

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

# hotline

2021年

7-8月号

No.326

制作:白十字(株)ホットライン編集部

## レトロカフェめぐり

【埼玉県志木市】

ようこそ!旬キッチンへ

初夏の食材

モロヘイヤ

ししとう

しそ

Let's enjoy exercise

座って「地団駄ふみ」

hotline news

キズ処置シリーズ『呪術廻戦』キャンペーン



食事メニューの種類とボリュームは秀逸。注文したのは、税込み1100円と店内で一番高い、帆立貝とえびのスパゲティ。スープとナスのみそ煮も付いている。



入って右のテーブル席から。使いこまれた赤いイスが印象的。

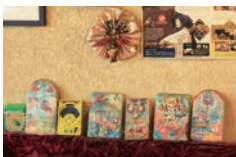
食後はコーヒーでゆったりとお腹がいっぱいだったのでケーキセットは次回、再挑戦。



漫画やルービックキューブもあり、ひとり時間も充実。



壁には80年代を思わせる、レトロなおもちゃや絵、写真も。



**ニコニコとほほ笑むマスターが店の優しい雰囲気を作る**

志木市の住宅街で40年以上続くプーポを訪れたのは、ちょうどお昼どき。そこはランチを楽しむ人々で、ほぼ満席の状態でした。

プーポはメニューがとにかく豊富！その中から、帆立貝とえびのスパゲティを注文しました。お皿が大きいうえに量もたっぷり、さらにスープや総菜も付き、男性でも十分お腹いっぱいになれる量です。

ほかにもボリューム満点のハンバーグや生姜焼き、カレーなどもあり、毎日行っても飽きない。近所にあつたら通いたいお店です。

忙しく働く間も、マスターはいつも誰かとお話をされていました。家族客や、若い男性……。ニコニコ笑顔のマスターがお客さんと呼んでいることがわかります。

この街の風景や人々に見守られながら、ずっとこの場所にあつて欲しいお店でした。



## ボリューム 満点のランチが人気！ マスターとの会話が楽しい「プーポ」

全国のレトロな場所を巡る旅人、ヒロタケンジさんが今回紹介してくれるのは、埼玉県・志木市にある純喫茶「プーポ」。接客のかたわら、マスターが常連客らしき人とつねに会話をされている、アットホームな雰囲気が魅力のお店でした。

ここもおすすめ！



国指定名勝・天然記念物である「長瀬」の岩量。大陸の圧力により結晶化、隆起した結晶片岩が岩量となって現れた。荒川ライン下りも楽しめる。

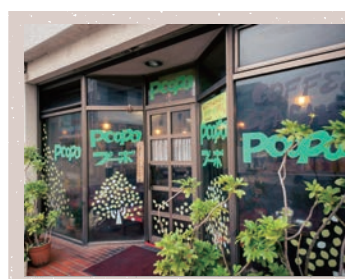
立ち寄り  
スポット  
ガイド



明治時代に防火対策として次々と蔵造りの家が建てられ、「日本三大蔵の町」に選ばれた川越。写真の「時の鐘」が街のシンボルになっている。



プーポのある場所は、駅から少し離れた静かな住宅街。しかしランチの時間になると、店内はほぼ満席に。食事を楽しみに訪れる人々であふれていた。



「プーポ」  
～ 埼玉県志木市 ～

住所 埼玉県志木市本町5丁目18-3  
営業時間 [月～土] 10:30～20:00 (L.O.19:30)  
[日・祝] 11:00～20:00 (L.O.19:30)  
定休日 不定休  
TEL 048-472-9928

店名の由来は、南米ボリビアにある塩湖「プーポ（ポオポ）湖」。音の響きが良かったからだそう。



※営業時間・定休日は変更となる場合があります。ご来店前に店舗にご確認ください。

※写真撮影時と現在の内装・外装は変わっている場合があります。

vol.  
10

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な場所を巡り、大自然や癒しを求め、旅に出る。

# ししとう厚揚げチャンプルー

294 kcal



## 材料・2人分

鶏もも肉（一口大のそぎ切り）…150g  
厚揚げ（一口大に切る）…½枚  
にんにく（みじん切り）…1かけ分  
ししとう（へたとる）…1パック  
もやし…½袋  
卵…1個  
サラダ油…小さじ1  
塩、粗挽き黒こしょう…各少々

