

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

2022年

5-6月号

No.331

制作:白十字(株)ホットライン編集室

一度は訪ねてみたい **詩歩の** 絶景さんぽ

沖縄県八重山郡竹富町〈波照間島〉

ようこそ!旬キッチンへ
初夏の食材

しらす

パプリカ

とうもろこし

let's enjoy exercise

「動物まねっこポーズ」で下半身が細くなる

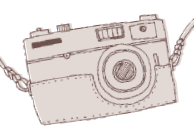
hotline news

サルバ

あて楽尿とりパッド

朝まで1枚





沖縄県竹富町へ波照間島へ

ずっと見てみたかった ハテルマブルーに輝く海

絶景には誰も胸を打たれる魅力があるもの。今回は、絶景プロデューサーの詩歩さんに一生に一度は行ってほしいという沖縄県の絶景スポットを教えてください。



詩歩さん “絶景”ブームを起こした「死ぬまでに行きたい! 世界の絶景」プロデューサー。著書の発行部数は累計63万部を超えた。現在は旅のプロデューサーや自治体の地域振興のアドバイザーなどを行う。



【波照間島】住所:沖縄県八重山郡竹富町波照間 TEL:0980-82-5445(竹富町観光協会)

(写真提供:竹富町観光協会)

【座喜味城跡】住所:沖縄県中頭郡読谷村字座喜味708-6番地 TEL:098-958-3141 15世紀初頭、国の安定に尽力した名将護佐丸によって築かれた城です。



日本最南端のご当地マンホールも必見。島にはいっぱいヤギがいるのでほっこりした滞在になりました。

日本一きれいなビーチに輝いたことのある「ニシ浜」。波照間島唯一の遊泳できるビーチです。



く価値は十分。他に類を見ない海の青さは「ハテルマブルー」と呼ばれており、ずっと見てみたかった景色のひとつでした。眺めていると幸せな気分になります。 天気良ければ夜は南十字星を見たり、昔ながらの集落の間をのんびり散策したり、島時間を楽しめるのも魅力です。たまには何もしない贅沢を満喫してみたいかがでしょうか。

沖繩の海の絶景で一番のおすすめは、八重山諸島に位置する波照間島の海。石垣島から船で向かうので、アクセスは大変ですが、行 沖繩本島なら、読谷村にある世界遺産の構成遺産のひとつ「座喜味城跡」がお気に入りのスポット。琉球王国統一後に築かれた城で城壁の曲線美は圧巻です。城壁の上に登ると東には森が広がり、西には残波方面の海を望めます。

観光リゾートとしての開発がすすむ沖縄県。でも、古き良き沖縄ののんびりとした空気感には私にとっては捨てがたいものです。そこで、今回はあまりメジャーではない、沖縄の絶景スポットをご紹介します。 沖繩本島なら、読谷村にある世界遺産の構成遺産のひとつ「座喜味城跡」がお気に入りのスポット。琉球王国統一後に築かれた城で城壁の曲線美は圧巻です。城壁の上に登ると東には森が広がり、西には残波方面の海を望めます。

ズッキーニとパプリカのマヨパン粉焼き

135 kcal



材料・2人分

ズッキーニ
(2cm幅の輪切り) … ½本分
パプリカ(一口大に切る) … ½個分
ベーコン(1cm幅に切る) … 1枚
にんにく(すりおろし) … 小さじ½
マヨネーズ … 大さじ1と½
黒こしょう … 少々
パン粉 … 大さじ1
粉チーズ … 小さじ1



Point

焼く前のレンジ加熱で短めに!

