

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2020年

1-2月号

No.317

制作:白十字(株)ホットライン編集室

レトロカフェめぐり

【福岡県福岡市】

ようこそ!旬キッチンへ

冬の食材 **ブリ** **長芋** **カリフラワー**

Let's enjoy exercise

「腕だけ走り」

hotline news

「サルバやわ楽パンツ」



昔ながらのクリームソーダ。静かなブームで、ここ数年で若い女性客が増えてきているのだそう。博多という土地柄、韓国からの観光客も多いとのこと。



カウンターでは、女性マスターが地元客と話しながらコーヒーを淹れている。ちょうどお昼時だったので生姜焼き定食を注文。少し焦がした懐かしい味。



1979年創業のブルマーシャン。古くから通う常連客が座り、新聞を読む姿が見られる。きっと何十年も変わらない風景。

懐かしさをそえる空間と定番のランチメニュー

古き良き時代の、ほっと癒される純喫茶を紹介する新企画、第一回は「ブルマーシャン」。店名を直訳すると「ブル」は雄「マーシャン」は火星人。気になったヒロタさんが女性マスターに店名の由来について聞くと「初代のオーナーがつけたからわからない」とのこと。入り口のドアを開けると、ウィンドチャイムを彷彿とさせる鉄製のパーティション、朱色が鮮やかなソファ、カーブを描く天井によってつくられた、「T H E 昭和」な空間が広がります。柄の床や、様々な調度品もレトロ感満載。ここにはコーヒーを飲みながらその空間を味わう人々が日々、集っています。人気メニューは、ハンバーグと魚フライの「B M ランチ」。他に、チキンライスやオムレット定食、ミルクセーキなどがラインナップ。昔懐かしいメニューをぜひ味わって。

にぎやかな商店街の地下に癒しの空間 昭和の時間が流れる懐かしの純喫茶

この連載の案内人は、旅と昭和レトロをこよなく愛するカメラマン、ヒロタケンジさん。「日本を旅する中で夢中になったのが、を感じる純喫茶。建物の老朽化や経営者の高齢化によって消えてしまう前に、いま記録しておかなくてはと、強く思うようになりました。そういった空間や人々には、文化・芸術的価値があると思います。」



博多の台所と呼ばれる「柳橋連合市場」の近く、地下鉄「渡辺通駅」から徒歩5分の場所。地元の人々が賑わう「サンロード清川商店街」。



ブルマーシャン ～ 福岡県福岡市 ～

住所 福岡県福岡市中央区清川1-7-12
営業時間 10:00～19:00
定休日 日曜日
TEL 092-522-1614



お店があるのはビルの地下。何も知らずに訪れると、怪しい雰囲気すら漂い、入るのを躊躇してしまうかも。しかし扉の向こうには、昭和の時を止めたままの空間が広がる。

vol. 1
レトロカフェ
愛好家
ヒロタケンジ
が行く!



ヒロタケンジさん
東京都出身・千葉県房総半島在住。世界放浪2年・31カ国の旅を終え、車中泊で日本を放浪。古い街並みや昭和レトロを巡り、大自然や癒しを求めて、また旅に出る。

ここもおすすめ!



福岡で屈指の観光地である「太宰府天満宮」。参道には「梅ヶ枝餅」や「太宰府バーガー」など、食べ歩きできる名物が売られている。

立ち寄り
スポット
ガイド



水の都と呼ばれる柳川。街にはお堀が網の目のように流れていて、川下りを体験できる。古い町並みを見ながら川沿いをゆっくり散歩するのも心地良い。うなぎ料理が有名。



長芋とれんこんのグリル チーズカレー風味

95 kcal



材料・2人分

長芋…4cm
れんこん…4cm
オリーブ油…小さじ2
塩、カレー粉、粉チーズ、
パセリ(みじん切り)…各適量

作り方

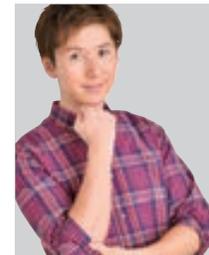
- ① 長芋とれんこんはよく洗い、皮がついたまま1cm幅に切る。
- ② キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、ボウルに入れ、オリーブ油で和える。
- ③ 魚焼きグリルに並べて、弱火で焼き目がつくまで焼く。器に盛り、塩、カレー粉、粉チーズ、パセリをふる。

寺田真二郎さんの

ようこそ!

