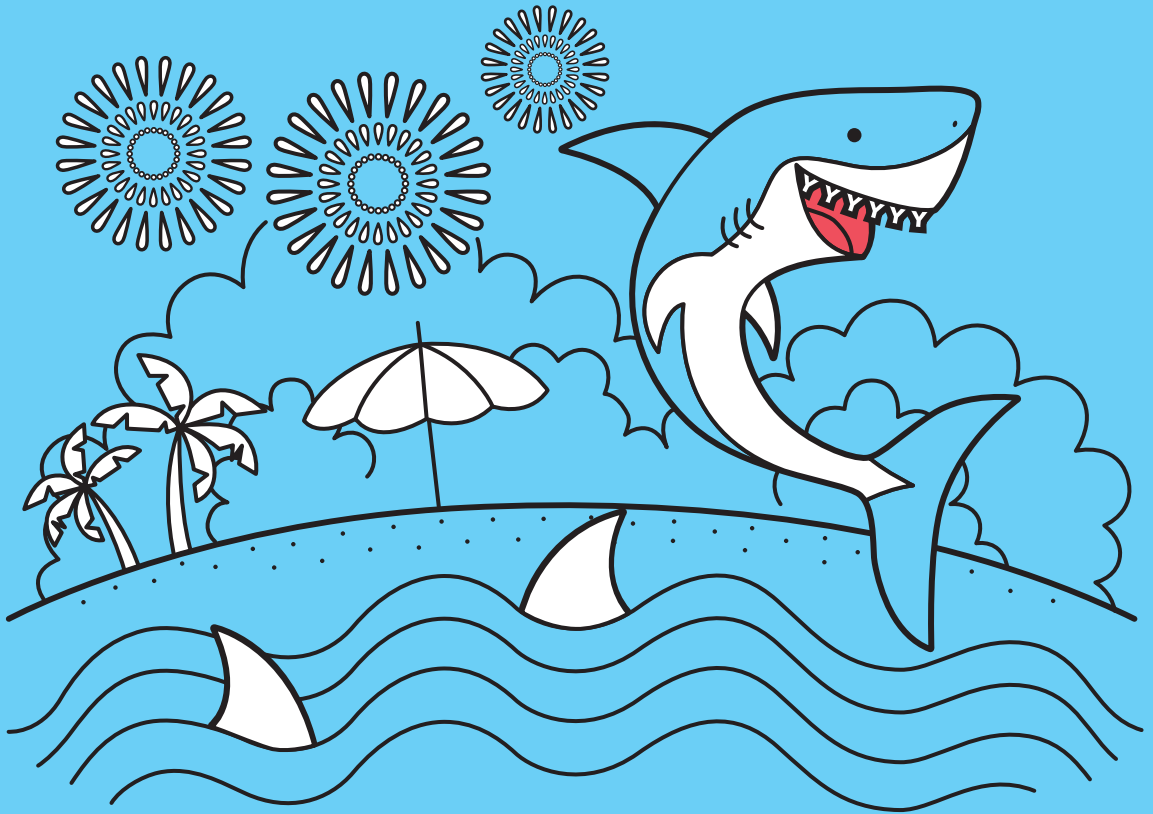


医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

hotline



Q.このサメがすんでいる海はどこ？

ヒント：歯がこんな形になっちゃった…
(こたえは編集後記に)

心の健康
触れあいの旅

長崎バイオパーク

身体の健康 アットホームエクササイズ
旬を食べよう 夏バテ対策

トマト 血行改善

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

FCキズ処置シリーズ

触れあいの旅

動物たちに囲まれ、触れあって… 動物たちが自然に暮らす生物公園

長崎バイオパーク



自由に暮らす動物たちが
ずうっと目の前に——
ところかまわず寝ころがって
すやすやタイムのカピバラ。
母カバにぴったり寄り添う子カバ。
直立不動のミニアキヤットは
何を見ているの？
池をのぞくと、
ビーバーが顔を出します。
自然な動物たちの意外な行動に、
驚かされ、癒され、元気をもらって
すっかりフレッシュ。



公式キャラクター「カピタン」



ただ観るだけじゃない動物園
動物たちとの交流が楽しめる

長崎バイオパークにはライオンやトラなどの猛獣類はいません。ゾウもいませんが、カピバラなどの穏やかな性格の動物がたくさんいます。また、日本で初めて人工哺育されたカバのモモが家族仲よく暮らしています。カピバラとカバは同園の人気者No.1と2。すぐそばに行つてエサやりやタッチができます。

