

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

No. 338

2024年4月号

制作:白十字(株)ホットライン編集部

知らない日本を旅してみよう

長野県松本市〈乗鞍高原〉

かんたん おいしい 時短レシピ

トースターで時短

ツボでリラックスタイム

「花粉症」の症状をやわらげる!

hotline news

FC眼帯用あてパッド





旅のプラン in 乗鞍高原

Travel Plan

1日目

乗鞍高原から上高地へ向かう。
さわんどバスターミナルからシャトルバスで約20分、
大正池バス停で降りて自然を散策。



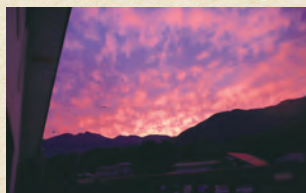
上高地に広がる梓川と河童橋の風景



心洗われるような遊歩道・自然研究路

乗鞍高原で宿泊する場合は、源泉掛け流し露天風呂が楽しめる「緑山荘」がおすすめ。早朝や夕方の景色の変化が楽しめるのも秘境宿泊の醍醐味。

▶信州乗鞍高原温泉「緑山荘」 住所：長野県松本市安曇3936



乗鞍高原・緑山荘の窓から眺める夕焼け



高原野菜や山菜を中心に、馬刺しなど郷土料理が並ぶ夕食。思わず肩が軽くなるおいしさ。

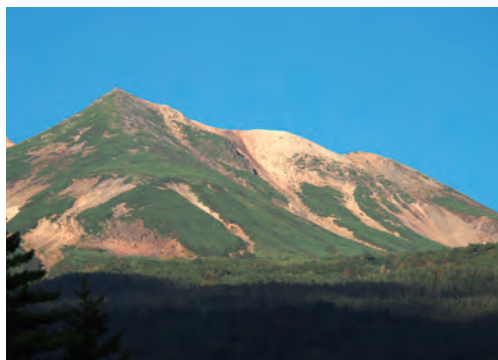
2日目

2日目は、乗鞍高原から乗鞍畳平シャトルバスで乗鞍畳平へ。乗鞍高原観光センターバス停からだと約50分で到着する。



到着したときから絶景が広がる乗鞍畳平

山が初めての方でも楽しめる絶景ハイキング。
雲よりも高い場所を歩いてみませんか？



【乗鞍高原】住所：長野県松本市安曇・中部山岳国立公園



乗鞍高原は温泉も豊か。民宿「緑山荘」では、二種類の源泉掛け流し露天風呂を無料で何度でも貸切利用できる。



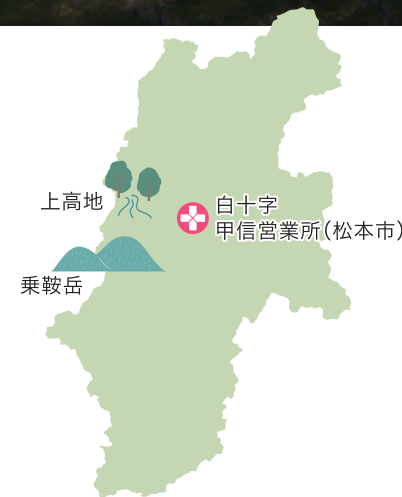
乗鞍畳平から徒歩15分でみられる雲上の絶景

知らない日本を 旅してみよう

| vol.01 |



のりくらこうげん 乗鞍高原



上高地
乗鞍岳
白十字
甲信営業所(松本市)



土庄雄平さん

山岳自転車旅ライター/フォトグラファー。
山岳雑誌『山と渓谷』や旅行情報サイトで旅行ナビゲーターとして記事を執筆するほか、
フォトグラファーとしても数々のコンテストで入賞実績を持つ。現在は地方の観光コンテンツ作成も手掛けている。
<https://yuhei-tonosho.com/>

