

トータルヘルスマガジン [ホットライン]

hotline

2024年

1月号

No.337

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

愛知県田原市〈伊良湖岬灯台〉

ようこそ! 旬キッチンへ

冬の食材

春菊

大根

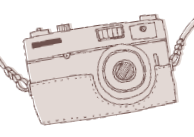
餅

Refresh self care

頭痛が一瞬で良くなる 耳ストレッチ

hotline news

「FC ファミリーマスク7」



愛知県田原市へ伊良湖岬灯台へ

渥美半島の先端で きらめく星空を鑑賞

絶景には誰も胸を打たれる魅力があるもの。今回は冬にも楽しめる、愛知県の絶景スポットをご紹介します。



夜空を埋め尽くす星々と 静かな海の大パノラマ

私の出身地・静岡県の隣、愛知県は名古屋市をはじめ、美しい夜景スポットが多いところ。今回は夜景の中でも街中とは違った、星の明るさを堪能できる伊良湖岬の夜景をご紹介します。

空気が澄んでいる冬は一年でもっとも星空がキレイな季節といわれているんです。渥美半島の先端にある伊良湖岬灯台は、星空撮影好きには人気の場所。上の写真は天の川が見える3月に撮影しましたが、1月なら冬の星座「オリオン座」などを探すのも楽しいですよ。最近では天体観測用のアプリがあるのでぜひ活用してみてください。

水平線の先には三重県の灯りがほのかに光ります。360度の星空の大パノラマは一見の価値あり！最近では温泉も楽しめるので、露天風呂から見るとよさそうですね。

関西圏では1月から菜の花が咲き始めるので、近くの「伊良湖菜の花ガーデン」も2月中旬には見頃を迎えます。渥美半島の星空と菜の花、両方を満喫してみたいかがでしょうか。

伊良湖岬灯台から太平洋沿いには「恋路ヶ浜」が、島崎藤村の抒情詩「椰子の実」の舞台となったことでも知られる。



1929年に建てられた灯台は「日本の灯台50選」にも選ばれた。周囲には遊歩道が整備されている。



【伊良湖菜の花ガーデン】
住所:愛知県田原市堀切町浜敷
電話:0531-23-3516((一社)渥美半島観光ビューロー)
伊良湖では毎年、1月半ばより「渥美半島菜の花まつり」が開催される(詳細はHPを確認)。かわいい黄色いポストをバックにして菜の花を撮影するのもおすすめ。

【伊良湖岬灯台】住所:愛知県田原市伊良湖町古山(灯台内には入れません) 電話:0531-23-3516((一社)渥美半島観光ビューロー)



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スなどを行う。

鱈のみぞれ青のりあんかけ

149 kcal



材料 (2人分)

- 塩鱈…2切れ
- 大根 (すりおろす) …100g
- 小松菜 (3cm幅に切る) …1株
- 青のり…小さじ1
- 片栗粉…適量
- サラダ油…小さじ2
- 水溶き片栗粉 (水、片栗粉) …各小さじ2
- 塩…少々
- A
 - 水…150ml
 - 白だし…大さじ1
 - みりん…小さじ1
 - しょうが (すりおろす) …小さじ1

作り方

- 鱈は片栗粉をまぶしておく。
フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鱈を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- Aと大根おろしを加え、中火のまま煮たせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
小松菜、青のりを加え、小松菜がしんなりしたら火を止め、塩で味を調える。



Point

揚げ焼きもあんもフライパンひとつで完成

たらを揚げ焼きにしたらそのまま野菜を入れて、あんを作って。フライパンひとつで調理ができて、洗いの手間が減ります。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 21

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 春菊



抗酸化作用の高いβ-カロテンを多く含み、その量は小松菜を上回るほど。独特の香りの成分α-ピネンには胃腸の動きを促進する作用がある。

旬食材 大根



デンプンを分解するジアスターゼや、タンパク質を分解するプロテアーゼなどの消化酵素が豊富。消化力がアップして腸がすっきり!

