

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

9

2015 September

No.283

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

鮭

名作を旅する 淡路島

ベランダガーデニング

[小花でロマンチックガーデン]

タオルストレッチ

[ロコモティブシンドロームを予防]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

鮭のうす衣揚げ スパイシーケチャップソース

ふわサク食感の衣でボリュームたっぷりに揚げた鮭にケチャップソースの酸味がよく合います。

材料 (2人分)

- 生鮭…2切れ
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 揚げ油…適量
- 〈揚げ衣〉 溶き卵…1/2ヶ分
冷水…適量
(卵と合わせて1/4カップにする)
- 薄力粉…1/4カップ
- 片栗粉…大さじ1
- 〈スパイシーソース〉 ケチャップ…大さじ3
醤油…小さじ1/2
酢…小さじ2
粗挽き黒こしょう…小さじ1/4
- サニーレタス…適量
- レモン…適量

作り方

- 1 鮭は包丁を使って皮を取り除く a 3~4等分に切り、軽く塩、こしょうをする。骨があるようなら取り除く。
- 2 ソースの材料を混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに衣の材料を混ぜ合わせる。
- 4 揚げ油を180度に熱する。①の鮭に衣をたっぷりまぶし、油に入れ、2~3分揚げる b。
- 5 食べやすい大きさにちぎったサニーレタスとレモンを添える。揚げた鮭に、好みの量のソースをつけていただく。



鮭は塩気が強くない生鮭を選ぶのがおすすめです。ソースとの相性もよくなります。



疲れた身体を癒す 鮭の赤色成分

鮭は魚離れが嘆かれる昨今でも消費量が衰えず、世界で捕れる約4割を日本で消費しています。身がサーモンピンクと呼ばれるほど特徴のある魚ですが、意外にも白身魚に分類されています。身はアスタキサンチンという成分を含むエビやカニなどを食べることで、体内に蓄積されて赤色になると言われています。アスタキサンチンは強い抗酸化力を持っており、多くの活性酸素を除去し自然治癒力を高め、動脈硬化や眼精疲労、筋肉の疲労、肌の老化、胃潰瘍の改善にも効果が期待できます。産卵期に体力を極限まで消耗しながら川を上ってゆくパワーの源がこのアスタキサンチンなのです。

麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん

今月の食材

鮭



ササッと もう一品

鮭とじゃがいものバターごはん

鮭はほんのり塩味がある甘塩タイプがおすすめです。焼いてから炊き込むと魚臭さがとれ、風味がよくなります。

(2~3人分)

- 白米…1.5合 水…270ml 甘塩鮭…2切れ じゃがいも…小1ヶ
- バター…小さじ2 塩…少々 こしょう…少々 酒…大さじ1
- 炊き込み用塩…小さじ1/2 クレソンか三つ葉…1束

- 1 白米は洗って水と共に炊飯器の内釜にいれ、つけておく。
- 2 じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、たっぷりの水に30分さらし、水をよくきる。フライパンにバターをいれ中火にかける。じゃがいもをいれ、表面が透き通るまで炒める。塩、こしょうをふる。①の上に散らす。
- 3 同じフライパンで鮭を中火で片面3~4分ずつ焼き、取出す。②の上におき、酒と炊き込み用塩を振り入れる c。
- 4 通常通り炊く。
- 5 蒸らしあがったら、鮭を取り出し、皮と骨を手早く取り除いて粗くほぐす。これを戻し入れ、ざく切りにしたクレソンを加え混ぜる。

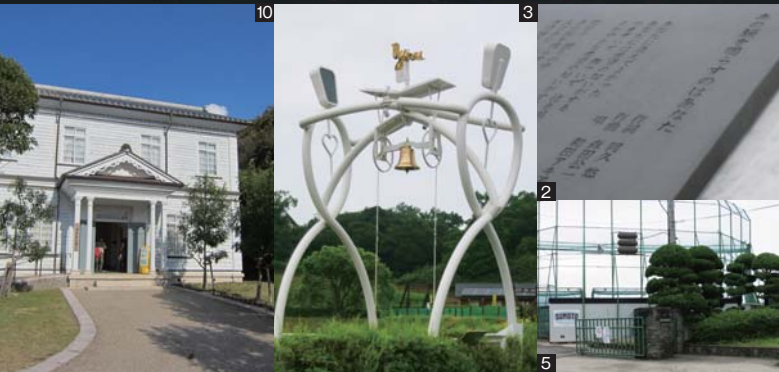


名作を旅する。

淡路島

「瀬戸内少年野球団」阿久悠

戦争が突然終わり、島にもシンチューグンがやってきた。食料にも不自由し、モノが無かった時代に野球というスポーツに出合った少年たちがボールを追いかける姿は、未来への希望そのものです。秋晴れの休日は、平和のありがたさを感じる旅へ。



