

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

7

2015 July

No.281

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

南瓜

名作を旅する 防府

ベランダガーデニング

[ハンギングバスケットで空間を演出]

タオルストレッチ

[美しい姿勢を手に入れる]

Photo : Nobuhiro Sano Styling : Akiko Soejima

南瓜と牛肉の豆腐クリームグラタン

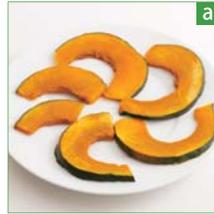
生クリームの代わりに今話題の豆腐クリームを使ったヘルシーレシピです。
南瓜のほのかな甘味が暑さ負けした食欲を高めてくれます。

材料 (2~3人分)

- 南瓜…200g (1/8ヶ分程度)
- 牛切り落とし肉…200g
- サラダオイル…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 醤油…小さじ2
- ピザ用チーズ…大さじ2
- 〈豆腐クリーム〉絹豆腐…140g
- サラダ油…大さじ4
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々

作り方

- 1 南瓜は種を取り除き、ラップでくるみ、電子レンジで3~4分かけてやわらかくする。あら熱が取れたら5mmの厚さに切る **a**。
- 2 フライパンを中火にかけ、サラダオイルで牛肉を色が変わるまで炒め、塩、こしょうをして、その他の調味料を加え炒める。
- 3 豆腐クリームは、ホイッパーで豆腐をくずし、調味料を加え、なめらかになるまで混ぜる **b**。
- 4 耐熱容器に豆腐クリームを敷き、南瓜と肉を交互に並べて入れる **c**。ピザ用チーズをかけてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



豆腐クリームは茹でたブロッコリーやアスパラガスにかけていただいても美味しいです。また好みでオイルをオリーブオイルやごま油にかえると違う風味で楽しめます。



熱々のグラタンで夏の疲れを吹き飛ばしましょう。



麻紀先生の
カラダにやさしい
四季ごはん
・
今月の食材
南瓜

南瓜のビタミンEが
冷えを緩和する

南瓜が日本に伝えられたのは17世紀。ポルトガル人がカンボジアの産物として伝えたことから、カンボジアがなまり「かんぼちや」や「かぼちや瓜」と呼ばれました。南瓜に含まれるビタミンEは、血行を促進し体を温める働きがあります。冷え症の方はもちろん、冷えが原因の肩こり、エコノムの当たり過ぎや冷たい物の摂り過ぎによる身体の不調にも効果的です。この夏、南瓜を食卓へ取り入れてみませんか。

ササッと
もう一品



南瓜の冷たいスープ

和風だして作る優しい味のスープです。
出来上がったスープは冷凍保存もできます。

(2人分)

- 南瓜…皮と種を取り除いた状態150g (1/10ヶ分程度)
- サラダオイル…大さじ1/2 玉ねぎの薄切り…1/4ヶ分
- かつおだし汁…300ml みそ…大さじ1 豆乳…1カップ

- 1 南瓜は、薄切りにする。玉ねぎはサラダオイルでしんなりするまで炒める。
- 2 鍋に①かつおだし汁を入れ、煮立ったら火を弱め、蓋をして南瓜がやわらかくなるまで煮る。煮えたら火をとめてみそを入れる。
- 3 ②のあら熱が取れたら、ミキサーにかけるか、スプーンの背などでつぶしてざるで漉す。
- 4 ③を完全に冷まし、豆乳を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 5 器に盛り、好みで南瓜の種やパセリなどを添える。

名作を旅する。

防府

「マイマイ新子」 高樹のぶ子

高度経済成長まっしぐらの昭和30年代、
麦畑広がる町にも時代の変化がやってきた。
作品を片手に著者のふるさとをめぐる、
多感な年頃の思い出がふとよみがえります。
今年の夏は、ノスタルジックな旅に出ませんか。

さわさわ揺れる麦の穂と 乙女心をやさしく描く

日本全体が終戦から復興へと突っ
走っていた昭和30年。かつての周防
国、山口県防府市で暮らす9歳の新
子。マイマイとは周防の言葉で「つ
むじ」のこと。芥川賞作家・高樹の
ぶ子の自伝的小説です。雑誌「クロ
ワッサン」の連載作品で、アニメ映
画化の際はロングラン上映されたこ
とが話題になりました。

ていきます。紡績工場の社宅に住む
転校生貴伊子、自転車屋のシゲル、
警官の息子タツヨシ…。家庭環境も
バラバラな子どもたちですが、国衙
の史跡公園や麦畑で遊び、木刀を
持ってバーに乗り込んだり…。けん
かをしながらも友情を深め、楽しい
ことも悲しい別れも経験していく様
子に、懐かしさと共感を覚えます。
大人はもちろん、この夏、若者や
子どもにも勧めたい一冊です。

「マイマイ新子」
高樹のぶ子
(マガジンハウス)

たかぎのぶこ
1946年、山口県防府市出
身。作家。1983年「光抱く
友よ」で芥川賞、2009年
紫綬褒章受章。主な著書に
「透光の樹」「これは懺悔で
はなく」ほか。芥川賞選考
委員も務める。