先にレンジで加熱し、焼き時間を短縮。水分が飛ぶのを防ぐので、よりジューシーで柔らかい仕上がりになります。

作り方

- 耐熱ボウルにズッキーニ、パプリカ、ベーコン、にんにく、マヨネーズ、黒こしょうを入れて和える。ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ①を耐熱皿に平らに盛り、パン粉と粉チーズをかける。トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 15

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。テレビの番組レギュラーも数多い。著書に『男を満たす最強の手料理』(文芸社¥1,298)ほか。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



イワシなどに代表される青魚の稚魚であるしらすは、初夏と秋が旬。骨や歯の形成に必要なカルシウムや、ビタミンDが豊富。

旬食材

パプリカ



抗酸化作用を表すORAC値が抜群に高い野菜。βカロテン、ビタミンCが多いのが特徴。赤パプリカは葉酸も100g中68μg含む。

旬食材

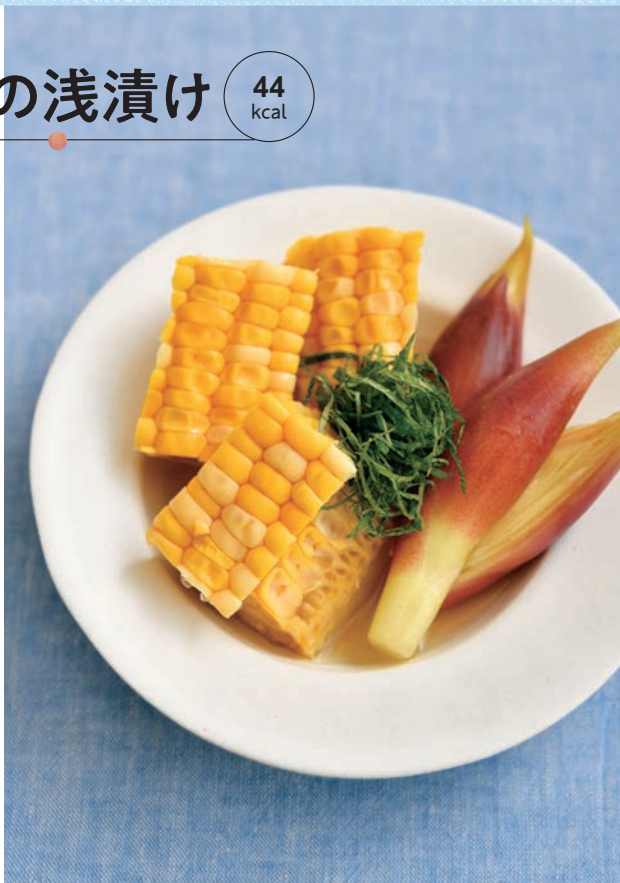
とうもろこし



主な成分は糖質で、体のエネルギー補給に最適。新陳代謝を助けるビタミンB群や、体にいい脂肪分「リノール酸」などをバランスよく含む。

とうもろこしとみょうがの浅漬け

44 kcal



材料・2人分

茹でとうもろこし … ½本
みょうが … 3本
大葉(細切り) … 1枚
白だし(濃縮) … 大さじ2
A 酢 … 大さじ½
水 … 大さじ1

Point



レンジで2分! 手軽に浅漬け

普通に作れば漬かるのに時間がかかる浅漬け。電子レンジを使えば2分で完成します。

作り方

- とうもろこしは半分の長さに切った後、8等分する。みょうがは縦半分に切る。
- 耐熱ボウルに①とAを入れる。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱した後、冷ます。器に盛り、大葉をのせる。

アスパラとしらすの混ぜご飯

216 kcal

材料

作りやすい分量・約3杯分

米 … 1合
アスパラガス … 2本
しらす干し … 25g
かつおぶし … 3g
めんつゆ(2倍濃縮) … 小さじ2
白いりごま … 大さじ1
塩 … 少々



Point

かつおぶしで水けを吸い取る

調味料の汁けをかつおぶしに吸わせると、ご飯に混ぜてもべちゃっとした食感になりません。

作り方

- ご飯を炊く(水は分量外)。フライパンにお湯(分量外)を沸かし、塩を入れ、アスパラガスを丸ごと入れてさっと茹でる。
- アスパラガスは水けをキッチンペーパーでしっかりふき取り、斜め薄切りにする。ボウルに入れ、めんつゆ、かつおぶし、ごまを加えて和える。
- ご飯にしらすと②を加えて、しゃもじで切るように混ぜ込み、塩で味を調える。



