

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

No. 341

2025年 冬号

制作:白十字(株)ホットライン編集室

知らない日本を旅してみよう

神奈川県鎌倉市・伊勢原市〈鎌倉&大山〉

かんたん おいしい! 時短レシピ

鍋で時短

ツボでリラックスタイム

「冬場の冷え」撃退!

hotline news

FCストップバンシリーズ





旅のプラン in 鎌倉&大山

Travel Plan

1日目

横浜駅から建長寺に向けて出発。鎌倉駅までJRで約25分、鎌倉駅から建長寺までは江ノ電バスで約5分だ。建長寺に拝観料を納めたら、「天園ハイキングコース」の出発点となる半僧坊を目指そう。

総門から半僧坊まで徒歩20~30分、半僧坊の奥から入山し徒歩約5分で勝上けん展望台に到着。



天然要塞と言われる鎌倉の地形を一望できる勝上けん展望台



春にかけては野草や花が咲き、彩豊かなコースに変わる



終着点の瑞泉寺までは徒歩約2時間。瑞泉寺総門付近へ下山したら鎌倉宮周辺でランチ。

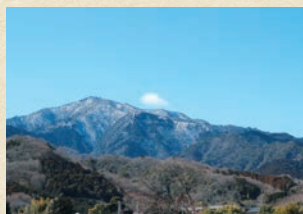
◀定食屋「わらしべちよー茶」のランチがおすすめ

瑞泉寺から横浜へ戻り一泊。最寄りの大塔宮バス停から鎌倉駅までは京急バスで約8分、鎌倉駅からはJRで横浜駅へ。

2日目

2日目は大山へ。横浜駅から伊勢原駅までは相鉄線と小田急線乗り継ぎ約55分。伊勢原駅からは神奈川中央交通バスで約25分で大山ケーブル駅に到着する。

ケーブルカーに揺られること約6分で大山阿夫利神社に到着。大山阿夫利神社の参拝、大山登山や散策を楽しもう。



冬でも大山ケーブルカーなら楽々アクセス! 雪が積もっていたら登山は注意



神聖な雰囲気を感じている大山と一体となったたずむ大山阿夫利神社

▶大山阿夫利神社
住所：神奈川県伊勢原市大山 355

首都圏からも行きやすい神奈川の山。
冬の澄んだ空気をおもいきり吸い込もう!



天気が良ければ見られる建長寺半僧坊の富士山の絶景
▶建長寺 住所：神奈川県鎌倉市山ノ内 8
拝観料大人(高校生以上)500円、小人(小中学生)200円



山の中腹にある大山阿夫利神社へ向かう大山ケーブルカー

知らない日本を 旅してみよう

| vol.04 |



かまくら おおやま 鎌倉&大山



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/>

横浜を拠点に楽しめる! 鎌倉&大山 低山登山の旅

海のイメージが強い神奈川県ですが、実は入門者向けの名山が点在しています。太平洋に面している気候も穏やかなので、冬でも積雪は多くありません。標高150m前後の鎌倉アルプスと呼ばれる山々を歩く「天園ハイキングコース」や、ケーブルカーが運行している大山もあり、初心者の方でも手軽に登山旅行を楽しめるのが魅力です。

「天園ハイキングコース」は、建長寺半僧坊から瑞泉寺総門までをつなぐ約5.5kmの道。海と山に囲まれ、天然の要塞と謳われた鎌倉の地形を体感できるのが醍醐味。天気が良ければ富士山や相模湾、鎌倉の街を一望できます。天園とは途中に現れる広場のこと。日露戦争で連合艦隊を率いた東郷平八郎が「天園の園に遊ぶようだ」と形容したため、その名が付いたといわれています。

伊勢原市にある大山は、古くから信仰の対象であり、大山参りとして親しまれてきました。ケーブルカー1終点の大山阿夫利神社駅から山頂までは往復約2時間半。コースも明瞭なため、雪が積もっていなければ手軽な内容です。また山頂まで行かずとも大山阿夫利神社では、相模湾や江の島を一望できます。下山後、古き良き門前町が残るこま参道を散策するのも楽しいです。