[右頁]防府天満宮。例年8月3日から5日は御誕辰祭で、5日には花火大会を開催 [左頁]①萩往還は日本海に面した萩から三田尻（現在の防府）までを結ぶ街道。幕末には維新の志士たちが往来した ②周防国衙跡。周防国の政治を司った役所があったところ。国指定史跡 ③防府出身の俳人・種田山頭火の歌碑 ④毛利博物館。旧萩（長州）藩主毛利氏の本邸 ⑤周防国分寺 ⑥湯田温泉（山口市）。温泉旅館が建ち並び、足湯もある ⑦真っ青な海が広がる野島。浜辺は黒い玉砂利で、水質も良好。海水浴やキャンプが楽しめます。（三田尻港から船で30分） ⑧JR山口線の新山口と津和野（島根県）を結ぶ「SLやまぐち号」。「貴婦人」と呼ばれる蒸気機関車C57が牽引する客車で汽車旅。今年は11月1日までの土休日を中心に運行 ⑨日本五大稲荷のひとつ、太鼓谷稲成神社（津和野町） ⑩⑪フォトジェニックな津和野の町並みを散策



歴女も注目の防府と 汽車に揺られる夏旅

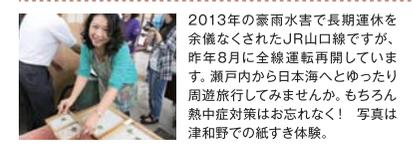
山口市に近く、有名企業が工場
を構える産業都市防府。実は作品
にも登場する国衙や寺院、萩往還
など歴史的にも貴重なスポットが点
在。歴史好きの女性も注目のエリア
です。瀬戸内海に浮かぶ野島も防
府市で、バラエティに富んだ散策が
楽しめます。最近は大河ドラマのヒ
ロインとなった、吉田松陰の妹・文
が晩年を過ごした町として話題と
なっています。

山口に来たら乗ってみたいのが津
和野へ向かう「SLやまぐち号」。
ポーツと汽笛を鳴らし、煙を吐いて
走る蒸気機関車に、新子がタツヨシ
を見送った情景が重なります。

津和野では古都の風情を感じ、レ
トロ尽くしの休暇を楽しめば、癒し
の旅になりますよ。

■アクセス
山陽新幹線新山口駅からJR山陽本線で16分、防府駅下車。津和野へは新山口駅からSLやまぐち号利用で約2時間10分（特急利用で約1時間5分）、津和野駅下車。

■写真提供：一般社団法人山口県観光連盟
公益社団法人島根県観光連盟

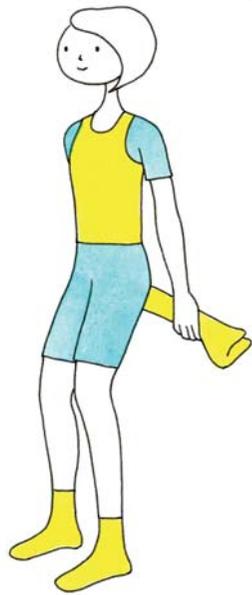


星 裕水 (ほし・ひろみ)
トラベルライター・編集者。日本旅行作家協会正会員。編集を手がけたJTBの交通ムック「完全保存版 北陸新幹線旅ガイド」(JTBパブリッシング) が好評発売中!

いつでも どこでも かんたんに タオルストレッチ

7月のテーマ
胸の筋肉をストレッチして
美しい姿勢を
手に入れましょう!

最近、スマートフォンの普及によって前かがみの姿勢をとることが増えている人が多いのではないのでしょうか。前かがみの姿勢が増えると胸の筋肉が硬くなり猫背になりやすいため、首の不調に繋がる可能性もあります。今回ご紹介するストレッチで胸の筋肉を伸ばし美しい姿勢を手に入れ、首の不調を防ぎましょう!



1

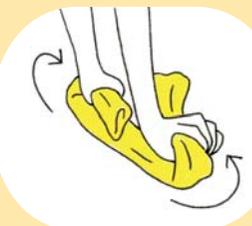
脚を肩幅程度に開いて立ち、ひざをほんの少し曲げます。タオルを身体の後ろに回し、手の甲が正面を向くように握ります。両手の間隔は肩幅程度に。

回数の目安

5 回程度

2

少しずつ息を吐きながらひざを伸ばし、肩甲骨を背骨に寄せるようなつもりで胸を張ります。同時にゆっくりと腕を後ろ手のままでできるところまで上にあげます。この姿勢を10秒間キープします。



POINT

タオルを握ったまま親指が身体の正面に向くよう手首を回すと、胸と肩をよりストレッチできます。

イラスト/タケイエミコ



【野口克彦先生プロフィール】
筑波大学大学院修士課程体育研究科にて持久系スポーツ時における疲労とパフォーマンスの低下に関する研究活動を行なう。同大学院修了後、パーソナルトレーナー、ストレンクス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。

白十字NEWS

POINT PROGRAM
ポイントプログラム

「選べるギフト」プレゼント!
サルバポイントプログラム

対象商品のパッケージについている「サルバポイントマーク」を集めると、点数に応じてギフト賞品をもらえなくプレゼント!日頃のご愛顧に感謝する年間キャンペーンプログラムです。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 64

群馬のおすすめスポット

数ある群馬の温泉の中でも長い石段が風情たっぷりの伊香保温泉! 500年以上前から創業した宿が数多く歴史的な名湯です。そんな温泉で疲れを癒し、昼食に水沢うどん! そしてお土産に湯ノ花饅頭を!! 旅先に悩んだ際は是非伊香保温泉へ...

