

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

2023年

10月号

No.336

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

群馬県吾妻郡中之条町〈芳ヶ平湿原〉

ようこそ!旬キッチンへ

秋の食材

鮭

かぼちゃ

あずき

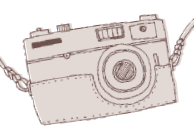
Comfortable technique

女医の「ヤせる食べグセ」

hotline news

「キズ処置シリーズ」





群馬県吾妻郡中之条町へ芳ヶ平湿原へ

まるでジオラマ模型？ 紅葉が朝日に輝く

絶景には誰しも胸を打たれる魅力があるもの。
今回は紅葉の秋にふさわしい、群馬県の絶景スポットをご紹介します。



**冷たい空気に包まれる中
霧が晴れる瞬間を待つ**

自然が相手なので、山の紅葉に合わせて旅をするのは結構難しいもの。群馬県にある芳ヶ平湿原の紅葉は、私はずっと見たかった景色のひとつでした。

芳ヶ平は白根山の北側にある湿原。上信越高原国立公園にあり、貴重な動植物の生息地です。

10月の下旬、ちょうど時間ができたので、渋峠近くから芳ヶ平の風景を上から撮影するため、群馬県と長野県の県境に立つ「渋峠ホテル」に前泊。なんと建物内に県境があるんです。

翌朝5時に起き、冬のような寒さの中、撮影場所に向かうと、あいにくの濃霧で……。諦めモードになりつつ7時半頃にまた峠に行

くと、ちょうど霧が晴れ、山吹色のジオラマ模型のような景色が出現！感動して「うわーうわー」と何度も口にしていました(笑)。

芳ヶ平は黄色メインで色づきませんが、赤い紅葉を愛でるなら、桐生市にある宝徳寺がおすすです。本堂の床に映り込む紅葉「床もみじ」はまるで京都の寺のよう。夜はライトアップされる時期もある。そうなので、足を運んでみては。

◀ 渋峠から芳ヶ平湿原までは徒歩で約1時間。トレッキングすれば季節ごとに美しい景色が楽しめる(国立公園は冬季閉園)。



▶ 渋峠はツーリングの絶景ルートとしても人気。国道最高地点としても知られている。

【宝徳寺】
住所：群馬県桐生市川内町5-1608
電話：0277-65-9165
拝観受付時間：9:00～16:00
1450年頃に創建された臨済宗のお寺。境内の石庭・枯山水庭園も美しい。秋の床もみじ特別公開は10月20日～11月30日を予定(大人の拝観料は10月800円 11月1,200円)。



【芳ヶ平湿原】住所：群馬県吾妻郡中之条町入山

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などを行う。

焼きかぼちゃのガーリックマリネ 270 kcal



材料 (2人分)

- かぼちゃ…200g
- ベーコン (1cm幅に切る)…2枚分
- オリーブ油…大さじ1
- 塩、黒こしょう…各少々
- パセリ (みじん切り)…適量
- A
 - にんにく (すりおろし)…小さじ¼
 - 酢…小さじ4
 - はちみつ…小さじ2



Point

熱いうちに漬ければ味が早くしみる

かぼちゃが焼けたら熱いうちにマリネ液へ。短時間でもしっかり味が染み込み、よりおいしさが引き立ちます。

作り方

- かぼちゃは8mmほどの厚さにスライスし、一口大に切る。
- ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- フライパンにオリーブ油を入れ、弱めの中火で熱したら①を入れる。焼き色が付くまで両面を焼いたら取り出し、②に漬ける。
- 同じフライパンにベーコンを入れ、焼き色が付くまで炒めたら③に加える。塩、黒こしょうで味を調える。器に盛り、パセリをふる。

コーヒーしるこ 169 kcal

材料 (2人分)