## Point

厚揚げなら水切り不要！  
豆腐を炒める際には水切りが必要ですが、厚揚げならそのままでもOK。炒めても水気が出ません。

かつおだしの素（顆粒）…小さじ1  
みりん…大さじ½  
しょうゆ…大さじ½弱

## 作り方

- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉と厚揚げを入れる。厚揚げに焼き色がついてきたら、にんにくを加え、鶏肉にしっかりと火を通す。
- ししとうを加え、しんなりしてきたらもやしを入れてサッと炒める。
- 合わせたAを回しかけ、絡めたら端に寄せ、空いたところに溶いた卵を流し入れる。卵が固まってきたら全体を混ぜ合わせ、塩と黒こしょうで味をととのえる。



# 寺田真二郎さんの

# 旬キッチンへ

vol. 10

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』（文芸社¥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

## モロヘイヤ



活性酸素の発生を抑えるβ-カロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。ネバネバ成分も多く含んでいて、胃の働きをサポート。

### 旬食材

## ししとう



ビタミンCが豊富で、疲労回復効果も高い野菜。辛くなくてもカプサイシンを含むため、新陳代謝を高める効果も期待できる。

### 旬食材

## しそ



しその香りのもと、ベリルアルデヒドという成分。胃液の分泌を助けるほか、防腐効果もある。β-カロテンは野菜の中でトップクラスの含有量。

# しそ麻婆豆腐

263 kcal

## 材料・2人分

豆腐（木綿）…1丁  
ごま油…小さじ2  
長ねぎ（粗みじん切り）…1/2本分  
豆板醤…小さじ¼  
水…250ml  
ツナ缶（軽く油をきる）…1缶（70g）  
みそ…大さじ1  
オイスターソース…大さじ1  
しょうが、にんにく（すりおろす）…各小さじ1/2

水溶き片栗粉（片栗粉、水）…各大さじ2  
塩、黒こしょう…各少々  
しそ（5mm角に切る）…5枚

## 作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ（600W）で3分加熱する。粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気を拭き取り、2cm角に切る。
- フライパンにごま油と長ねぎ、豆板醤を入れて中火で熱し、長ねぎがしんなりするまで炒めたら、Aと①を加える。
- 沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩、黒こしょうで味をととのえる。器に盛り、しそをちらす。

## Point



### ツナ缶でひき肉の代用！

ひき肉のかわりにツナ缶を使えば、先に炒める必要もなく、手軽に麻婆豆腐が楽しめます。仕上げにしそを加えれば魚くささもなし。



# モロヘイヤそうめん

383 kcal

## 材料・2人分

モロヘイヤ…1束  
そうめん…2人分  
ひきわり納豆（たれ付き）…2パック  
おろししょうが…小さじ1  
めんつゆ（ストレート）…適量  
かつおぶし…適量

## 作り方

- モロヘイヤをさっとゆで、箸で取り出したら、冷水にさらす。水気をよくきり、細かく刻む（お湯は捨てない）。
- ①の鍋でそうめんをゆで、冷水で冷やしたら、水気をよくきって器に盛る。
- ボウルに①と納豆、納豆のたれ、おろししょうがを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。②の上のにせ、めんつゆを注ぎ、かつおぶしを散らす。



呪術師もキズ処置が大事!

2021年8月31日(火)まで!

# TVアニメ『呪術廻戦』×白十字「キズ処置シリーズ」

## コラボキャンペーン

人気アニメとコラボしている、夏の恒例キャンペーン。対象の9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「呪術廻戦」グッズなど豪華賞品が抽選で当たります。



### 呪術廻戦

白十字キズ処置シリーズ  
コラボキャンペーン

救急絆や包帯など、ワンタッチで簡単に装着ができる手軽さと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9製品です。

©芥見下々/集英社・呪術廻戦製作委員会



**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＞  
※LINEでのレシート画像送信期限は8月25日(水)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レシートを貼って応募!



**豪華商品** ◎対象商品1点ご購入につき1pt  
5ptコース【10名様】 **Nintendo Switch Lite & オリジナルゲームポーチ**  
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】 **オリジナルエコバッグ**  
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  
@hakujuji8910

Twitterで応募!

