

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 2

2015 February

No.276

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

## ハウレンソウ

名作を旅する 越後湯沢

ベランダガーデニング

[シックな寄せ植えで楽しむ]

タオルストレッチ

[快適に目覚める]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

# ハウレンソウのカレー

たっぷりのハウレンソウで作るマイルドな絶品カレー。  
野菜がたくさん摂れるので栄養満点です。

## 材料 (3~4人分)

- ハウレンソウ…大1束
- サラダオイル…大さじ4
- 玉ねぎみじん切り…1ヶ分
- にんにくみじん切り…小さじ1
- カレー粉…大さじ3
- ホールトマト (缶詰) …1/2缶分
- チキンブイヨン (市販のものを表示通りに溶いたもの) …200ml
- 塩…小さじ2/3
- レモン汁…小さじ1
- 生姜せん切り…適量
- カッテージチーズ…大さじ4~5
- ミニトマト…10~12ヶ
- 紫玉ねぎ…適量
- (調味料) レモン汁、オリーブオイル、塩…少々

## 作り方

- 1 ハウレンソウはやわらかめに塩茹でして **a** 水気を手でよく絞り、包丁で細かく切り刻む **b**。
- 2 鍋にサラダオイルと玉ねぎ、にんにくを入れてきつね色になるまで弱火でじっくり炒める。
- 3 カレー粉を加え炒め、香りがでたらホールトマトをつぶして加え、チキンブイヨンと塩を加える。
- 4 ひと煮立ちしたら、①のハウレンソウとレモン汁を加える。
- 5 ミニトマトは半分に切り、紫玉ねぎは食べやすい大きさに切る。レモン汁、オリーブオイルで和えてから塩をまぶす。
- 6 カレーを器に盛り、生姜のせん切りとカッテージチーズを散らす。⑤と、お好みでごはんなどを添える。



ハウレンソウは包丁でペースト状になるまで叩き切りましょう。いただく時に、ごはんとのなじみがよくなります。



## ササッともう一品



## ハウレンソウとピーナッツ、かりかりじゃこのサラダ

熱々のドレッシングをかけます。  
葉がくったりする前に、すぐにいただきます。

サラダハウレンソウ…1パック ピーナッツ (バターピーナッツなど) …大さじ2 じゃこ (ちりめんか小女子) …20g  
ごま油かサラダオイル…大さじ2  
(調味料) 醤油…大さじ1/2 みりん…小さじ1 生姜のすりおろし…小さじ1/2 酢…大さじ1.5

- 1 調味料の材料を混ぜ合わせる。
- 2 ハウレンソウは洗ってよく水気を切る。根元を切り落とし、3~4cmの長さに切り、器に盛る。ピーナッツは包丁でざく切りにし、ハウレンソウの上に散らす。
- 3 フライパンに油とじゃこを入れ中火にかけて加熱し、かりかりになったら火を止め、①を加え混ぜてすぐ②の上にまわしかける。

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
今月の食材

# ハウレンソウ

体内の鉄分を補い  
寒さに負けない  
身体をつくる

ハウレンソウに多く含まれている代表的な栄養素と言えは鉄分。体内では血液をつくるのに無くてはならない成分です。血を補う働きから気力や体力をアップさせてくれます。また、血色を良くするとともに、肌の乾燥も改善してくれる効果もあります。疲労物質の乳酸を分解するビタミンB1も豊富に含まれているので、体力がない方の体質改善にもつながります。その上消化にもよいので、この時期に進んで食べたい食材です。

