

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 10

2015 October

No.284

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

## 豚肉

名作を旅する 伊香保温泉

ベランダガーデニング

[葉色で楽しむカラーリーフガーデン]

タオルストレッチ

[スッキリと見える下半身を目指す]

Photo: Nobuhiro Sano Styling: Akiko Soejima

# ローズのソテー にんにくのクリームソース

実りの秋は親しい人を招いてホームパーティをひらいてみませんか？  
ローズ肉はかたまりで焼き、食卓で切り分けると場が華やぎます。

かたまりのお肉は、室温にしてから焼くのが美味しく仕上げるコツです。



## 材料 (4人分)

豚肩ロース…600g  
塩…少々  
粗挽き黒こしょう…少々  
サラダオイル…小さじ2  
水…大さじ2 (または白ワインかビール)  
ローリエ…1枚

## 〈にんにくのクリームソース〉

にんにく…1玉  
牛乳…50ml  
水…適量  
生クリーム…50ml  
バター…大さじ1  
塩…少々  
粗挽き黒こしょう…少々

## 野菜のロースト…お好みの量

\*炒めるのではなく、なるべく動かさずにじっくり焼いて火をいれましょう。甘味ができます。

## 作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをし、手でよくもみこむ **a**。ラップをかけ、30分ほど室温におく。
- ② 厚手の鍋を中火にかけ、オイルをいれ、豚肉の全面を焼き色がつくよう焼く **b**。水とローリエをいれ、蓋をする。弱火にし、30分加熱する。
- ③ ②の火をとめて蓋をしたまま、15分置く。その間ににんにくのソースを作る。
- ④ にんにくは1片ずつ薄皮をむき、縦半分に切り、芽を取り除く。小鍋に牛乳と一緒にいれ、にんにくがしっかり隠れるように水を足す。中火にかけ、軽く沸騰したら火を弱め、10分ほどことごと煮る。途中、水分が減ったら、水少々を足す。
- ⑤ にんにくがやわらかくなったらざるにいれ、スプーンの背などでつぶして漉す **c**。鍋に煮汁と一緒にもどし、生クリームとバターを加え、弱火にかけてなめらかになるよう混ぜる。塩で味を調える。器にいれ、こしょうをふる。
- ⑥ 野菜のローストを添え、③の肉を1cmほどの厚さに切り、ソースをつけていただく。



世界各國で様々な調理法で親しまれている豚。元はイノシシから家畜用に改良された品種で、ローマ時代には養豚の方法や品種改良の方法がすでに確立されていました。日本でも弥生時代までは食用されていました。奈良時代には仏教の普及により禁止され明治時代の文明開化に再び食べられるようになりました。豚肉に豊富に含まれるビタミンB1には、疲労回復効果の他に自律神経のバランスを整える効果もあるため、肉体的にも精神的にも疲れた時におすすめです。タマネギやニンニク、ニラなど、ビタミンB1の吸収をアップさせるアリシンを多く含む食材と一緒に取り入れましょう。また、豚肉の良質なたんぱく質は健康な血肉をつくり、成人病などの予防にも期待できます。

心身の疲労を和らげ  
健康な体をつくる

麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
今月の食材

# 豚肉

## ササッと もう一品

### 大根と豚ひき肉の高菜炒め

ひき肉はしっかり炒めると香ばしく仕上がります。大根は少し食感を残す程度に炒めるのがコツです。

(3~4人分)  
豚ひき肉…100g 大根…6~7cm (300g程度)  
サラダオイル…小さじ2 塩…少々 高菜漬けのみじん切り…50g  
中華スープ (顆粒タイプなどを表示通り溶いたもの)…大さじ3  
醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1

- ① 大根は皮をむき長さ6~7cmの太めの千切りにする。
- ② フライパンを中火にかけ、オイルをいれ大根を炒める。軽く塩をし、透き通ったらお皿などに一度とりだす。
- ③ 同じフライパンにひき肉をいれ、中火で手早くほぐしながら炒める。お肉がちりっと焼けるまでしっかり炒め、高菜を加え混ぜ炒める。
- ④ 中華スープ、②をいれ汁気をとばすように炒めたら、醤油、砂糖を加える。全体に混ぜるように炒め合わせる。

名作を旅する。

# 伊香保温泉

## 「不如帰」徳富蘆花

山が色づく群馬の温泉地でゆったり文学散歩。  
湯上がりにはゆかたで読書をするもよし、  
石段街で射的に挑戦するのも一興。  
この秋は、文豪が愛した湯どころへ  
ふたりでしっとり温泉旅行はいかが？