同園は約30万平方メートルの敷地に約2百種の動物を展示しています。その動物本来の生態系になるべく近い環境

で展示する「生態展示」を採用、園内を12エリアに分け、各エリアでは複数の種類の動物が共生しています。来園者はそのエリア内に入ることができます。

一年を通して楽しいイベントが行われています。冬の「カピバラの露天風呂」。南米出身のカピバラは寒さが苦手でお風呂が大好き。気持ちよさそうに入浴する姿が大人気となっています。夏は「カバのスイカまるごとタイム」。カバがスイカを丸ごと食べる様子は圧巻です。

自由に伸び伸びと暮らす動物たち。時には赤ちゃんに会えることも。自然

な動物たちとの交流にまた行きたくなる動物園です。



カピバラの露天風呂。なんとも気持ちよさそう。他のカピバラ飼育園との交流イベント「カピバラの長風呂対決」も行われている。

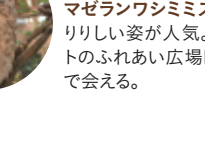
長崎バイオパークで会える動物たち(一部)



マレーバク | 体色が白と黒にはっきりと分かれている。絶滅危惧種。



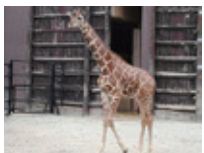
クロキツネザル | 黒い体毛がオスで茶色いほうがメス。絶滅危惧種。



マゼランワシミズク | リリしい姿が人気。ペットのふれあい広場PAWで会える。



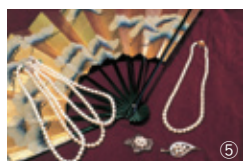
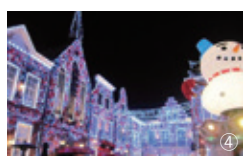
コモンスズル | 平気で肩や背中に飛び乗って来る。エサねだりが得意。



アミメキリン | 体重はカバにはかきませんが、同園でもっとも背の高い動物。



一年中、南国の花が咲き乱れるフラワードーム。その中をチョウが飛び回っている。円内は日本最大種「オオゴマダラ」。



①西海市にある七ツ釜鍾乳洞。世界でも希な特徴的鍾乳洞で国の天然記念物。洞穴は全長1500m以上で、自然の神秘を感じます。②長崎港から約50分。軍艦島へは各船会社(5社)が運航している軍艦島上陸ツアーを利用します。世界遺産なので自由行動禁止。事前予約をしておいた方が無難。③大小200の島々が浮かぶ美しい海を巡る九十九島クルーズ。佐世保港九十九島パールシーリゾートから出航。④ハウステンボス。西日本最大のテーマパーク。海外からの観光客も多い。⑤大村湾では明治初期より真珠養殖が始まりました。西海市の養殖工場では養殖見学や加工体験ができます。

Nagasaki

長崎・西海・佐世保観光

長崎バイオパークのある西海市は、南は長崎市、北は佐世保市に接しています。下記アクセスにあるように、同園へは長崎あるいは佐世保から行くのが便利。この機会に、この地域をゆっくり楽しんでみましょう。内海と外海に囲まれた自然豊かな地域であるとともに、歴史的に重要な史跡が点在しています。西海国立公園の海を堪能する九十九島クルーズ、世界遺産・軍艦島ツアーはそれぞれ一見の価値あり。また内海の大村湾は真円真珠発祥の地です。

●写真提供: ①②③⑤一般社団法人 長崎県観光連盟 ④Wikipedia



アクセス

- ▶長崎空港から
 - ・路線バスで「ハウステンボス入国棟前」(55分)
 - 無料シャトルバス(45分)
 - ・高速船で「ハウステンボス」(50分)
 - 無料シャトルバス(45分)
 - ・高速船で時津港/時津(25分)→路線バス(50分)
 - ※無料シャトルバスは「ホテルローレイ」「ハウステンボス入国棟前」より(ホームページ参照)
- ▶JR長崎駅から
 - 路線バスで時津(35分)→路線バス(50分)
- ▶高速道利用
 - 福岡市内から(120分)、佐世保市内から(50分)、長崎市内から(55分)

