

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

No.342

2025年 春号

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

岩手県八幡平市・盛岡市〈八幡平&岩手山〉

かんたん おいしい! 時短レシピ

フライパンで時短

ツボでリラックスタイム

「胃もたれ」すっきり!

hotline news

サルバ 食事用ディスポエプロン





旅のプラン in 八幡平&岩手山

Travel Plan

1日目

盛岡市から八幡平山頂を目指そう。盛岡駅前からはバス(八幡平自然散策バス)も出ているが、レンタカーでのドライブ旅がおすすめ。レンタカーの場合は盛岡市から「八幡平アスピーテライン」を経由して八幡平頂上(八幡平山頂レストハウス)まで車で約2時間。



▲登山口までのドライブも楽しい「八幡平アスピーテライン」

駐車場からは鏡沼や八幡沼、見返峠の展望台をめぐる頂上まで散策。「八幡平アスピーテライン」は例年11月上旬~4月中旬まで冬季閉鎖となるので、八幡平エリアの旅は春から秋がシーズン。



▲八幡平で最も大きい「八幡沼」

宿泊は、盛岡市街まで戻ったら、盛岡市街で宿泊しよう。近隣の松川温泉や八幡平温泉郷もおすすめ。

2日目

2日目は日本最大の民間総合農場「小岩井農場」へ。盛岡市街に宿泊の場合は車で約30分、松川温泉や八幡平温泉郷に宿泊の場合は車で約45分~1時間で到着。

▶小岩井農場 住所：岩手県岩手郡雫石町丸谷地 36-1



- ① 120年の歴史を伝える「小岩井農場」の建物群(牛舎とサイロ)
- ② 岩手山のふもとにある小岩井農場で、のびのびと過ごすお馬さんたち
- ③ 牧場ならではの絶品グルメも。「小岩井農場」の名物「ジンギスカン」!

山々が織りなす雄大な自然
岩手県ならではの美景をからだ全部で楽しみましょう!



エメラルドブルーを映し出す八幡平ドラゴンアイ



岩手山の壮大さを感じられる焼走り熔岩流



池と緑が織りなすドラマチックな風景が広がる夏の八幡平

知らない日本を 旅してみよう

| vol.05 |



はちまんたい いわてさん 八幡平&岩手山



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/>

岩手の自然を満喫! 八幡平&岩手山ハイキング旅行

豊かな自然が登山ファンにも人気の岩手県。特に初心者におすすめのエリアが八幡平市と盛岡市です。雪解けの時期に現れる「ドラゴンアイ」で有名な八幡平や、麓から雄大な姿を見せる岩手山など、二つの日本百名山が織りなす絶景を楽しめます。また、山の恵みである温泉も満喫できるのが魅力です。

市の名前にもなっている八幡平は、岩手県と秋田県にまたがる火山で、高山植物の宝庫として知られています。「八幡平アスピーテライン」(ドライブウェイ)が山頂近くまで通じており、日本で最も手軽に登れる百名山との呼び声が高いです。毎年5~6月ごろには、山頂付近にある「鏡沼」の周囲で雪解けが始まり、「八幡平ドラゴンアイ」と呼ばれる絶景が出現します。下山後は、八幡平周辺の自然に囲まれた秘湯で温まり、心身ともにリフレッシュしましょう。

岩手山は「南部富士」とも呼ばれ、県のシンボルとして親しまれています。八幡平市や盛岡市のいたる場所から、その雄大な姿を眺めることができます。八幡平の「焼走り熔岩流」には、山腹から広がる溶岩大地の壮大な景色に圧倒されるでしょう。盛岡市の「小岩井農場」からは、牧歌的な風景の中にそびえる岩手山が印象的です。農場内の「山麓館レストラン」で、名物のジンギスカンなどの牧場グルメを堪能して旅を締めくくりましょう。



ベーコンと塩昆布のうま味もパスタにしっかり染み込む!