旬食材 餅



平安時代から正月に食べられていた餅は炭水化物が主成分。もち米はアミロペクチンが多く、粘り気があり、腹持ちがいい。

お手軽もちもちパン

169 kcal

Point



材料 (4個分)

- 天ぷら粉…80g
- 切り餅…2個
- 牛乳…大さじ3
- A
 - バター…15g
 - はちみつ…小さじ2
 - 塩…小さじ1/2

天ぷら粉なら発酵いらず!
ベーキングパウダーが含まれている天ぷら粉を使うのがコツ。餅自体にもふくらむ力があるので、発酵なしでもパンができます。

作り方

- 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ (600W) で1分30秒加熱する。
切り餅を裏返し、さらに1分加熱する。
- ①を菜箸でかたまりがなくなるまで練る。
天ぷら粉を加えてさらに混ぜ、まとまってきたらボウルから取り出し、粉っぽくなるまで手でこね、ひとかたまりにする。
- 生地を4等分して丸め、オープンシートを敷いた天板にのせる。
200℃に予熱したオーブの上段で約15分焼く。

※冷めるとパンが固くなります。冷めたら再び温め直してください。



春菊と鶏肉のゆずこしょう炒め丼

588 kcal

材料 (1人分)

- 鶏もも肉 (2cm角に切る) …100g
- 玉ねぎ (薄切り) …1/4個
- 春菊 (4cm幅に切る) …1/4束
- バター…10g
- 塩・粗挽き黒こしょう…各少々
- 温かいごはん…1人分
- サラダ油…小さじ1
- A
 - ゆずこしょう…小さじ1/4
 - 酒…小さじ1

作り方

- フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、鶏肉を炒める。
- ごはんは器に盛っておく。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、春菊、バターを加えて炒める。
春菊がしんなりしてきたら鶏肉を端に寄せ、野菜だけに塩、こしょうをしてごはんの上のにのせる。
- フライパンに混ぜ合わせたAを入れ、しょうゆ少々 (分量外) で味を調えたら、②にかける。



7段プリーツで ゆったり快適! 「FCファミリーマスク7セブン」

選べる3サイズ!



FCファミリーマスク7 個包装7枚入
 ふつうサイズ (175mm×90mm)
 小さめサイズ (145mm×90mm)
 こどもサイズ (125mm×90mm)



感染症が気になる季節。またマスクをする人が増える時期に。不織布マスクをつけるなら安心・安全な品質のものがおすすめです。FCファミリーマスク7は高い捕集効率を発揮するガードフィルターを採用。口元をゆったり包み、長時間つけても快適な仕様になっています。

Point 1
7段プリーツで ゆったり快適なつけごこち!

鼻からあごまで広がる7段プリーツが、口元をゆったり優しく包み込みます。

Point 2
持ち運びにも便利な個包装タイプ!

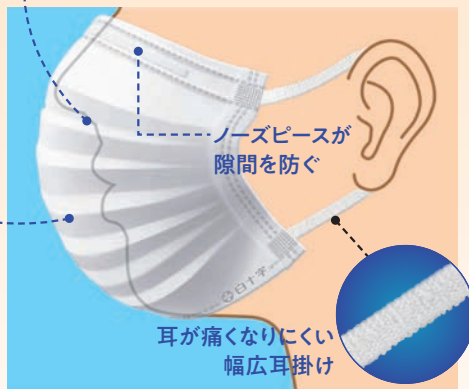
1枚ずつの個包装で衛生的。携帯にも便利です。

Point 3
**ガードフィルターで、ウイルス飛まつ、
 バクテリア飛まつ、
 花粉、PM2.5、黄砂の侵入からガード**

日本産業規格 (JIS T9001) にも適合しています。

日本産業規格 JIS T 9001 一般用マスク 規格適合番号 G42108037				
適合番号発行元: JHPA				
試験項目 規格値	PFE ≥95%	BFE ≥95%	VFE ≥95%	花粉 ≥95%
適合判定 実測平均値	○ 99%	○ 99%	○ 99%	○ 99%

※(一社)日本衛生材料工業連合会が運用するJIS適合審査です。(適合番号:G42108037)
 ※本体部の性能 花粉:花粉粒子捕集効率 PFE:微小粒子捕集効率
 BFE:バクテリア飛まつ捕集効率 VFE:ウイルス飛まつ捕集効率