長崎バイオパーク/バイオパーク株式会社
住所:〒851-3302 長崎県西海市西彼町中山郷2291-1
TEL:0959-27-1090
URL: <http://www.biopark.co.jp/>

入園料、イベントなどの詳細についてはホームページで確認してください。

●取材協力・写真提供: バイオパーク株式会社

園中央にある「そうしの滝〜フラミンゴの池」。さまざまな種類のフラミンゴが手から直接エサを食べてくれる。

トマトのミルフィーユ風

- 材料(2人分)
- トマト.....中2個(250g)
 - タマネギ.....中1/4個(60g)
 - 大葉.....6枚
 - Aドレッシング
 - ナンプラー.....大さじ1/2
 - レモン汁.....大さじ1/2
 - はちみつ.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1
 - 塩.....少々
 - トウガラシ(鷹の爪).....1/2本
 - ミニトマト(飾り用).....適宜

- 1 トマトは1cm幅にスライス、大葉は千切り。タマネギはスライスしてボウルに入れ、たっぷりの水にさらしておく(4~5分)。
- 2 タマネギと大葉は水気を十分にとり、トマトスライスの上にミルフィーユ状に重ねて器に盛る。
- 3 トウガラシは細かく輪切りにし、(A)と合わせてドレッシングを作る。(2)にかけ、ミニトマトを周りに。

ワンポイント
 サラダチキンやエビなどを挟んでもOK!



旬のスイーツ トマトのコンポートゼリー

- ①トマトコンポート
- 1 トマトは湯むき^{*}しておく。鍋に水・グラニュー糖・白ワインを入れ中火にかける。
※ヘタを取っておしりに十字に切り込みを入れ、熱湯に浸ける。皮が剥がれてきたら冷水に入れ、皮をむく。
 - 2 グラニュー糖が溶けたら弱火にし、湯むきしたトマトを入れ、紙ふたをして^{*}約5分煮る。
※クッキングシートなどを鍋の大きさに合わせてカットし、トマトにかぶせる。紙の中央に蒸気の抜け穴をあける。
 - 3 レモン汁を加えて火を止め、そのまま常温で冷ます。

- ②ゼリー
- 1 バジルシードはたっぷりの水で5分ほど浸し、戻す。水気をよく切っておく。
 - 2 鍋に粉寒天と①で作ったトマトコンポート液を入れ、中火にかけ、かき混ぜながら1分半くらい煮溶かす。火からおろし、レモン汁と(1)を加える。
 - 3 トマトコンポートは1個ずつガラス容器に入れ、(2)を流し入れて冷蔵庫で固める。好みでミントの葉を飾る。

ワンポイント
 粉寒天は、なめらかになるまで、よく溶かしましょう!

- 材料(グラス容器4個分)
- ①トマトコンポート
 - フルー Tomato 4個(200g)
 - 水 200cc
 - グラニュー糖 50g
 - 白ワイン 50cc
 - レモン汁 大さじ1
 - ②ゼリー
 - 粉寒天 1g(小さじ1/2)
 - レモン汁 大さじ1
 - バジルシード 1g(小さじ1/4)
 - コンポート液(トマトコンポートの調味液)
 - ミントの葉 適宜

「恐るべし!」トマトのリコピンパワー

トマトの赤は天然色素のリコピン。近年、そのリコピンに強力な抗酸化作用があることが分かり、健康維持・増進効果が注目されています。体内の活性酸素を抑制することで、生活習慣病の予防やアンチエイジング効果、さらには防ガン効果も期待されます。リコピンの含有量は、ミニトマトが普通のトマトの2倍以上。ただし、カロリーもミニトマトの方が高いようですから、食べ過ぎには要注意。



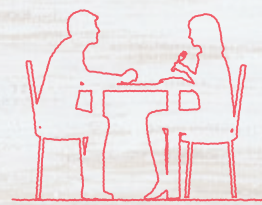
監修・料理 小菅 陽子 先生

料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演他アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。

旬を食べよう

本日の食卓

トマトのミルフィーユ風



さっぱりしたアジアンテイスト トマトのスパイシーサラダ

8月31日は「やさいの日」だそうです。花や野菜の種で有名なタキイ種苗が毎年、この日を前に「好きな野菜ランキング」を発表しています。それによると、子どもも大人も、第二位は5年連続で「トマト」^{*}。日本で本格的に食べられるようになったのはここ100年といわれるトマトですが、すっかり日本の食卓に定着したようです。

