

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

2020年

11-12月号

No.322

制作:白十字(株)ホットライン編集室

レトロカフェめぐり

【岩手県盛岡市】

ようこそ!旬キッチンへ
秋の食材

銀杏

ごぼう

さつまいも

Let's enjoy exercise

「2分ぴよんぴよん」

hotline news

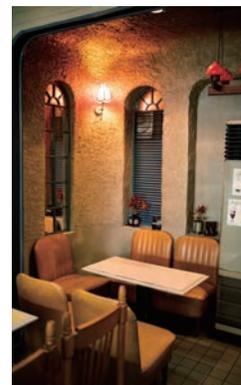
「薬用ハンドジェルHA」



ソフトクリームの冷たさとあずきの甘味がしみわたる「あずきパフェ」。旅の疲れがとれました。



店内にあるランプは数種類。どれもレトロでオシャレなデザイン。奥の席は半個室で落ち着いたような雰囲気。



人気の「カレーピラフ」。ヨーグルト付きで630円とリーズナブル!



盛岡城跡公園近くにたたずむレトロかわいいお店

高いビルが林立するビジネス街を抜けると、そこだけ昭和の時間が止まったかのように、下町の風情が残る商店街があります。このあたりは、終戦後、満洲からの引揚者が、紳士服や魚屋さん、花屋さんなどの商店を構えて作られた街。東北の震災にも耐えた街なのだろう。大通りを脇に折れると、「Park」という看板が。店に入ると、中は想像よりも広々。私は外からの光がたっぷり入る、窓際の席へ。「カレーピラフ」で空腹を満たしてからカウンター席へ移動し、創業当時から働いているというマスターに話を聞きました。

上品でオシャレな内装は、当時から変わっていないのだそう。創業者であるご主人と一緒に経営していた時は、お酒を提供していたこともあったとか。マスターから聞いてメモした盛岡の観光情報を手に、名残惜しくも喫茶店をあとにしました。



ここもおすすめ!



世界遺産に登録されている「平泉」。浄土思想に基づいて建てられた、寺院・庭園や遺跡が良好な状態で保存されています。特に中尊寺金色堂の美しさは必見。



日本三大鍾乳洞の一つとされる「龍泉洞」。炎天下でも、洞窟内は10℃の涼しさ。美しい地底湖は吸い込まれそうに高い透明度です。

立ち寄りスポットガイド



昭和44年創業。公園で憩うようにほっこり癒される「喫茶パイク」

全国のレトロを巡る旅人、カウンターに座る常連さん、

ヒロタケンジさんが今回紹介してくれるのが、岩手県盛岡市にある「喫茶パイク」。休憩中のサラリーマン、観光客など、様々な人が訪れるお店です。



盛岡城跡から数分の距離に「パイク」があります。小さな飲食店が集まっているエリアで、この周辺の街並みは、戦後からほとんど変わっていないのだそう。



「喫茶パイク」

～ 岩手県盛岡市 ～

住所 岩手県盛岡市内丸4-6
 TEL 019-651-4584
 営業時間 9:30～18:00
 定休日 日曜日



「パイク」という店名は、店内を設計したデザイナーさんのアイデア!

