

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2023年

3月号

No.334

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

千葉県市原市〈石神の菜の花畑〉

ようこそ!旬キッチンへ
春の食材

アスパラガス

新玉ねぎ

いちご

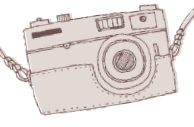
Let's enjoy exercise

「座ったまま平泳ぎ」で脂肪が燃えだす

hotline news

「FC モイストシート」





千葉県市原市へ石神の菜の花畑

春爛漫！満開の黄色い花畑を レトロな列車が通る

絶景には誰しも胸を打たれる魅力があるもの。今回は千葉県の小湊鐵道と菜の花の絶景をご紹介します。



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スや自治体の地域振興のアドバイスをなどを行う。

周辺の緑と花畑の絶妙なマッチング

春の訪れを告げる花として知られる菜の花。千葉県では県の花として県民に親しまれており、花畑も多くみられます。

ローカル線好きの私がずっと見てみたかったのが、小湊鐵道の養老溪谷駅近くにある通称「石神の菜の花畑」です。

見頃はだいたい3月から4月初旬。黄色いじゅうたんのような花畑の中を列車が通ります。菜の花が春の日差しをいっぱい浴びてキラキラ咲き誇る姿はとってもメルヘン。期間限定でトロッコ列車も通りますが、本数が少ないので、事前に時刻表をチェックしておくのがおすすめです。

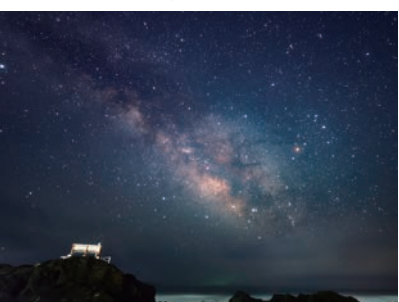
実はこの花畑、高齢化や過疎化で荒れた休耕田に地域の人々が菜の花を植えたのが始まりなんだそう。この美しい里山は地域の皆さんの努力の結晶なのだなと思いました。

南房総を訪れたら、半島最南端にある野島崎にも足を延ばしてみたいかがでしょうか。夜にはキレイな星空が堪能できるところから、最近では、天の川と岩場にある白いベンチのコラボ写真が映える話題になっています。

◀詩歩さんが撮影。もう少しで満開というタイミングだった。列車は菜の花畑を通過するときにだけゆっくり走るそうで、電車の中から見ると花畑もおすすめです。



▶夏には花畑に約3000本のミニヒマワリが植えられ、新たな観光スポットに。お盆過ぎまで楽しめる。



【石神の菜の花畑】住所：千葉県市原市石神225

【南房総国定公園 白浜野島崎公園】
住所：千葉県南房総市白浜町白浜地先
料金(灯台参観寄付金)：中学生以上300円
明治2年(1869)に作られた白亜の灯台が立つ岬。岩場にある白いベンチからは朝日と夕日が見えることからフォトスポットになっている。

アスパラと新玉ねぎのたらこマリネ

40 kcal



材料 (2人分)

アスパラガス…2本
新玉ねぎ…1/4個

A たらこ(薄皮をのぞく)…20g
レモン汁…大さじ1
オリーブオイル…小さじ1/2
粒マスタード…小さじ1/4
塩、黒こしょう…各少々



Point

新玉ねぎはそのままOK
辛みが少ない新玉ねぎは水にさらす必要なし。切ったらそのままにしておいてOKです。

作り方

- ① アスパラガスは根元をピーラーでむき、斜め薄切りに。新玉ねぎも薄切りにする。
- ② 小鍋で水(分量外)を沸かし、アスパラガスを2分ほど茹で、水気をしっかり切る。ボウルでAを混ぜ合わせ、アスパラガスと玉ねぎを加えて和える。塩と黒こしょうで味を調える。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 18

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&おい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>

今号の旬食材はコチラ!

旬食材

アスパラガス

春から夏にかけてが旬。糖の代謝を促して疲労を回復させるアスパラギン酸が豊富。ルチンや葉酸、βカロテンなども多く含む。

旬食材

新玉ねぎ

茶色い玉ねぎと栄養素の面は同じ。ただし、辛みが少ないので生食に向いており、水溶性のビタミンB1を逃さずに摂りやすい。

旬食材

いちご

果物の中でもビタミンC含有量はトップレベル。中粒7~8個で1日に必要なビタミンCを摂れる。アントシアニン、カリウムなども多い。

いちごのクロワッサンマリトッツォ

313 kcal



材料 (2人分)

いちご(半分に切る)…小4個
ミニクロワッサン…2個
生クリーム…50ml
いちごジャム…大さじ2
ミント(あれば)…適量

作り方

- ① ボウルに生クリーム、いちごジャムを入れ、泡立て器で角が立つくらいまで泡立てる。
- ② ミニクロワッサンに切り込みを入れ、①を挟む。いちごをトッピングして皿にのせ、ミントを添える。

Point



ジャムを入れるとクリームがすぐ泡立つ
ジャムに含まれる「ペクチン」には、生クリームを早く泡立たせる働きが。クリームにも風味がつき、一石二鳥!

