

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2020年

5-6月号

No.319

制作:白十字(株)ホットライン編集室

レトロカフェめぐり

【群馬県高崎市】

ようこそ!旬キッチンへ

初夏の食材

しらす

さわら

グリーンピース

Let's enjoy exercise

「ものぐさヨガ」

hotline news

ギャザー付ドレッシング「マインパッド」



コーヒーとベストマッチのチーズトースト。厚切りのパンに、トマト、レタス、きゅうり、チーズがたっぷり。



華やかなビジュアルに思わず感激してしまう「プリン・ア・ラ・モード」。注文を受けてから、新鮮なフルーツを丁寧にカットし、生クリームをホイップして盛りつけるのだそう。



「コンパル」特製オリジナルマッチ。看板にも使われている女性の横顔イラストは、美術学校の先生が描いたもの。2種類を合わせると花の形に。

長い時を経た椅子や鏡に囲まれ、マスターの思い出話を聞く。遠くにそびえ立つ美しい山々を眺めながら、高崎駅の近くに車を停め、商店街を歩くと、約10分ほどで到着したのがカフェテリア「コンパル」。階段を上がって扉を開けると、可愛らしい丸椅子や壁の大きな鏡、たくさんの観葉植物、大きくくり抜かれた天井が目に飛び込んできます。それぞれの個性がうまく調和し、唯一無二の空間を作り出しているようです。

人気メニューを尋ねると「全部だよ。自分が好きなものを出して、なんだからさ」と答える陽気なマスターは、いろいろな話をしてくれました。このお店は昔、床屋さんだったこと。高崎は絹糸の生産で人も街にもぎわっていたことなど。「お客さんとのつながりがあるから、長くやってこられたんだよね」と言う屈託のない笑顔に、すっかりファンになってしまいました。



ここもおすすめ！



約1500年前の豪族が眠る「保渡田古墳群」。多くの埴輪や、石棺は必見。古墳の頂上からは浅間山や榛名山がよく見え、散歩するだけでも心地よい。

立ち寄りスポットガイド



明治時代に、高品質な生糸を生産し世界へ輸出していた、世界遺産「富岡製糸場」。繭玉から一本の糸を繰り出す「自動繰糸器」が壮大なスケールで並ぶ。

東京オリンピック開催の昭和39年に群馬に誕生したカフェテリア「コンパル」

全国の昭和レトロを巡るカメラマンのヒロタケンジさんが今回紹介してくれるのは、群馬県高崎市にあるカフェテリア「コンパル」。陽気なマスターに、何度でも会いに行きたくなるお店です。



ビルの2階にある「コンパル」。陽光がたっぷり注ぐ大きなガラス窓のソファ席は、商店街の風景を眺めながらのんびり過ごせる特等席。



カフェテリア「コンパル」

～ 群馬県高崎市 ～

住所 群馬県高崎市鞘町62
TEL 027-322-2184
営業 8:00～17:00
定休日 不定休

純喫茶の定番メニューのサンプルが並ぶ、レトロ感満載のショーケース。甘いモノ好きなら、この段階でグッとくるラインナップ。



ヒロタケンジさん
東京都出身・千葉県房総半島在住。世界放浪2年・31カ国の旅を終え、車中泊で日本を放浪。古い街並みや昭和レトロを巡り、大自然や癒しを求めて、また旅に出る。

さわらとしその春巻き

383 kcal



材料・2人分

- さわら(切り身・皮と骨を除く) …2切れ
- ハム…4枚
- しそ…8枚
- 春巻きの皮…4枚
- 酒…大さじ1
- 塩…少々
- サラダ油、スイートチリソース(またはケチャップ、ボン酢)、サラダ菜…各適量

作り方

- ① さわらを半分に切り、熱湯(分量外)をかけ、キッチンペーパーで水分をふきとる。
- ② ①に塩をふって耐熱皿にのせ、酒をふってラップをかける。電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱し、キッチンペーパーで水気をふく。
- ③ ハムにしそ、さわら、しその順にのせ、春巻きの皮で包み、とめ口を水でとめる。
- ④ 小鍋にサラダ油を2cmほど入れ、170度に熱して③を揚げ、サラダ菜と皿に盛ってスイートチリソースを添える。

Point



ハムで巻いて水分もブロック

春巻きの皮の上にハムを置き、手前半分にしそ、さわら、しそを重ねてハムを閉じます。魚の水分もブロックして、皮はパリパリ。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 3

ようこそ!