[右頁]伊香保温泉の代表的紅葉スポット、河鹿橋。今年は10月27日から11月15日までライトアップが行われます [左頁]①湯治場の雰囲気を残す石段街。みやげ物屋や饅頭屋が建ち並び情緒もたっぷり。遊戯場もあります ②地元の大学とコラボした手ぬぐいアート ③射的で命中させるには意外とコツがいります ④縁結びで知られる伊香保神社。絵馬に願いを書いてみる？ ⑤石段街の路地裏へ ⑥⑦徳富蘆花記念文学館（入館350円）。敷地内の芦花記念会館はかつての千明仁泉亭の離れを移築したもので、蘆花が長年確執のあった兄の蘇峰と和解したのもここ ⑧⑨文亀2年（1502）創業の千明仁泉亭。フロントには蘆花から宿の当主にあてた手紙が展示されています。写真の大浴場のほか、貸切風呂も好評 ⑩千明仁泉亭のカフェ「楽水楽山」。石段街散歩の休憩に ⑪伊香保露天風呂（入浴450円）。鉄分を含む茶褐色のお湯で、子宝の湯ともいわれています

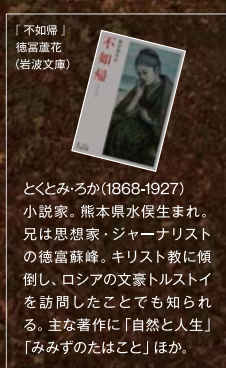
## 婦女子の心をつかんだ 明治時代の大ヒット作

「上州伊香保千明の三階の障子開きて、夕景色をながむる婦人」という書き出しで始まる「不如帰」。実はこの作品が伊香保温泉を有名にしたともいわれています。

時は日清戦争の頃、陸軍中將の娘浪子と海軍少尉の川島武男は新婚旅行で伊香保温泉を訪れ、幸福なひとときを過ごす。だが周囲の思惑で、運命の歯車が狂いはじめ…。

冷淡な継母、気むずかしい姑との折り合いが厳しく、ついには結核に倒れてしまう浪子。明治31年（1898）から連載の新聞小説はその後単行本化。封建的な家制度や戦争を背景とした悲劇は当時の女性たちの涙を誘い、ベストセラーとなりました。

文章は古典のような文語体なので、まず会話の部分だけ読み進めてみては。それだけでも登場人物の心の揺れ動きを感じられます。



「不如帰」徳富蘆花（岩波文庫）  
とくみろか(1868-1927)  
小説家。熊本県水俣生まれ。兄は思想家・ジャーナリストの徳富蘇峰。キリスト教に傾倒し、ロシアの文豪トルストイを訪問したことも知られる。主な著作に「自然と人生」「みみずのたはこと」ほか。

## 紅葉の季節が行きどき 文学と温泉の秋を満喫

伊香保温泉といえば石段街。ここ数年で再整備が進み、情緒を残しながらも散策しやすくなりました。

作品冒頭の「千明」とは、石段中腹にある老舗旅館・千明仁泉亭のこと。晩年の徳富蘆花は東京の世田谷に居を構えていましたが、伊香保を気に入り、夫婦でたびたび訪れ、こちらを定宿にしていました。

蘆花が滞在していた当時の離れは、温泉街にある徳富蘆花記念文学館に移築され、最期を迎えた部屋も公開されています。

文学散歩のあとは、やっぱり温泉。伊香保ならではの黄金の湯にゆつくりつかれば体の芯からぼっかばか。紅葉が見える露天風呂なら雰囲気満点。例年10月下旬～11月中旬が見頃です。

- アクセス  
温泉街まで：JR上越線渋川駅からバスで約30分、JR新宿駅から高速バス「上州湯けむり号」で約2時間35分
- 写真提供・観光の問合せ  
一般社団法人渋川伊香保温泉観光協会 0279-72-3151



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パブリッシング）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

## 10月のテーマ

太もも内側の筋肉を強化し  
スッキリと見える  
下半身を目指す

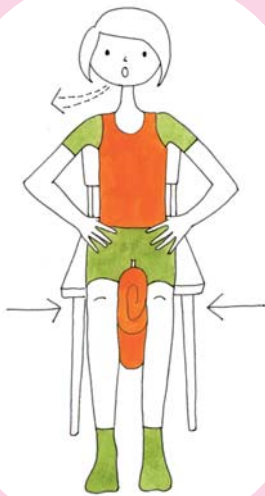
太もも内側の筋肉は日頃から刺激が与えづらく衰えやすい筋肉の一つですが、この筋肉が衰えると太ももが外側に捻られ正面から見る太ももの面積が大きくなります。太もも自体は太くはないのに脚が太く見えてしまう場合は、この筋肉が衰えている可能性大。今回ご紹介する運動でスッキリと見える太ももを目指しましょう！

