

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

2020年

9-10月号

No.321

制作:白十字(株)ホットライン編集室

レトロカフェめぐり

【長野県佐久市】

ようこそ!旬キッチンへ
秋の食材

枝豆

冬瓜

めかじき

Refresh self care

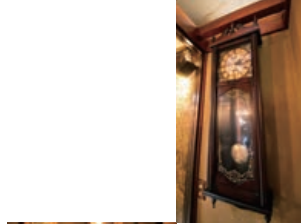
「ココロが晴れる 即効 ツボ押し」

hotline news

「サルバ ケア楽おしり洗浄液」



リンゴ、バナナ、グレープフルーツがのった「チョコレートパフェ」。時期によりトッピングが変化すること。



人気メニューの「焼ききしめん」。お漬物とお吸い物もついてボリューム満点。



ブルーのカーテンはインテリアの重要なアクセント。客席は75席あり、宴会やパーティも行うことができる。



**曲線が醸し出す儼かな雰囲気
で外国にきたように感じるお店**

中山道沿いにある宿場町「岩村田宿」。そのレトロな商店街の脇道を抜けると、どっしりとした風格で静かに佇む喫茶店「茶王」があります。扉を開けると目に飛び込んでくるのは、木材で作られた重厚な内装の数々。特に、カウンターの美しい曲線に目を奪われます。これは職人さんが木材を少しずつ曲げて貼り合わせたもの。よく見ると、奥の棚やガラス戸までが曲線！すばらしいデザインと技術力にため息が出ます。

84歳の女性マスターに聞くと、ご主人が材木店をやっていたので、その材料で作ったとのこと。「昔はピアニストを呼んで生演奏をやったことも。長く営業していると、高校生だったお客さんが数年後に結婚の報告に来てくれたりして嬉しい」と笑顔で話してくれました。お腹いっぱい満足感に浸りながら、また来たいと思いつつお店を後にしました。

ここもおすすめ！



中山道の宿場町の中で最長と言われる「奈良井宿」。奥の山々と、江戸時代から時を止めたかのような街並みに風情を感じる場所。

四季折々で様々な表情を見せてくれる「御射鹿池」は、人工的に作られた農業用のため池。酸性が強いため魚が息できないことから、透明度の高い澄んだ池の景色を見ることができる。



立ち寄りスポットガイド



曲線を描く特注のカウンターが豪華宿場町の隠れ家「喫茶スナック茶王」

全国のレトロを巡る旅人、ヒロ昭と49年創業の、お酒も提供

タケンジさんが今回紹介してくれるのが、長野県佐久市岩村田にある「喫茶スナック茶王」。している、ちょっと大人な雰囲気のお店です。



創業当時の店舗は、現在の庭のところに建っていたのだそう。日当たりの問題で取り壊し、住居だった現在の建物を改装して今の姿に。



「喫茶スナック茶王」

～ 長野県佐久市 ～

住所 長野県佐久市岩村田本町769-1
TEL 0267-67-3398
営業時間 12:00～22:00
定休日 不定休



交通量の多い通りを抜けた路地裏にある「茶王」。店名はなんと、ご主人の思い付き！

vol. 5
レトロカフェ愛好家
ヒロタケンジが行く！



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。

冬瓜と蟹のすりながし

77 kcal



材料・2人分

- 冬瓜…1/8個
- かつおだしの素(顆粒)…小さじ1/2
- 蟹フレーク缶…1缶(55g)
- A しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 塩…小さじ1/4
- 水溶き片栗粉(水、片栗粉…各小さじ2)
- 三つ葉(粗みじん切り)…適量
- 白いりごま…小さじ1

作り方

- 冬瓜のわたを取り、1/3を1cm角に切り、残りはすりおろす。
- 鍋に水300ml(分量外)とかつおだしの素、角切りの冬瓜を入れ、中火にかける。
- 沸騰してきたらアクをとり、A、すりおろした冬瓜を加え、3分ほど煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、三つ葉、ごまを加えて器に盛る。



Point

角切りとすりおろして食感の違いを楽しむ

冬瓜は角切りにしてスープの具に、すりおろしてとろみづけに…と2種の下ごしらえを。ひとつの野菜をフル活用した汁物です。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ vol. 5

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』(文藝社¥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 枝豆