トマトは世界中で作られ、各地にそれぞれのトマト料理があります。品種は8千を超え、日本でも120種以上が品種登録されていますが、大きくは2つ。桃色系と赤色系で、桃色系は生食に向いており、赤色系は主に加工用に使われます。日本では生食需要が多いこともあって桃色系の「桃太郎」が主流。ちなみに、トマトを生で食べる国は世界的に少ないようです。

夏にぴったりのシンプルなメニュー。ミルフィーユは仏語で「千枚の葉」の意。パイ皮を重ね、クリームなどを挟んだ菓子のことをいいます。ナンプラーとトウガラシでスパイシーなアジアンテイスト。食が進みます。

※2014~18年「野菜と家庭菜園に関する調査」/タキイ種苗(株)

医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

夏のレジャーシーズン真っただ中。恒例の白十字「FCキズ処置シリーズ」のコラボキャンペーンが展開中です。今年のパートナーは、人気アニメ『僕のヒーローアカデミア』。その「夏期集中講座」とは？

今年「僕のヒーローアカデミア」
「FCキズ処置シリーズ」の
夏のコラボキャンペーン快走中！

海や山などの屋外レジャーでは、急なすり傷や切り傷が心配。「FCキズ処置シリーズ」は、手軽さと高機能な医療品質を備えた救急用品で、キズの処置や保護が簡単にできると好評です。

同シリーズでは、「僕のヒーローアカデミア」キズ処置夏期集中講座「キャンペーン」が6月1日からスタートしています。対象商品のバーコードを集めて応募すると、抽選で豪華賞品がプレゼントされます。

応募方法・豪華賞品・期間

- バーコードを集めて所定のハガキで応募
 - ・バーコード6枚コース(10名様) Nintendo Switch
 - ・バーコード3枚コース(30名様) オリジナルビッグクッション
 - ・バーコード2枚コース(100名様) オリジナルQUOカード(5000円分)
 - ・バーコード1枚コース(100名様) オリジナルトートバッグ
 - ・Wチャンス
- 外れた方の中から650名様にオリジナル缶バッジプレゼント

ご応募は、2019年8月31日まで

白十字ホームページ
キャンペーンサイト

<http://www.hakujuji.co.jp/special/heroaca/>



スマートフォンのバーコードリーダーからも見れます。



キャンペーン
対象商品

※商品は、ドラッグストア、薬局、薬店等で、お求め下さい。



FC防水ワンタッチパッド
(しっかり防水タイプ)

(S/M/L/お徳用(各サイズ))
一般医療機器 救急絆創膏
販売名:FC防水ワンタッチパッド



FC高吸収ワンタッチパッド
(しっかり吸収タイプ)

(S/M/L)
一般医療機器 救急絆創膏
販売名:FC高吸収ワンタッチパッド



FCワンタッチパッド
(通気性重視タイプ)

(S/M/L/お徳用(各サイズ))
一般医療機器 救急絆創膏
販売名:FCワンタッチパッド



FCモイストヒーリングパッド

(S/M/L)
管理医療機器 家庭用創傷パッド
販売名:モイストジェルケア



FC防水フィルムフリーカット

(M/L)



FCワンタッチ包帯

(S/M)



FCステラーゼ

(S/M/L/LL/お徳用(S/M/L))
一般医療機器 医療ガーゼ
販売名:白十字折りガーゼ滅菌済

【表紙クイズのこたえ:歯がY→ハワイ】

編集後記

いよいよ、夏本番！夏休みが待ち遠しい方も多いのではないのでしょうか。白十字では毎年恒例『キズ処置コラボキャンペーン』を今年も実施しております。レジャーの備蓄用としていかがでしょうか。ご興味のある方は是非キャンペーンサイトを覗いてみてください。

Twitterで応募 | 毎日リツイートで当たる！

白十字キャンペーン公式Twitterアカウントをフォロー、リツイートすると、ヒロアカキャラクターの勇気わく“キメゼリア”がリプライされ、キャンペーンに応募ができます。8月9日10時(ハクジュウジ)からは、キャンペーン第3期、新たなプレゼントが始まります。