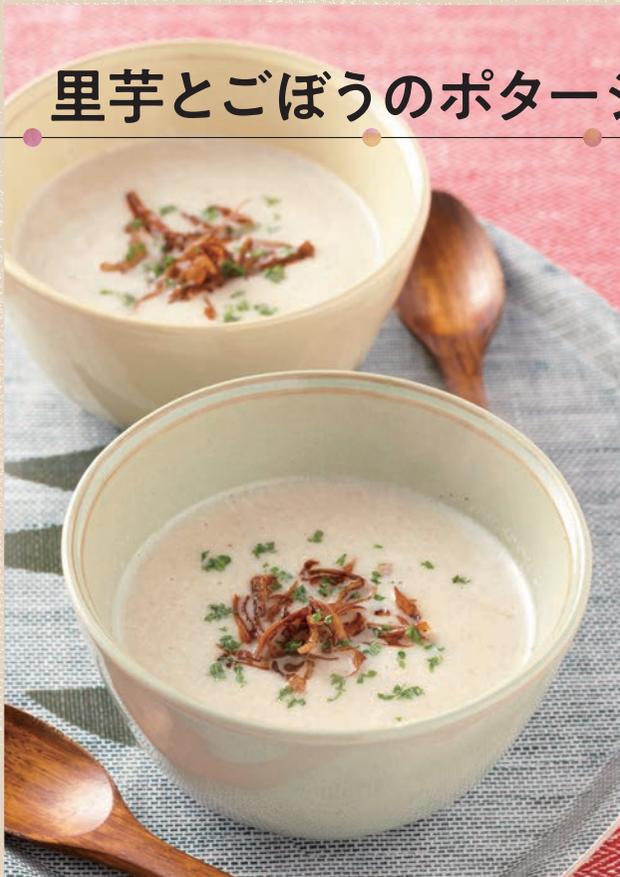
レトロカフェ愛好家 ヒロタケンジが行く!



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。

里芋とごぼうのポタージュ

169 kcal



材料・4人分

ごぼう(皮を洗い、斜め薄切り) … 50g
 里芋 … 150g
 玉ねぎ(薄切り) … 1/4個
 水 … 200ml 牛乳 … 300ml
 鶏がらスープの素(顆粒) … 小さじ2
 バター … 10g
 塩、こしょう … 各少々
 トッピング用揚げごぼう(さがぎにしてお揚げする) … 適宜
 パセリ(みじん切り) … 適宜

作り方

- ① 里芋は皮を洗い、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。粗熱が取れたら、包丁を使って皮をむく。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、ごぼうを入れ、玉ねぎがしんなりするまで弱火で炒める。水、鶏がらスープの素を加え、沸騰したら弱火で5分ほど煮て粗熱を取る。
- ③ ミキサーに里芋と②を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。鍋にあけて牛乳を入れ、火にかけ温める。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、お好みで揚げごぼう、パセリをトッピングする。

寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 6

ようこそ!

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>

今号の旬素材はコチラ!

旬食材
銀杏



中医学では古くから咳やたんにも効くとされています。カリウムなども豊富ですが、メチルビリドキシンという中毒成分も含むので食べ過ぎ(40粒以上)には注意。

旬食材
ごぼう



ビタミン類はほとんど含まませんが、それでも余りあるほどの食物繊維の宝庫。腎臓の機能を高めて毒素を出すイヌリンも豊富です。

旬食材
さつまいも



食物繊維を多く含み、腸内環境を改善します。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴。

スイートポテトパイ

318 kcal

材料・2人分

さつまいも … 130g
 パナライス
 クリーム(市販) … 30g
 A 砂糖 … 小さじ2
 塩 … 少々
 レーズン … 15g
 冷凍パイシート
 (室温にもどす) … 1枚
 スライスアーモンド、
 シナモン、卵 … 各適量

Point



アイスクリームで
ココをプラス

生クリームを使わなくても、市販のアイスクリームを生地に混ぜると簡単にココと香りをプラスできます。

作り方

- ① さつまいもは、皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ② 耐熱ボウルに水気を切った①、水100ml(分量外)を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。ザルにあげ、水気をしっかりとペーパーなどで拭き取り、再びボウルにもどす。
- ③ 熱いうちにフォークの背でつぶし、Aを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 冷凍パイシートを4等分し、ふちを5mm残して③のをせ、スライスアーモンドをちらし、表面にハケなどで溶いた卵を塗る。
- ⑤ アルミホイルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、④のをせ、オーブントースターで15~20分焼く。表面が焦げてきたらアルミホイルをかぶせる。仕上げにシナモンをふる。



銀杏と鮭の炊き込みごはん

270 kcal

材料・6人分

銀杏 … 20個
 白米(洗う) … 2合
 塩鮭 … 2切れ
 酒 … 大さじ1
 油揚げ(みじん切り) … 1枚
 しょうが(みじん切り) … 1かけ
 A かつおだしの素(顆粒) … 小さじ2
 しょうゆ … 小さじ1

Point



乾煎りすると
薄皮がツルリ!