山初心者も満喫。雄大な
自然に出会える「乗鞍高原」

長野県の乗鞍高原は、北アルプス・乗鞍岳の裾野に広がる山岳リゾート。標高は1,500m前後を誇り、夏にはハイキング、冬にはウィンタースポーツなど、一年を通じて自然と触れ合えます。また活火山がもたらす温泉も湧き、リゾートする観光客も多くいます。そんな魅力がいっぱいの乗鞍高原を拠点にすれば、二つの絶景スポットを楽しむ旅を組むことができます。

一つ目は上高地。さわんどバスターミナルからシャトルバスで20分弱、大正池というバス停で降りると、梓川にかかる河童橋まで4kmほどの遊歩道が続きます。道中はアップダウンも少なく、道もよく整備されており、緑あふれる原生林とクリスタル色に輝く梓川の共演が素晴らしいです。

そして、二つ目は乗鞍岳。乗鞍高原からバスで約50分、標高2,700mを超える乗鞍畳平に到着します。最高峰の剣ヶ峰を目指さなくても、雲上の絶景ハイキングを満喫できます。乗鞍畳平から片道15分ほど、スニーカーで登れる魔王岳(標高2,764m)から眺める北アルプスの山並みは圧巻です。身も心も軽くなる秘境の旅をぜひ計画してみてください。



簡単&ヘルシーで満足度も抜群!

揚げないミルフィーユカツレツ

作業時間 5分 焼き時間 10分

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 …… 6枚	マヨネーズ …… 適量
大葉 …… 8枚	パン粉 …… 適量
ピザ用チーズ …… 40g	オリーブオイル …… 適量
塩、こしょう …… 各少々	

作り方

- 1 トースターの鉄板にアルミホイルを敷き、オリーブオイルを薄く塗っておく。大葉は茎をちぎっておく。
- 2 アルミホイルの上に豚肉を置き、表面にマヨネーズを薄く塗り広げる。パン粉を押し付けるようにまぶして裏返す。塩こしょう→大葉(2枚)→チーズ→豚肉の順に重ね、この工程を2回繰り返す。再び表面にマヨネーズを薄く塗り広げ、パン粉を押し付けるようにまぶす。(これと同じものをもう一つ作る)
- 3 トースターで10分焼く。



低空飛行キッチンからの一言メモ

豚肉をミルフィーユ状に重ねていく際、鉄板が小さく作業しにくい場合はバットで作ってから鉄板に乗せてもOKです。

焼いている途中でパン粉が焦げそうであれば、アルミホイルをかぶせて焼いてください。



おやつにもぴったりのカリホクポテト!

トースターで作るフライドポテト

作業時間 10分 焼き時間 25~30分

材料(2人分)

じゃがいも …… 2個(300g)	A	粉チーズ …… 大さじ3
水(さらす用) …… 適量		オリーブオイル …… 大さじ2
		コンソメ、砂糖、にんにく(チューブ) …… 各小さじ1
		黒こしょう …… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。水に5分さらす。
- 2 水にさらしている間に、大きめのボウルに(A)を混ぜ合わせておく。
- 3 ①のじゃがいもを水から上げてキッチンペーパーで水気を拭き取り、(A)のボウルに入れて全体に絡める。



- 4 トースターの鉄板にオープンシート(くっつきにくい加工のアルミホイルでも可)を敷き、③を重ならないように並べ、トースターで焼き目がつくまで約20~25分焼く。

低空飛行キッチンからの一言メモ

じゃがいもは、水にさらして余分なデンプンを取り除くことで、カリッと焼き上がります。

フォロワー23万人超え!

料理のハードルを低くする“低空飛行キッチン”さんの

かんたんおいしい! 時短レシピ vol.01

【 今回のテーマ トースターで時短 】



焼き物はトースターにおまかせ! 手間ナシでこんがりおいしい料理の完成です!