人気の料理研究家・寺田真二郎さんが、旬の食材を使った、簡単&美味しいレシピをご紹介します!
点線でカットすると、レシピカードとして保存できます。



Profile

寺田真二郎さん

料理研究家。時短テクを使ったレシピが好評。出演番組にNHK『ニュース5時』他。著書に『男を満たす最強の料理』(文響社¥1,298)。オフィシャルサイト <http://shinjiroterada.jp>

今号の旬素材はコチラ!

旬食材

しらす



この時期から夏にかけては、しらすが出回る最盛期。ゆでた釜揚げしらすやしらす干しも、ふっくらやわらかな食感です。

旬食材

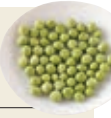
さわら



関西では春、関東では冬～春にかけて出回る魚。オランダ名では「サバの王様」という意味でサバ科に属する。DHAやEPA、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富。

旬食材

グリンピース



グリンピースはエンドウ豆の一種で、豆が完全に熟す前の実。食物繊維の含有量は野菜の中でもトップクラスで、一握りのグリンピースでサラダ一杯分の食物繊維がとれる。

ほくほくスペイン風オムレツ

435 kcal

材料・2人分

- 卵…4個
- グリンピース…80g(正味)
- 粉チーズ…大さじ3
- 塩…小さじ1/4
- 黒こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ2
- 玉ねぎ(1cm角に切る) …1/4個
- ウインナー(5mm幅に切る) …3本

Point



電子レンジで下茹でできる!

グリンピースは水と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱すれば下茹でOK。さやから出して時間がたつほど香りがなくなるので、調理直前に剥いて。

作り方

- ① 耐熱容器に水150ml(分量外)と塩小さじ1/4(分量外)、グリンピースを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、水気をしっかりきる。
- ② ボウルに卵を溶き、粉チーズ、塩、黒こしょうを加えよく混ぜる。
- ③ フライパン(直径20cm)にオリーブオイルを入れ、弱めの中火で玉ねぎ、①、ウインナーを加え、塩、黒こしょう各少々(分量外)をふり、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。
- ④ ②を加え、大きくかき混ぜて半熟になってきたら、ふたをして極弱火で4分ほど加熱し、裏返したら、ふたをして2分加熱する。



しらすとせりの炊き込みごはん

183 kcal

材料・4人分

- 白米…2合
- 酒、しょうゆ …各大さじ1
- かつおだしの素 …小さじ1
- しらす干し…50g
- 油揚げ(みじん切り) …1枚
- 干しいたけ(軸をとる) …2個
- せり…1束

作り方

- ① 炊飯器にといた白米、Aを入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。しらす干し、手で細かく割った干しいたけ、油揚げを入れて混ぜ、炊飯する。
- ② 鍋に湯を沸かして塩少々(分量外)を入れ、せりをさっと茹でて水にさらす。水気をしっかりととり、5mm幅に切る。
- ③ ①が炊けたら、②をさっくりと混ぜ込む。

Point



干しいたけは戻さなくてOK

干しいたけは水で戻さず、炊飯器へ直に割り入れます。これでも、十分なダシが出ますよ!



