

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

11

2012 November

No.249

編集:白十字(株)ホットライン編集室
発行:白十字株式会社



カラダにやさしい四季ごはん

寒さに備えてエネルギーを

さつまいも

レトロ紀行 青梅宿

手づくりエコ雑貨 [日用品でクロススタンプ]

ゆがみ直し均整体操 [お腹をこわしやすい]

Photo: Nobuhiro Sano

さつまいもと鶏肉のグラタン

さつまいもは芋類の中でも特に食物繊維含有量の多い食材です。生のさつまいもを切った時に出て来る乳白色の成分が便をやわらかくする効果もあり、便秘の解消に一役かってくれます。

さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいので、風邪などの予防にもなります。



材料

さつまいも…1本 (200g)
鶏もも肉…1枚
塩、こしょう…各少々
生クリーム…200ml
マヨネーズ…大さじ4
粉唐辛子…ひとつまみ
ピザ用チーズ…30g

作り方

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、ラップでくるむ。600wのレンジで竹串がすっと通るまで3~4分加熱する。あら熱をとり、1cm厚さの輪切りにする。**a**
- 2 鶏もも肉は余分な脂と筋を取り除き、一口大に切る。中火で温めたフライパンで炒め、塩、こしょうする。
- 3 耐熱容器にさつまいもと鶏肉を交互に重ねておく。**b**
- 4 生クリームとマヨネーズ、粉唐辛子をよく混ぜ合わせ、上からまわしかける。
- 5 チーズを散らし、200℃のオーブンで20分焼く。(またはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く)



ササッと
もう一品

さつまいものミルクスープ

さつまいもは、ビタミンCの含有量も多く、とろりと糊状になるでんぷん質がビタミンCが壊れないよう保護してくれるので、摂取量も期待できます。シミ・そばかすの予防や、風邪の予防にもなります。



- さつまいも…1本 (200g) 牛乳…350ml 水…50mlくらい チキンブイヨンのキューブ…½ヶ
塩、こしょう…各少々 黒ごま…少々
- 1 さつまいもは皮をよく洗い、5mm幅に切る。たっぷりの水に10分ほどさらしてから水気をよく切る。
 - 2 鍋に①のさつまいもと牛乳を入れて軽く塩をして蓋をし、中火にかける。煮立ったら弱火にし、15分ほど煮る。
 - 3 ②をマッシャーなどでつぶすかミキサーにかけ鍋に戻し、チキンブイヨン、水を加える。塩、こしょうで好きな味に整え、軽く煮たたせる。
 - 4 器に盛り、黒ごまを散らし、好みで生クリーム(レシピ外)をたらす。

渡辺麻紀 白百合女子大学 仏文科卒業。フランス、イタリアへの料理留学後、テレビの料理番組などのフードコーディネーターを経て、現在は料理家として、雑誌や企業へのメニュー提案などを手掛ける。特に、スパイスやハーブを使った料理・菓子が得意。著書に『QICHES キッシュ』(池田書店刊)など。
www.makiette.com

寒い季節に備えて
エネルギーを
たっぷりとたくわえる

これから始まる本格的な寒さにむけて、十分な活力になるエネルギーをためてゆきましょう。瞬発力になるエネルギーも大切ですが、長い冬を元気に乗り越えるため、持久力と安定力のあるエネルギーを体内に意識的にとりこんで、備えることも大切です。少量でも高カロリーで潤いを補う脂肪も多く含む木の实や、土の下でたっぷりと栄養をとり、肥えているさつまいものような根菜類がこの時期には特におすすめです。また、体を冷やさないもの、温めるものにも留意しましょう。辛みを少し足すことで、体を温める効果があります。ただし、辛いものは過剰に摂ると胃腸を痛めるのでバランスにご注意を。さつまいものスープのように、とろみのあるものは、長い間じつくりと身体を温め続けてくれます。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
今月の食材

さつまいも

東京・青梅市

古きよき日本をたずねて

レトロ紀行

青梅宿

OUMEJUKU



商店街の活性化にと始められた「昭和レトロ」は今や西多摩の観光名所。11月24日～25日は青梅宿アートフェスティバル2012「楽市楽座の青梅宿」開催

昭和レトロと猫の町
青梅はこれでいいのだ!