回数の目安

10回

2

息を吐きながら、両膝を閉じ、タオルをつぶし5秒キープします。



3

息を吸いながら両膝をゆるめ、①のポジションに戻ります。



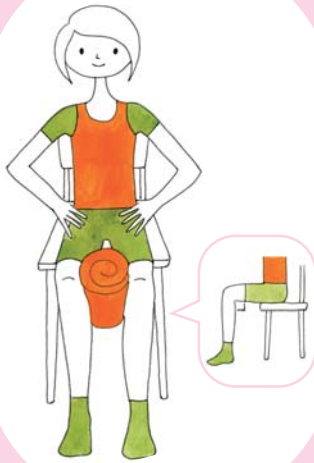
イラスト/タケイエミコ

POINT

- 厚みのあるスポーツタオルやバスタオルを使うと効果的です。
- 膝を閉じるときは、背すじを伸ばしたままにしましょう。

1

両足を揃えて椅子に浅めに腰掛けます。このとき膝が90度に曲がるようにします。タオルを丸めて両膝の間に入れます。



### 【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、ストロングス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。

## 2015年 夏休み親子見学バスツアー開催

豊島区が主催する夏休み親子工場見学バスツアーが今年も開催され、20組の親子にご参加いただきました。第二工場では商品紹介、その後おむつの製造工程を見学しました。商品に関してなどのクイズも行い、子供たちは元気よく手を挙げてくれ大いに盛り上がりました。



工場内部説明

おむつの吸水実験。吸水量の多さに子供たちもとても驚いた様子でした



工場前にて参加者全員で記念撮影

## ちいさなユートピア ベランダガーデニング

秋、いよいよ園芸シーズンの到来ですね。

さまざまな葉色の組み合わせで楽しめるカラーリーフガーデンで爽やかな秋を満喫しましょう！

### Lesson 19

葉色で楽しむ  
カラーリーフガーデン

「カラーリーフ」とは、カラフルで美しい葉色をもつ植物の総称です。黄緑葉、黄葉、銅葉、赤葉、黒葉、斑入り葉など多彩な色があります。花を中心としたガーデンより手間が少なく、組み合わせ次第で四季折々の美しさを楽しむことができます。



ph/K Yamamoto

隣り合わせの葉色はお互いを引き立てあうように明るい葉と暗い葉を交互にするとメリハリがつけます。



コリウス  
(小粒なサンディ)



コリウス  
(ミッドナイトグリーン)



ユーバトリウム  
(チョコレート)



とうがらし  
(観賞用)



ユーバトリウム  
ピンクフロスト



ペロニカ  
ミッフィーブルート



カラスバ  
ミセバヤ



コタキナバル



ペニセタム  
チェリスポークラー



アルテルナンテラ



スノーサンゴ



ユーフォルビア



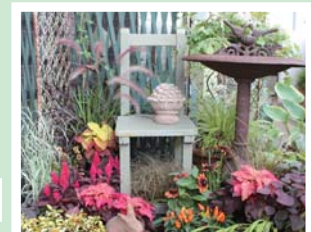
ピンク系の色が入った葉を集めてテーマ性を強調しています。あたたかみも花が咲いているように華やかに見えます。

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



# 紳士の身だしなみ。



加齢や病気によって起きやすくなる尿モレは、  
男性にとっても身近な悩みのひとつです。

人に知られたくない、迷惑をかけたくない、しかも安心して快適に過ごしたい。  
そんなご要望に応える新しいカタチの男性用軽失禁用品「サルバ吸水ポケット」。  
尿が肌に触れにくい「ポケット（袋）形状」と、お肌ケアを考えた素肌と同じ「弱酸性素材」で  
尿モレの不安のない快適な毎日を実現し、  
お買い物も、旅行も、会合も、周りの目を気にせずにシニアライフを楽しむことができます。  
紳士たるもの幾つになっても身だしなみには気を配りたいものですね。

新登場



サルバ吸水ポケット男性用 14枚入/2枚入 希望小売価格 各オープン価格