モレずに安心! お肌も快適な高機能パッド

「サルバ あて楽尿とりパッド 朝まで1枚」

尿とりパッドのモレの原因の多くは人為的なミスによるものでした。そこで、装着性を高め、より位置を合わせやすくしました。あて方らくらく設計で装着ミスによるモレを防止します。排尿量に合わせて3つのタイプからお選びいただけます。

Point 1

そけい部にぴったりあててモレ防止 「青色立体ギャザー」

新採用の青色立体ギャザーがパッドの位置合わせや、そけい部にあてる際の目印に。色をつけたことで夜間の交換時にもギャザーの位置が見えやすく、フィットしていることも確認しやすくなりました。



Point 2

パッド装着ミスによるモレを防ぐ 「カンタン装着つまみ」

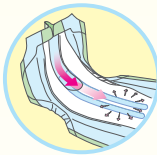
装着時は先端部分のつまみを持ってあてて、モレの防止につながります。



Point 3

お肌ケアを考えた pHコントロールパルプ

弱酸性のpHコントロールパルプを採用することで、**抗菌・消臭効果***を発揮します。
※抗菌=JHPAが定める抗菌自主基準に基づく / 消臭=アンモニアに対して



Point 4

「地下水路機能」 尿が肌をつたう 不快感を軽減

尿が吸収体の奥に入り込み、内部で吸収されるため、尿が肌に触れることが少なくなります。

※イラストは夜用スーパーです

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



白十字株式会社 開発部 野中 綾太

「介護する方・される方が少しでも快適に過ごせるように」と開発した商品です。以前より好評の「カンタン装着つまみ」に加え、新採用の「青色立体ギャザー」でモレにくいあて方をナビゲーションします。簡単に正しく装着できるように改良しましたので、モレでお困りの方に使っていただけでも嬉しいです! ぜひお試しください。

吸収力によって選べる3タイプ // サルバ あて楽尿とりパッド 朝まで1枚



夜用26枚入 (28cm×58cm)



夜用スーパー 22枚入 (28cm×64cm)



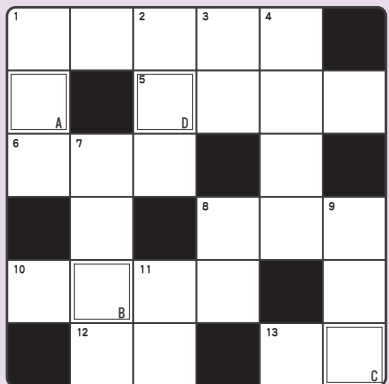
強力吸収 18枚入 (28cm×64cm)

気軽に楽しもう!

Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

答えは次号で!



ヨコのカギ

- 雨が降った後、地面にできるもの。
- 人が心の中に描く像や情景などのこと。
- 初夏が旬と言われる海水魚。漢字で「鶏魚」とも書く。
- 花束のこと。教会での結婚式に付きものですね。
- 肘を置いてやすめる装置。椅子に付きもの。
- 手足の先の硬い部分。
- 雨に濡れないように携帯する道具。

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植物です)

- タテのカギ
- 結婚を望む男女が仲人に相手を紹介してもらうこと。
 - 準備して待つこと。コロナでこれを自宅でする機会が増えました。
 - 食べられる種子のこと。コーヒーのように煎って飲みものにすることもある。
 - 英語で指導者のこと。
 - 皇室の祭典や神社の祭りなど宗教儀礼を行う日。
 - サムライの家系。
 - 異常がないか調べること。PCROOO。
 - 甲羅を背負った泳ぐ爬虫類。浦島太郎に助けられたことがある。

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



お腹&お尻が簡単ヨガポーズでキュッと締まる

「動物まねっこポーズ」で下半身が細くなる

40歳を過ぎると筋肉の衰えや重力によってお肉が下がり、下半身がたるみがちに。そこでおすすめなのが、ヨガに多い動物のまねをするポーズです。今回は昔からある動物のポーズをアレンジし、下半身ヤセの効果を高めたものをご紹介します。背中とお腹の筋肉を同時に刺激し、全身の代謝を上げる効果も期待できます。

