

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

10

2014 October

No.272

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

健康と美肌に抗酸化作用

胡麻

名作を旅する 富山

ベランダガーデニング [グラス類と花の秋色ガーデン]

タオルストレッチ [足のむくみを解消]

茄子としめじ、白身魚の胡麻和え

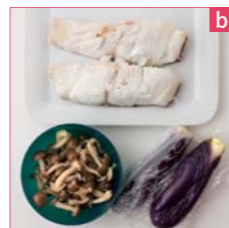
胡麻の香りが食欲をそそる一品です。加熱は全てレンジでできるお手軽レシピ。

材料 (2~3人分)

茄子…2本
しめじ…1パック
〈下味〉 塩…少々
酒…小さじ2
鯛の切り身…2切れ
〈下味〉 塩…少々
酒…大さじ1
〈胡麻だれ〉 黒すり胡麻…大さじ5
砂糖、醤油…各小さじ4
酢…小さじ1

作り方

- 1 胡麻だれ用の黒胡麻をすり鉢でする **a**。
- 2 茄子はへたを切り落とし、ラップでくるんでレンジで1分半加熱する **b**。熱が冷めたら、厚めの輪切りにする。
- 3 しめじは、石突きを切り落とし、手でさいて耐熱容器に入れる。塩と酒をまぶし、ラップをしてレンジで1分加熱する **b**。一度取り出して混ぜ、火の通っていないところがあれば、再びラップをして30秒加熱する。
- 4 鯛は塩と酒をまぶし、耐熱容器にのせ、ラップをし、レンジで2分加熱する **b**。火の通っていないところがあれば、再びラップをして30秒加熱する。熱が冷めたら、4等分に切る。
- 5 胡麻だれの材料をボウルに混ぜ合わせ、②③④を加えて和える。



すり胡麻は、使う直前に自分でするのが香りがよく、おすすめです。ぜひ、試してみてください。



ササッと
もう一品

豚肉の胡麻味噌焼き

胡麻をたっぷり入れた味噌と豚肉が相性バツグン。ちょっとしたおつまみや、お弁当のおかずにもおすすめです。

(2人分)

とんかつ用豚ロース肉…2枚 塩…少々 酒…大さじ2
〈胡麻ソース〉 砂糖…小さじ2 みそ、みりん…各大さじ2
黒すり胡麻…大さじ2

- 1 豚肉は厚みの半分ほどの位置に包丁で袋状になるよう切り込みを入れ **c**、全体に軽く塩をし、酒をまぶす。
- 2 胡麻ソースの材料をよく混ぜ、①の中に塗るように詰める。
- 3 テフロンパンを中火にかけ、豚肉を入れる。蓋をして5分加熱し、裏返してさらに5分焼く。あら熱をとり、4等分に切る。お好みで塩茹でしたおかひじきを添える。



健康と美容は
胡麻の抗酸化作用から

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

胡麻

中国では「食べる丸薬」と言われる胡麻。植物性食品の中でも栄養価はトップレベル。歴史は五千年とも言われています。発祥地は熱帯アフリカのサバンナ地帯とされ、日本には奈良時代に仏教の伝来とともに中国から渡ってきました。栄養価で最近注目されているのは、胡麻にしか存在しない成分「ゴマリグナン」。抗酸化作用をもち、がんや生活習慣病の予防に効果的な他、肝機能を高め、アルコールから肝臓を守る働きがあるとされています。肝機能が向上すると肌の細胞の代謝が促進するので、肌の水分・油分・弾力を取り戻し、美肌になる効果もあります。



名作を旅する。

富山

「螢川」宮本輝

天高く、読書の秋です。
思春期の少年少女が抱える照れや悩みは、
ときに甘酸っぱく、
そしてほろ苦く懐かしいもの。
路面電車が走る北陸の街で、
作品の舞台となった川べりを歩きながら
思いをめぐらせてみませんか。



昭和の富山を描いた 芥川賞受賞作

昭和30年代半ばの富山。還暦を過ぎた父と若い母の間に生まれた竜夫は中学2年生で、幼なじみの英子が気になる思春期真っただ中。ところが父が病に倒れ...

『螢川』は1978年（昭和53）に刊行された芥川賞受賞作で、『泥の河』、『道頓堀川』とともに「川三部作」と呼ばれています。父とのやりとりから、竜夫が命について向き合うくだりは読む者の胸に迫ります。そして4月に大雪が降った年は螢が大量発生するという言い伝えを聞き、竜夫や英子たちは川の上流を目指します。ラストシーンの描写は圧巻です。

作品の舞台は富山市内中心部を流れるいちち川とされ、今でも富山城や市電が当時の様子を伝えていきます。夏で終わる物語を、秋に読み継ぐというのは、知的でロマンチックな楽しみ方です。



『螢川・泥の河』
宮本輝
新潮文庫刊

宮本輝（1947-）みやもと・てる昭和22年神戸生まれ。小学生の時、父の仕事の都合により一時は富山で生活していた。大学卒業後は広告会社でコピーライターとして勤務の後、創作活動の道に。主な作品に「傻殿」ほか。

