

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

No.345

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

北海道美瑛町・上富良野町〈美瑛&上富良野〉

かんたん おいしい! 時短レシピ

レンチンで時短

ツボでリラックスタイム

「腰痛」ツライ痛みを和らげる!

hotline news

サルバ ケア楽ディスポタオル





旅のプラン in 美瑛&上富良野

Travel Plan

1日目

美瑛・上富良野エリアはドライブ旅がおすすめ。
旭川空港から約25分で霧氷スポット・深山峠に着く。
「ジェットコースターの路」、「拓真館」(風景写真家・前田真三のフォトギャラリー)などの名所を巡ろう。
山道はスタッドレスタイヤ必須となるため、訪れる際は安全運転を心がけて。



▲白銀の並木道と、丘に散りばめられた家々が描く冬の情景

アップダウンの激しい直線道路が続くジェットコースターの路。冬は霧氷に囲まれる



宿泊は北海道最高所にある温泉・十勝岳温泉の「凌雲閣」がおすすめ。
十勝岳温泉は赤褐色のお湯が特徴だ。

▷「凌雲閣」
住所：北海道空知郡上富良野町十勝岳温泉



2日目

十勝岳温泉から吹上温泉へは車で約10分の距離。
日帰り入浴が可能な「吹上温泉保養センター白銀荘」で、サウナや露天風呂を楽しもう。
地元で人気のそば処「浜長」でお腹を満たしたら、いざ帰路へ。



吹上温泉ならではの「湯に浸かり、サウナで汗をかき、雪へダイブ」



いろいろな薬味とともに味わう、そば処「浜長」名物の五色そば

▷「白銀荘」 住所：北海道空知郡上富良野町吹上温泉
※一部男女共同の浴槽は水着が必要

厳冬が生む美景と温泉の癒やしが同時に楽しめる。
美瑛・上富良野の冬は特別な旅になりそうです。



十勝岳温泉から望む、雪化粧の雄大な山並み



密かに人気のスポット、拓真館の裏手にある白樺並木

知らない日本を

旅してみよう

| vol.08 |



びえいかみふらのの 美瑛&上富良野



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/>

霧氷の絶景と雪見風呂 非日常を楽しむ冬旅へ

北海道のほぼ中央に位置する美瑛・上富良野エリア。「四季彩の丘」や「青い池」といった定番スポットで知られる人気の観光地ですが、実は冬にこそ訪れたい魅力が詰まっています。

なかでも圧巻なのが、霧氷が織りなす幻想的な風景。空気中の水分が凍りついて木々に付着し、まるで白い桜が満開になったかのような美しい光景が広がります。

通常は標高の高い雪山でしか出会えない霧氷ですが、厳しい寒さが訪れる北海道の冬では、平地でも鑑賞できるのが大きな特徴。おすすめのスポットは、美瑛と上富良野を隔てる深山峠。国道237号線沿いに霧氷の並木道が続き、雪山や青空とのコントラストが息を呑むほど見事です。

です。峠から望む、丘全体を覆う霧氷のパノラマは絶景のひとつ。

さらに、冬の美瑛・上富良野では温泉も外せません。なかでも、北海道最高所の温泉として名高い十勝岳温泉では、白銀の十勝岳連峰を眺めながら心身を癒すひとときが過ごせます。そして隣接する吹上温泉は、北のサウナの聖地。と呼ばれる、露天風呂から雪へ飛び込むダイナミックな外気浴がサウナ愛好家の間で話題です。



もう一品に便利な“ボウルそのまま”レシピ

ボウルひとつで春雨サラダ

作業時間 5分

加熱時間 5分

材料 (2人分)

春雨	50g
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
ハム	2枚
A	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素(粉末)	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1

