

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

5

2015 May

No.279

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

# 空豆

名作を旅する 猪苗代

ベランダガーデニング

[ミニバラで優雅なガーデン]

タオルストレッチ

[腰痛の予防]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima



# 空豆と白身魚と紅生姜のかきあげ

空豆と白身魚のほくほくとした食感に紅生姜がアクセントになります。おそばやご飯にのせていただくのもおすすめです。

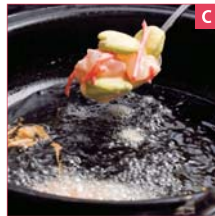
## 材料 (2人分)

空豆…15粒  
 白身魚(鯛やずきなど)…1切れ  
 紅生姜…大さじ3  
 薄力粉…大さじ1  
 卵白…1ヶ  
 〈衣〉卵黄…1ヶ  
     冷水…大さじ1  
     薄力粉…大さじ5  
 揚げ油…適量  
 レモン、サラダ菜…各適量  
 カレー塩(粗塩にカレー粉少々を混ぜたもの)…適量

## 作り方

- 1 空豆は薄皮をむく。白身魚は皮を取り除き、1cm角に切る**b**。紅生姜は汁気をよく切る。
- 2 ボウルに空豆と魚を入れて薄力粉をふり混ぜ、さらに卵白を加えて混ぜる。
- 3 別のボウルに衣の材料の卵黄と冷水をよく混ぜ、薄力粉をふり入れ、手早くさっくり混ぜる。そこへ②と紅生姜を加えて混ぜる。
- 4 揚げ油を中温に熱し、③をスプーンですくいながら入れる**c**。途中で返し、2〜3分ほど揚げて取り出す。
- 5 器に④、レモンとサラダ菜を盛り、カレー塩を付けていただく。

さやから取出した豆を買う場合は、上部が黒くなっていないのが新鮮な証拠です。選ぶときにご参考にしてください**a**。



## ササッと もう一品

### 空豆と新タマネギ、春人参のサラダ

さわやかなヨーグルトドレッシングにほんの少しにんにくを加えて、風味をたします。

(2〜3人分)

塩茹でした空豆…15粒 新玉ねぎ…1/2玉  
 人参…1/2本 塩…少々 白ごま…小さじ2  
 〈ヨーグルトドレッシング〉  
 塩…小さじ1/2 レモン汁…大さじ1  
 オリーブオイル…大さじ2  
 プレーンヨーグルト…大さじ3  
 にんにくすりおろし…小さじ1/4



**POINT**  
 空豆を塩茹でする前に皮の上部を取り除いておくと塩味がしみ込みやすくなります。

- 1 新玉ねぎ、人参はごく薄切りにする。軽く塩をふり混ぜ、15分ほどおいて出てきた水気をしぼる。
- 2 ボウルにヨーグルトドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
- 3 器に①、空豆、白ごまをのせ、ヨーグルトドレッシングをまわしかけ、よく和えていただく。



空豆はマメ科に属する植物で、名前の由来は、さやが天に向かって育つ様子からつけられたといわれています。特有の香りとほのかな甘みが特徴で、全体の10%以上をたんぱく質が占めているほか、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、食物繊維などを含んでいます。豊富なたんぱく質は体をつくるもととなり、また、お酒のおつまみとして食べることで悪酔いを防ぐ効果もあります。食事やおつまみに空豆を加えて、疲れがちな肝臓をケアしましょう。

食事で簡単にできる  
肝機能ケア

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
・  
今月の食材

# 空豆



名作を旅する。

# 猪苗代

## 「遠き落日」渡辺 淳一

日本が誇る偉人として語り継がれる医学者・野口英世。細菌学の研究者として、会津から世界へと羽ばたいた英世の知られざる人間像に深く迫った伝記小説です。桜前線を追って北上し、水ぬるむ猪苗代を歩いてみませんか。逆境に負けない英世の強さは、この大自然に培われたのかもしれない。