紅葉色づく水の都で 文学とグルメを堪能

富山の秋は旅日和。9月にはベニズワイガニ漁が解禁され、新米も出始め、10月は立山連峰の紅葉シーズン。竜夫が列車に乗った富山駅は2015年3月の北陸新幹線開業に向けて工事が進み、新時代到来を予感させます。

まずは富山城がある中心部へ。市電に乗れば暮らすように旅をしているかのようです。そして、いちち川を散策。川沿いにはわき水があちこちにあり、歩き疲れた頃に喉を潤せば、富山が水の都であることを改めて実感します。

ミュージアムめぐりもおすすめ。いちち川が合流する松川沿いを歩き、瀟洒なデザインの「高志の国文学館」へ。富山ゆかりの作家や漫画家の展示があり、本好きにはたまらない空間になっています。

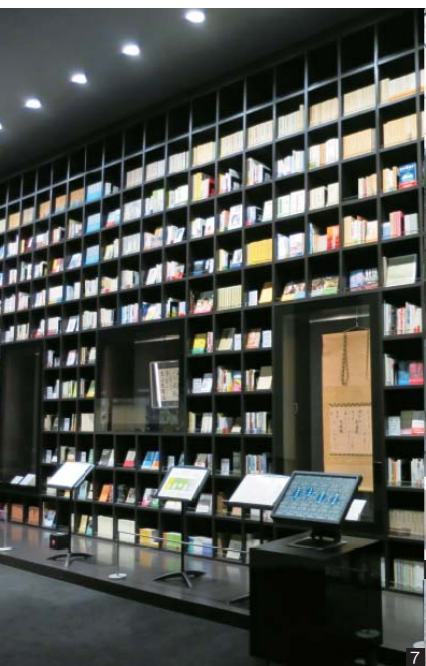
■アクセス

羽田空港から富山空港まで飛行機で約1時間。空港からJR富山駅まではバスで約25分。または東京駅から上越新幹線で越後湯沢駅乗り換え、特急はくたか利用で富山駅まで約3時間20分。



星 裕水（ほし・ひろみ）

トラベルライター・編集者。10月14日は鉄道の日。編集者が手がけた「見て触って乗って遊ぶ 鉄道体験ミュージアム」(JTBパブリッシング刊)が好評発売中です。



【右頁】青空に映える富山城。戦国時代は佐々成政、江戸時代は富山前田家の居城でした。現在は富山城址公園として整備され、戦後に建てられた天守閣内には富山市郷土博物館があります。【左頁】①富山と岐阜の県境、白木峰周辺の紅葉。登山初心者も楽しめます。②清辰橋たもとにある「螢川」映画化（1986年）を記念したモニュメント。父・竜夫役に三國連太郎、母・千代役に十朱幸代という豪華キャストでした。③路面電車（富山地鉄市内電車）が走る富山中心部。④いちち川に架かる雪見橋。冒頭で銀蔵翁さんが荷車を引いていきました。⑤緩やかに蛇行するいちち川。両岸は散策路となっています。⑥古くは万葉歌人・大伴家持が歌を詠み、作家は堀田善衛、源氏鶏太、漫画家は藤子不二雄、藤子・F・不二雄らを生んだ富山県。高志の国文学館には宮本輝氏関連の展示もあります。⑦2012年に開館した高志の国文学館（常設展200円、火曜定休）。秋には川にまつわる企画展を開催予定。隣接の建物は旧富山県知事公邸で、銀座で人気のイタリア料理店「ラ・ペトラー・ダ・オチアイ」直営店が入っています。⑧富山名物ますのすしの大手、源の「ますのすしミュージアム」。工場見学、笹付け体験などができるほか、食事処ではできたてのますのすしを味わえます。7月には売り場もリニューアル（富山駅から車で約25分。見学無料、年中無休）。⑨富山伝統の細工かまぼこ。⑩富山駅近くの富岩運河環水公園。季節に応じたライトアップが行われています。

いつでも どこでも かんたんに **タオルストレッチ**

10月のテーマ
ふくらはぎの筋肉を鍛えて
足のむくみを
解消しましょう!

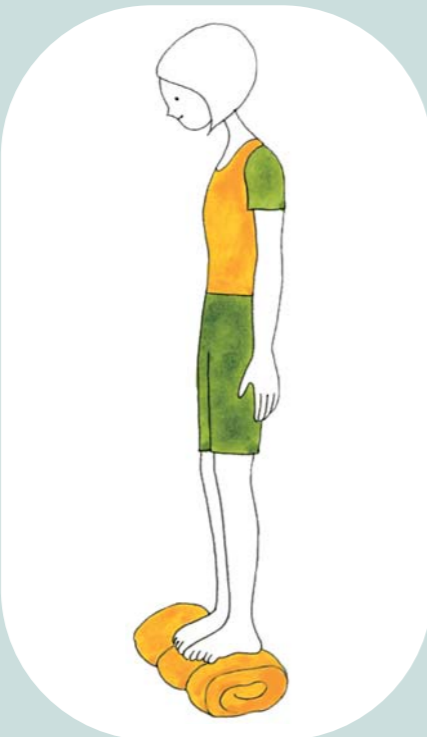
私たちの心臓から送り出される血液は、実は自力では心臓に戻ることが出来ず、ふくらはぎの筋肉が心臓に血液を送り戻すポンプの役割を担っています。従って、ふくらはぎの筋肉が衰えてくると脚がむくみやすくなるという訳です。今回ご紹介する運動で、ふくらはぎの筋肉を鍛えて、足のむくみを解消しましょう!

