

トータルヘルスケアマガジン[ホットライン]

hotline

2021年

5-6月号

No.325

制作:白十字(株)ホットライン編集室

レトロカフェめぐり

【大阪府大阪市】

ようこそ!旬キッチンへ
初夏の食材

レタス

新玉ねぎ

新ごぼう

家事をアップデート

「すぐ乾く 梅雨の洗濯術」

hotline news

「腰ガードベルト」



新玉ねぎのまるやかしょうがスープ

168 kcal



材料・2人分

- 新玉ねぎ(または玉ねぎ)…1個
- ベーコン…2枚
- バター…10g
- しょうゆ…小さじ1
- パセリ(みじん切り)…適量
- 水…500 ml
- 鶏がらスープの素(顆粒)…大さじ1/2
- おろししょうが…大さじ1/2
- 粗挽き黒こしょう…少々

作り方

- ① トッピングのカリカリベーコンを作る。
ベーコンをキッチンペーパーで挟み、耐熱皿にのせてそのまま電子レンジ(600W)で1分、さらに裏返して1分加熱し、カリッとさせる。足りなければ30秒追加。
- ② 玉ねぎを縦半分に切り、断面を上にして耐熱ボウルに並べ、バターをのせてしょうゆをかける。
- ③ ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱。Aを加えてさらに5分加熱する。
- ④ 器に盛り、1cm幅に切った①のをのせてパセリをちらす。



Point

バターしょうゆでコクと風味UP!

バターとしょうゆを加えて電子レンジで加熱することで、スープのコクと風味がUP。スープにはビタミンB₁が溶け出します。

新ごぼうとニラの韓国風きんぴら

119 kcal

材料・2人分

- 新ごぼう…1本(70g)
- ニラ(4cm幅に切る)…1/3束
- にんじん…1/2本
- サラダ油…小さじ1
- すりごま…小さじ2
- ごま油、しょうゆ…各少々
- コチュジャン…大さじ1
- A はちみつ、酒…各小さじ1
- A にんにく(すりおろし)…小さじ1/2



Point

新ごぼうは皮をむかない

新ごぼうは皮もやわらかいので、しっかり洗うだけでOK。水にさらす必要もありません。

作り方

- ① ごぼうをたわしでよく洗い、皮ごと斜め薄切りにする。
にんじんは皮をむき、ごぼうと同じ大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をいれて中火にかけ、①をしんなりするまで炒める。
合わせたAをいれて火を弱め、ニラを加える。
- ③ しょうゆ、ごま油で味をととのえ、仕上げにすりごまを混ぜあわせる。



寺田真二郎さんの

旬キッチンへ

vol. 9

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』(文響社¥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

レタス



レタスの語源は「乳」。茎を切るときに出る白い汁が乳に似ているからと言われてます。加熱に強いビタミンEが豊富で、アンチエイジング効果が高い食材です。

旬食材

新玉ねぎ



茶色い玉ねぎと新玉ねぎの栄養素は同じ。ただし、水にさらさず食べられる新玉ねぎは、水溶性のビタミンB₁を逃がずに食べられます。

旬食材

新ごぼう

初夏に出回る新ごぼうは、通常の収穫期である秋冬よりも前に収穫したごぼう。風味も上品で、やわらかな食感が特徴です。

レタスのレモンカルボナーラスパゲティ

772 kcal

材料・2人分

- スパゲティ…160g
- レタス(2cm幅に切る)…3枚
- レモン(国産)…1/2個
- 溶き卵…2個分
- オリーブオイル…小さじ2
- コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
- にんにく(みじん切り)…1かけ
- 塩、粗挽き黒こしょう…各適量
- ベーコン(2cm幅に切る)…2枚
- A 生クリーム…80ml
- A 牛乳…50ml
- A 粉チーズ…大さじ4

作り方

- ① レモンの果汁をしぼり、皮はすりおろしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンをいれ、中火にかけてベーコンに焦げ目がつくまで炒める。
Aを加えて沸騰直前で火をとめる。
- ③ スパゲティをゆで始め、ゆであがり10秒前にレタスを加える。
- ④ ②のフライパンに水気をきった③、溶き卵、コンソメを加える。
ごく弱火でとろみがつくまで絶えずかき混ぜ、火を止める。
仕上げにレモン果汁を加え、塩、黒こしょうで味をととのえて器に盛る。
- ⑤ レモンの皮をちらし、お好みで黒こしょうをふる。



腰への負担を減らし、お仕事をサポート

腰ガードベルト

動きやすいのに体幹を安定させ、腰への負担を軽減する人気の腰ガードベルトがリニューアル！通気性がアップし、これからの季節にぴったりです。仕事や家事、運動をするときに取り入れてみてはいかがでしょうか。在宅ワーク時の腰痛対策にもおすすめです。

3つのおすすめポイント

汗ムレから解放！

リニューアルポイント！

1 全面メッシュで通気性アップ！*



*当社従来商品比



2 背面のX(クロス)ベルトが腰椎を巧みにホールド！



3 滑車の原理でらくらく、ギュッと引き締め



FC腰ガードベルト 男女兼用



S~Mサイズ ウエストサイズ：65~90cm
 L~LLサイズ ウエストサイズ：85~110cm
 LL~XLサイズ ウエストサイズ：95~130cm

商品詳細はこちら！



開発メンバーのこだわり

白十字株式会社 開発部 青木 祐一



市販の腰痛ベルト購入者が最も不満に感じている通気性の部分を改良しつつ、基本機能であるホールド性を維持するところが開発ポイントでした。お困りの方に、少しでも快適に使ってもらえると嬉しいです。ぜひおためしください！