旬キッチンへ vol. 1

人気の料理研究家・寺田真二郎さんが、旬の食材を使った、簡単&美味しいレシピをご紹介します!
点線でカットすると、レシピカードとして保存できます。



Profile

寺田真二郎さん

料理研究家。時短テクを使ったレシピが好評。出演番組にNHK『ニュースシブ5時』他。著書に『男を満たす最強の手料理』(文芸社¥1,298)。オフィシャルサイト
<http://shinjiroterada.jp>

今号の旬食材はコチラ!

旬食材
ブリ



脂がのったブリは、不飽和脂肪酸を多く含みます。代表的なのは、脳の働きをサポートするDHA、コレステロールを下げるEPA。脂を落とし過ぎないように調理して。

旬食材
長芋



栄養価が高く、漢方食材とされるほど。亜鉛や鉄などのほか、粘り成分のムチンを多く含み、胃壁を保護してでんぷん質の消化を促す効果が。

旬食材
カリフラワー



昔は鑑賞用として“花野菜”と呼ばれていたカリフラワー。加熱調理に強いビタミンC、疲労回復に効くビタミンB₁、目や皮膚、粘膜の健康を保つビタミンB₂が含まれます。

カリフラワーの豆乳スープ

95 kcal

材料・2人分

かにかま(ほぐす)…4本
調整豆乳…150ml
オイスターソース…小さじ1
塩、粗挽き黒こしょう…各少々
A
カリフラワー(1cm角に切る)…1/2房
長ねぎ(輪切り)…1/2本
水…200ml
鶏がらスープの素…大さじ1/2

作り方

- ① 小鍋にAを入れて中火にかけ、カリフラワーが柔らかくなるまで煮る。
- ② 豆乳、かにかま、オイスターソースを加え、スープが温まってきたら、塩、黒こしょうで味をととのえ器に盛る。



ブリの中華風ねぎ油がけ

340 kcal

材料・2人分

ブリ(切り身)…2切れ
長ねぎ…10cm
しょうが…1かけ
酒…大さじ3
A
オイスターソース…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
酢…小さじ2
ごま油…大さじ1
細ねぎ(小口切り)…適量

作り方

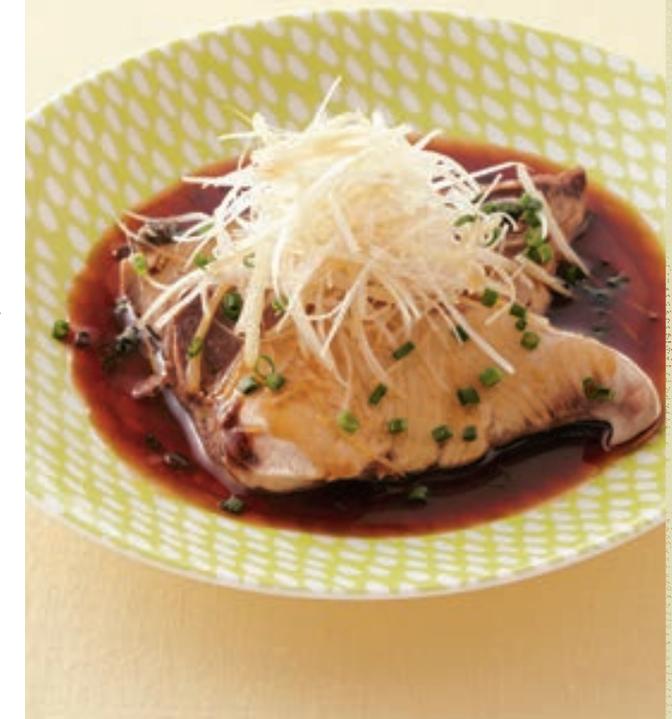
- ① 長ねぎとしょうがを千切りにして、水にさらす。ブリをザルにのせ、表面が白っぽくなるまで、熱湯(分量外)をまわしかける。
- ② ブリの水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩少々(分量外)をまぶす。耐熱皿にのせ、酒をまわしかけてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分30秒ほど加熱する。
- ③ ②のブリを器に盛り、合わせたAをかけ、水気をきった長ねぎとしょうがをのせる。
- ④ 小鍋でごま油を熱々に熱して③にかけ、細ねぎをちらす。