1

タオルをくるくると丸め、円柱の形にします。(輪ゴムをはめると崩れにくくなります。) 床に、横長になる向きで置きます。タオルの上に両足で立ちます。

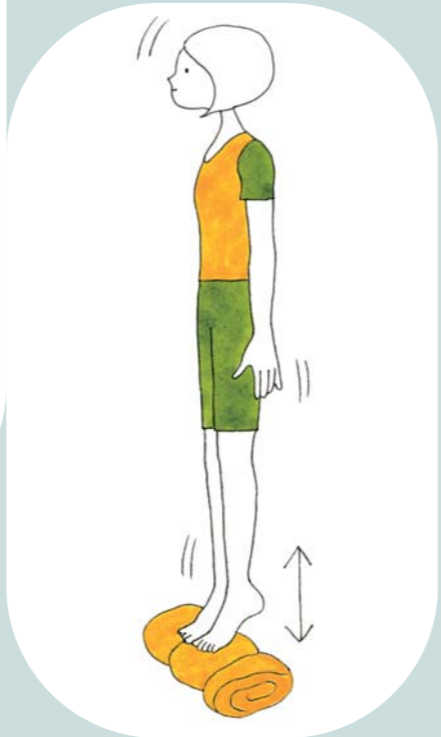
POINT

- ・両足を乗せるので、大きめのタオルを使いましょう。
- ・動作中に、呼吸を止めないようにしましょう。



回数の目安
10回~15回

2



イチ、ニ、とリズムをとりながら、両足のかかとを一緒に上げ下げします。

イラスト/タケイエミコ



【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。



工場前にて参加者全員で記念撮影



工場内部説明

大人用紙おむつの給水実験では、不思議そうに、とても興味を持って聞いてくれました



開催報告
豊島区主催
親子工場見学会
7月29日(火)、白十字の本社がある豊島区の小学生を対象に親子工場見学会が開催されました。酷暑の中、群馬工場の見学に親子20組が参加されました。

ちいさなユートピア
ベランダガーデニング

秋風を感じるようになると、ベランダガーデンを、どこか郷愁を誘う秋色の風景に飾り替えたくありませんか? 風にグラス類が揺れてほっと心が和みます。

Lesson 7

グラス類と花の秋色ガーデン

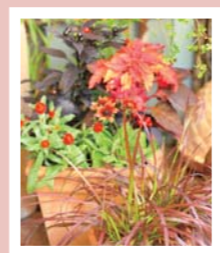
ブロンズ色のカレックスや、斑入り葉のタカノハススキなど、葉や穂が美しいオーナメンタルグラス「鑑賞用の草」には、暖色系で濃い色の花を合わせると互いに引き立て合いメリハリのある素敵な風景になります。



ph/K.Yamamoto

成長が旺盛なグラス類は、単品を一つの鉢に植えるのがおすすめで、カラフルな花の寄せ植え鉢と組み合わせて風景を作ってみましょう!

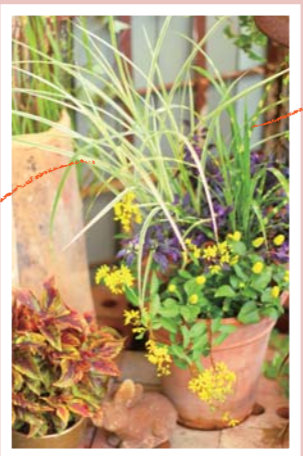
カレックスは常緑で、この枯れ感のあるブロンズ色は微妙な陰影が美しく大人な雰囲気♪



タカノハススキなどの斑入り種はあまり強健でないので花と寄せ植えて楽しんでみましょう♪



パープルファウンテングラスは寒さに弱く、1年草と割り切って育てたほうがよいかも。



白い斑が縦に入るシマスキは爽やかで寄せ植えを明るく演出できます♪

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/>



ph.m.takeda

ご存知ですか？
お口の中は
バイキンだらけ。

口内清潔シリーズで いつでも、どこでも、口腔ケアを。

多くの細菌がすみつく口腔内。歯周病や虫歯だけでなく、細菌が各臓器に侵入・繁殖することで様々な病気の原因にもなることもあります。歯ブラシと併用して口内清潔シリーズでこまめに口腔をケアしましょう。

※ 商品使用にて、完全に細菌除去あるいは予防効果があるものではありません。

ウェットシート ボトル 100枚入／ボトル詰替え用 100枚入／携帯用 21枚入
スポンジブラシ 個包装タイプ 10本入



10月新発売！



お水を使わず、
指に巻くだけで簡単に拭き取り

スポンジ付きスティックで
口腔の汚れを優しく除去

ウェットシート

スポンジブラシ
ハミングッド