

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

# hotline

2021年

1-2月号

No.323

制作:白十字(株)ホットライン編集室

## レトロカフェめぐり

【宮城県仙台市】

ようこそ!旬キッチンへ

冬の食材

えのき

水菜

ゆず

Let's enjoy exercise

「ライオン大あくび」体操

hotline news

介護の現場での

感染を最小限にするには





# 幹線道路沿いのかわいいお店。 な「コーヒーショップどんぐり」

タケンジさんが今回紹介してくれるのは、宮城県仙台市にある「コーヒーショップどんぐり」。  
の扉を開けるとそこはまるで別世界！ 静かで落ち着いた空間が広がっています。

vol.  
7

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。



## 「コーヒーショップどんぐり」

～ 宮城県仙台市 ～

住所 仙台市青葉区国分町2-8-11  
バイルガーデンビル1F  
TEL 022-227-3097  
営業時間 10:00～21:00  
定休日 不定休

「どんぐり」という店名は、「お客さんが親しみやすいように」という想いから名付けられたのだそう。





手作りのウサギの親子の人形が、窓辺からお客さんを出迎えてくれます。



コーヒーはこだわりのサイフォン式。ガスの火よりアルコールランプの方が火加減が良いのだとか。



**コンパクトな店内にひしめく色とりどりの美しい調度品**

仙台の大通り、ブルーのテントが鮮やかなレンガ造りの小さな喫茶店が「コーヒーショップどんぐり」。一歩中に入ると、色とりどりの調度品に驚きます。カウンターに置かれたステンドグラスのランプ、天井から吊るされた花のようなランプシェード、クラシカルな時計、そのひとつひとつが個性的で可愛らしく、素敵な空間を作り出しています。

注文したのは「クリームソーダ」。

なんと、2本の葉巻型のクッキーがのせられています。様々なお店でクリームソーダを食してきましたが、お菓子がのっているのはここが初めて。グラスの中の氷は、「製氷機で作る氷より溶けにくいから」と、地の氷屋さんから仕入れ、マスターがアイスピックで砕いているのだそう。マスターの心意気に感動しつつ、じっくりと宝石のようなクリームソーダを味わうことができました。

**ここもおすすめ！**



「Reborn-Art Festival 2017」で発表された鹿のオブジェ「White Deer (Oshika) (作者:名和晃平)」。瀬戸内海の犬島で生まれ、その方向を見ているのだそう。あまりにも巨大な鹿に圧倒されます。



日本三景の松島は、地殻変動と海面上昇により出来た島々。波のない静かな海と、点在する島々は、訪れるたびに違った景色を見せてくれます。

**立ち寄りスポットガイド**



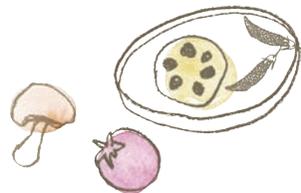
**にぎやかな色彩豊か**

全国のレトロを巡る旅人、ヒロにぎやかな通り沿いの、お店



ビルやホテルが軒を連ねる仙台の繁華街に「どんぐり」はあります。今の店舗は、昭和43年に創業した時の場所から、2007年に移転したの。

寺田真二郎さんの



ようこそ!

# 旬キッチンへ

vol. 7

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』(文藝社¥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

えのき



低カロリー食材の代表といえば、きのこ類。今回の麻婆どんぶりでは、えのきを細かく刻んで使うことで、ひき肉のような食感に。びっくりするくらい満足感があります。

旬食材

水菜



京都で古くから栽培されていた京野菜で、冬から春が旬。豊富に含まれるビタミンCは熱に弱いので、生で食べるとしっかりと摂取できます。

旬食材

ゆず



ビタミンCを多くとれるゆずは、とくに皮の部分に栄養が豊富です。冷凍保存が可能なので、ぜひ活用を。血行を促進して新陳代謝をアップ。さわやかな香りにはリラックス効果もあります。