こちらの商品は、楽天 白十字公式ショップでもご購入いただけます。

Refresh self care

頭痛が一瞬で良くなる 「耳ストレッチ」

教えてくれた人/
市野さおりさん

看護師。英国 ITEC 認定リフレクソロジスト。鍼灸院での施術のほか、講演活動も行う。著書に『肩こり・不眠・美顔に効く! 1分「耳ストレッチ」』(青春出版社)など。

寒くなると頭痛に悩む人が増えるもの。「肩コリや頭痛などの不調がある人の耳は、神経や血管が皮膚に癒着し、硬くなっています。耳には脳に影響する神経が集中しているのほぐすと頭痛が軽くなるんですよ」と教えてくれたのは、看護師の市野さおりさん。同じ姿勢が続いたり、冷えを感じたらすぐ試してみてください。

耳をほぐすと頭痛が治るワケ

3カ所をストレッチ!

神経や血管、ツボが集まっている耳
 耳の皮膚の下には神経や太い血管が通っており、さらに鍼灸の観点でいえば全身の反射区でツボの数も多い。軽くほぐすだけで血流や機能が改善し、頭痛予防や痛みの緩和に効果があります。

1 耳たぶを指で挟み下に引っ張る

親指と人さし指で耳たぶを軽く挟み、そのまま真下に引っ張る。力を入れずに5秒かけてゆっくり行う。

ポイントは指の力加減!
 引っ張るときは力を入れず、耳たぶに重めのイヤリングがぶら下がるくらいの強さが目安。

5秒

3 耳の頂点部分を上に引っ張る

耳輪の一番高い部分を親指と人さし指でつまみ、上に2秒間、引っ張り上げる。爪で切り込みを入れるようなイメージで行って。

2秒

2 耳穴手前の突起をつまみ優しくほぐす

耳穴と耳たぶの間にある突起「対珠」を親指と人さし指で軽くつまむ。指先で5秒間、ティッシュペーパーをはがすようなイメージで優しくほぐす。

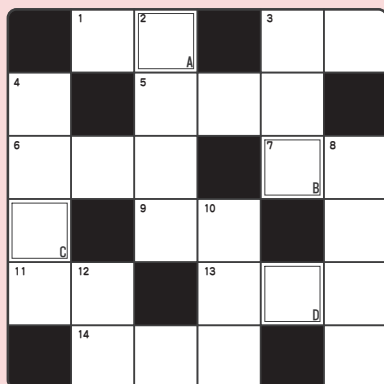
5秒

気軽に楽しもう!

クロスワードパズル

答えは次号で!

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:今頃の時期が旬の食べ物です)



ヨコのカギ

- 子どもを産んだ女性
- 回して遊ぶ玩具。正月によく遊ばれる。
- 守るべき決まり事。
- 畳の材料になる植物。
- 酒に酔ってくどくどと言う不平。
- を巻く。
- 白身を除いた卵の中身。
- 登山や歩行を助ける細い棒。
- 世界一硬い透明な宝石。金剛石。
- 力士の制服。

- タテのカギ**
- 春の始まりの頃。
 - ワインの栓によく使われる、樹皮を加工した素材。
 - 誰かと会った時に交わす動作や言葉。年始に取引先を訪問して回る○○○○回りの言葉。
 - 昔の電話機に付いていた円盤部分。指先で回して電話をかけた。
 - 新聞や雑誌の記事で、内容がひと目でわかるように示す言葉。神社や寺に願い事を書いて奉納する板。

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!





サルバポイントで当たる!もらえる!

家計応援! 笑顔倍増 プレゼントキャンペーン

JCBギフトカードが
最大10万円分当たる!



抽選で
プレゼント
コース

JCBギフトカードを抽選で
215名様にプレゼント!

必ず
プレゼント
コース



サルバポイント優遇で
「選べるギフト」を必ずプレゼント!

詳しくはキャンペーン
サイトをチェック!



応募締切

2024年1月31日(水) ※当日消印有効