えびとアスパラのアヒージョ風野菜炒め

117 kcal

材料 (2人分)

むきえび…10尾
アスパラガス…4本
しめじ…1/4袋
オリーブオイル…大さじ1
にんにく(すりおろし)…大さじ1/2
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
塩、黒こしょう…各少々

Point

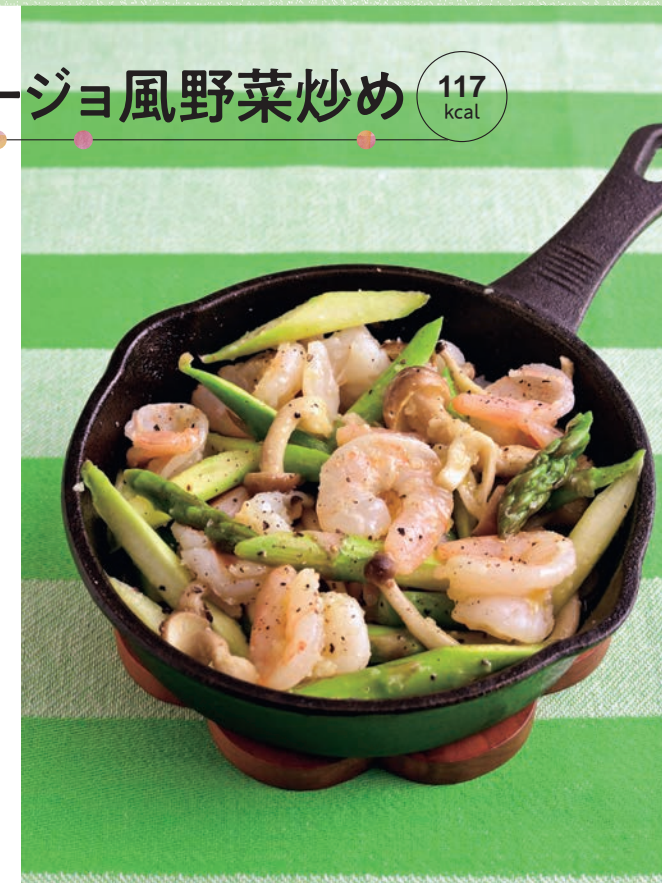


スキレットを使うと余熱で時短が叶う

アスパラガスに火が通ったら、むきえびやしめじはサッと炒めるだけ。余熱で火が通るので、加熱時間が短くて済みます。

作り方

- ① むきえびは背わたを取りのぞき、背開きにする。アスパラガスは根元をピーラーでむき、1cm幅の斜め切りにする。しめじは石づきをのぞき、小房に分ける。
- ② スキレットまたはフライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、アスパラガスを加えて炒める。火が通ったら、むきえびとしめじ、にんにくを加え、サッと炒める。コンソメと塩、黒こしょうで味付けする。



※ 新発売 傷をしっかりと保護する便利な絆創膏！

「FCモイストシート」

※4月中旬より

お役立ちポイント

1 そのままでも切っても使える！

厚み0.25mmの薄型シート。傷の大きさに合わせてそのままでも切っても使えて便利です。切る際は傷の大きさよりやや大きめに切ることがポイントです。



2 しっかり吸収 しっかり保護

浸出液を吸収し、傷をしっかりと保護します。

3 UVカット素材採用

UVカット素材を採用。傷を紫外線から保護します。



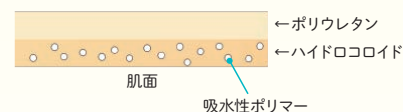
シートサイズ 7.5cm×10cm 4枚入

販売名: プラスモイストHC
一般医療機器 救急絆創膏 34864000
届出番号: 27B2X00217PMHC00

製造販売元: 株式会社瑞光メディカル
発売元: 白十字株式会社

ハイドロコイド絆創膏とは？

A ハイドロコイドとは、水となじみにくい「疎水性樹脂」の中に水を吸収する「吸水性ポリマー」が分散した状態のもの。ハイドロコイドが浸出液を吸収し、白く膨らんで傷を保護する絆創膏です。



開発メンバーのこだわり

白十字株式会社
開発部 小井土乃亜



モイストシートは、すり傷や切り傷などケガをした時に使うハイドロコイド素材を使用した絆創膏です。浸出液を吸収し、傷をしっかりと保護できます。傷の大きさに合わせて【そのままでも】【切っても】使えるところにこだわりました。一般的に、絆創膏は傷の大きさによって様々なサイズをそろえる必要がありますが、モイストシートは大きな傷にも小さな傷にも対応できますのでとても便利です。ぜひお試しください！

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: 春先の植物です)

Present!