ビタミンB₁のほか、肝機能を高めるメチオニンも豊富。ビールのつまみにはもってこい。ほうれんそうよりも鉄分が豊富なため、貧血気味の人は積極的に。

旬食材 冬瓜



夏に旬を迎えるが、冬まで保存できるので「冬瓜」。本体の95%が水分で、100g16kcalと低カロリーなのが魅力。カリウムを豊富に含むのでむくみ防止に。

旬食材 めかじき



良質なたんぱく質が豊富な魚。体内のナトリウム(塩分)を排出するカリウムも含まれているため、むくみを改善する効果があります。

めかじきとししとうの照り焼き丼

426 kcal

材料・2人分

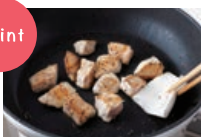
- めかじき(切り身)…2枚
- ししとう(ヘタをとる)…8本
- 長ねぎ(斜め薄切り)…1/2本
- 塩、粗挽き黒こしょう…各少々
- 薄力粉…適量
- サラダ油…小さじ2
- ごはん(温かいもの)…2人分
- A 玉ねぎ(すりおろし)…大さじ1
- 酒…大さじ1
- オイスターソース、しょうゆ…各大さじ1/2
- 酢、はちみつ…各小さじ1
- にんにく、しょうが(各すりおろし)…各小さじ1/2

作り方

- めかじきに塩少々(分量外)をふり、5分ほどしたら水気をキッチンペーパーでふき取る。2.5cm角に切り、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油小さじ1を入れ弱めの中火で熱し、①を入れ、片面が色よく焼けたら裏返し、同様に焼く。出てきた水分と脂は、キッチンペーパーでふき取る。
- 残りのサラダ油を熱し、ししとう、長ねぎを加え、しんなりしてきたら合わせたAを加える。
- 火を強めてからめ、器に盛ったごはんのにせる。



Point



余分な脂をペーパーでふく

めかじきを焼いているときに出る脂はキッチンペーパーでふき取ります。こうすることで生臭さが激減!

枝豆と卵のチリソース

353 kcal

材料・2人分

- 鶏むね肉(一口大のそぎ切り)…1/2枚
- 塩、黒こしょう…各少々
- 片栗粉…小さじ2
- 卵…3個
- 枝豆(塩ゆでて取り出したもの)…60g
- サラダ油…大さじ1
- A 長ねぎ(粗みじん切り)…1/4本
- にんにく(すりおろし)…小さじ1/4
- しょうが(すりおろし)…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1/2
- 水溶き片栗粉(水、片栗粉…各小さじ1)
- B ケチャップ…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 水…100ml
- 塩…小さじ1/4
- 酒…大さじ1

作り方

- 鶏むね肉に塩、黒こしょう、片栗粉をまぶす。
- ポウルに卵を割りほぐし、塩、黒こしょう各少々(分量外)、枝豆を入れて混ぜる。
- フライパンにサラダ油の半量を強火で熱し、②を加えて大きく木べらで混ぜながら半熟状のオムレツを作り、皿に取り出す。
- フライパンに残りのサラダ油を足して中火で熱する。①を入れて表面に焼き目がつくまで炒めたら、Aを加えてサッと炒める。
- Bを加え、ふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。③を戻し入れ、少し崩して器に盛る。



卵をいったん取り出してふわふわ!

卵は枝豆と半熟状のオムレツにして、いったん皿に取り出します。こうすることで、バラつきがちな枝豆も食べやすく!



すっきり清潔! すすぎいらす!

「サルバ ケア楽おしり洗浄液」

深刻な人手不足に悩む介護現場では、ダメージをうけやすいおしりへのスキンケアに手がまわらないという声が、多く寄せられていました。そんな現場の声に応える時間と手間がかからない「スキンケアが楽にできる」商品をご紹介します。

楽Point 1 1本に洗浄、保湿、肌保護の成分配合

洗浄成分
PEG-6 コカミド
低刺激の洗浄成分が肌の汚れを落とします。

保湿成分
セラミド2 ヒアルロン酸 Na
人の肌に存在するセラミドと同じ構造の天然型セラミド。肌に潤いを与えます。高い保水力で肌の乾燥を防ぎます。

肌保護成分
ジラウロイルグルタミン酸リシン Na
植物由来で高い保湿性を持つ成分が肌を保護します。



お肌ケアを考えた弱酸性



オレンジの香り【オレンジオイル配合】

清浄化粧用品
内容量 390mL (約130回分)

使用方法

- 1 洗浄液を作る**
ポンプ1プッシュ(約3mL)を微温湯で300mLに薄めます。
※微温湯…38~40℃のお湯
- 2 洗い流す**
おしりにシャワーして汚れを洗い流します。
- 3 拭き取る**
洗浄後、余分な水分をこすらずにやさしく押しあてるように拭き取ります。すすぎの必要はありません。

楽Point 3 弱酸性&アルコールフリー

バリア機能が低下し、刺激を受けやすい高齢者の肌にも安心!