## えのき麻婆どんぶり

257 kcal

### 材料・1人分

豆腐(絹ごし・2cm角に切る)…1/4丁

えのき(5mm幅に切る)…1/2袋

長ねぎ(みじん切り)…1/4本

A んにく(すりおろし)…小さじ1/2

しょうが(すりおろし)…小さじ1

水…100ml

B 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1/2

みそ…大さじ1/2

ごま油…小さじ1

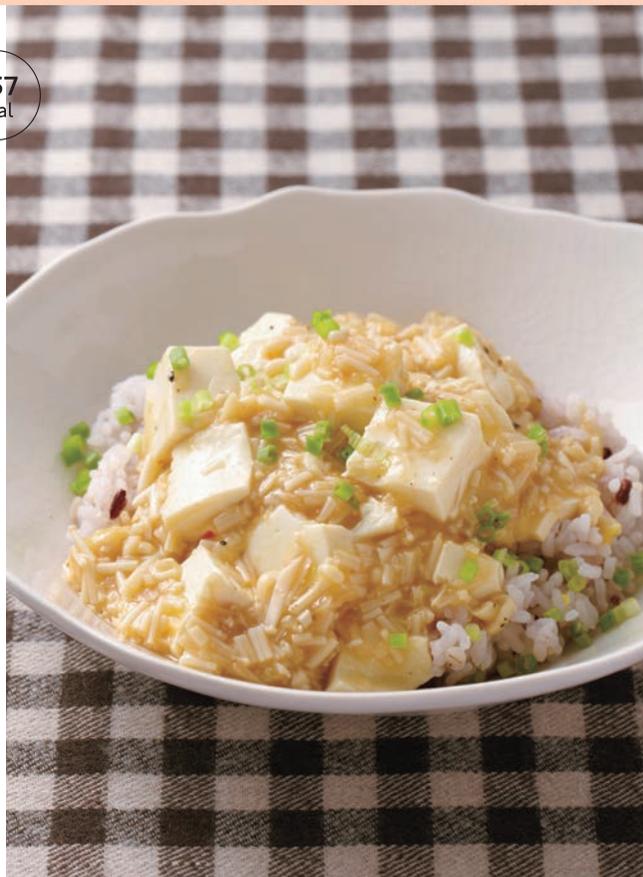
水溶き片栗粉(片栗粉、水)…各小さじ1/2

ごはん…80g(写真は雑穀米)

細ねぎ(小口切り)…少々

### 作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、Aを入れてえのきがしんなりするまで炒める。
- ② B、豆腐を加えて加熱し、ふっふつとしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器にごはんを盛り、②をかけ、細ねぎを散らす。



# 水菜と蒸し鶏のサラダ

200  
kcal

Point



## 電子レンジで しっとり蒸し鶏

酒と水をふりかけてからラップをかけ、電子レンジで加熱すれば簡単蒸し鶏に！粗熱がとれるまで蒸し汁に漬けておくとしっとり。

## 材料・2人分

さくらげ(乾燥・水で戻す)…5g  
鶏むね肉…1/2枚  
水菜(4cm幅に切る)…1/4わ  
塩、黒こしょう、しょうゆ…各少々  
酒、水…各大さじ1

A  
鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1  
ごま油…小さじ2  
白いりごま…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1/2  
梅干し(大・種をのぞいて叩く)…1個  
レモン汁…小さじ2

## 作り方

- ① さくらげはサッとゆでて水気をきり、粗熱がとれたら一口大に切る。
- ② 鶏むね肉は包丁でさいて広げ、塩少々(分量外)をふって耐熱皿にのせ、酒、水をふりかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱して粗熱をとり、手で食べやすくさく。
- ③ ボウルにAを合わせ、①、②を加えて和える。水菜を加え、塩、黒こしょう、しょうゆで味をととのえる。



# ゆずのチーズケーキオムレット

480  
kcal

## 材料・2人分

クリームチーズ…100g  
砂糖…30g  
卵…2個  
ホットケーキミックス…小さじ4  
レモン汁…小さじ2  
ゆずの皮(粗みじん切り)…1個分  
バター…10g  
ホイップクリーム(加糖)…適量  
チャールビル(あれば)…適量

Point



## 半熟になったら フライパンの端でまとめて

写真のような半熟の状態になったら生地を端に寄せ、フライパンの丸い形を利用して成形するだけ。つぶさないようにして、ふわっとした食感に。

冷やしてもOK。温かいとふわっとした食感、冷やすとしっとりとした食感を楽しめます。

## 作り方

- ① 耐熱ボウルにクリームチーズ、砂糖を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で30秒加熱する。泡立て器でよく混ぜたら、卵、ホットケーキミックス、レモン汁、ゆずの皮3/4量を加えさらに混ぜる。
- ② フライパン(直径18cm)を弱火で熱し、バター5gを溶かし、①を半量入れる。ヘラで混ぜながら、半熟のスクランブルエッグ状になってきたら端に寄せてオムレットの形にととのえ、火が通ったら器に盛る。残り半量も同様に作る。
- ③ ホイップクリームをトッピングし、残りのゆずの皮、チャールビルを散らす。