※ 調理に使用したトースターは1,300w/250℃です。ご使用のトースターによって火の通りが変わるため、焼き時間は目安として様子を見ながら加熱してください。



調理師・低空飛行キッチンさん

「料理のハードルを低くする」をテーマに、マネしやすくなるお手軽レシピをInstagramで多数紹介する人気料理インフルエンサー。現在、Instagramフォロワー数は23.7万人を誇る。一児の母。

teikuuhikou_kitchen



トマトまるごと! 見た目にもおいしい“映え”料理

トマトのファルシー

作業時間 12分 焼き時間 20分

材料(2人分)

トマト(中サイズ) …… 2個	
豚ひき肉(あらびき) …… 160g	
玉ねぎ …… 1/4個	
片栗粉 …… 小さじ1	
オリーブオイル …… 適量	
パセリ(あれば) …… 適量	
A	コンソメ …… 小さじ1
	塩、こしょう …… 各少々
	ナツメグ(あれば) …… 少々
<ソース>	
B	ウスターソース …… 大さじ2
	ケチャップ …… 大さじ1
	にんにく(チューブ) …… 小さじ1
	砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは粗めのみじん切りにし、半量に片栗粉をまぶす。トマトは上1cmを残して切り、中身をスプーンでくり抜いて粗く刻み、もう半量の玉ねぎと一緒にボウルに入れておく。くり抜いたトマトは逆さにして汁気をきっておく。
- 2 肉ダネを作る。ポリ袋に豚ひき肉と(A)を入れ、お肉に粘り気が出て白っぽくなるまで揉み混ぜる。さらに片栗粉をまぶした玉ねぎを加え、全体になじませる。
- 3 トースターの鉄板にアルミホイルを敷き、オリーブオイルを薄く塗り、くり抜いたトマトを並べる。②のポリ袋の端を2cmほど切って、トマトの中に②の肉ダネを絞り出して入れる。トースターで20分焼く。



- 4 10分ほど焼いたところで、切り落としたヘタの部分も鉄板に置いて焼く。
- 5 焼いている間にソースを作る。トマトの中身と玉ねぎが入ったボウルに(B)を混ぜ加える。※ソースは常温ですが、お好みで温めてもよいでしょう。温める場合は、ソースを小鍋に移してひと煮立ちさせてください。
- 6 トマトの中の肉ダネに竹串を指して、中まで火が通っているか確認する。※竹串に何もつかなければ焼き上がりです。器に⑤のソースを敷き、トースターから取り出したトマトを盛り付ける。お好みでパセリを散らし、ヘタの部分をかぶせたら出来上がり。

低空飛行キッチンからの一言メモ

熟した柔らかいトマトを使うと焼いたときに崩れやすくなるので、固めのトマトを選ぶのがオススメです!

ソースを温める場合、耐熱ココット等に入れてファルシーと一緒にトースターで加熱してもOKです。

New 新発売

ソフトでやさしい肌あたり

FAMILY CARE

眼帯用 あてパッド

脱脂綿を不織布で包んだ
コットン100%のあてパッドです。
「眼帯につけるあてパッドの取替用が
欲しい!」というお客様の声から商品
化しました。
ソフトでやさしい肌あたりで目薬等の
ふきとりにも便利です。

商品特長

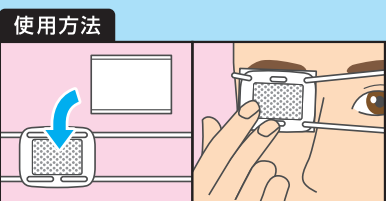
脱脂綿を不織布で
包んだ**コットン100%**の
あてパッド

目薬等の
ふきとりにも便利

ソフトでやさしい
肌あたり



10枚入/パッドサイズ:5cm×6cm
JANコード 4987603 46253 3



眼帯(別売り)に本品をあててご使用ください。

商品情報は
こちら



関連商品



FC 眼帯セット

眼帯 1枚
パッド 3枚
アイ浄綿 2包(医薬部外品)

JAN:4987603 46260 1

商品情報は
こちら



FC アイ浄綿

販売名:アイ浄綿II

14包入 4cm×8cm(2折)
【医薬部外品】 滅菌済

0.02%クロルヘキシジン
グルコン酸塩液含有
医療脱脂綿

JAN:4987603 11451 7

商品情報は
こちら



みんなで考えよう!