低空飛行キッチンからの一言メモ

春雨は、加熱後に固さが残っていたら追加で加熱してください。

きゅうりの細切りは塩もみ不要ですが、水分が気になる場合は手で絞って水気をきるとよいでしょう。

作り方

- 1 耐熱ボウルに春雨とかぶるぐらいの水(分量外)を入れ、ラップをしてレンジで5分加熱して戻す。



- 2 戻した春雨はザルにあげて流水で洗って冷まし、水気をきってボウルに移す。

- 3 きゅうりとにんじんはそれぞれスライサーで細切りにし、ハムは短冊切りにする。



- 4 ②のボウルに③と(A)を入れてしっかり和えたら出来上がり。



シナモンの香りがアクセント! レンジで本格的な味わい

りんごのコンポート風

作業時間 3分

加熱時間 6分

材料 (作りやすい分量)

りんご	1個	＜お好みで＞	
はちみつ	大さじ3	ミントの葉	適量
レモン汁	大さじ1		
シナモンパウダー	適量		

作り方

- 1 りんごは皮付きのまま16等分に切り、耐熱皿にずらしながら並べる。
- 2 ①のりんごにレモン汁とはちみつを回しかけ、ラップをふんわりかけて6分加熱する。



- 3 全体にシナモンパウダーをふりかけたら完成。

低空飛行キッチンからの一言メモ

温かいままでも冷やしても、おいしくいただけます。

アップルパイの具材、トーストやパンケーキのトッピングなど、アレンジ自由自在です!

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

かんたん
おいしい!

時短レシピ

vol.08

【今回のテーマ】 レンチンで時短



活用方法、無限大! レンジを味方につければ料理のレパートリーもさらに充実!

※ 調理に使用した電子レンジは600Wです。500Wをご使用の場合は加熱時間を1.2倍にしてください。



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、マネしにく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。

@teikuhikou_kitchen

バターしょうゆ味が食欲をそそる!

鮭ときのこのレンジ蒸し

作業時間 5分

加熱時間 10分

材料 (2人分)

生鮭(無塩)もしくは塩鮭	2切れ
えのき	100g
しめじ	100g
酒	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
塩、こしょう	各少々
バター	10g

低空飛行キッチンからの一言メモ

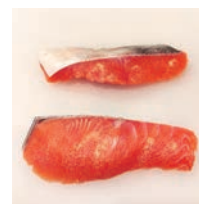
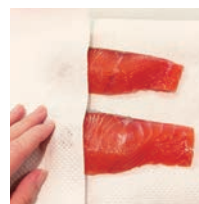
塩鮭を使う場合は塩こしょうはナシでOK。