キャベツの和風ワンパンパスタ

調理時間 12分

材料 (2人分)

パスタ(1.5mm) 160g
 ベーコン 70g
 キャベツ 3枚

A 水 600ml
 塩こんぶ 15g
 醤油 大さじ2

低空飛行キッチンからの一言メモ

火が強すぎるとパスタがゆであがる前に煮汁がなくなってしまいます。途中、パスタのゆで加減を確認しながら、煮汁がなくなりそうな場合はお湯を足すなど調整しましょう。

キャベツはしっとりした食感が好みの場合は、パスタと同じタイミングで加えてもOK!

作り方

- ① ベーコンは0.8mm～1cm幅に、キャベツは一口大に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れ中火で2分炒めたら、(A)を加え煮立たせる。



- ③ 煮立ったら半分に折ったパスタを入れ、中火～弱火で約3分ゆでたらキャベツを加え、全体をときどき混ぜながらさらに3分(表示のゆで時間まで)ゆでる。最後に強火にして、30秒～1分ほど水分をとばしたら出来上がり。



小腹がすいたときにぴったり! 手軽な甘味

みたらし餅

調理時間 8分

材料 (2人分)

切り餅 2個

A 水 70ml
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 砂糖 大さじ3

低空飛行キッチンからの一言メモ

調理にはふたつきの卵焼き器を使うと作りやすいです。

みたらしだれは、よく混ぜて砂糖をしっかり溶かすのがコツ!

作り方

- ① 小さめのフライパンまたは卵焼き器に(A)を入れて中火にかけ、へらなどで混ぜながら火を通す。
- ② ①の表面がふつふつとしてきたら弱火にし、餅を入れてふたをして約1分蒸し焼きにする。ふたを取り餅を裏返したら、同様にふたをして約1分蒸し焼きにする。

- ③ ふたをとり、餅を裏返ししながら2～3分ほど煮からめる。餅の角が丸くなったら出来上がり。



フォロワー55万人超え!

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.05

【今回のテーマ】フライパンで時短!

フライパンひとつだけで料理できちゃう“ワンパン”レシピ。調理の手間も洗い物も減らすことができちゃいます!



監修
 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、マネしたくなるお手軽レシピをインスタグラムで多数紹介する人気料理インフルエンサー。現在、インスタフォロワー数は55万人を誇る。

Instagram: teikuuhikou_kitchen



定番のフライパンパエリアを冷凍食材でさらに手軽に!

冷凍シーフードの簡単パエリア

調理時間 28分

材料 (2～3人分)

米 2合
 冷凍シーフードミックス 200g
 玉ねぎ 1/2個
 にんにくチューブ 小さじ1
 オリーブ油 大さじ2
 粉チーズ 適量

A 水 200ml
 トマトジュース(食塩不使用) 200ml
 塩 小さじ1と1/2
 こしょう 少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブ油を中火で熱したら、にんにくと玉ねぎを入れて約1分炒める。
- ② 米を洗わずに加え、米がすきとおるまで3分ほど炒めたら(A)を加え、全体を混ぜたら強火にする。