青梅駅のホームに降り立つと、流れる発車メロデーは「ひみつのアッコちゃん」、改札口ではバカボンのパパの像がお出迎え。思わず「シェー!」とつぶやいてしまいます。商店街の古い建物に掛かるのは、名画の映画看板…。まさに「ザ・昭和レトロ」という表現がびったりの空間です。都心から電車で気軽に行ける距離も魅力。ふらっと小さな旅に出てみませんか。11月は紅葉も見ごろですよ。



JR青梅駅。今年で88年を迎える駅舎もノスタルジック



公衆電話ボックスと時計台

街路灯でもレトロな街並みをアピール



■アクセス
JR立川駅より青梅線で約30分、青梅駅下車。新宿駅より中央線からの直通列車で約1時間10分。住江町商店街までは駅から徒歩5分。
■観光の問合せ
青梅市観光協会0428-24-2481

見どころが凝縮された
シネマチックロード

青梅は江戸時代、青梅街道の宿場町でもあり、青梅絹と呼ばれる綿織物が盛んだった町。終戦直後の織物景気で大きく栄えました。まずは旧青梅街道の住江町商店街を歩いてみましょう。青梅赤塚不二夫シネマチックロードと名付けられた通りには、



昭和レトロ商品博物館。昭和文化研究者として知られる串間努さんによる包装コレクションを展示するほか、懐かしいアイテムが

「風と共に去りぬ」など、地元出身の映画看板師・久保板観さんが描く名画の看板があちこちに見られます。代表的な観光スポットは青梅赤塚不二夫会館。「天才バカボン」で知られるマンガ家の故・赤塚不二夫さんは看板屋で働いていた時代があり、この映画看板を見た縁で開館にこぎつけたのだそう。隣の昭和レトロ商品博物館には駄菓子や雑誌、おもちゃ、日用品など懐かしいアイテムのパッケージが所狭しと並び、斜め向かいの昭和幻燈館には昭和がテーマのアート作品が展示されています。3館共通チケットも販売。



昭和幻燈館。創作人形や昭和の風景をモチーフにしたジオラマを展示



青梅赤塚不二夫会館。館内には赤塚さんに関する資料や原画を展示



旧青梅街道から雪守横丁へ。味わいある小路です



ひと足のばして
紅葉まつさかりの溪谷へ

青梅線の終着駅、奥多摩は、11月ともなると紅葉が見ごろに。多摩川上流の溪谷も駅から気軽に歩ける距離なので、青梅と合わせて出掛けるのもおすすめです。東京都内とは思えない豊かな自然が広がります。

アートと融合した癒しの
「昭和の猫町」さんぽ

青梅はアートフェスティバルをきっかけに「昭和の猫町」としても町おこしをはじめ、あちこちで猫のオブジェやイラストを見かけます。そういうえば、赤塚不二夫さんも愛猫・菊千代との生活が有名でしたね。



道路沿いには猫のオブジェが、何体いるか探してみよう

青梅宿招福クリップ。市内の福祉施設の方の手作りで、お土産に好評



バス停にも猫!

旅のあとがき



旅人 星 裕水 Hoshi Hiroshi

昭和レトロ商品博物館にある「ボンボン亭」では、満州生まれの赤塚さんが大好物だった水餃子が味わえます。写真の水餃子ランチセットは500円。シンプルな館につるんとした皮でいくらでも食べられそうです。

出版社勤務を経て、トラベルライター・編集者。国内・海外取材で飛び回る日々。最近Facebook naviでも旅に関するコラムを連載中。
<http://f-navigation.jp/>

「お腹をこわしやすい」

Q 合わないものを食べたり、冷えたりするとすぐにお腹が緩くなる。どうすればいいですか？

お答えします



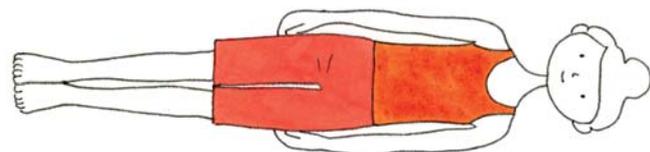
A.