佐藤照雄画「ロックフェラー医学研究所での英世」(公財)野口英世記念会蔵



猪苗代湖。夏場は湖水浴やボートで水遊びができます。



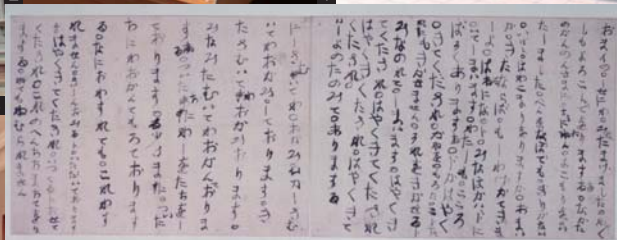
5



1



2



3



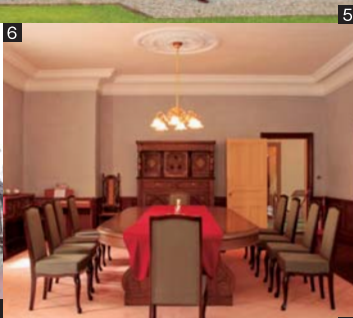
3



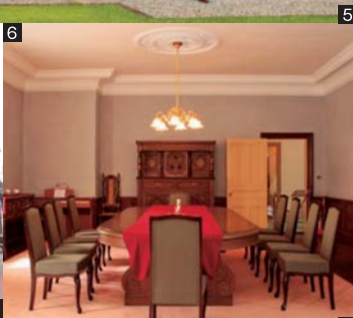
4



9



8



8



7

[右頁]猪苗代湖と磐梯山 [左頁]①野口英世記念館(入館600円)。生家も当時と同じ場所にありますが ②野口博士のロボット。表情も試験管の置き方もリアル! ③母シカがアメリカにいる英世に宛てた手紙 ④1歳半の英世が落ちてしまった囲炉裏。「志を得ざれば再び此地を踏まず」と刻んだ床柱も残されています ⑤天鏡閣(国重要文化財)。明治41年に建てられた洋風ルネッサンス建築(入館360円) ⑥天鏡閣の優美な館内にうっとり ⑦土津神社。会津の初代藩主、保科正之を祀り、幼少期の清作少年(後に英世と改名)もお参りしていました ⑧会津若松の野口英世青春通り。会陽医院跡などがあります ⑨会津若松市民のソウルフード、会津カレー焼きそば

### ■アクセス

JR郡山駅から磐越西線で約40分、猪苗代駅下車。野口英世記念館へはバスで10分。列車、バスともに本数が少ないので時刻に注意。

■写真提供 公益財団法人野口英世記念会、公益財団法人福島県観光物産交流協会、一般財団法人会津若松観光ビューロー



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や編集で飛び回る日々。日本旅行作家協会正会員。

お隣の会津若松へ足をのびせば、英世が左手の手術を受けた会陽医院跡など、ゆかりの場所が残っています。


## 会津は今が歩きどき! 英世の故郷を訪ねる

英世が生まれた猪苗代は福島県会津地方にあり、磐梯山をのぞむ湖の町。雪がとけて湖畔ドライブが楽しめる季節になりました。特に今年の4月〜6月は「ふくしまデスティネーションキャンペーン」という大型観光キャンペーン開催でイベントも目白押し。5月上旬には桜が見ごろを迎えます。

まずは4月1日に拡張リニューアルされたばかりの野口英世記念館へ。英世の生い立ちや功績に関する資料や遺品を展示するほか、生家の囲炉裏も保存されています。近くには旧有栖川宮家の別荘・天鏡閣など見どころもあります。

医道を志す男たちの生きざまが交差する意欲作  
黄熱病や細菌の研究で知られる野口英世。会津の貧しい農家に生まれ、幼少期に囲炉裏に落ちて左手に大やけどを負ってしまいました。それでも勉強に励み、苦勞の末アメリカへ渡り、血清学や黄熱病の研究で数々の業績を残した人物です。著者の渡辺淳一は、「失樂園」など恋愛小説の大家として有名ですが、医師として医療について踏み込んだ作品も執筆しています。1979年に刊行されたこの作品は、英世の日常や、周囲に借金を重ねる放蕩癖といった側面を描き、ただ誉め讃えるだけでなく、丁寧な取材によって英世の人間像と魅力が浮き彫りにしています。猪苗代湖のほとり、磐梯山を眺め、当時の英世や母シカ、そして英世を援助した人々に思いをめぐらせてみると、英世の人生と医療発展の歴史が重なってきます。

「遠き落日」(上)(下) 渡辺淳一セレクション 渡辺 淳一 講談社文庫



わたなべじゅんいち (1933-2014) 昭和8年北海道生まれ。札幌医科大学卒業。医学博士として大学勤務を経て作家の道に。代表作に「光と影」「愛の流刑地」「純感力」ほか

野口 英世 のくち、ひてよ (1876-1928) 明治9年、福島県三ツ和村(現・猪苗代町)三城洞生まれ。済生学会(現・日本医科大学)で学び、24歳で渡米。西アフリカ・アクラで黄熱病研究中、黄熱病により51歳で死去。



# 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

太ももの裏側の筋肉を伸ばして腰痛を予防しましょう!

腰痛の原因は様々ですが、太ももの裏側の筋肉が硬くなると腰痛を引き起こす可能性があります。特に長時間座った後や床の物を拾い上げようと前屈みになった時に腰の張りを感じる場合は太ももの裏側の筋肉が硬くなっている可能性があります。今回ご紹介する運動で太ももの裏側の筋肉を伸ばして腰痛を予防しましょう!



