

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

# hotline

2020年

7-8月号

No.320

制作:白十字(株)ホットライン編集室

## レトロカフェめぐり

【愛知県名古屋市】

ようこそ!旬キッチンへ

初夏の食材

きゅうり

かぶ

みょうが

Comfortable technique

「熱帯夜の快眠法」

hotline news

キズ処置シリーズ『鬼滅の刃』キャンペーン



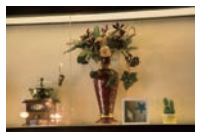
イチゴとメロンのクリームソーダ。  
この2色を並べた写真をどうし  
ても撮りたくて、両方を注文。



レトロ感満載なテーブル席。  
座席同士が近く、アットホームな雰囲気。



入口を入ってすぐ左側カウンター  
席にある紅色のベルベット素材の  
カウンターチェア。オーナーとの会  
話をじっくり楽しめる。



**移り変わる街で変わらずに  
早朝から珈琲の香り漂うお店**

名古屋の中心地から程近い、古い街並みが残る一角にある「珈琲家ロビン」。ロジ風の店内にはランプの温かな明かりが灯ります。驚いたのは、このお店の開店時間。なんと午前5時! 「そんな早い時間にお客さんが来るんですか?」とオーナーに尋ねると、常連さんや、出勤前のサラリーマンが来店すること。人気メニューの一つが、2種類のクリームソーダ。長い歴史の中で一度はメニューから消えてしまったものの、お客さんからのリクエストで復活。スプーンでいただくのがこのお店のスタイルです。

「珈琲家ロビン」の創業は昭和30年。今は2代目の女性オーナーが切り盛りしています。お店を守る方々や常連さんからたくさん愛情が注がれているから、ホッとできる空間として長く存在し続けているのだなと思いました。

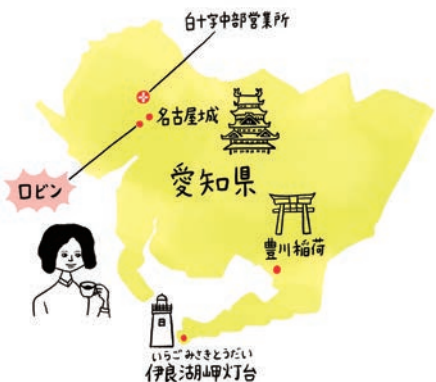


ここもおすすめ!



「伊良湖岬灯台」は渥美半島の先端にある白亜の灯台。天気が良ければ、向こう岸の伊勢志摩が見え、フェリーで行くこともできる。

立ち寄り  
スポット  
ガイド



住宅街の中とは思えない大きな森が広がる「豊川稲荷」。奥には参拝者からの奉納で増え続けた千体を超える狐像があり圧倒される。金運アップのパワースポットとして有名。

# 創業から 60年以上の珈琲専門店 「ロビン」でくつろぎのひとときを

全国のレトロを巡る旅人、ヒロタケンジさんが今回紹介してくれるのが、愛知県名古屋市中村区にある「珈琲家ロビン」。60年以上にわたって営業を続け、長く愛されている純喫茶です。



このあたりは、昔の建物は取り壊され、新しく建て直した家も多い。「ロビン」と同じ建物のもう1店舗は、以前はお寿司屋さんだったそう。



## 「珈琲家 ロビン」 ～ 愛知県名古屋市中村区 ～

住所 愛知県名古屋市中村区寿町36  
TEL 052-481-2329  
営業時間 5:00～15:00  
(10:30までモーニングセット有)  
定休日 日曜日・月曜日



建物の2階部分にある看板は、木製の扉を模した重厚な作り。「ロビン」という店名は、先代のご主人が付けたもの。



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。

# かぶと生ハムのフルーティマリネ

89 kcal



## 材料・2人分

- かぶ…2個
- かぶの茎(1cm幅に切る)…適量
- グレープフルーツ(果汁)…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1/2
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/8個
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/3
- 生ハム(食べやすく切る)…5枚
- 塩、粗挽き黒こしょう…各適量