白十字物流
坂爪 亜耶

ちいさなユートピア ベランダガーデニング

限られたベランダスペースを立体的に飾る演出方法としてハンギングバスケットを取り入れてみましょう。風景に爽やかな風を感じるドラマが生まれます。

Lesson 16

ハンギングバスケットを使い空間を演出する

ベランダの手すりを利用して掛けたり、専用のハンギングポールに吊るすハンギングバスケットなど、ベランダ条件に合わせて選んでください。視覚的にも、また夏の通風対策としても一石二鳥の空間活用術です。



【注意】集合住宅の場合は、階下の家に水がかからないように水やりに配慮しましょう。

手すりに掛ける時は、ハンギング用軽量培養土を使用し、丈夫なアルミワイヤーなどでしっかり固定して吊るします。

ハンギングコンテナ(容器)には専用のインナーを利用して植えることができます。

下方向への流れを作るために、長く伸びたアイビーなどの葉物を一緒に植えることをお勧めします。

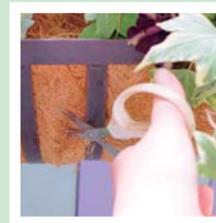
側面の苗の植え方

ハンギングバスケットでは側面にも苗を植えることができます。



step 1

苗ポットの側面にハサミを入れ底を切り取る。再び側面で苗を巻く。



step 2

苗を植えたい部分にハサミで切り込みを入れる。



step 3

切り口よりポットを巻いた苗を差し込む。



step 4

苗挿入後ポットだけを引き抜く。



ハンギングポールなどに吊るす場合、強風の日にはポールから外しておく方が安全です。

山元和実先生プロフィール

グリーンアドバイザー。移動販売の花車「Green Rose Garden」での活動をしつつ、植物やガーデン雑貨を使った独自のスタイリング術を提案。また、ガーデニング関係の雑誌や書籍、各種イベントなどでも活躍中。「花と緑と雑貨でつくる はじめてのベランダガーデン」(成美堂出版)監修など。
<http://greenrosegarden.web.fc2.com/>



p.h.m.takeda

Veranda Gardening

6月15日より全国で順次スタート!

帰ってきた **キズ処置も万事屋におまかせ!**

銀魂キャンペーン

応募締切:2015年8月31日(月)当日消印有効

抽選で**890**名様に当たる!

専用応募はがきまたは郵便はがきに対象商品の
バーコードを希望コース分貼って応募しよう!!



© 空知英秋 / 集英社・テレビ東京・電通・BNP・アニプレックス

スマホ×商品パッケージで
銀さんたちと写真を撮ろう!

まずは右の2次元コードから
キャンペーンサイトへ!



※写真撮影には無料アプリ「アラプリ」のダウンロードが必要
です。遊び方は、キャンペーンサイトから確認できます。
※通通信費はお客様の負担となります。

対象商品:FCキズ処置シリーズ



FC ワンタッチパッド S・M・L お徳用
FC防水 ワンタッチパッド S・M・L お徳用
FC高吸収 ワンタッチパッド S・M・L
FC防水フィルム フリーカット M・L
FC ワンタッチ包帯 S・M
FCテラーゼ S・M・L お徳用

※対象商品は上記6商品となります。

2015年4月

白十字賞 **4枚**で応募!

万事屋3人
声優サイン入り
番宣ポスター

新シリーズ登場

5名様

ワンタッチ
パッド賞 **3枚**で
応募!

オリジナル
救急箱

10名様

白十字
限定!

銀魂賞 **2枚**で
応募!

QUOカード
1万円分

25名様

万事屋賞 **1枚**で
応募!

蓄光エリザベス
クッション

50名様

白十字
限定!

さらに
Wチャンス!!

オリジナル
和巾着

800名様

白十字
限定!

■個人情報の取り扱いについて 応募時にご記入いただいた個人情報は白十字株式会社プライバシーポリシーに従い取り扱われます。当選者の抽選や賞品の発送・連絡以外の目的では使用いたしません。あらかじめご同意の上、ご応募ください。

キャンペーン専用ダイヤル **0120-345-301** 受付時間 10:00~17:00 (土日祝日を除く)

キャンペーンURL <http://www.hakujuji.co.jp/special/gintama2015/>

キャンペーン専用Twitterアカウントでも
プレゼント実施中!