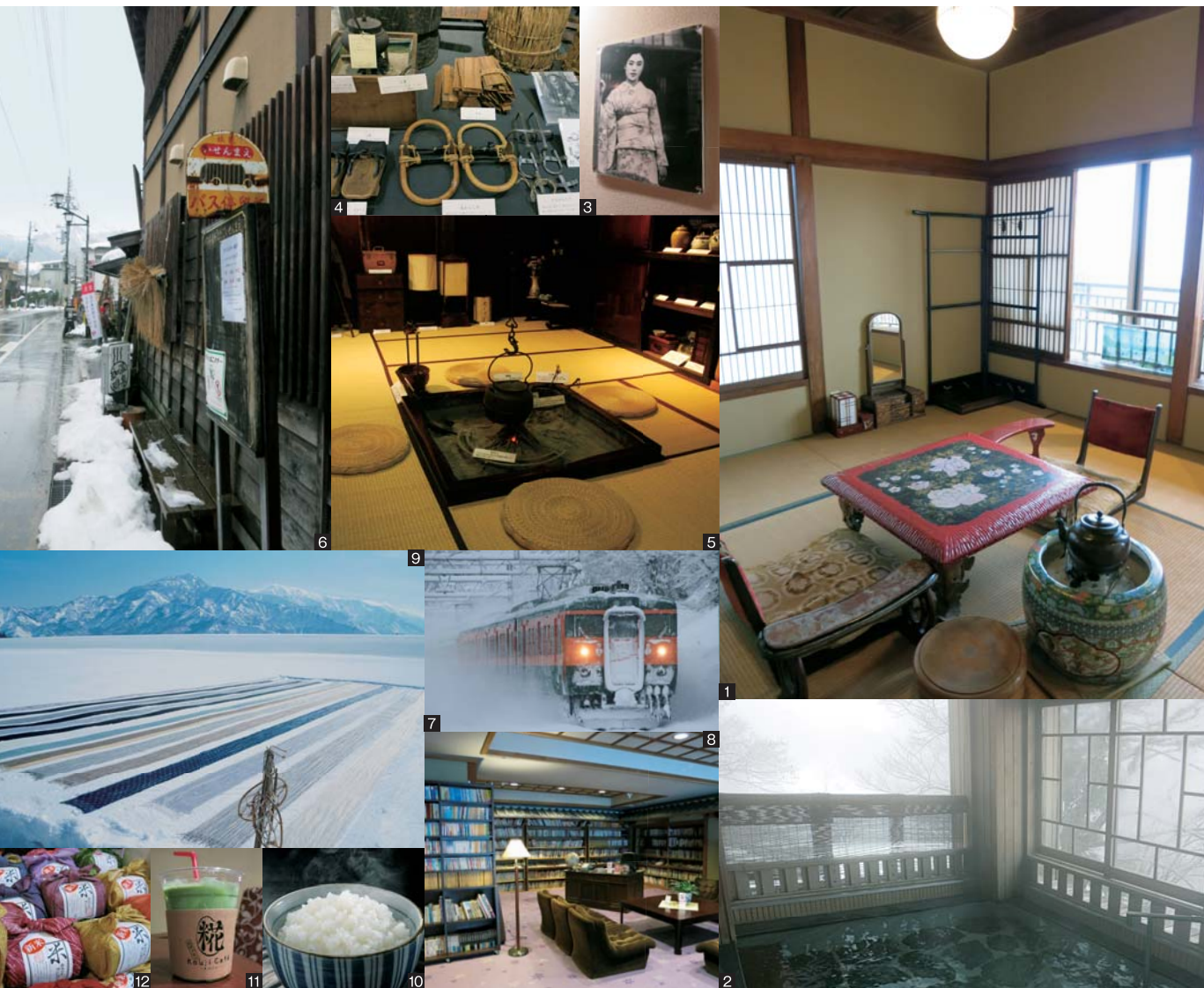


名作を旅する。

# 越後湯沢

## 「雪国」川端康成

バレンタインに心ときめく季節です。でも、恋は甘いだけでなく、酸っぱくてそしてほろ苦い。今度の休みは、しんしんと雪降り積もる温泉地へ。艶やかで、そしてはかなげな男女の物語をしっかりと読みふけるのも大人ならではの休日です。



[右頁]スキー場天国の湯沢町は新潟県でも屈指の豪雪地帯。雪がひと晩で1メートル近く積もることもあるとか [左頁]①雪国の宿 高半の「かすみの間」(9時～17時、500円。宿泊者と日帰り入浴利用者は無料)。川端は窓から景色を眺めつつ執筆したのでしょうか ②高半の露天風呂(女性のみ)。朝起きたら雪が降っていました。1泊2食1万2000円～ ③かすみの間併設の写真展示室には、モデルとなった松栄さんの写真も。芸者引退後は結婚し幸せな生活を送ったそうです ④歴史民俗資料館「雪国館」。雪上を歩くかんじきなどが展示され、昔ながらの湯沢の暮らしが学べます(9時～16時30分、500円。水曜定休) ⑤郷愁たっぷりのいろり(雪国館) ⑥JR越後湯沢駅を出たらすぐに温泉街。味わい深いバス停発見 ⑦作品冒頭は列車の走行シーン。JR上越線は現在も関東と北陸を結ぶ重要な路線です(写真提供/森佛宏) ⑧高半には図書ラウンジがあり、もちろん「雪国」も読めます(なんとマンガ版も!) ⑨お隣の南魚沼市は織物で有名。2～3月の天気の良い日に越後上布を雪にさらす工程は季節の風物詩 ⑩新米の炊きたてごはんはおかずのいらぬ美味しさ! ⑪JR越後湯沢駅構内にある「ほんしゅ館」の糀カフェにて。人気No.1は抹茶糀ラテ! ⑫カラフルな布に包まれたお米をおみやげに(ほんしゅ館)