回数の目安

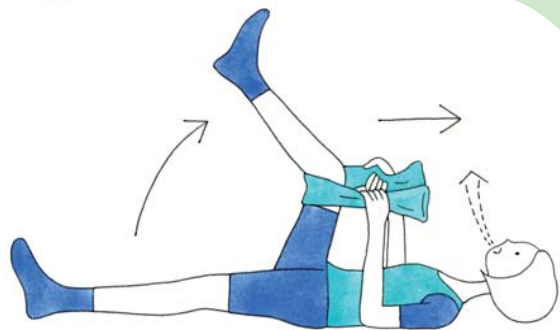
左右各 **2~3** 回ずつ

1

仰向けに寝て、左右どちらかの膝の辺りにタオルを通します。

POINT

一気に引き上げず、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。膝を伸ばす場合も無理をせずゆっくりと行いましょう。



2

タオルの端を両手でつかみ、少しずつ息を吐きながらタオルを引き、脚を上げその姿勢を15秒程キープします。余裕がある場合は膝も伸ばしてみましょう。左右とも行います。

野口先生ご推薦

腰痛予防対策に、こんなアイテムもおすすめ。

日頃のストレッチも大切ですが、腰サポートベルトは、太くて厚い2枚の指圧版が腰椎を左右からしっかりと支えてくれるので、慢性的な腰痛に悩んでいる方の腰痛予防に最適です。

腰サポートベルト 各5,800円(税込)  
S~M 65~85cm/L~LL 85~100cm (ウエストサイズ)



【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。

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](http://www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html)



今月のつれづれ⑥

業務管理部  
鈴木 稔

みなさんrunしましょう!

最近、街中でもよく走っている人を見かけるようになりました。私も東日本大震災をきっかけに走り始めました。全国各地でマラソン大会が一年中開催されています。普段なかなか体を動かす機会がないかもしれませんが、ウォーキングから始めてみませんか?趣味がふえると思います。まず一歩踏み出しましょう!!



## ちいさなユートピア ベランダガーデニング

可愛いミニバラが咲いている風景を眺めながら暮らす、なんて贅沢で優雅な楽しみでしょう。

ベランダガーデンでもそんなバラ色の時間が叶います。  
寄せ植えや2段バスケットで気軽にトライしてみましょう。

### Lesson 14

#### ミニバラで 優雅なガーデン

スペースのあまりないベランダでは、四季咲き性で樹高が低く花もちがよい、丈夫な品種のミニバラを選んで育てるのがおすすめです。高さのある2段バスケットなどで日差しと通風を確保しながら床面の照り返しを避け、見た目にもゴージャスに仕立てても素敵です。



グリーン・アイス(白から緑色に変化しながら長くたくさん咲き、枝が下垂します)。

レンゲ・ローズ(白レンゲ)は四季咲きで花つき、花もちがよいです。耐病性に優れ育てやすいのも特徴です。

ミニバラ カフェは四季咲きで、オレンジに近いブラウン系の色が大人っぽく、香りのよいミニバラです。

【注意】2段バスケットの水やりは、下の花に水がかからないように注意しましょう。

ミニバラの施肥と剪定について

- ・春と秋の成長期、冬の休眠期は、市販のバラ用固形肥料を土の上に置きます。真夏以外はスタミナ補給の液肥も適宜使用しましょう。
- ・咲き終わった花は5枚葉の上でカットします。(四季咲き性はこの軽い切り戻しを繰り返すことで年に3~4回花を楽しめます。)
- ・12月下旬、株元から3分の1の高さで切戻し全体をコンパクトに育てます。
- ・11月下旬~2月(休眠期)には根鉢をくずし、同じ鉢に新しいバラ用土で植え替えましょう。



インフィニティローズは花もちが抜群によく耐陰性に優れた豪華な雰囲気のとピンクのミニバラです。

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/>



p.h.m.takeda



## 介護される人がうれしいと 介護する人もうれしい。

白十字の「お肌にやさしい おしりふき」は素肌と同じ弱酸性。  
ノンアルコール・無着色だから皮膚表面の刺激が少なく  
しかも手のひらサイズだから無駄なくささっと拭ける  
ふんわりソフトな優しいシートです。


**お肌にやさしい  
おしりふき**
**素肌と同じ  
弱酸性**
素材



80枚入  
希望小売価格  
380円（税抜き）

### 白十字通信



来場者で賑わう白十字のブース

### 「第8回としまものづくりメッセ」に出展しました。

今年の5月に新庁舎となる豊島区役所。益々注目を浴びているこの地域での「としまものづくりメッセ」は、今年で第8回を迎え、来場者数も3日間開催で過去最高の20,551名となりました。白十字のブースでは、商品説明を行ったり、既にご愛顧頂いているお客様から、『いつも使ってますよ!』との嬉しい声を頂き、こちらとしても励みになる有意義な展示会となりました。池袋副都心の産業見本市でもある事から、小学生の社会科見学も13校657名も来場して頂き、手品と称して、紙おむつにも使用されている吸収性ポリマーで水が消えるマジックを披露。驚いた様子で、楽しみながら吸水実験をしてくださいました。この展示会を通して、お客様とのお・し・り・あ・いの輪を広げる事が出来た実りある出展となりました。