[右頁]鳴門海峡の渦潮 [左頁]①高田屋嘉兵衛公園・ウェルネスパーク五色にある瀬戸内少年野球団の碑。登場人物が勢揃い！ ②③園内の顕彰モニュメント「阿久悠 愛と希望の鐘」。除幕式には歌手の和田アキ子さんも出席したそう ④慶野松原の夕日 ⑤兵庫県立洲本高校。阿久悠さんの出身校で甲子園にも出場 ⑥洲本城。この日は濃霧で幻想的でした ⑦暗闇に光る海はたる。9月の土曜日は淡路島観光協会の加盟宿泊施設利用者を対象に鑑賞会を実施。詳細は協会に問合せを(0799-25-5820) ⑧漁師飯がルーツという「淡路島の生サワラ丼」。ウェルネスパークのレストランでは新鮮なサワラをタタキにごまだれて ⑨島のあちこちで玉ねぎを吊している風景が見られます ⑩淡路ファームパークイングランドの丘。「国生みの館」は淡路島最古の洋風建築である旧三原郡役所を移築したもので、知る人ぞ知る存在

歌あり恋あり涙あり 終戦直後の人間ドラマ

「ペッカー警部」「学園天国」「津軽海峡・冬景色」…いずれも作詞は昭和を代表する作詞家・阿久悠によるもの。小説も発表しており、「瀬戸内少年野球団」は1979年刊行。淡路島で過ごした少年時代をもとにした自伝的作品で、直木賞候補にもなりました。

8歳で終戦を迎えた竜太。学校の同級生は不良志望のバラケツに、凛とした美少女武女ら個性派揃い。ある日、学校の裏山で復員兵に担任の駒子先生の存在を尋ねられた竜太とバラケツは…。映画化もされ、駒子先生役に故・夏目雅子、夫役に郷ひろみ、夫の弟役が渡辺謙というキャスティングで大ヒットしました。

作品の根底に流れているのは反戦への思い。野球に夢中になることや、愛する人と一緒に暮らせる幸せを描くことにより、平和の尊さを浮かび上がらせています。



「瀬戸内少年野球団」阿久悠 (岩波現代文庫)
あく・ゆう (1937-2007)
兵庫県津名郡鮎原村(現在の洲本市五色町)生まれ。明治大学卒業後広告代理店に入社し、放送作家として独立。人気番組「スター誕生！」(日本テレビ)等を企画したほか、作詞家として5000曲以上を制作した。

ゆかりの地をめぐって ご当地グルメに舌鼓

かつては船が唯一の交通手段だった淡路島ですが、いまや明石海峡大橋や大鳴門橋という橋で結ばれ、関西や四国から気軽に出入りできるようになりました。

まずは阿久悠こと深田公之少年が育った西海岸の五色町へ。高田屋嘉兵衛公園ウェルネスパーク五色の広々とした敷地内には、瀬戸内少年野球団の碑や、名曲「あの鐘を鳴らすのはあなた」にちなんだ愛と希望の鐘が設置されています。

淡路島きっての観光スポットといえば鳴門の渦潮、そしてぜひ味わいたいのは特産の玉ねぎや淡路牛を使ったご当地グルメ。最近では生サワラ丼を積極展開中です。

なお、東京・お茶の水の明治大学には阿久悠記念館があり、旅の前に訪れてみるのもおすすめです。

■アクセス

ウェルネスパーク五色まで、神戸(三宮駅)から高速バス直行便で84分。または徳島空港から車で約1時間。

■写真提供:淡路島観光協会

■取材協力:ウェルネスパーク五色



淡路島は農業も漁業も盛んな島で、9月上旬までブルーベリー摘み取り体験も実施(写真)。これからはぶどう狩りがシーズン。おいしいと評判の淡路島産玉ねぎとレタスは現地で買うとお値打ちですよ！

星 裕水 (ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。日本旅行作家協会正会員。編集を手がけた「完全保存版 北陸新幹線旅ガイド」(JTB/ハブリング)が好評発売中！

いつでも どこでも かんたんに **タオルストレッチ**

9月のテーマ

片脚立ちで
ロコモティブシンドロームを
予防しましょう!

加齢に伴い移動能力が低下し転倒リスクが高まった状態を「ロコモティブシンドローム」と呼び、予防するための運動として「片脚立ち」が推奨されています。超高齢化社会に向けて、若年者もロコモティブシンドロームへの対策が重視されています。今回ご紹介する運動で健康な足腰を保ちましょう!