鮭は表面の水気をしっかりふき取ると、臭みがおさえられます。

きのこ類は加熱するとかさが減るので、加熱前は器からはみ出るぐらいで大丈夫です。

作り方

- 1 鮭はキッチンペーパーで表面の水分をふき取り、皮以外の部分に塩こしょうをふる。



- 2 えのきとしめじは石づきを切り落とし、耐熱皿に半量ずつ広げる。

- 3 ②の上に鮭をのせ酒としょうゆを半量ずつ上から回しかけたら、鮭の上にバターを半量ずつのせる。



- 4 ラップをふんわりかけて、それぞれレンジで5分加熱する。これを2皿分作る。

サリバ ケア楽 ディスポタオル ノンアルコール

すぐに使える個包装のウエットタオル「ディスポタオル」。
保温庫から出して開封するだけなので、手間もなく衛生的で管理がラクなのも特長です。

日本製

大きさも厚さもたっぷり



大判・厚手タイプ

サルバケア楽ディスポタオル 厚手 300本入
60cm×21cm

肌ざわりの良いノンアルコールのタオルです。

日本衛生材料工業連合会で定めたウエットワイパー類の自主基準を遵守した商品です。

快適な温度でお使いいただけます。

温めても冷やしてもお使いいただけるので、季節や気温によって使い分けすることができます。

※スチーマーで温める時、長時間・規定容量を越えての温めはしないでください。
外装フィルム同士でインクが移る場合がございます。

サイズ違いも！



ハーフタイプ

サルバケア楽ディスポタオル ハーフ 720本入
26.5cm×27cm



大判タイプ

サルバケア楽ディスポタオル 30本入
55cm×25cm

手間がなくて楽

保温庫から出して使うだけ！

- ・保温庫に入れる
- ・使用後に廃棄

衛生的で管理が楽

保温庫から出して使うだけ！

- ・開封するまで人の手に触れない
- ・ディスポーザブルなので衛生的



商品情報は
こちら



管理が難しく、使うまでも大変…

- ・タオルを濡らす
- ・タオルを丸める
- ・保温庫に入れる
- ・感染性/非感染性に分別して業者へ

院内および院外の管理が影響する

- ・人の手を介して保温庫に入れる
- ・同じリネンタオルを利用する他の施設の
使用用途や保管方法が不明

みんなで考えよう！

漢字で脳トレ 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：いっせきにちょう
意味：一つの事をして同時に二つの利益を得（効果をあげ）こと。

【横の列のヒント】
読み：ぎよくせきこんこう
意味：いいものと悪いものとが入り混じった状態にあること。（淆を交とも書く）



前号の答え
令

ツボで
リラックスタイム

vol.08

「腰痛」ツライ痛みを和らげる！

ふとした瞬間に「あっ！」と痛みが走る腰。

体の要だからこそ、しっかりケアをしたいですね。

今回は、腰痛緩和に効果的とされる、絶対覚えておきたいツボをご紹介します！

ツボを押すときの注意！

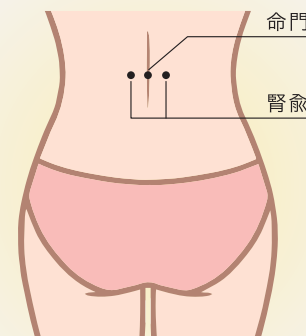
ツボを押すときは、指の腹でまっすぐ下に3～7秒くらいかけてゆっくり押すようにします。強さは気持ちいいと感じるくらいです。1日4～5回を目安に。

おすすめのツボ

01 命門

血行を促進し、冷えからくる腰痛を改善！

「命門（めいもん）」は、全身の血行を促進し、特に、寒さからくる腰痛の緩和に効果があるとされるツボです。ツボの位置は、おへその真裏で、ウエストの一番くびれている部分の背骨上です。両手でウエストを包むようにして、親指でじんわりと押しましょう。急性腰痛（ぎっくり腰）にも効果が期待できますが、痛みが強いときは強い刺激は避け、市販のお灸やカイロなどで温めるようにしてみてください。



02 腎俞

腎機能を高め、全身疲労と腰痛を和らげる

「腎俞（じんゆ）」もまた腰部部分にあるツボで、腰痛改善には定番のツボです。特に、重いものを持った後などに感じる鈍い痛みの緩和に役立ちます。また、腎機能の動きを高めるツボとされているので、慢性的な疲労や全身のだるさを伴う腰痛にも効果が期待できるでしょう。ツボの位置は、おへその高さでウエストの一番くびれている部分の背中側で、背骨から左右指2本分ほど外側のくぼみの部分です。両手を腰にあてて、親指で押しましょう。

03 腰腿点

急な腰の痛みアプローチ

「腰腿点（ようたいてん）」は、急性腰痛（ぎっくり腰）で動けないときに効果を発揮するツボ。手の甲にあるため、動けないときやとっさの痛みを和らげたいときにオススメです。また、長時間同じ姿勢により起きる腰の痛みやしびれにも有効とされています。ツボの位置は、手の甲の人差し指と中指の骨の間にできるくぼみと、薬指と小指の骨の間にできるくぼみの2ヶ所です。反対の手で手を挟むようにして、手の甲側（ツボの位置）に親指を、手のひら側に人差し指を当てて、もみほぐすようにそれぞれのツボを刺激しましょう。



Check!

同じ姿勢や動作の維持、持ち上げる作業時など腰をサポートしたいときはFC 腰サポート楽ベルトもおすすめです。

商品情報は
こちら





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

サルバブランド40周年大感謝

選べる **2** コース

抽選で
プレゼントコース
368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

2026年1月31日(土) ※当日消印有効