## 作り方

- かぶを薄切りにしてボウルに入れ、かぶの茎と塩小さじ1/3(分量外)を加えて混ぜ、10分ほどおく。
- 別のボウルにAを入れてよく混ぜ合わせたら、水気をきった①、生ハムを加えて和える。
- 塩、黒こしょうで味をととのえ、冷蔵庫で30分ほど味をなじませる。
- 器に盛り、好みでピンクペッパーをちらす。



Point

## ドレッシングは使い勝手抜群

ドレッシングは、このマリネ以外にも使えます。オススメは、海老やイカなど魚介類と組み合わせたサラダ、おつまみにもなる一品です。

寺田真二郎さんの

# 旬キッチンへ

vol. 4

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『ニュースシブ5時』他。著書に『男を満たす最強の手料理』(文響社¥1,298)。オフィシャルサイト

<http://shinjiroterada.jp>

今号の旬食材はコチラ!

旬食材

## きゅうり



カリウムが豊富で、体内の余分な水分を排出する効果が。ビタミンCを破壊するアスコルビナーゼという成分が含まれるが、酢やレモンと一緒に摂ればビタミンCが守られる。

旬食材

## かぶ



根にはジアスターゼが豊富で、米やイモなど炭水化物の消化を助ける効果が。葉や茎にはビタミンAやビタミンB1、食物繊維が豊富で、根以上に栄養を多く含んでいる。

旬食材

## みょうが



「食べすぎると物忘れがひどくなる」は迷信。逆に、精油成分のα-ピネン(厚労省)には大脳皮質を刺激して、頭をシャキッとさせたり胃腸の働きをととのえる効果がある。

# みょうがのかき揚げ

259 kcal

## 材料・2人分

- みょうが(細切り)…6個
- しそ(細切り)…6枚
- 薄力粉、片栗粉…各大さじ3
- 水…大さじ3
- 白いりごま…大さじ1
- 塩…少々

## 作り方

- ボウルにみょうがとしそを入れ、薄力粉、片栗粉をまぶし、水、いりごまを加えて混ぜ合わせる(粘りが出るので、混ぜすぎないようにする)。
- 小鍋にサラダ油(分量外)を底から2cmほど入れ、170度に熱したら、①を食べやすい大きさにして落とす。片面がこんがりとしてきたら、裏返して同じように揚げ、塩をふる。

Point



## 先に粉をまぶすと均一な衣がつく

具材に先に粉をまぶすことで、薄く均一に衣をつけることができます。揚げても軽い食感になるので、夏向きの揚げものに。



# きゅうりビビン麺

385 kcal

## 材料・2人分

- 白菜キムチ(ざく切り)…50g
- わかめ(乾燥・水で戻して水気をきる)…3g
- しょうゆ、ごま油…各少々
- そうめん(乾物)…150g
- コチュジャン、しょうゆ…各大さじ2
- A 酢、水、砂糖…各小さじ2
- ごま油…大さじ1/2
- きゅうり(細切り)…1本
- かいわれ(根を切り落とす)…1/2パック
- 刻み海苔、白いりごま…各適量

## 作り方

- ボウルにキムチとわかめを入れ、しょうゆとごま油を加えて味をととのえる。
- そうめんをゆで、冷水でよく洗ったら、水気をしっかりとる。
- 別のボウルでAを混ぜ合わせ、②、きゅうり、かいわれを加えて和え、器に盛る。
- ①のをせ、刻み海苔、ごまをトッピングする。



鬼と怪我にはご用心!

2020年8月31日(月)まで!

# TVアニメ『鬼滅の刃』× 白十字「キズ処置シリーズ」 コラボキャンペーン

人気のアニメとコラボしている、夏の恒例キャンペーン。対象の7製品を購入して応募すると、キャンペーン限定のイラスト入り「鬼滅の刃」グッズなど豪華賞品が抽選で当たります!

