しそうです。



p.h./K.Yamamoto



①パセリ
②リーフレタス&カラシナ&
ブラシカのミックス苗
③バジル



step 1

コランダー(水切りかご)に目の粗い麻
布を敷き、その上に
水抜き穴を数か所
開けたビニールを敷
いて、有機培養土を
入れる。

持っている便利な道具



園芸用グローブ

スコップ

園芸用ハサミ

土入れ

step 2

野菜苗は根をなるべく崩
さないようにバランスよ
く配置してから植えてい
き、最後に培養土を苗の
隙間に入れて完成させ
る。適宜、追肥して長く
収穫を楽しみましょう。



山元和美先生プロフィール

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
ャンプログラムです。

●詳しくは専用ハガキをご覧ください。

進撃の巨人 × 白十字

進撃のギズ処置 キャンペーン

抽選で**890**名様に豪華プレゼントが当たる!

応募専用はがきまたは郵便はがきに
対象商品のバーコードを
希望コース分貼って応募しよう!!

対象商品：FC ギズ処置シリーズ (下記6商品)



応募締切

2014年

8月31日(日)

当日消印有効



バーコード
4枚

Wii Uベーシックセット

Wii Uのロゴ・Wii Uは任天堂の商標です。
※画面はハメコミ合成です。



バーコード
3枚

ニンテンドー3DS LL

ニンテンドー3DSのロゴ・ニンテンドー3DSは
任天堂の商標です。



バーコード
2枚

進撃の巨人オリジナル
クオカード1万円分



バーコード
1枚

進撃の巨人オリジナル
クッション×2種セット

さらに!

Wチャンス!!

進撃の巨人オリジナル
手ぬぐい



キャンペーンサイトへPC &
スマートフォンでアクセス!!

ゲームにチャレンジ!

WEB限定
豪華プレゼントが
当たる!

抽選で



※賞品の仕様は変更になる場合がございます。
※QRコードは一部機種では正確に読み取れない
場合がございます。

© 諫山創・講談社/進撃の巨人 製作委員会



詳しくはWEBへ!

白十字

検索

キャンペーンURL <http://www.hakujuji.co.jp/>