いつものカレーをアレンジ!
シメまでしっかり美味しいカレー鍋

カレー鍋と シメのカレーうどん

調理時間 28分

材料 (2~3人分)

豚バラ肉 150g
しいたけ 4枚
油揚げ 1枚
白菜 1/8個
にんじん 1/2本
長ねぎ 1/2本

A | 水 500ml
カレールー(甘口) 3かけ(75g)
かつお顆粒だし 小さじ2

作り方

- 豚バラ肉、白菜は食べやすい大きさに切る。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。人参は薄い輪切りにする。油揚げはキッチンペーパーでおさえつけて油抜きし、1cm幅に切る。しいたけは石づきを切り落として傘と軸に分け、傘には十字の飾り包丁を入れる。軸は大きければ細かく切る。
- 鍋に(A)を入れて中火にかけ、カレールーが溶けたら①の材料を加える。ふたをしてすべてに火が通るまで約10分煮たら出来上がり。



低空飛行キッチンからの一言メモ

カレールーは甘口の方が野菜の旨味が引き出されます。

火が通りにくいにんじんは薄切りにすることで早く火が通ります。スライサーを使用すると手早く簡単に薄切りができます。

油揚げの油には旨味も含まれているので、油抜きはキッチンペーパーで軽く油を吸い取る程度でOKです。

アレンジレシピ



アレンジ・カレーうどん

調理時間 3分

材料 (2~3人分)

うどん(冷凍) 2~3玉
A | 水 300ml
カレールー(甘口) 1かけ(25g)
かつお顆粒だし 小さじ1/2

作り方

- カレー鍋の汁と具材が1/3ぐらい残ったところで、鍋に(A)を追加して煮立たせる。
- カレールーが溶けたらうどんを加える。※うどんのゆで時間は表示に従ってください。

低空飛行キッチンからの一言メモ

カレーうどんには、とけるチーズをのせたり、粗挽き黒こしょうをふってもおいしいです。

うどんはお好みで生めんタイプを使ってもOKです。

フォロワー50万人超え!

料理のハードルを低くする“低空飛行キッチン”さんの



時短レシピ vol.04

【 今回のテーマ 鍋で時短 】



時短レシピの定番ともいえる鍋料理。常備してある調味料で作れる簡単鍋をご紹介します!



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。レシピ本『すぐできごはん』(KADOKAWA)、好評発売中。

teikuuhikou_kitchen



手羽元を使っておうちで水炊きに挑戦!

手羽元の水炊き風鍋

調理時間 27分

材料 (2~3人分)

鶏手羽元 6本
しいたけ 4枚
水菜 150g
絹ごし豆腐 150g(1/2丁)
えのき 100g
長ねぎ 1/2本
ポン酢 適量

A | 水 600ml
鶏ガラスープの素 大きじ1

作り方

- 豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜は5cm幅に切る。長ネギは1cm幅の斜め切りにする。えのきは石づきを切り落とす。しいたけは石づきを切り落として傘と軸に分け、傘には十字の飾り包丁を入れる。軸は大きければ細かく切る。
- (A)と鶏手羽元を鍋に入れて強火で沸騰させ、アクを取り除いたら中火にする。
- 鍋に①の材料を加え、ふたをしてすべてに火が通るまで約10分煮たら出来上がり。ポン酢につけていただく。



低空飛行キッチンからの一言メモ

鶏肉はほかの部位を使ってもOKです。その場合は手羽先など骨付き部位がおすすめです。

ポン酢を使わず、そのまま鍋の味を楽しんだり、ゴマだれ(サラダ用・しゃぶしゃぶ用)で食べてもおいしいですよ。

ひび・あかぎれにストップバン

～ストレスフリーな貼り心地を追求～

商品情報は
こちら



ひび・あかぎれ用の救急絆創膏 FCストップバンシリーズに新たなラインナップとして、
ハイドロコロイド素材の「FCストップバンモイストピンポイント」を新発売しました。
ストップバンシリーズとしてすべてのラインナップでストレスフリーな貼り心地を追求し、
薄いのに傷をしっかり保護する設計となっております。
あらためてFCストップバンシリーズをご紹介します。

レギュラー

0.007mm
極薄フィルムで
守る!