漢字で脳トシ

四文字熟語クイズ

四文字熟語の意味をヒントに、空いている
マスに入る漢字を見つけてくださいね。

ヒント 答えは次号で!

【縦の列のヒント】

読み:しゅんぶうしゅう
意味:春の風が吹いたり、秋の雨が降ったりして
過ぎていく長い年月のこと。

【横の列のヒント】

読み:ばじとうふう
意味:人の意見や批評を全く気にかけないこと。



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

ハクサイ



ツボで リラックスタイム

Relax time



vol.01

「花粉症」の症状をやわらげる!

多くの方がその症状に悩まされている「花粉症」。
目のかゆみや鼻水、鼻づまりなど、花粉症の代表的な症状に
有効とされているツボをご紹介します!

ツボを押すときの注意!

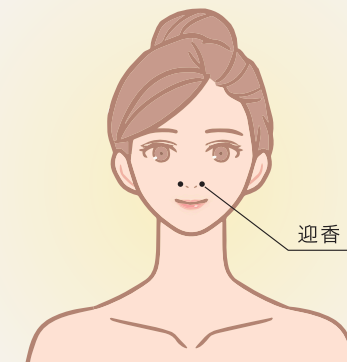
ツボを押すときは、指の腹でまっすぐ下に3~7秒くらいかけてゆっくり押すよう
にします。強さは気持ちいいと感じるくらいです。1日4~5回を目安に。

おすすめのツボ

01 げいこう 迎香

鼻づまりを解消して快眠へ導く

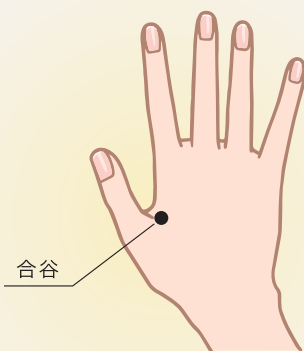
「迎香(げいこう)」は、「鼻づまりには「迎香」といわれるほどのメジャーなツボです。
ツボの位置は、鼻の両脇のくぼみの部分で、ちょうどほうれい線のところに位置して
います。
顔は皮膚が薄いため、両手の人差し指でやさしく押すようにしましょう。
鼻の通りをよくするツボで即効性があるといわれているので、特に寝る前に押すと
呼吸が楽になってぐっすり眠ることができるでしょう。



02 ごうこく 合谷

あらゆる顔面の症状をやわらげる

「合谷(ごうこく)」は、さまざまに症状に効くとされる万能なツボ。
花粉症の症状では、鼻水、鼻づまりのほか、目のかゆみや疲れ、充血などあらゆる
顔面の症状に効果が期待できるといわれています。
「合谷」には麻酔効果もあり、中国では抜歯の際に使われることもあります。
ツボの位置は、手の甲側で、親指と人差し指の付け根のV字になっている部分です。
反対側の親指と人差し指で挟むようにしてゆっくり押す動作を、両手交互にやっ
てみましょう。
ツボの位置をピンポイントで温めると、さらに効果がアップ。
市販の自宅で使えるお灸などで温めてからツボを押してみてください。



モイストヒーリングパッド

お徳用が新登場！



商品情報はこちら



4月
店頭発売



湿潤療法(モイストヒーリング)で
痛みをやわらげ
早く・きれいに

販売元

白十字株式会社

製造販売業者

リバテープ製薬株式会社

医療と介護のトータルヘルスケア



白十字株式会社