Point



熱々のごま油をかける

ブリの上に千切りにした長ねぎとしょうがをのせ、熱々に熱した油をジュッとかけます。ブリの臭みが消えて、香ばしい風味に!



約5回分の頼れる吸収力でパッドなしでも安心できる 「サルバ やわ楽パンツ しっかり長時間」

要介護(支援)認定者数が年々増加している昨今、「介護する方、される方にとって、少しでも負担を軽く」という思いで作られているのが、白十字の『楽シリーズ』。「少ない交換回数で助かる」と評判の紙おむつをご紹介します。



ウエストサイズ
M~L 60~95cm
L~LL 80~125cm
男女兼用

ここがポイント!

「認知症状があり、なかなか交換をさせてくれない…」
「パッドをトイレに流してしまい、詰まらせてしまう」などの
お悩みをお持ちの方に特におすすめです。

消臭
弱酸性
抗菌
pHコントロールバルブ



スキンケアを考えた
pHコントロールバルブ採用

スピード吸収
モレを
しっかりガード
尿を吸収体の内部で拡散・素早く吸収するので、いろいろな体勢でもモレを防ぎ安心です。

一目でわかる
排尿があるとラインが
消えます。

吸収体がうかびあがって
モラさずフィット
2つの吸収体とフィットアップギャザーの働きで、尿道口と吸収体が常に密着してモレを防ぎます

白十字 介護の日スペシャルプログラム

Dケアセミナーを開催しました!

それぞれのスペシャリストから、明日につながる心地よい暮らしの工夫をご講演いただきました。

- 日時 2019年11月8日(金) 13:00~16:30
- 場所 帝京平成大学(池袋キャンパス) 沖永記念ホール

テーマ 介護する人される人、互いが心地よいと思える排泄ケアとは ~認知症の人の事例を通して考える~

座長 板橋区医師会在宅医療センター 室長 塩原 未知代様
講師 東京都健康長寿医療センター 看護部 皮膚・排泄ケア認定看護師 野島 陽子様
看護部 認知症看護認定看護師 白取 絹恵様

まとめ 本人の思い、意向、価値観、尊厳を大切にケア 『心地よいケア』の提供を目指す

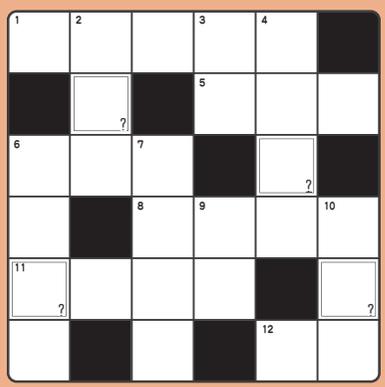
Dケアとは?
ケア(介護)は人間関係の究極の姿であり、その本質は人を思いやる心、すなわちD(デリカシー)にあります。デリカシーを追求する形、それを白十字は「Dケア」と名付けました。

気軽に楽しもう!

Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

タテのカギとヨコのカギをヒントに、マス目の数にぴったり合う文字を入れてパズルを完成させてください。?の文字をひろってできる言葉はなーんだ?(ヒント:寒い時期に使う器具です)



- ヨコのカギ
- 1 一週間の授業のスケジュールを表したもの。
 - 5 頭の血がトレードマークの川辺の妖怪。
 - 6 人体の一部、自分のそこは鏡なしでは見えない。
 - 8 若者の古風な呼び方。
 - 11 温泉で見かける湯船を漂う白い塊。
 - 12 燃料として用意された木材。

- タテのカギ
- 2 片側にしか刃のない昔の武器。サムライの必需品。
 - 3 日本の伝統的な詩の形式。万葉集は代表的な名作。
 - 4 法律を決めること。
 - 6 アニメや洋画で活躍する姿なき俳優。淡水魚。横から見た姿は菱形。別名マルハゲ。
 - 9 固形物質を徹底的に細かくさらさらになるまで砕いたもの。刃はないが、固く重みのある金槌や棒など。

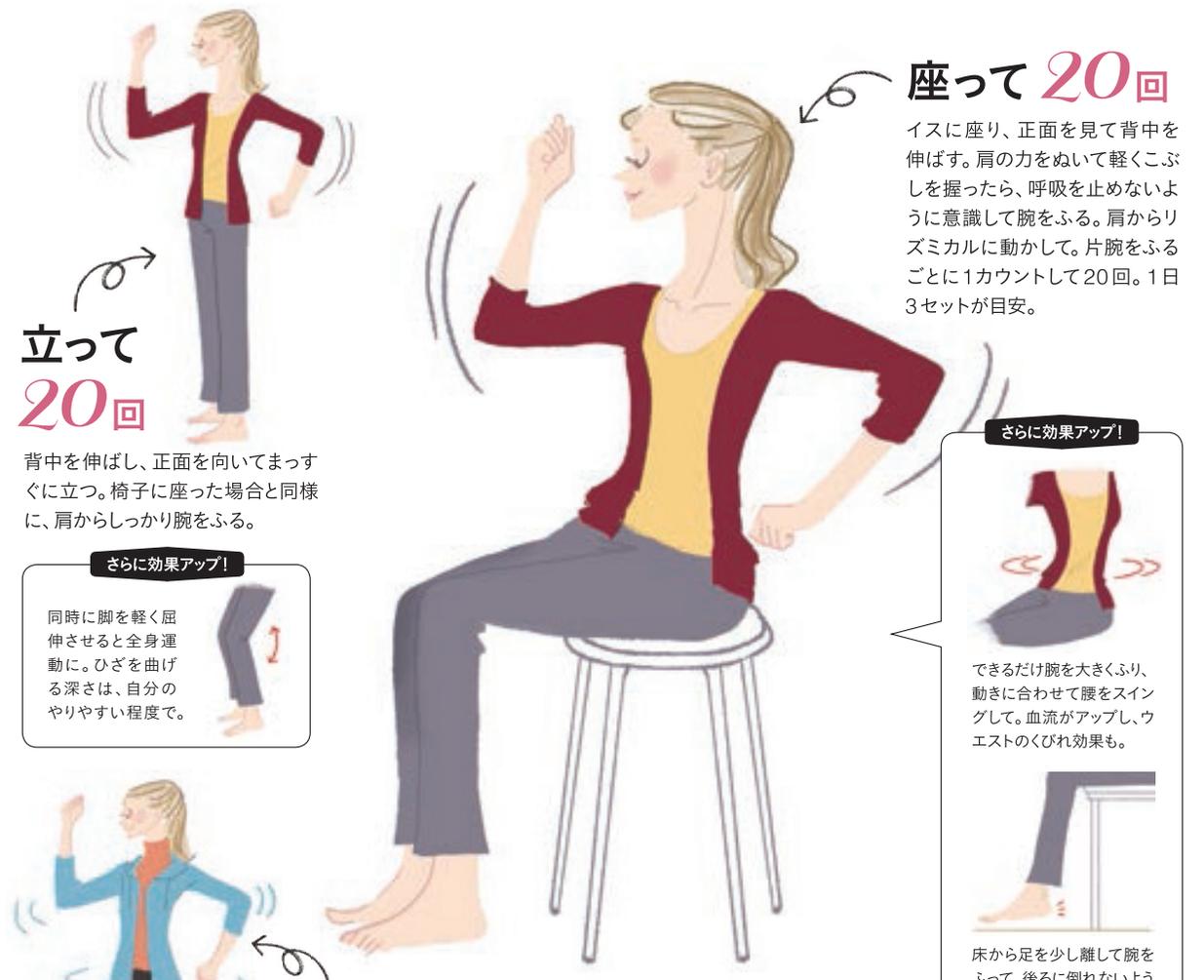
答えは次号で!