手あれを
包んで保護

一般的名称：救急絆創膏 届出番号：13B2X00023000161 販売名：FCストップバン レギュラー

ピンポイント

小さいフィルムで
守る!

パッキリ割れ
をとじこめる

一般的名称：救急絆創膏 届出番号：13B2X00023000160 販売名：FCストップバン ピンポイント

クロスケア

クロス貼りで
守る!

指に密着
クロス貼り 指先 関節

一般的名称：救急絆創膏 届出番号：13B2X00023000177 販売名：FCストップバン クロスケア

New **モイスト** **ピンポイント**

ハイドロコロイド素材で
守る!

しっかり
密着

一般的名称：救急絆創膏 届出番号：13B2X00023000194 販売名：FCストップバンモイスト ピンポイント

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：めいきょうしすい
意味：心の平静を乱す何も無い、落ち着いた静かな心境。

【横の列のヒント】

読み：ちょうちょうはっし
意味：刀などを互いに激しく打ち合せて戦う様子。また、その刀の立てる音の形容。互いに譲らず激しく議論を戦わす意にも用いられる。

明
鏡
丁 々 発
水

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
胆

ツボで リラックスタイム

Relax time

vol.04

「冬場の冷え」撃退!

気温の低下とともに強まる体の冷え。
いわゆる「冷え性」といわれる症状ではなくても、体が芯から冷えた日は
ツライもの…。今回は、全身を温めて冷えの症状を和らげるツボをご紹介します!

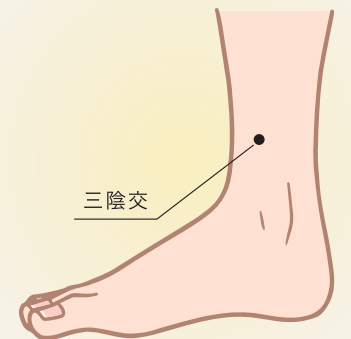
ツボを押すときの注意!

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

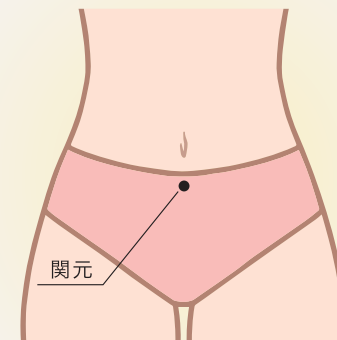
01 さんいんこう 三陰交 血流の改善で冷えを解消

「三陰交(さんいんこう)」は、全身のバランスを整える万能のツボといわれるツボですが、
冷え対策にも力を発揮してくれます。
体全体の血流を改善することによって内臓の働きを整え、体全体の冷えを緩和するといわれています。
特に、足の血行を促進する効果があるとされるツボなので、足が冷えて眠れない夜におススメ。
また、ホルモンバランスを整える効果があるとされているので、女性特有の不調(月経周期による体温の変化や生理痛)にもよいでしょう。
ツボの位置は、内くるぶしの一番高いところから指4本分上の部分にあります。
冷えを強く感じるときは、入浴時にしっかり湯舟につかって温めたり、市販のお灸で温めるのもよいでしょう。



02 かんげん 関元 体を内側から温めたいときに効果的

「関元(かんげん)」も、ツボの位置がわかりやすく、冷え症状の改善においてはメジャーなツボです。
知らず知らずのうちに、この位置に使い捨てカイロを貼っている方もいるのではないのでしょうか?
内臓機能を整え、体を内側から温める効果があるとされています。
ツボの位置は、おへそから指4本分下にさがったところ。
優しくマッサージをするように少し力を入れ約5～7秒ほど押しします。
それを数回繰り返してみましょう。





サルバポイントで
当たる!もらえる!



笑顔倍増 プレゼントキャンペーン

おうち時間を楽しくする豪華賞品が当たる!

選べる2コース

抽選で
プレゼントコース
540名様に
抽選で当たる!



必ず
プレゼントコース
ポイント優遇で
かならずもらえる!



詳しくはキャンペーン
サイトをチェック!



応募締切

2025年1月31日(金) ※当日消印有効