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



前号の答え カキソメ

キ	ネ	ミ	コ	ミ
タ	ン	キ	ナ	ソ
シ	ョ	ウ	ユ	
マ	ダイ	キ	チ	
ス	マイル	カ		
メ	ド	ス	パイ	

Let's enjoy exercise

教えてくれたのは
はま 濱 栄一さん
理学療法士。トッパスリートを指導することも多く、企業の医療健康事業にも携わる。著書に『背中やせ筋』7秒ダイエット(青春出版社 ¥1,430)ほか。

背中中の「ヤセ筋」刺激で、代謝が上がり猫背も改善!

「座ったまま平泳ぎ」で脂肪が燃えだす

「太っている人の大半は猫背。姿勢が悪い人は、使うべき筋肉の約7割しか働いていないのです」と話すのは、理学療法士の濱栄一さん。ヤセ姿勢を作る「座ったまま平泳ぎ」を行うと、肩甲骨を寄せる動きで背中中の「ヤセ筋」を刺激。背骨のS字カーブも整い、正しい姿勢をとれるようになります。

ヤセる体になる理由

肩甲骨の位置が戻れば効率よく脂肪が燃焼!

姿勢をキープする広背筋や脊柱起立筋といった「ヤセ筋」は非常に大きな筋肉。この筋肉を使うようになると肩甲骨が背骨寄りになると背骨と骨盤が本来の位置に戻ります。姿勢が改善して全身の筋肉を効率よく使えるようになれば、脂肪の燃焼率がアップ。

point

手のひらは顔側に向ける

手のひらを顔側に向けてすることで、肩が前に出やすくなり、1~2の動きを大きく行えるようになります。

1 ひじを伸ばして両腕を斜め上に

イスに座り、脚を軽く開く。両腕を斜め前方に上げ、ひじを伸ばす。腕は床に対して45度よりやや高い角度に。背中を丸めるように肩を前に出し、手のひらを顔側に向け両手を重ねる。

3 肩甲骨を寄せて4秒キープ

手のひらを外側に向けたまま、両ひじを近づけて肩甲骨を中央に寄せる。上体が前に倒れないように気をつけながら4秒キープ。1~3を5回繰り返す。

point

肩甲骨をしっかりと寄せる

背中中央にシワができるまで、左右の肩甲骨を内側にしっかりと寄せて。この状態でキープすると、肩甲骨の正しいポジションが身につくようになります。



気軽に楽しもう!

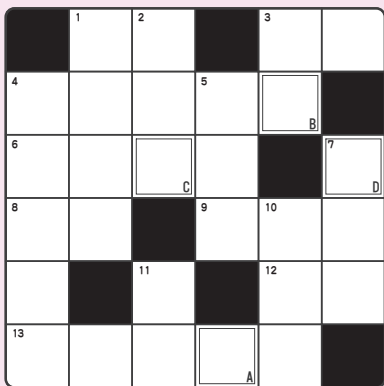
Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

答えは次号で!

ヨコのカギ

- 海外との間で生じる時刻のズレ。
- フランスの首都。
- 昼と夜の時間の長さがほぼ同じ月の祝日。
- 一般的には割引券や優待券のこと。
- 水辺で育つ円い葉の植物。地下茎はレンコン。
- 英語で「色」を意味する言葉。
- 振って音を鳴らす金属製のカップ。
- 透明な石。英語で「水晶」のこと。



- タテのカギ
- 1 生の果物や野菜を使った飲料。気分転換と健康をかねて、ぶらぶら歩くこと。
- 3 サンドイッチになくならない食材。非常に苦しみ、苦勞すること。
- 4 学校の〇〇祭、〇〇勲章。
- 5 旗を揚げる時に使う柱のこと。
- 7 瓶などにはりつける、名称や内容を示した紙。
- 10 大人数で乗り合い利用する大型車。
- 11



必ずもらえる プレゼント

ポイントを集めて応募



サルバシリーズについているサルバポイントを
集めて応募すると

豪華賞品が必ずもらえる
お得なキャンペーンを
通年実施中!



詳しくはこちら▶