教えてくれたのは

深堀 真由美さん

深堀ヨガスクール主宰。呼吸法に着目した「フリーズイングヨガ」を提唱。『50歳からのついでヨガ』(大和書房)など著書多数。



視線はまっすぐ前

吸う→吐く
×5回



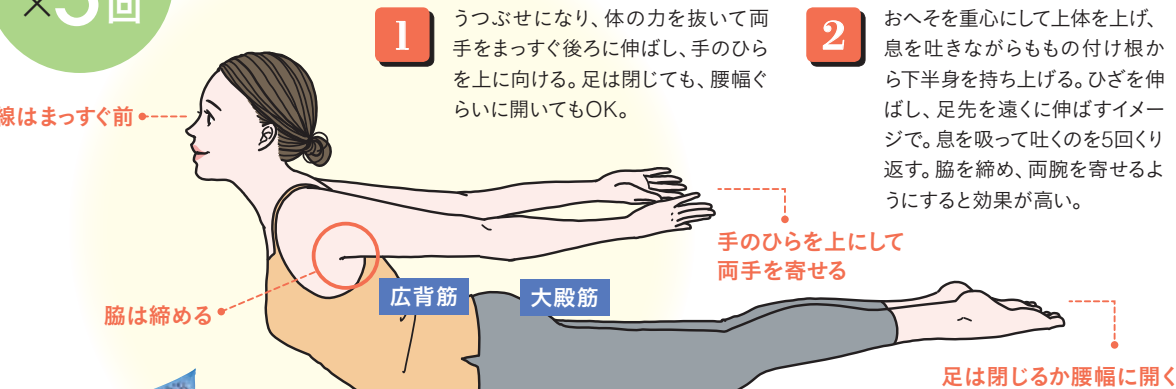
ポッコリお腹がスッキリ / ダックスフンドのお座りポーズ

- うつぶせになり、足をそろえて伸ばす。両手のひらを床につけ、息を吐きながら上体を起こす。
- おへそをグッと床に押し付けるイメージで、上体を持ち上げて背中をそらす。息を吸って吐くの5回くり返す。

タレ尻・ハミ尻をスッキリ / トビウオの飛翔ポーズ

吸う→吐く
×5回

視線はまっすぐ前



- うつぶせになり、体の力を抜いて両手をまっすぐ後ろに伸ばし、手のひらを上に向ける。足は閉じて、腰幅ぐらいに開いてもOK。
- おへそを重心にして上体を上げ、息を吐きながらももの付け根から下半身を持ち上げる。ひざを伸ばし、足先を遠くに伸ばすイメージで。息を吸って吐くの5回くり返す。脇を締め、両腕を寄せるようにすると効果が高い。

ここに効く! お尻ヤセ効果がある「大殿筋」と、背中の「広背筋」を鍛えることで、お尻を持ち上げ、ヒップアップに効く



第3類医薬品

外用消毒剤

消毒用エタノール含浸綿
 HAKUJUJI
ワンショットプラス[®] EL-II
 4cm×8cm1枚入

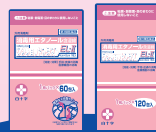


アルコール臭をやわらげた
 厚手の単包アルコール綿

- 採血や血糖測定時に
- 体温計や聴診器などの消毒に



商品情報はこちら



縦置きもできます!

リニューアル
 100包入 → 120包入



払い出し、店頭での陳列にも便利な
 コンパクトタイプ



販売名:HAKUJUJI ワンショットプラスP EL-II
 承認番号:21500APZ00644000
 【効能・効果】手指・皮膚の消毒、医療機器の消毒

院内の手技統一に
 便利なツールの
 ご紹介



2分割ラインの開封方法や活用方法などについて
 解説した動画はこちらから!
 院内で活用できる便利なツールをダウンロード
 いただけます!