医療機器として初！創部の保護や滲出液の吸収に

ギャザー付ドレッシング 「メインパッド」新登場！

これまで一部の創傷処置の場面では、尿取りパッドや生理用品を使っているケースがあり、「凹凸部にあてると隙間からモれる」、「吸収量が足りない」といった声がありました。そんなお客様の声から生まれた創傷被覆材が、医療機器として誕生しました。

15cm×34cm
(吸収体サイズ)
30枚入り



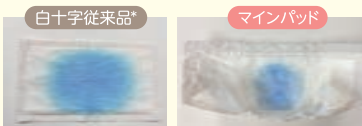
Good Point 1

高吸収ポリマー配合で
しっかり吸収！

「メインパッド」は、白十字が販売していた従来の外科用パッドに比べ、滲出液等を多く吸収するため、安心して使えます。



50mLの色水をパッドの中央部から滴下させた結果 (白十字社内試験)



*使用商品: シングルパッドA1530 (滅菌済)

店頭以外にこちらからも購入できます

ベターデイズ

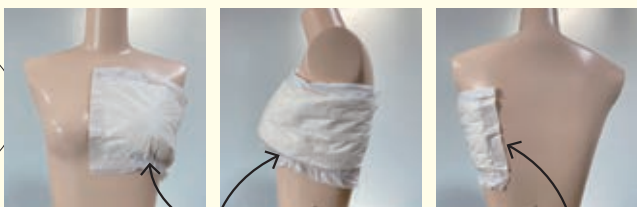
白十字ベターデイズ



0120-8910-77

受付時間/9:00~17:00 (※土日・祝日を除く)

使い方のイメージ



ギャザーがフィット！

背中まで覆えるサイズ！

一般医療機器 綿状創傷被覆・保護材 販売名: メインパッド 届出番号: 13B2X00023000169

Good Point 3

肌色のバックシートで目立ちにくい！

バックシートが自然な肌色で、透けて見えにくいので、これからの暑い季節にもピッタリです。

Good Point 2

ギャザー付ドレッシングで
身体の凹凸部に合わせやすい！

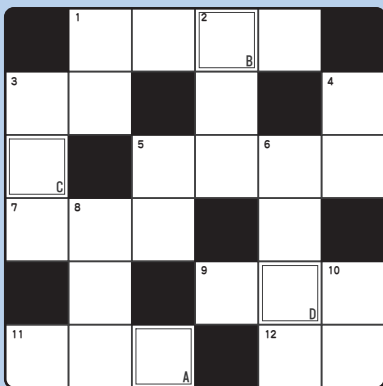
製品の片側にギャザーがついていることで、凹凸部にフィットしやすく、隙間ができにくいのも大きな特長です。

気軽に楽しもう！

Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

タテのカギとヨコのカギをヒントに、マス目の数にぴったり合う文字を入れてパズルを完成させてください。A~Dの文字をひらいてできる言葉はなんでしょう？ (ヒント: 暑い時期に清涼感をかもし出す小道具です)



- 答えは次号で！
- 1 タテのカギ
1 俳句などで用いられる特定の季節を示す言葉。
2 水やお湯で口の中や喉をゆすぐこと。
3 カゼの予防にもなります。
4 アフリカに生息する大型の類人猿。
5 絵や写真、賞状などを収めて飾る枠。
6 川の水をせき止め、治水や発電に利用する建造物。
7 毎日自宅に着ている服装。
8 トゲの生えた背の低い木のこと。
9 飲み込まないこと。
10 口に入れてかむ板状や粒状の菓子。

前号の答え サクランボ

マ	モ	ン
フ	リ	ソ
ボ	ウ	ル
ク	ジ	ラ
コ	ウ	キ
シ	ン	キ
カ	ダ	ン

ヨコのカギ

- かっぱ巻きの具になる野菜。
- 昼12時から深夜24時までの時間帯。
- あんこを餅で包んだ和菓子の代表選手。
- レモンの代わりに使われたりもする青緑色の果実。
- 絵と吹き出しで構成された読み物。子ども大人も大好き。
- 洋風の炊き込みご飯。
- 果たさなければならぬ事柄。