腸が過敏になっていますね。その原因の第一は、冷え、次に細菌性、ストレス性などがあります。お酒を飲み過ぎた後は下痢になりやすいように、肝臓、胆のうの働きも大切なキーワードになります。ここでは骨盤のバランスを整えることで、骨盤内の冷えを抜き腸の働きを活発にする骨盤ポットン体操を紹介します。骨盤のねじれが矯正されるとともに腰回りのサイズがダウンします。

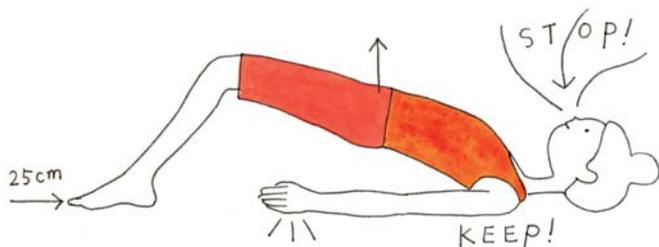
こんなコトもおすすめです！

- ・腹巻を常用、冷えは下痢の大敵
- ・腹筋をつける・食事は一回30回噛む癖をつける
- ・一日一個の梅干しを食べよう、丈夫な腸になります

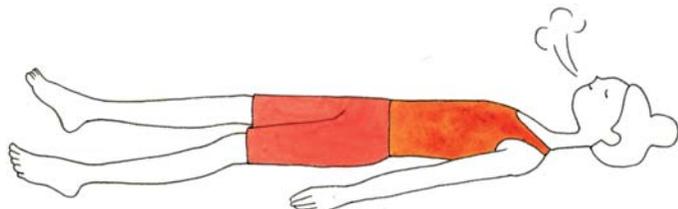
松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師协会会员。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinseiin.net



1 あお向けに寝て、両手を体の横につけたまま、両足をそろえて伸ばす。



2 かかとを25cm程度ひきつけてひざを立て両手の小指側で体を支え、腰を上げる。大きく息を吸ってから止め、できるだけがまん。



3 苦しくなったら息を吐いて脱力し、両足を勢よく伸ばし、腰をストンと落とす。そのまま10秒間リラックス。

イラスト/タケイエミコ

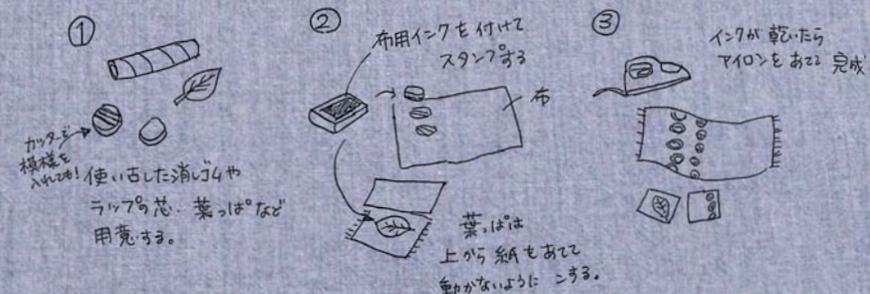


「日用品」でつくる クロスパターン

使い古した消しゴムやキャップなど形の面白いものをポンポンスタンプしていくだけで面白い模様になります。ランチョンマットやコースターに押したりすると手軽で楽しいです。

材料と道具

- ・使い古した消しゴム、ラップの芯、コルクやキャップなど不用品や葉っぱなど
- ・布用のインク ・布 ・アイロン
- ・カッター ・不要な紙



白十字NEWS

お買い物を楽しめる！
5,000円当てようキャンペーン



YouYouシリーズ全商品からどれか1個買い、バーコードを専用応募ハガキに貼って応募すると全国共通商品券5,000円分が抽選で350名様に当たるキャンペーンです。詳細はホームページでご確認ください。
www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html