## FCキズ処置シリーズ

キャンペーン対象は下記7商品

救急絆や包帯など、ワンタッチで簡単装着ができる手軽さに医療品質を兼ね備えた「キズ処置シリーズ」。本キャンペーンの対象は下記7製品です。



©吾峠呼世晴 / 集英社・アニプレックス・ufotable

<b>FCワンタッチパッド</b>  (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	<b>FC防水ワンタッチパッド</b>  (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	<b>FC高吸収ワンタッチパッド</b>  (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	<b>FCモイストヒーリングパッド</b>  (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	<b>FC防水フィルムフリーカット</b>  (M/L)	<b>FCワンタッチ包帯</b>  (S/M)	<b>FCステラーゼ</b>  (S/M/L/L/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み
--	--	--	--	------------------------------------	-------------------------------	--

応募方法

- **LINEで**  
購入レシートをスマホで撮ってカンタン応募!  
＜白十字キャンペーンLINE公式アカウント＞  
<https://lin.ee/6OaR07s>  
※LINEでのレシート画像送信期限は8月25日(火)まで
- **ハガキで**  
キャンペーンサイトから専用ハガキをダウンロードし、購入した対象商品のバーコードを貼って応募!
- **豪華商品** ◎対象商品1点ご購入につき1pt  
4ptコース【10名様】 **Nintendo Switch Lite**  
3ptコース【30名様】 **オリジナルビッグクッション**  
2ptコース【100名様】 **オリジナルQUOカード5,000円分**  
1ptコース【250名様】 **オリジナルサコッシュ**  
外れた方の中から Wチャンス【500名様】 **オリジナル缶バッジセット**

詳しくはこちらから

＜白十字ホームページ キャンペーンサイト＞



<https://www.hakujuji.co.jp/special/kimetsu/>

白十字キャンペーン公式Twitterアカウント  
**@hakujuji8910**  
<https://twitter.com/hakujuji8910>

Twitterで応募!  
「鬼滅の“傷”いろはカルタ」  
フォロー&リツイートプレゼント  
(2020年7月30日(木)まで)

白十字キャンペーン公式Twitterアカウントをフォローし、毎日投稿される応募用ツイートをリツイートすれば応募完了。抽選でキャンペーン限定の“コンビ”イラスト入り缶バッジが第1弾～4弾の各期200名様ずつに当たります。期間中は毎日参加可能! 応募のリツイートをするたびプライド、竈門炭治郎がオリジナルことわざ(?)を読み上げる「鬼滅の“傷”いろはカルタ」がランダムに届きます。

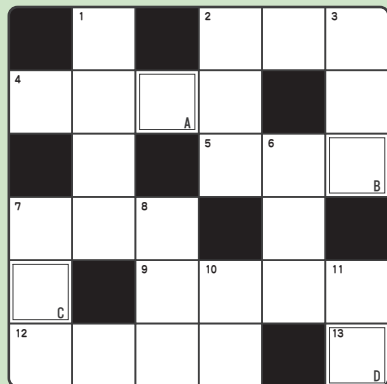
気軽に楽しもう!

## 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の文字をひろってできる言葉はなんでしょう? (ヒント:今頃の時期に関係ある果実です)

### ヨコのカギ

- 小さな森のような香りの良い緑色の野菜。肉料理の付け合わせなどによく使われる。
- 炭を用いる昔ながらの土製の小型こころ。サンマなどを焼くのに使う。
- 太陽の周りを回る地球など惑星の軌道の形。
- ニックネームのこと。
- 鉄で作った棒。桃太郎などにでてくる鬼が愛用している。
- 花が咲き乱れていた。明るく無邪気なさま。天真〇〇〇〇。



- タテのカギ
- きめの細かい柔らかい美肌のこと。
  - 中国を中心に生息する白黒二色模様のクマ科の動物。
  - 便利で都合のいい点のこと。メリット。
  - 笑うとき頬にできるキュートなくぼみのこと。両脚を組んで座る姿勢。主に男性が好んで用いる。仕事や趣味など物事を一緒にする人たちのこと。インド料理で用いる平たい大きめのパン。細長く白い野菜。酢味噌などであえて食べる。漢字で「独活」。

答えは次号で!