# 脳幹刺激で体がポカポカに！

駒川耕司先生

16歳の時よりカイロプラクティックを学び始める。鍼灸、カイロプラクティック、整体などの様々なテクニック、仙骨療法など臨床を経験。間脳エネルギー活性化法「IAM(アイエーエム)」、**「ライオンあくび健康法」**を創案し活動中。

## 「ライオン大あくび」体操

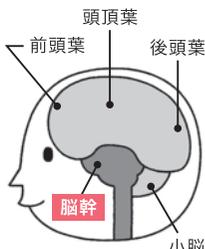
冷える部分を温めても、冷えが改善されないと感じたら、この体操を試してみてください！あくびのように口を大きく開けることで、体温を調整する大元となる“脳幹”を刺激して、脳からの指令で体を温めるという方法です。

オススメのタイミングは、朝晩1回ずつ。寝て行ってもOKです。

### 冷えを改善するには

#### あくびで脳幹を活性化

“脳幹”は、頭の中心部にあり、触れられません。でも、あくびをすると頭蓋骨の“蝶形骨”が動き、脳幹を刺激し、脳を活性化させます。



#### ココが蝶形骨

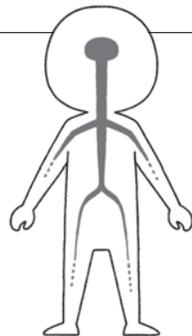


目の横から鼻の奥を通り、反対側まで続いているのが蝶形骨。アゴの骨と筋肉でつながっているため、あくびでアゴを動かすと、運動して脳幹を刺激します。

### 冷えの原因

#### 脳からの指令が行き届かないから

体は、“脳幹”からの指令で動いています。でも、ストレスなどで脳幹のエネルギーが弱くなると、指令が末端まで届かなくなり、冷えにつながります。



### ライオンになったつもりで



20秒キープして口を閉じ、首を正面に戻す。  
左右差がない人は両側行って。

### 横向きあくび

横を向いて、蝶形骨から脳幹へと刺激します。  
一気に全身のめぐりがアップ！

3秒×3回



#### 横に向いて大きく口を開ける

動かしやすい方に顔を向け、口を大きく3秒開けて閉じる。これを3回行う。

左右2~3回ずつ



#### 顔を横に向けて動きの左右差を確認

後ろを振り返るのと同じ動きで、口を開きながら顔を自然に止まる位置まで横に向ける。左右2~3回ずつ行い、どちらが動かしやすいか確認。

### ライオンになったつもりで



ななめで20秒キープして口を閉じ、最後に正面で20秒行う。左右差がない人は両側行って。

### ななめあくび

首をななめに傾け、横向きとは違う角度から脳幹を刺激。首や肩のコリの解消にも！

3秒×3回



#### 頭をななめにして大きく口を開ける

動かしやすい方に頭を傾け、口を大きく3秒開けて閉じる。これを3回行う。

左右2~3回ずつ

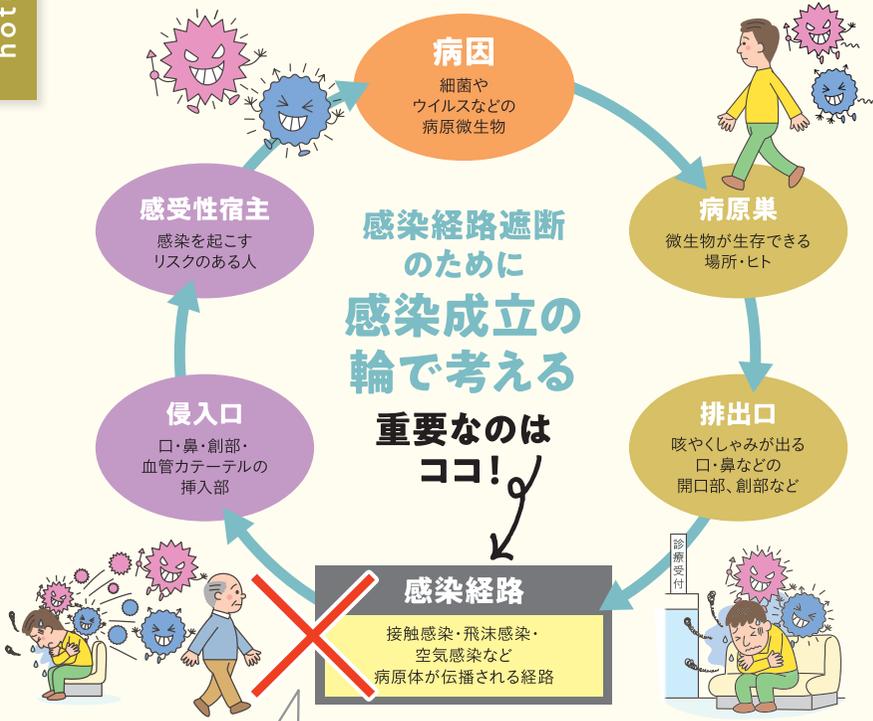


#### 頭をななめに傾けて動きをチェック

口を開けてゆっくり頭を傾ける。左右2~3回ずつ行って、どちらが動かしやすいか確認。