今月のつれづれ³³

神奈川営業所
原 森吉

発展する街…相模原

我が営業所は神奈川県北西、相模原市に位置します。近頃は駅前大型ショッピングモールが出来たり、高層マンションが立ち並ぶ等街は活気付いています。そしてなんと！2027年にはリニア新幹線の駅が開業するとの事。移り住むなら相模原は狙い目ですよ！



宮城県、閑上名物の 粕漬けは復活した。

震災から1年8ヶ月。復興を続ける宮城県で、
閑上名物の粕漬けをつくる「旬海堂」。
その製造には白十字のガーゼが使われていました。



店舗もすっかり震災前の佇まいを取り戻しました

株式会社佐々直
〒981-1103 宮城県仙台市太白区中田町字清水15-1 電話 022-241-2324(代表)
「旬海漬」のお取り寄せはこちらから 旬海堂オンラインショップwww.shunkai.co.jp



工場の裏手には復興のスローガンが



津波の被害に遭った工場建物は閑上復興のシンボルとして残っています

**震災からわずか1ヶ月半で
商品を復活させました。**

その昔、仙台藩62万石・伊達家直轄の漁港として栄えた由緒ある閑上の浜。この伝統の地に工場をかまへ、旬の鮮魚を手で捌きその身厚の切り身を自慢の地酒吟醸粕と熟成仙台味噌を合わせた秘伝の粕にじっくりと漬け込んだのが閑上名物「旬海漬」です。その閑上を津波が襲ったのは2011年3月のことでした。

「震災の直後は大変でした、閑上地区は壊滅的な被害を被り「佐々直」（旬海堂の親会社）の工場はほぼ全壊に近い状態。でもいつまでもこのままではいけない、少しでも早



人気の「旬海漬」などほとんどのアイテムが復活

く復興にかける元気な地場産業の姿を見せなくてはと、すぐに工場を間借りしてパートナーの手配や機械の製造を開始し、2011年4月25日の新幹線運転再開に商品をなんとか間に合わせました。」と語るのは「佐々直」の佐々木本部長。そのお話を聞けば聞くほど、全てが失われた中で商品製造にかけた御苦労には本当に頭が下がる思いでした。

繊細な「旬海漬」の製造に 白十字のガーゼが 一役買っていました。

「旬海漬」は漬け込む前に魚を一切れづつガーゼに包み1週間寝かせながらガーゼに魚の臭みや余計な水分を吸収させます。

「この工程でいろいろなガーゼや不織布ガーゼを使用していましたが繊維が魚に残ってしまうなどうまくいきません。そこであるとき白十字のガーゼを試してみると大成功。同じ樽で漬けたためいろいろな魚を漬けた場合にも他の魚に臭いが移らず大助かりでした。さすが長年医療の現場で信頼を得ているガーゼはクオリティーが違いますと実感しました。」

復興のあかし、 桜の植林が始まる。

いま宮城県名取市閑上地区は、「佐々直」さんも協力している、伊達政宗公の頃から開削された貞山運河沿いなどに閑上小学校や閑上中学校の桜から増やした苗木を中心に3000本の桜を植え、復興のために新たな桜の名所をつくること計画されています。

弊社も微力ながら応援させていただきたいと思っております。頑張ろう東北!!

白十字製品が本来の用途とは違った分野でお役に立っていると聞きまして感激ひとしおでした。

震災直後のあらゆる流通が滞る中、白十字仙台営業所を中心に社員総出で衛生材料や紙おむつをお客様に供給させていただき大変感謝された経験もふまえ、どんな困難な状況にあっても待っている人がいるかがざり、商品の供給を絶やさないことが私どもに与えられた使命だと再認識しました。



ぜひご賞味ください。
「旬海漬」の佐々木本部長様(右)と弊社副社長 天田(左)

「旬海漬セット」を抽選で
2名様にプレゼント

葉書に住所、氏名、年齢、職業、電話番号、ご意見・ご感想、hotlineの入手方法を明記の上ご応募ください。締め切りは、1月10日当日消印有効。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。【宛先】〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12 白十字ホットライン編集室249号プレゼント係