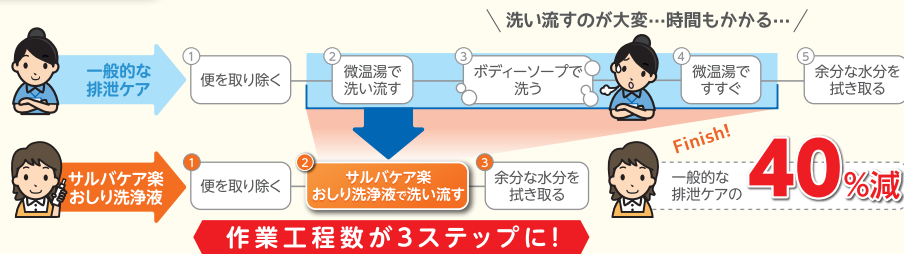
開発メンバーのこだわり

白十字株式会社 開発部 上野 友理佳さん
人手不足でお困りの介護現場の方が、簡単に「楽」にお使いいただけるよう、そして何より、介護される方にとって快適で「楽」にお過ごしいただけるように、という思いを込めて開発した商品です。スキンケアの新習慣として、ぜひお試しください。

白十字株式会社 マーケティング部 小松 朋世さん

楽Point 2

すすぎ不要の簡単スキンケア



Refresh self care

ココ! ひやくえ 百会

ココロが晴れる 即効 ツボ押し

教えてくれた人 / 加藤雅俊さん



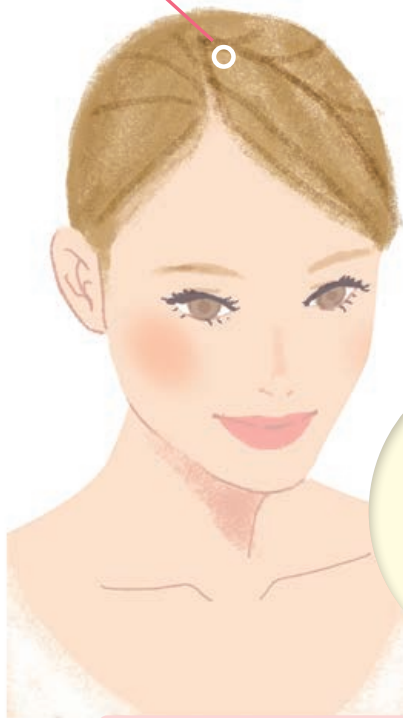
日本ホリスティックセラピストアカデミー校長。漢方・ツボなどの東洋医学からアロマテラピーまで幅広い知識で、心と体の健康を追求。ホリスティック心理カウンセラーとして心のケアも行う。著書に『ホントのツボがちゃんと押せる本』(高橋書店¥1045)など。

ストレスや心の不調には、手軽にできるツボ押しを試してみてください。神経が集中した場所にあるツボを刺激することで、鈍った神経が活性化し、様々な症状が改善されます。1カ所5秒、2~3回を目安にプッシュしましょう。

ストレスを感じたら一押し!

心の万能ツボ

自律神経のバランスを整えるツボは、体の中心線上に集中。中でも効きめバツグンなのが、頭のてっぺんにある「百会」。心のバランスを整えるので、あらゆる心の症状に効果アリ。