「まいにちじゅじゅ格言」  
フォロー&リツイート  
プレゼント

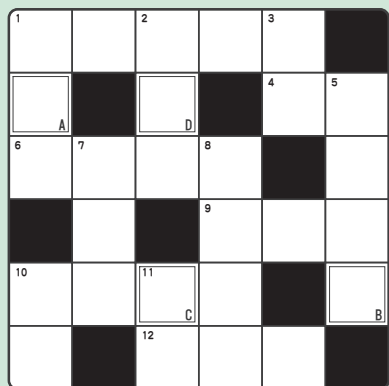
キャンペーン期間中、白十字キャンペーン公式Twitterアカウントをフォローし、毎日投稿される応募用ツイートをリツイートすれば応募完了。期間中は毎日参加可能です。応募のリツイートすると、虎杖悠仁のボイスで楽しめる「まいにちじゅじゅ格言」がリプライで届きます。格言の内容は期ごとに变化。ご参加者様の中から抽選でキャンペーン限定のイラスト缶バッジが第1弾～4弾各期200名様ずつにプレゼント。第5弾ではまた新プレゼントも!?

第1弾：6月1日(火)～15日(火)・第2弾：6月16日(水)～30日(水)  
第3弾：7月1日(木)～15日(木)・第4弾：7月16日(金)～30日(金)・第5弾：8月9日(月)～31日(火)

気軽に楽しもう!

### クロスワードパズル

答えは次号で!



#### ヨコのカギ

- 1 踵の高い女性用の靴。
- 4 足のヒザからくるぶしの間の部分。
- 6 3色の毛が生えている猫のこと。
- 9 低温で固まった水の塊。
- 10 壁の上方や天井に直接取り付けられた棚のこと。
- 12 お屋敷などで家事や実務を束ねる役割。

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:暑い時期によく身につける物です)

#### タテのカギ

- 1 紙や髪の毛を切る時に使う刃物。
- 2 明るい時間にしばらく眠ること。
- 3 外出して家を空けること。
- 5 木を切った時、横の断面にあらわれる何重にも重なっている輪。
- 7 会社などでお金の出入を担当する部署や人。
- 8 ヤシの実のこと。
- 10 指先を覆う硬い部分。
- 11 放っておくと伸び続ける。
- 12 かつお節や昆布で作る汁。料理に使います。

#### Present!

クイズの答えと、簡単なアンケートで、プレゼントをGET!  
ご応募はこちらから!

#### 前号の答え



Let's enjoy exercise

教えてくれたのは  
宮腰 圭さん

整体師。「骨と筋」代表。通院できない人のため、数多くのセルフソッドを開発。著書に『1回30秒!座ったままやせる!足ぶみ下腹ダイエット』(池田書店¥1,100)ほか。

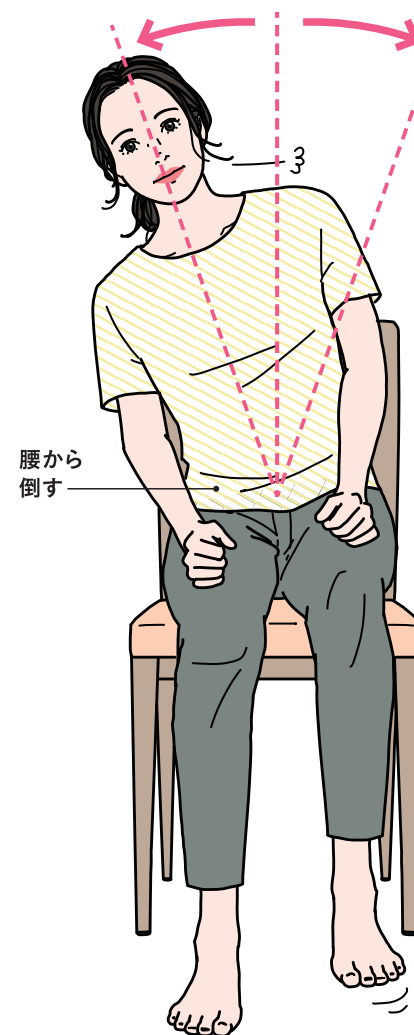
1回30秒の足ぶみで下腹がスッキリ!