- コーヒー…200ml
- ゆであずき缶…1缶 (190g)
- 切り餅 (半分に切る)…1個分

作り方

- フライパンにクッキングシートを敷き、餅をのせる。弱火にかけ、両面をじっくりと焼く。
- 小鍋にコーヒーとゆであずきを入れて火にかける。沸騰させたら半量ずつ器に盛り、①をのせる。

Point



おいしそうな焼き色はフライパンで

餅を焼くときはフライパンの上にクッキングシートを敷くと、おいしそうな焼き色が早く付きます。



鮭の炊き込みちらしずし 345 kcal

材料 (2~3人分)

- 塩鮭 (甘口)…大1切れ
- 米…1合 (研いだあと、水に30分浸しておく)
- サラダ油…小さじ½
- にんじん (細切り)…20g
- 油揚げ (細切り)…½枚分
- 干しいたけ…2枚 (軸を除く)
- 酒、酢…各大さじ2
- 砂糖…大さじ1と½
- いくら (しょうゆ漬)…適量 (あれば) A
- しょうゆ…小さじ1
- 大葉 (細切り)…4枚
- 塩…小さじ¼

作り方

- フライパンを火にかけてサラダ油を中火で熱し、塩鮭を入れる。両面に軽く焼き目を付けたらすぐに取り出す。
- 炊飯釜に米とAを入れ、水 (分量外) を1合の目盛りまで注いで混ぜる。にんじん、油揚げをのせたら、干しいたけを手で小さめに割りながら加える。①と酒を加えたら、炊飯する。早炊きにしてもOK。
- 炊き上がったら塩鮭を取り出す。ご飯に酢を加えて混ぜ、器に盛る。
- 塩鮭は骨と皮を除き、ほぐしてトッピングする。その上からいくら、大葉を散らす。



炊飯時間を利用して干しいたけを戻す

干しいたけは炊飯中に戻せば短時間で！しいたけが水分を吸収するので1合分の水を加え、酒を投入するのを忘れずに。

Point



寺田真二郎さんの

旬キッチンへ vol. 20

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

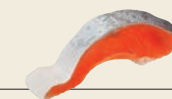
寺田真二郎さん

料理研究家。時短テクを使ったレシピが好評。テレビの料理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』(文春社¥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

鮭



EPAやDHAを多く含み、血中のコレステロール値を抑えて血液をサラサラにする働き。抗酸化力の高いアスタキチンも豊富に含む。

旬食材

かぼちゃ



のどや鼻などの粘膜を強化して免疫力を高めるβカロテンが豊富で風邪予防に効果的。油と一緒に摂取すると吸収率がアップ。

旬食材

あずき



10~2月が旬。食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄やカリウムなどのミネラルが豊富。利尿作用があり、むくみ軽減も期待できる。

すり傷、切り傷、さし傷に キズ処置シリーズ

皮膚の損傷を伴う傷ができたときは、悪化のリスクを減らすため、水道水での洗浄後（必要に応じて【消毒】）【処置】【保護・固定】の流れに沿って手当をすることがオススメです。ご家庭での傷の手当のための「キズ処置シリーズ」の商品とともに、対処法をご紹介します。

洗浄

まずは水道水でよく洗い流し、 必要に応じて消毒します

切り傷やすり傷など、出血を伴う傷の場合、まずは傷に異物が残らないように流水できれいに洗い流すことが大切です。流水できれいに洗い流したら、必要に応じて消毒を行います。（小動物に噛まれたり、引っかかれたりした場合は傷の大小にかかわらず医療機関を受診してください）



ジェット&ミストフォーム消毒スプレー（指定医薬部外品）

消毒

処置

清潔に処置します

傷がきれいになったら、滅菌されたガーゼ「ステラーゼ」などで消毒液・水分や血液を拭き取ります。



ステラーゼ（一般医療機器）



ステラーゼ不織布タイプ（一般医療機器）

保護

ココが大切！ 傷の保護はしっかりと

処置ができたなら「ワンタッチパッド」「モイストシート」などを使用して保護します。痛みをやわらげ、早くきれいに治したい場合は「モイストヒーリングパッド」で保護します。