詩情豊かな書き出しが  
銀世界の旅へといざなう

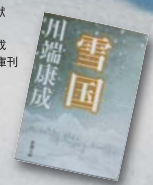
「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった。」——という冒頭で有名な小説。

親の遺産のおかげで無為徒食の生活をしている島村。彼が向かうのは、芸者の駒子と出会った雪深い温泉地である。駒子の美しさと情熱的な振る舞いにひかれる島村。葛藤しつつも気持ちを通わせるようになる二人だが、ある日温泉場で火事が起こる…。

昭和9年(1934)、初めて越後湯沢を訪れた川端康成が、芸者の松栄と出会ったのをきっかけに書き上げた作品です。具体的な地名はなくても、湯沢の透明感ある情景が浮かび上がってきます。

2月の湯沢は一面の銀世界で、雪国を堪能するのにぴったり。東京から列車で出かければ、トンネルを抜けた瞬間、そこはまさに作品の風景。描写の素晴らしさをあらためて感じることでしよう。

参考文献  
「雪国」  
川端康成  
新潮文庫刊



かわばた・やすなり(1899-1972)  
作家。明治32年、大阪生まれ。東京帝国大学国文学科卒業。学生時代から小説を発表し始める。昭和43年(1968)、ノーベル文学賞受賞。主な作品に「伊豆の踊子」「古都」「眠れる美女」など。

## 川端が滞在した旅館と温泉街の文学散歩

今も昔も越後湯沢が愛されているのは、駅前が温泉街で、気軽に散歩できるところ。最近では雪見温泉を体験したいという台湾人観光客の間でも人気急上昇だそう。

作品の世界をめぐるなら、歴史民俗資料館「雪国館」へ。川端本人の写真や愛用品を展示するほか、芸者の松栄さんが暮らした部屋を再現しています。「雪国の宿 高半」では、かつて高半旅館として川端が滞在していた客室「かすみの間」を移築・公開しており、想像をかき立てられます。散策のあとは、やっぱり温泉! クセのないまるやかなお湯が、身体をやさしく温めてくれます。お風呂上がりには冬限定の日本酒や、炊きたての魚沼産コシヒカリなどご当地の美味を味わい、おなかもココロも癒やされちゃいましょう。

### ■アクセス

JR東京駅から上越新幹線「とき」「たにがわ」等で約1時間30分、越後湯沢駅下車



星 裕水 (ほし・ひろみ)

トラベルライター・編集者。旅行情報誌や実用書の取材・編集で飛び回る傍ら、国内の観光地経営に関する研究を行う。日本旅行作家協会正会員。

いつでも

どこでも

かんたんに

# タオルストレッチ

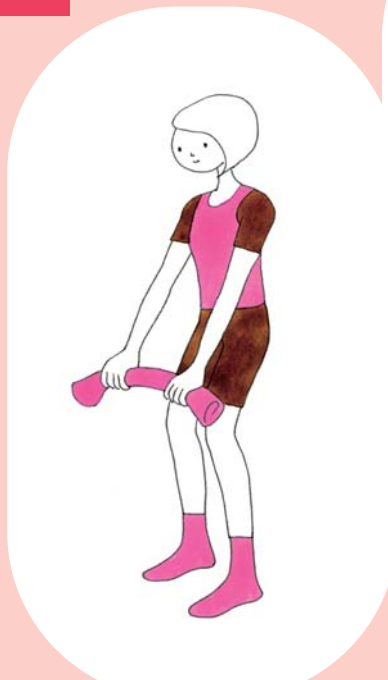
## 2月のテーマ

交感神経を刺激して  
快適に目覚めましょう!