### 前号の答え



# 熱帯夜の快眠法

Comfortable technique



熱帯夜によく眠れないのは、暑くて不快だから、だけではなく、体からうまく熱が放出できないことが理由の場合も。専門家に教わった、体の熱を上手に逃がす快眠法をご紹介します。昔から伝わる日本の知恵にも、快適に眠れるヒントがありますよ。

教えてくれた睡眠のスペシャリスト 坪田 聡先生

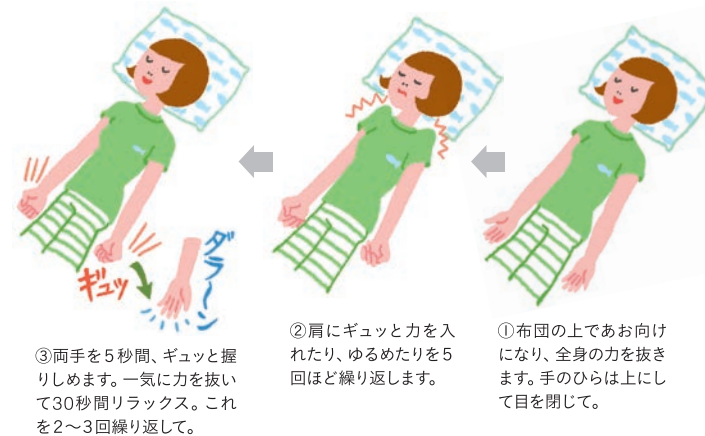
医師、医学博士。日本医師会、日本睡眠学会、日本コーチ協会所属。

## 坪田先生の涼気テクニック

血流をよくして体の熱を表面へ逃がしやすく!

血の巡りを穏やかに促す

「グーパー体操」で体の外へ熱気を放出!



タイミング 就寝1～2時間前

湯温 38～40℃

入浴時間 20分

就寝の3～4時間前は最も体温が高まる時間帯なので、お風呂に入っても入眠のための熱放出がされにくい状態。また、高い湯温や長時間の入浴は体温を上げすぎたり、脳を興奮させることに……。そのため、上のタイミング、湯温、入浴時間がおすすです。



## おばあちゃんの知恵袋

昔から伝えられている知恵や工夫で涼しさを!

### 昔から伝わる 眠気を誘うツボ

#### 安眠

耳の後ろにある下に向かって尖っている骨から指の幅1本のところにあるツボは、まさに安眠のためのツボ。両側ともに親指をあて、じんわりと5回押しもみます。



#### 失眠

両足のかかとの中央にあるツボ。左右1～2分ずつ、押しもんで。ペン先の反対側など、先の丸いもので押すのも。穏やかな気持ちになり、眠たくなります。



### 爽やかな香りで 気分をリフレッシュ

#### レモン湯

外皮のワックスを石鹸などできれいに洗ってから輪切りにし、入浴前に数枚浴槽に浮かべましょう。



### スーッとする香りが清涼感を誘う ペパーミント湯



②香りのたったお湯ごと湯船に注ぎます。

①洗面器の中に熱湯を注ぎ、布袋に入れたミントの葉を15～20分つけておきます。

# 白十字キズ処置シリーズ

## 鬼滅の刃 コラボキャンペーン

購入レシートを

スマホで撮って

LINEで

カンタン応募!

「白十字キャンペーン」を  
お友達登録。

対象商品レシートを

写真に撮って送ると、

1点購入につき

1ポイントの

応募用ポイントを付与。

好きなコースを選んで

ご応募ください。



キャンペーン期間(レシート画像送付期限)  
2020年6月1日(月)〜8月25日(火)

〈専用ハガキでの応募もOK!〉  
キャンペーンサイトからDL!



お友達登録・  
キャンペーン  
詳細

LINE



©吾峠呼世晴/集英社・アニプレックス・ufotable



劇場版  
「鬼滅の刃」  
無限列車編  
2020年10月16日  
公開予定

抽選で **890** 名様にプレゼント!



**4** ポイント  
Nintendo Switch Lite **10** 名様  
Nintendo Switchのロゴ・  
Nintendo Switchは任天堂の商標です。



**3** ポイント  
オリジナル  
ビッグクッション **30** 名様



**2** ポイント  
オリジナル  
QUOカード  
5,000円分 **100** 名様



**1** ポイント  
オリジナル  
サコッシュ **250** 名様



**W** チャンプ  
オリジナル  
缶バッジセット  
**500** 名様



※賞品の仕様は変更になる場合がございます。

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  
ワンタッチパッド



FC防水  
ワンタッチパッド



FC高吸収  
ワンタッチパッド



FCモイスト  
ヒーリングパッド



FC防水フィルム  
フリーカット



FC  
ワンタッチ包帯



FCステラーゼ