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎ対策には

「腕だけ走り」がオススメ!

美味しいものをたくさん楽しんで「中性脂肪や悪玉コレステロールが気になる」という方に朗報! 腕をふって動かすだけで、脂肪を燃やし、シェイプアップもできるという「腕だけ走り」をぜひ試してみてください!

古藤高良先生
公益社団法人日本スタートル協会会長。筋肉生化学が専門で、歩き方講座も開催。著書に『歩き方とストレッチ』(土屋書店 ¥1,628)他。



立って 20回

背中を伸ばし、正面を向いてまっすぐに立つ。椅子に座った場合と同様に、肩からしっかり腕をふる。

さらに効果アップ!
同時に脚を軽く屈伸させると全身運動に。ひざを曲げる深さは、自分のやりやすい程度で。



歩いて

外を歩くときは、古藤先生が考案した「スーパーウォーキング」をやってみて! 通常より酸素を多く使い、運動量も多いので、中性脂肪や悪玉コレステロールが減りやすくなります。ポイントは、①視線をまっすぐにし、背中を伸ばす ②腕を曲げてしっかりふる ③歩幅を広げにして速足で歩く、の3つです。

座って 20回

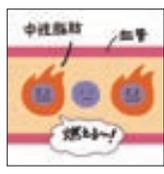
イスに座り、正面を見て背中を伸ばす。肩の力をぬいて軽くこぶしを握ったら、呼吸を止めないように意識して腕をふる。肩からリズムカルに動かして。片腕をふるごとに1カウントして20回。1日3セットが目安。

さらに効果アップ!
できるだけ腕を大きくふり、動きに合わせて腰をスイングして。血流がアップし、ウエストのくびれ効果も。
床から足を少し離して腕をふって。後ろに倒れないように注意。体幹も鍛えられ、脂肪が燃えやすい体に。

「腕だけ走り」でこんな効果が!?

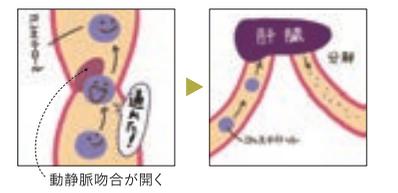
1. 中性脂肪が減る

両腕の重さは体重の8分の1にも。腕をしっかりふると、まず血液中の糖質が、次に中性脂肪がエネルギーとして使われます。



2. 悪玉コレステロールが減る

「腕だけ走り」をすると血流がよくなるため、普段は閉じている「動脈脈吻合」という血管のフタが開きます。そして血中によんでいたコレステロールが肝臓にどんどん運ばれ、分解されることに。



お・し・り・あ・い

「おしり愛」は白十字のコミュニケーションの原点です。
医療・介護のトータルヘルスケアの領域から始まる新しい出会いを
人に愛される製品やサービスの向上に活かしていきます。

今までもこれからも、より一層の愛を持って
「お知り合い」の輪を広げてまいります。



医療と介護のトータルヘルスケア



白十字株式会社