銀杏の薄皮は、フライパンで乾煎りすると、ツルリとむけやすくなります。皮に少し焼き目がついて、自然と割れてきたらOK。

作り方

- ① 銀杏は殻を割り、サラダ油少々(分量外)をひいたフライパンで乾煎りして薄皮を除く。フライパンにオープンシートをして鮭のをせ、中火で両面をこんがり焼く。
- ② 炊飯器に白米と酒を入れ、水を2合の目盛りまで注ぎ、銀杏、Aを加え混ぜる。その上に鮭のをせて炊飯する。
- ③ 炊いたら鮭を取り出し、皮と骨を取り、ほぐしてごはん混ぜる。



医療従事者用スキンケア

保湿後すぐに作業できる 「薬用ハンドジェルHA」

医療従事者の手荒れの
お悩みに応じてくれると評判の
薬用ハンドジェルをご紹介します！
有効成分を配合し、
保湿とキレイを両立した
頼もしいアイテムです。

医療従事者にオススメのポイント

1 手荒れを防ぎ、 手指をいつも健やかに

有効成分配合によりうるおいを与え、
手のひび・あかぎれを防ぎ、健やかに保ちます。

抗炎症
有効成分配合
グリチルリチン酸
ジカリウム

殺菌
有効成分配合
イソプロピル
メチルフェノール



保湿
成分配合
ヒアルロン酸ナトリウム(2)
アロエエキス(2)

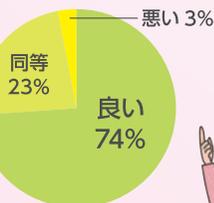


3 手肌が「さらり」、ベタつかない

オイルフリーでパウダーインのジェルタイプだから、さらりとした使用感で、業務もスムーズに行えます。

ベタつきにくさは
いかがですか？

対象：医療従事者35名
富士フィルム株式会社サ
ンケート結果より



約75%の方から
ベタつかない
と評価されています！



医薬部外品

販売名：薬用ハンドジェルHA 用法・用量：適量を皮膚に塗布し、なじませる。
効能・効果：ひび・あかぎれを防ぎ、皮膚を保護し、うるおいを与え、すやかに保ちます。
承認番号：23000DZX01196000

製造販売元 **メディコス製薬株式会社** 発売元 **白十字株式会社**

「Hydro Ag+ (ハイドロ エージー プラス)」技術とは、富士フィルム株式会社が考案した
アルコールと銀系材料を組み合わせた技術です。

Hydro Ag+

開発メンバーのこだわり

白十字株式会社
マーケティング部
池田 陽子

「手指消毒の機会が多い医療従事者の方々の手荒れが少なくなるように」という想いを込めた商品です。ベタつきにくいジェルタイプで、次の作業に移りやすいと現場で大変好評です。手洗いの機会が多い今、ぜひおためしください。

白十字株式会社
品質保証部
金田 ひかる

Let's enjoy exercise

いかけやま かずひろ
鑄山 和裕さん

パーソナルトレーナー、ヴィ
ヴィシヤスワークスジャパン
代表取締役。プロアスリート
から一般人までのべ3万人
以上を指導。監修書に『1日
2分! その場で跳ぶだけダイ
エット』(小学館¥1,100)他。

タイマーアプリが便利!

時間測定はスマホアプリが
便利! 例えば、運動時間20
秒と休憩時間10秒を両方設
定でき、自動でリピートされ
るものもあります。

運動後48時間効果が持続する!