# 高齢者介護の現場で新型コロナウイルスの感染による影響を最小限にするには

高齢者介護施設において、感染経路を遮断するためには、病原体を“持ち込まない”、“持ち出さない”、“拡げない”配慮が必要です。



## 白十字 介護の日 スペシャルプログラム

11月11日は、「介護の日」。白十字では毎年、医療・介護従事者向けに、講演会を実施していますが2020年は、Webでのセミナーを開催しました。

- 日時:2020年11月11日(水) 15:00~16:30
- 場所:Webオンライン

### テーマ

## 新型コロナウイルスの状況下での排泄時の感染予防

講師 昭和大学江東豊洲病院看護師長  
認定看護管理者  
感染管理認定看護師  
波木井 恵子様

## 感染経路を断ち切るには?

標準予防策 + 空気感染予防策 接触感染予防策 飛沫感染予防策

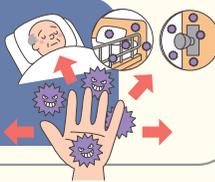
### 標準予防策とは?

すべての患者さんに対して行う基本的な感染対策。具体的には、イラストのように個人防護具を着ける、また手洗いをするなどがあります。



### 接触感染とは?

手指・食品・器具などを介して伝播する頻度の高い伝播経路



## 大切なこと

- 1 手洗い・手指消毒を徹底すること。手で顔(目鼻口)を触らないこと。
- 2 エッセンシャルワーカーが感染しないこと・拡げないこと。
- 3 予防策においては、今まで**当たり前**と思っていたことを少し見直す。

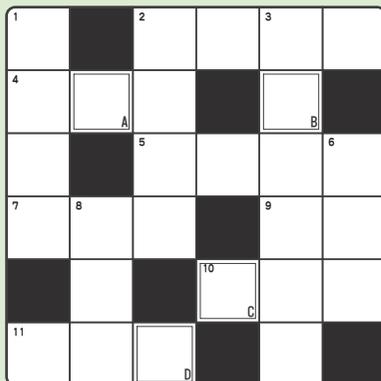
## 気軽に楽しもう!

## Challenge 脳トレ

## クロスワードパズル

### ヨコのカギ

- 1 寒さから身を防ぐ道具。〇〇〇〇具。
- 2 羊の毛から作られる暖かな素材。セーターによく使われる。
- 3 一家を構えて独立した生計を営むこと。〇〇〇〇を持つ。
- 4 ずばっこい小型のほ乳類。毛が筆などに使われる。〇〇〇ごっこ。
- 5 就寝すること。
- 6 ある物事を行った後に生じた状況。
- 7 山などで野宿するとき用いる、布製の簡易小屋。



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:冬の代表的なスポーツのひとつです)

- 1 **タテのカギ**  
岬や港で船の運航を助ける目印になっている光る塔。
- 2 ビーチが決め手の、ロシアを代表する赤いスープ。
- 3 手のひらサイズの打楽器。フラメンコでおなじみ。
- 4 ジャンプの得意な賢い海の生物。実はクジラの仲間です。
- 5 自分以外の人、血のつながりのない人。

答えは次号で!

### Present企画スタート!

クイズの答えと、簡単なアンケートで、プレゼントをGET!



ご応募はこちらから!

### 前号の答え

### ヒザカケ



# 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