Let's enjoy exercise

イスに座ってできる

からだココロの疲れは

「ものぐさヨガ」で解消！

簡単にできて、体が固い人にもオススメの「ものぐさヨガ」をご紹介します。体中に酸素が運ばれ、血流がアップ！自律神経も整い、ストレスケアや質の良い睡眠、免疫力の向上にも役に立つヨガを、新しい習慣にしてみませんか。

むくみ・だるさに効く

ひざ裏の刺激とゆらしで足のだるさがスッキリ

ひざフックのポーズ



人さし指をひざの裏に入れる
左足を上げ、ひざ裏に両手の人さし指か、親指以外の4本の指を差し込み、フックのようにして持ち上げる。

ひざ下をブラブラさせる
ひざから下を前後に振り、力を抜いてブラブラさせる。反対側の足も同様にブラブラさせる。

めぐり不足に効く

そけい部を刺激してリンパのつまりを流す

こぶしおじぎのポーズ



足のつけ根にこぶしを当てる
肩の力を抜いてラクに座り、両足を腰幅に開く。足のつけ根のそけい部に両手のこぶしを当てる。

おじぎをするように上体を倒す
息を吐きながら、こぶしをはさむように上半身を前にゆっくり倒す。息を吸いながら、上半身を戻す。

やる気が出ない朝に

呼吸が深くなって代謝もアップ

花びらハラハラのポーズ

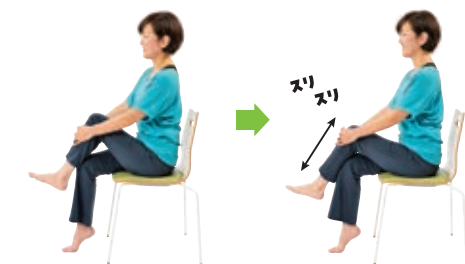


肩・腕・手首をしっかり動かして回転

呼吸が浅くなるとやる気もダウン。息を吸いながら左腕をまっすぐ上げ、ゆっくり息を吐きながら、手の指を開いて花びらがハラハラ落ちるように肩の部分からひねりながら下ろします。右腕も同様に。これで1日元気！

ふくらはぎを刺激して血流やリンパの流れを促す

ひざすべり台のポーズ

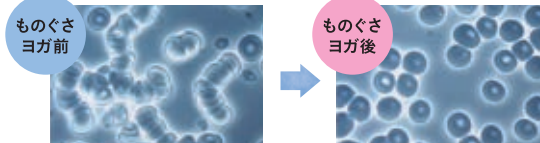


ふくらはぎをひざ頭に
両足をそろえて、かかとを上げて座る。右足のひざに左足のふくらはぎをのせ、両手を添える。

ひざでふくらはぎを刺激
ふくらはぎを上下にすべらせ、ひざで圧をかけてマッサージ。イタ気持ちいところを探して刺激する。反対側の足も同様に。

「ものぐさヨガ」でこんな効果が!?

ある日の薄さんの「ものぐさヨガ」前後の血流



ヨガ前は団子状になって固まっていた血液が、ヨガを行った後にはサラサラになり、流れがスムーズに。

寝付けない夜に

疲れた心と体を脱力して安らぎを与える

チャイルドのポーズ



自分を抱きかかえて包み込む
交感神経が優位なままでは、なかなか寝付けません。そんなときは、両手で両足を抱え込み、目を閉じて丸くなるポーズを。背中もストレッチされ副交感神経が優位になり、眠りやすく。

やわ楽

やわ楽
パッドで
交換らくらく!

六代目 三遊亭円楽

新発売



やわ楽パッドには

はきごこちらくらくの
やわ楽パンツをどうぞ。



商品に関するお問い合わせ
白十字お客様相談室
0120-01-8910
(9:00~17:00 土・日・祝日を除く)



白十字

〒171-8552 東京都豊島区高田 3-23-12 