気軽に楽しもう！

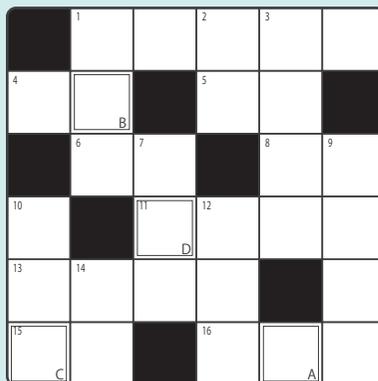
Challenge 脳トレ

クロスワードパズル

答えは次号で！

ヨコのカギ

- ふいに降りだしたかと思うとすぐにやんでしまう雨。
- インド発祥の心身の鍛練術。エクササイズなどにも活用されている。
- 雨上がりの空に見られるカラフルな帯。
- 何かをやりとげるのに費やす時間や労力のこと。〇〇をかける。
- 鮎、煮込み、缶詰など幅広く使われる青魚。
- 雨の多い時期が始まること。
- 脳の手術を行う病院の専門科。
- 動作や考えることがハキハキせず、鈍いこと。
- 災難や困難などトラブルの多いこと。



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：今頃の季節に関係ある身につける物です)

- 1412 夏場に着る薄手の着物。台風もそのひとつ。
 10 主に筆につけて使います。
 9 山形の2枚の歯を組み合わせた理髪用具。丸刈りにするときに欠かせない。
 7 まぶたの縁に生えている毛。
 3 雨が似合う花。漢字だと紫陽花。
 2 たくさんの脚と甲羅を持ち、茹でると赤くなる海の幸。
 1 得意でないこと。〇〇な相手。

Present!

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



家事をアップデート

イヤ〜な生乾き臭にさよなら!

すぐ乾く 梅雨の洗濯術

梅雨時に気になる生乾き臭は「モラクセラ菌」が原因。洗濯物の洗い残しがモラクセラ菌のエサになるので、汚れをしっかりと落とし、ニオイを防いで乾かすコツをご紹介します。

・・・教えてくれたのは



本間朝子さん

知的家事プロデューサー。自身の経験から無駄な時間と労力を省く知的家事を考案。オンライン上で一緒に家事をする「家事トモ☆サロン」を運営。著書多数。

洗う前も大切! / 湿気対策3カ条

- 1 タオルは乾かしてから洗濯カゴへ!
- 2 洗濯カゴは通気性のあるプラスチック製が最適
- 3 すぐに洗えないときは布用除菌スプレーを活用



洗い方ポイント

徹底的に汚れを落とし、ニオイを予防!

洗う量を減らして「洗い残し」を防ぐ

濡った洗濯物は時間が経つにつれて菌が増えるため、梅雨時はいつもより洗濯の間隔を短くしましょう。また洗濯機は洗濯物の量が多いと洗剤が行きわたらず、洗い残しの原因になるので、規定の7割程度に抑えるのがおすすめです。



酸素系漂白剤で除菌力をアップ

洗濯洗剤に色柄物にも使える酸素系漂白剤を足すとニオイ予防に。すでに臭う衣類は粉末の酸素系漂白剤を40℃のお湯に溶かし、20分漬けてから通常通り洗濯します。



※事前に酸素系漂白剤を使用できる衣類が確認しましょう。

洗濯槽クリーナーでカビや雑菌も除去

洗濯槽にカビや雑菌が繁殖すると、汚れ落ちが悪くなったり、生乾き臭の原因に。洗濯槽クリーナーなどを使い、2〜3か月に1回を目安に掃除を。



干し方ポイント

部屋の中央に干し、短時間で乾かす

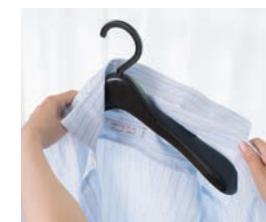
エアコン&扇風機のダブル使いで時短に

生乾き臭を防ぐには、5時間以内に乾かすのがポイント。部屋干しの際はエアコンの風が当たる場所に干し、下からも扇風機などで風を送ると最適です。エアコンのモードはドライや衣類乾燥、冷房でもOK。



ハンガー使いで通気性を高め、生乾き臭を防ぐ

生地と生地の間に風が通るように干すと、乾きやすくなります。シャツなら厚手のハンガーの方が効率的。乾きにくいバスタオルやジーンズ、パーカーも、いろいろなハンガーで“すき間”を作ることを心がけて。



バスタオルはスカート用ハンガーですき間を作る



パーカーはハンガー3つで重ならないように



ジーンズは裏返して筒状に干す





第3類医薬品

販売名:HAKUJUJI ワンショットプラスP EL-II
承認番号:21500APZ00644000

外用消毒剤

消毒用エタノール含浸綿
HAKUJUJI
ワンショットプラス[®] EL-II
4cm×8cm1枚入

【効能・効果】
手指・皮膚の消毒
医療機器の消毒

アルコール臭をやわらげた
厚手の単包アルコール綿



採血や
血糖測定時に

体温計や
聴診器などの
消毒に

縦置きも
できます!



払い出し、売店での陳列にも便利な
場所を取らないコンパクトタイプ



2分割ラインの開封方法や活用方法などについて解説した動画はこちらから！
院内で活用できる便利なツールの紹介もしております！