## 座って「地団駄ふみ」

イスに座って呼吸をしながら足を動かすだけで、お腹まわりの筋肉が鍛えられ、骨盤のゆがみを改善。基礎代謝のアップや、便秘解消の効果も期待できます。カリスマ整体師考案の、下腹ポッコリ解消法にレッツ・トライ!

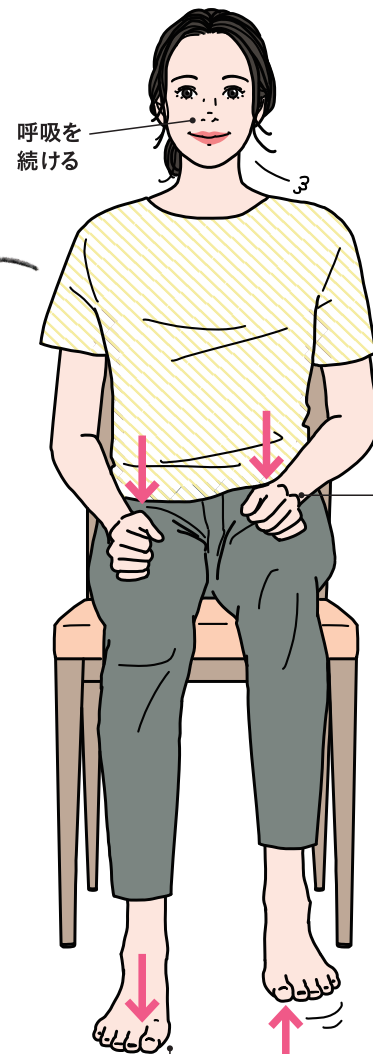
### 2 上半身を横に倒し そのまま足ぶみ

1と同じ姿勢から、上半身を右側に倒し、30秒間、足ぶみする。上半身を倒すときは、頭だけ傾けるのではなく、背筋を伸ばしたまま腰から横に倒して。最後は左側も同様に。



### 1 両手で太ももを押しながら足ぶみ

イスに座り、軽く握った手を太ももの真ん中よりやや前に置く。こぶしで太ももを上から強く押ししながら、足裏を左右交互に床から5cmほど離し、30秒間、足ぶみする。呼吸は止めず、できるだけ鼻から4秒かけて息を吸い、4秒かけて吐くを繰り返す。



こぶしで太ももをプッシュ

呼吸を続ける

腰から倒す

足裏は平と並行に

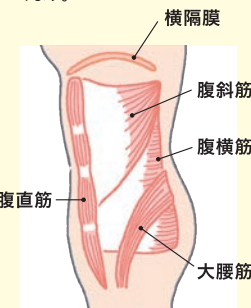
#### Point

イスの中央に座る  
イスの真ん中にお尻を置く。深すぎたり、浅すぎたりするのはNG。

### 「地団駄ふみ」で下腹が凹む理由

#### お腹の筋肉を鍛えて基礎代謝もアップ

「地団駄ふみ」は、大腰筋と腹直筋、腹斜筋、腹横筋、横隔膜を鍛えるメソッドです。内臓が正しい位置に戻り、骨格も整い、下腹がスッキリ。筋肉が動けば、基礎代謝もアップします。また、横隔膜や大腰筋を動かすと、大腸が刺激され、滞っていた便やガスが出やすくなります。



# 呪術廻戦

白十字キズ処置シリーズ  
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!

お友達登録・  
キャンペーン  
詳細はこちら

LINE



2021年  
6月1日(火)~  
8月25日(水)  
レシート画像  
送付期限

抽選で890名様にプレゼント!



5ポイント



デザインは  
サイトでチェック!

10  
名様

Nintendo Switch Lite  
& オリジナルゲームポーチ

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

3ポイント

デザインは  
サイトでチェック!

30  
名様

オリジナル  
ビッグ  
クッション

2ポイント

デザインは  
サイトで  
チェック!

100  
名様

オリジナル  
QUOカード  
5,000円分

1ポイント

デザインは  
サイトでチェック!

250  
名様

オリジナル  
エコバッグ

外れた方の中から  
Wチャンス

デザインは  
サイトでチェック!

500  
名様

オリジナル  
缶バッジ  
セット

※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9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伸縮ワンタッチパッド
- 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
- FCステラーゼ不織布タイプ



白十字Twitter  
アカウントでも  
プレゼント実施中!