「2分ぴよんぴよん」で おなかヤセ

強度の運動と休憩を交互に行うインターバルトレーニングの一種で、
運動が苦手な人でも手軽にできる時短エクササイズをご紹介します!
おなかヤセだけでなく、衰えやすい下半身を鍛える効果も。
関節が弱い方は、始める前にウォーミングアップを。

やり方

20秒間 ぴよんぴよん

両腕を上げてひじを曲げ、ひざも軽く
曲げる。次に、頭上でノックするよう
に腕を伸ばしつよびよんぴよん跳ぶ。
難しければ腕の動きはナシでOK。

10秒休む

力を抜いて、楽な姿勢で。

×
4セット
(合計2分)

「2分ぴよんぴよん」 でヤセる理由

下半身を鍛えて 基礎代謝アップ

下半身には大きな筋肉があるため、鍛え
ると基礎代謝が大きくアップ。また、下半
身は上半身に比べ衰えやすいので、下半
身強化は効果大!

時短&場所いらずで 頑張らなくても続く

1日たった2分で終わり、立つスペースさ
えあれば実行可能。シンプルで覚えやす
く、気負わず気軽にできるので、頑張ら
なくても継続できます。

話題のメソッド「HIIT」で 脂肪がよく燃える

アメリカで流行し、日本のフィットネス界
でも話題沸騰中の「HIIT(ヒート、高強
度インターバルトレーニング)」を応用。ラン
ニングの1.2倍の脂肪燃焼効果がある
と言われています。また、運動終了後も
48時間は体を回復させようとエネルギー
を消費する状態(=代謝が上がった状
態)になり、「ヤセ体質」が継続!



着地はつま先から!
高さはちよつとでOK!

ひざはつま先と
同じ方向に曲げる!

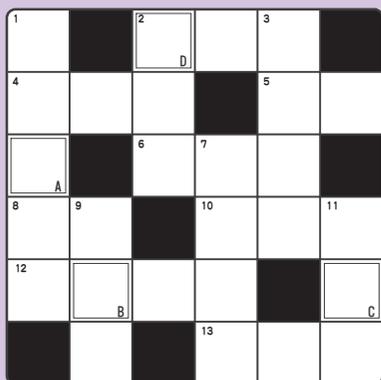
気軽に楽しもう!

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。A~Dの文字をひろってできる
言葉はなんでしょう?(ヒント:寒い時期に使うものです)

答えは次号で!



ヨコのカギ

- 2 羊やカシミヤヤギの体毛を集めて作る糸。
- 4 やむをえない理由で試験を受けられなかった人に、改めておこなわれる試験。
- 5 頭に角を生やし節分でママを投げられる。
- 6 身につけている服を替えること。
- 8 ドアの把手。
- 10 アメリカなどで用いられる長さの単位。
日本でもテレビやパソコンのサイズなどで用います。
- 12 食後に食べるケーキや果物のこと。
- 13 水などでのどをゆすぐこと。
帰宅したら心がけて行いましょう。

タテのカギ

- 1 年の最初の夜明けのこと。
- 2 高い場所から見物する習慣があります。
周囲の眺め。眺める先は広々とした自然や
街の姿であることが多い。
- 3 血縁関係が離れている間柄。
- 7 寒い時期、一番外側に着込む上着。
オーバーのこと。
- 9 映画や芝居が始まる前など、
お知らせとして鳴らされる大きな音のこと。
お知らせとして鳴らされる大きな音のこと。
禁煙やダイエットの時などによく行います。

前号の
答え スズムシ





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

おうち時間を楽しくする豪華商品が当たる!
選べる2コース



六代目
三遊亭円楽



抽選で
プレゼントコース

500名様に
抽選で当たる!

かならず
プレゼントコース

ポイント優遇で
かならずもらえる!

応募締切

2021年1月31日(日) ※当日消印有効