- ④ 米が炊いたらふたを取って強火にして約1分、水分をとばす。器に盛り、好みで粉チーズをふりかける。



低空飛行キッチンからの一言メモ

玉ねぎはスライサーで薄切りにしてもOKです。その場合は、繊維を断つようにスライスするとうま味が引き立ちます。

米を炒めるときは焦がさないようにへらなどで混ぜながら炒めてください。

炊飯している間に、サラダやスープなど副菜を作るとさらに時短になりますよ。





食|事|用|
ディスポ

エプロン

使いすて

4月
店頭発売

洗濯不要で衛生的な使いすてタイプの食事用ディスポエプロンを新発売いたします。

食べこぼしが 入り込みにくい 首もととフィット形状

ワンタッチ着用
かぶる
タイプ



簡単
ワンタッチ着用



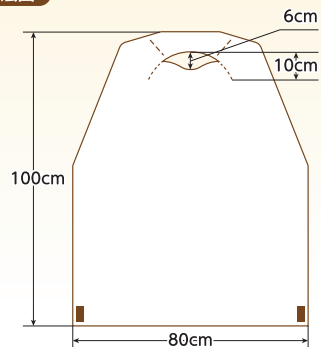
2つの安心
ズレ止め・首もとフィット



しっかり防水
ポリエチレン製

素材: ポリエチレン [ホワイト] フリーサイズ

寸法図



特長

- かぶるだけのワンタッチ着用で、サイズ調整や結ぶ手間を削減しました。
- 首もとフィット形状を採用し、食べこぼしが入り込みにくい設計となっています。
- 全長100cmのポリエチレン製で、テーブルに固定可能なので衣類や床をしっかりと守ります。

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。

ヒント 答えは次号で!

【縦の列のヒント】

読み: いくどうおん
意味: 多くの人が、一致して同じ意見を言うこと。

【横の列のヒント】

読み: ごえつどうしゅう
意味: 仲の悪い者同士が何かの事情で一緒に居ること。



前号の答え

止

ツボで リラックスタイム

Relax time



vol.05

「胃もたれ」すっきり!

歓送迎会やお花見が重なる春は、飲食の機会が多く、胃腸がなかなか休まりません。

今回は、胃もたれを解消し胃腸の働きを整え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

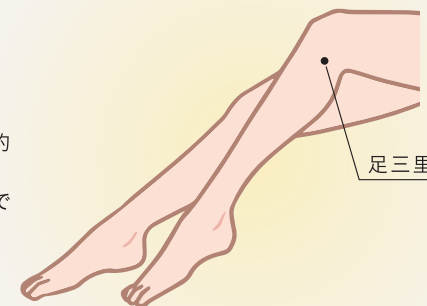
01 あしさんり 足三里 胃腸の働きを整え消化を助ける

胃腸の働きを整えるツボとして代表的な「足三里(あしさんり)」。

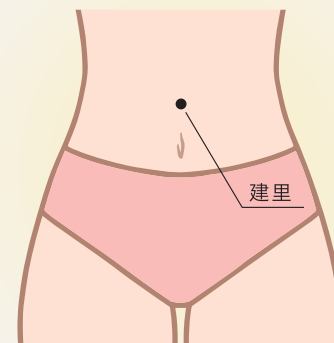
食べ過ぎたときの胃もたれや消化不良を和らげ、食欲不振や便秘の解消にも効果的とされています。

「足三里」を刺激すると消化力アップが期待できるので、飲食の前に押すのもよいでしょう。

ツボの位置は、膝の外側、お皿の下から指4本分のところ。イスに座り両手で膝周りを包み込むようにして両親指を重ねて押しましょう。



02 けんり 建里 疲れた胃腸を建て直す



「建里(けんり)」は、文字通り“建て直し”をしてくれるツボ。疲れた胃腸を建て直す作用があるといわれています。

胃腸に溜まった余分な水分を排出しやすくすることで、アルコールの疲れを解消してくれるので、飲みすぎによる胃の重さやむかつきには効果的です。

また、胃の不快感だけでなく、身体の疲れを癒す効果もあります。

ツボの位置はみぞおちから指4本分下。仰向けの状態で刺激するとよいでしょう。飲食後すぐではなく、食後30分~1時間後に押すのがおすすめです。

Point

胃もたれ解消のツボを押す際には、穏やかに指圧するようにしましょう。押すことがツライときは、温めてリラックスさせるだけでもOKです。



監修

カビバラ先生

鍼師・灸師・按摩
マッサージ指圧師

東京・目黒「aman治療院」の院長。国家資格取得の確かな技術で、スポーツ選手や有名芸能人からの支持も厚い。2024年には『Tarzan』(マガジンハウス)にて「ゴッドハンド30名」に選出されている。ピン芸人の顔も持ち、鍼灸師の知識と技術をお笑いに活用する芸人として活躍中。



おかげ様で 40年
サルバの紙おむつシリーズ



医療と介護のトータルヘルスケア

 **白十字株式会社**