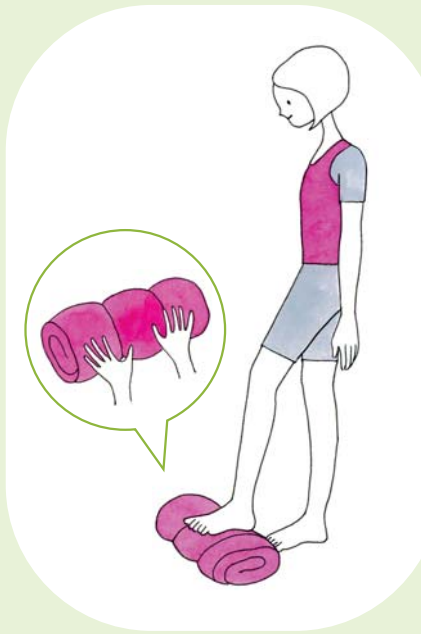
※すでに足腰や関節に痛みのある方、歩行に不安のある方、その他の理由で運動控えている方はストレッチを行う前に医師に相談してください。

回数目安

左右各 **1** 回ずつ

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。



イラスト/タケイエミコ

2

タオルの上に片脚立ちになり、もう一方の足をひざが直角になるまで上げます。両手は腰に当てます。60秒間を目標に、その姿勢を保ちましょう。



POINT

- 慣れたら厚みのあるスポーツタオルやバスタオルを使うとさらに効果的です。
- 片脚立ちの間、身体が前後左右に揺れてもOKです。足をついたり踏み外したりし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、ストレンクス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。

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

今月のつれづれ 66

内部監査室 柴 雅哉

スタジアムでの応援は格別ですよ!

私が住むさいたま市には、サッカー専用では日本最大の埼玉スタジアム2002 (63,700人) があります。今年9月と来年3月に男子W杯アジア2次予選が埼玉スタジアムで行われます。都心からのアクセスと臨場感抜群なスタジアムでサッカー日本代表を応援してみませんか?



ちいさなユートピア

ベランダガーデニング

小さな花が風に揺れて楚々と咲いている。誰もが憧れるシーンです。不滅の人気の小花をベランダの主演してみましょう。

Lesson 18

小花で
ロマンチックガーデン

強い印象をもたない小花は、ベランダの小さな空間にも馴染みやすく、可憐な野の花たちが咲いているようなロマンチックな風景を作ることができます。見た目は繊細ですが、花がら摘みなどの管理が楽なものが多いというのも嬉しいですね。



ph/K.Yamamoto



同じ種類の花や色の似た花を連続して植えると、野原に群れて咲いているような雰囲気を作ることができます。



Point

ユーフォルビア・グリッツや、白い小花のカラミンサなどは花が勝手に落ちるので花がらのお手入れが楽です。また、花の見ごろが一段落した順番に、草丈の3分の1くらいを脇芽の上で切戻すと、繰り返し咲く花もあり、長く楽しめます。

ビビットな色や、個性のある色の花を混ぜても、小花ならグラデーションをまとめやすいです。

白い小花を多くして野の花のようなナチュラル感を強調しています。黄色やオレンジ色など個性の強い色はポイントで少し入れると全体が引き締まり引き立ちます。



カラミンサ リトルホリデー (小輪・八重咲きペチュニア) キンギョソウ アールグレイ コレオプシス ウリドリウム
ユーフォルビア・グリッツ ロベリア クリソセファラム トリフォニウム パニース

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」で活動中。「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

運転

立ち仕事

介護

掃除

通勤

洗濯

パソコン

料理

ゴルフ

釣り



腰はいつだって
ガンバル腰。

ガンバル腰を、しっかりサポート。
「腰ガードコルセット」「腰ガードベルト」

日常生活のなかで腰への負荷は相当なもの。ダメージもたまりやすく痛めることが多い箇所でもあります。突然やってくる痛みはとても辛く、一度痛めると癖になるのも困りものです。白十字の腰ガードシリーズは、急な腰痛で安静が必要なときの「腰ガードコルセット」と、腰痛があっても動く必要があるときの「腰ガードベルト」で、ガンバル腰をサポートします。

NEW

緊急時
安静時に

動く必要が
あるときに



FC 腰ガードコルセット S~M・L~LL・LL~XL 希望小売価格 各6,800円(税抜き) / FC 腰ガードベルト S~M・L~LL・LL~XL 希望小売価格 各6,300円(税抜き)