朝が弱いと嘆く人の多くは、自律神経が上手く機能していないといわれています。快適な目覚めを促すには起床時に軽く体を動かすことで、交感神経を刺激し「起きなさい」と体に指令を出すことが重要になります。そこで、今回は起床時に手軽に交感神経を刺激することの出来るストレッチをご紹介します。

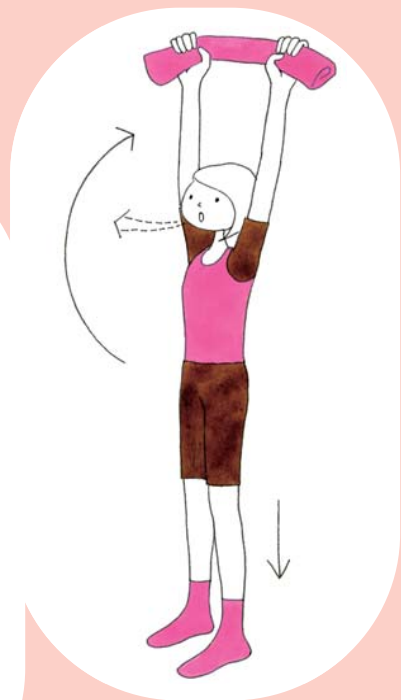
回数の目安

10回



1

肩幅程度の間隔を空けてタオルを両手で握ります。両足を肩幅程度に開いて立ちます。ひざはピンとせず、少し力を抜きます。  
※ひざの力を抜くと、腰への負担が少なくなります。



2

少しずつ息を吐きながら、ひじを伸ばしてゆっくりと腕を上げます。腰に痛みがなければ、ひざを徐々に伸ばします。さらに、余裕があれば腕の付け根が耳たぶにつくまで背伸びしてみましょう。

### POINT

こりかたまつた筋肉をほぐすようにゆっくりと伸ばしましょう。そのためには深い呼吸をすることが大切です。



#### 【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、ストレンクス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。

イラスト/タケイエミコ

### 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れなくプレゼント!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](http://www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html)

### 今月のつれづれ<sup>59</sup>

城東営業所  
時友 陽一



#### 千葉県といえば・・・

東京ディズニーランド・成田国際空港・九十九里浜。魚介類に果物、名産品が沢山あります。アウトレットも近年どんどん増えています。まだまだ寒いですが房総半島では菜の花が見頃を迎えています。一早く春を感じに、ぜひ千葉県へ遊びに来て下さい。

## ちいさなユートピア

# ベランダガーデニング

色彩や造形的美しさが特徴の植物を使って、小粋で洗練された雰囲気の寄せ植えを楽しみましょう。  
素敵な器を選んで植えるとまるでアートのようなようです。

### Lesson 11

#### シックな 寄せ植えで楽しむ

さまざまな形状の銀葉(シルバーリーフ)を集めて植えると、上品で優雅、不思議な世界観が生まれて新鮮です。また、季節によって色変わりする葉や反対色を粹に組み合わせると印象的な一鉢が出来上がります。



ph/K.Yamamoto

#### シルバーリーフの種類



シクラメンプラチナリーフ・アフロディーテ

美しい銀葉が特徴で、冬も屋外の軒下で栽培可能。



オレアリア・リトルスモーキー

繊細で小さな丸い葉が神秘的でお洒落な印象。冬も屋外の軒下で栽培可能。



ディコンドラ  
シルバーフォール

ほふく性で小さな丸い葉が特徴。寄せ植えの手前に植えると垂れ下がる。



サントリナ

常緑性のハーブ。葉には芳香があり、防虫効果もある。冬も屋外の軒下で栽培可能。

#### その他リーフの種類



ヘーバートブレイカー

季節によって葉色の変化を楽しみ、初夏にはライラック色の花をつけます。常緑で屋外の軒下で越冬可能。



アジュガ  
カトリンズジャイアント

葉が通常のアジュガに比べて倍ほど大きく、秋～冬は濃い銅葉としても楽しめる。



ブラチーナ

樹木のような銀白色の細い葉が特徴で、寒さにも比較的強く屋外の軒下で栽培可能。初夏は丸く小さな白い花が咲く。



コロキア

寒さには強く、ごく小さな洗った葉を冬もつけています。存在感を出さずに寄せ植えの芯に使える不思議な植物。

#### 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/>



ph.m.takeda

うれしいお知らせ。



白十字の軽失禁パッドは弱酸性。

人の肌に直接ふれるものだから  
素肌にやさしい弱酸性にしました。

〈サルバお肌にやさしい吸水パッド〉は、加齢や出産による尿モレに悩む女性のために、尿モレの不安を解消する軽度尿失禁パッドです。“素肌とおなじ弱酸性”で肌をいたわり、女性にうれしい尿ケアを実現します。


**お肌にやさしい吸水パッド**



200cc／14枚入



150cc／14枚入



100cc／14枚入



50cc／14枚入