ワンタッチパッド（一般医療機器）
高吸収ワンタッチパッド（一般医療機器）
防水ワンタッチパッド（一般医療機器）



モイストヒーリングパッド（管理医療機器）
モイストシート（一般医療機器）

固定

傷に保護材を 固定します

処置ができたなら、ガーゼやパッドで保護をしたうえで、「防水ワンタッチフィルム」「防水フィルム」「ワンタッチ包帯」「粘着ホータイ」などを使って固定します。



防水ワンタッチフィルム
防水フィルムフリーカット



ワンタッチ包帯
粘着ホータイ

Comfortable technique

教えてくれたのは

櫻井夏子さん

整形外科医・美容外科医。6年間で1万人に食事、健康指導を行う。著書に『手のひらひとつで変わる！美ボディ医師が教える食べグセリセットダイエット』（主婦と生活社）など。

視覚や聴覚のトリックで、食事を我慢せずスリムに！

女医の「ヤせる食べグセ」

大学時代、無理なダイエットで激ヤセ後、20kgリバウンドした経験を持つ、医師の櫻井夏子さん。太る原因は“食べ方”にあったと反省し、五感をフル活用して満足度を上げる「ヤせる食べグセ」を身に着けたそう。ストレスなく体重が減る5つのテクをご紹介します。

食べグセ②

肉や野菜は大きめに切る

おかずの具材は大きく分厚くカット。脳が「満腹だ」と感じるのは、食事開始から約20分後。具材が大きいとそしゃくに時間がかかるため、満腹感を得るまでの時間稼ぎができます。結果、少量でも満足できるのです。



食べグセ①

サラダは緑色の皿に盛る

皿を緑色にすると、葉もの野菜などの緑色と同化して「これだけ食べた」という感覚があいまいに。食べ飽きずに野菜を摂れて、自然と満足度もアップ。また、濃い緑色の茶碗にご飯をよそえば量を自覚できるので、食べ過ぎ防止に役立ちます。

濃色のお茶碗もおすすめ！



食べグセ⑤

スローテンポのBGMを流す

レストランなどスローテンポの曲がかかる空間だと、私たち人間はゆったりとした気持ちに。それは音楽がメンタル面に影響を与えるため。空腹で「早く何か口にしたい」ときほど、悠然とした音楽をかけると落ち着きます。

食べグセ④

ひと口ごとに箸を置く

早食いによる食べ過ぎや、次から次へと食べるものを箸で探す「迷い箸」を防ぐために、クセにしたいたのがこのワザ。ひと口ごとに箸を置き、よく噛むことに集中すると、しっかり味わうことができ、食事の満足度がアップします。

食べグセ③

1日1杯みそ汁を飲む

みそは善玉菌を増やして腸の働きを整えてくれる発酵食品。具材を変えながら1日1杯を習慣にし、スッキリ下腹を手に入れて、腸内環境が整うとセロトニンが分泌され、イライラによる過剰な食欲もおさまりやすくなります。



必ずもらえる プレゼント

ポイントを集めて応募

サルバシリーズのパッケージについている
ポイントマークを集めて応募すると
豪華商品が必ずもらえる
お得なキャンペーンを通年実施中!

パッケージの
サルバポイントを
集めよう!

※サルバ紙/パンツ用やわ楽パッド2回吸収/4回吸収は発売前につき、規格・商品画像が変更になる場合がございます。



詳しくはこちら



きょうに、楽しみを。

ポイントを集める楽しみ、ギフトを選ぶ楽しみ、使う楽しみを。
サルバをご愛用いただいている、すべてのみなさまに感謝をこめて、
ささやかですがプレゼントをお贈りいたします。

必ずもらえる選べるギフト
サルバポイントプログラム