押し方

頭頂の真ん中を、頭の中心に向かってぐっと押す

耳の上端を親指で押さえ頭頂部に中指を伸ばし、両手の中指が合わさる場所が百会。中指を当て、体の芯に抜けるようにぐっと押す。リズムカルにたたいても◎。



ちょっとしたことに過敏になる イライラに

ストレスがたまり、交感神経が優位に立ちすぎた状態。「労宮」は感情のコントロールや、精神的な疲労回復によく効きます。イラッとしたらすぐに押してみてください。



押し方

指先に向かって、押し上げるようにググッと



まず、自然に手を握るようして指を曲げます。中指と薬指の指先が手の平に当たるポイントのちょうど中間あたりが労宮。

反対の手の親指を当て、指先に向かって骨を押し上げるイメージで奥に向かって押しましょう。左右同様に。

疲れているのに眠れない

不眠に

心の疲労から交感神経が優位になり、眠れなくなることも。そんなときはツボ押しで交感神経の活動をなだめ、副交感神経を活発に。全身の血行をよくする効果も。



さんいんこう 三陰交

内くるぶしの中心から指幅4本分、上がったところ。すねの骨の後ろ側のキワにある。

押し方

すねをつかむようにして、骨の内側に指を入れ込む



脚をつかむようにして、骨のキワに親指の腹を当てます。骨の内側に指を入れ込むように、ゆっくり力を入れて。左右同様に行ってください。

ストレスがたまり、マイナス思考になる

不安に

自律神経の乱れは心の疲れや不安を呼び起こします。首の周りは様々な大事な神経が集中するところ。ストレスがたまるとう首が硬くなるので、まめにツボ押しを。

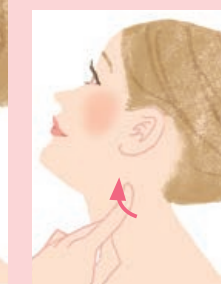


てんよう 天容

両耳の下で、首筋に走る太い筋肉(胸鎖乳突筋)の前側のキワのところ。ちょうど下あごの骨の角の後ろの部分にあるくぼみ。

押し方

えらの横のくぼみを後ろから前に向かって



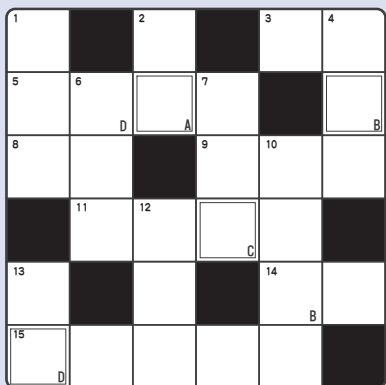
人差し指を当て、後ろから前へ押し出す要領で左右同様に行う。首をひねると筋肉が浮き出て、くぼみが見つけやすくなります。

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の文字をひろってできる言葉はなんでしょう?(ヒント:今頃の時期に鳴く生き物です)



- 答えは次号で!
- タテのカギ**
- 1 天気などを事前に推測して知らせること。
 - 2 ミカンの仲間。酸っぱい果実。料理の香り付けやジュースなどに用います。お風呂に浮かべることも。
 - 3 十五夜につきものイネ科の植物。「尾花」とも言います。
 - 4 祭りなどで流す音楽。皆でそれに合わせて踊ります。「秋の〜」などと使います。
 - 5 何かの前に感じる気配や雰囲気。
 - 6 心構えのこと。「〜」をたたき直すなどと使います。あれこれ悩み悶えること。
 - 7 主に豚肉で作る加工食品。薄切りにしたものを食べる人が多い。
 - 8 13 12 10
- ヨコのカギ**
- 3 紫色をした秋の代表的野菜。
 - 5 お盆に飾られることの多い、オレンジ色の実をつける植物。漢字で「酸漿」とも書きます。
 - 8 意思や努力だけではどうすることもできない巡り合わせ。これが強いと宝くじに当たったりします。
 - 9 畳を敷き詰めた部屋で、主に客間のことを指します。
 - 11 本を読むこと。秋はこれに適したシーズンだと言われます。
 - 14 母親が変わって子供を育てる女性のこと。
 - 15 ヒザから足首までの部分の前面。ぶつたり蹴られるととても痛い。
- 前号の答え ドングリ
- | | | | |
|----|----|----|---|
| モ | バ | セ | リ |
| シ | チ | リン | テ |
| ハ | ダ | エ | ン |
| ア | ダ | ナ | ク |
| グ | カ | ナ | ボ |
| ラン | マン | | |

やわ楽パンツ



両方のポイントを集めて応募!

やわ楽パッド



あわせて使って

楽々キャンペーン

六代目
三遊亭円楽

豪華景品が当たる!



50名様

JCB商品券 1万円



マイヤー
クックウェア
セット 1万円相当

50名様



はずれた方にも
抽選で50名様に
当たる!



円楽手ぬぐい

応募締切：2020年 10月31日 土 ※当日消印有効