●白十字キャンペーン公式Twitterアカウント

@hakujuji8910 <https://twitter.com/hakujuji8910>

アットホームエクササイズ

RELAXATION for Healthy Life

お家でも職場でもできるアットホームエクササイズ。
無理をしない自分なりの方法で、その日の疲れはその日のうちにオフ。
すっきりリフレッシュして明日に備えましょう。

LESSON 02

夏バテ対策

血行改善

夏バテのシーズンです。「身体がだるい」「食欲がない。胃腸が弱っている」などといった症状は、暑さが増してくると誰もが感じる。外気の暑さは、もちろん身体に負担をかけますが、冷房の効いた室内に一日中いることでも負担がかかります。負担は疲れ～ストレスの原因。ただでさえこうしたストレス環境下で長時間同じ姿勢でいたり、運動不足が重なると、疲れが蓄積され、肩や腰に影響が出てきます。血行不良が生じるからです。疲れを翌日に残さないためにも、ストレッチで血行改善を心がけましょう。



お尻

椅子に腰掛け、片足(足首)を反対の足の大腿部の上にL字型に乗せ、背筋を伸ばして背もたれから背中を離します。両手は乗せた足のの上に軽く置き、息を吐きながらそのまま上体を前に。両手も同時にだらりと前に下ろします。10秒×3回。

ふくらはぎ

椅子の背もたれなどを利用して、交互に大きく足を広げ、ゆっくりと、前足の膝を曲げながら上体を前に倒します。かかとは床に着けたままで10秒。

➡足を交えて繰り返します。両足を3回ずつ。

お尻～腿裏側

椅子に軽く腰掛け、両足をまっすぐに伸ばして、息を吐きながら両手を膝から足首の方へゆっくり下ろします。両手両足を伸ばして10秒キープ。

➡ゆっくり両手を引き上げ、もう一度。3回。

▶ワンランクアップ

腰痛の原因は千差万別ですが、これまでは休息(安静)が一番と言われていました。しかし原因はともあれ、大腿部～ふくらはぎの血流(血行)が悪くなり筋肉が硬くなると、腰痛になりやすいのは間違いありません。食事(栄養摂取)、入浴ももちろん効果的ですが、血行不良にならないためには、日頃の姿勢を見直すことが大切です。



[POINT]

腰痛は腰そのものがおかしくなったのではなく、多くはその下のお尻～大腿部に原因があります。お尻～腿裏側の筋肉が緊張すると、骨盤がずれて腰痛の原因となります。この部分の血行をよくすることが大事です。

監修 上月 篤子 先生

フィットネスインストラクターの育成・研修、企業における健康増進事業の企画、および運営を行っている。フィットネスクラブ、企業、専門学校、温浴施設等幅広いフィールドで活動中。アメリカスポーツ医学協会認定ヘルスフィットネススペシャリスト。(株)ボディムース代表。



白十字

SMASH



MY HERO ACADEMIA 僕のヒーローアカデミア

キズ処置夏期集中講座

応募
締切

2019年8月31日(土)

当日消印有効

ハガキに対象商品のバーコードを
貼って応募!!

©福越耕平/集英社・僕のヒーローアカデミア製作委員会

抽選で890名様に当たる!

はくじゅう

バーコード
6枚



Nintendo Switch

Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switchは任天堂の商標です。

10名様

バーコード
2枚



オリジナル QUOカード 5,000円分

100名様

バーコード
3枚



オリジナル ビッグクッション (40×80cm)

30名様



オリジナル トートバッグ

100名様

バーコード
1枚

外れた方の中から
Wチャンス

オリジナル 缶バッジセット

650名様



対象商品:FCキズ処置シリーズ

※キャンペーン対象は下記7商品



FC ファンタッチパッド (S・M・L・お徳用) | FC防水 ファンタッチパッド (S・M・L・お徳用) | FC高吸収 ファンタッチパッド (S・M・L) | FCモイストヒーリングパッド (S・M・L) | FC防水フィルムフリーカット (M・L) | FC ファンタッチ包帯 (S・M) | FCステラーゼ (S・M・L・LL・お徳用)

白十字Twitter アカウントでも プレゼント実施中!



キャンペーン詳細・応募方法
詳しくはWEBへ!

白十字



キャンペーン専用ダイヤル ☎0120-345-301 受付時間 10:00~17:00(土日祝日を除く)

キャンペーンURL <https://www.hakujuji.co.jp/special/herooca/>

〒171-8552 東京都豊島区高田 3-23-12 Tel. 0120-01-8910(お客様相談室)
受付時間 9時~17時(土・日・祝日を除く)