

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

# hotline

2022年

1-2月号

No.329

制作:白十字(株)ホットライン編集室

一度は訪ねてみたい 詩歩の 絶景さんぽ

## 岡山県高梁市〈備中松山城〉

ようこそ!旬キッチンへ  
冬の食材

鱈

大根

みかん

let's enjoy exercise

## 「立ち足首回し」で下半身スッキリ

hotline news

## 「FC ファミリーマスク7」

詩歩の 一度は訪ねてみたい 絶景さんぽ 1



岡山県高梁市〈備中松山城〉

# 雲海に包まれる 「天空の山城」に癒されて

絶景には誰しも胸を打たれる魅力があるもの。今号からは、絶景プロデューサーの詩歩さんに一生に一度は行ってほしいという「日本の絶景」スポットを教えてください。



**詩歩さん**  
“絶景”ブームを起こした「死ぬまでに行きたい! 世界の絶景」プロデューサー。著書の発行部数は累計63万部を超えた。現在は旅のプロデューサーや自治体の地域振興のアドバイザーなどを行う。

## 山々と城、雲海の神秘的なコラボレーション

山頂など高い位置から見下ろしたときに見られる「雲海」。気象条件に左右されてしまうレアな絶景を、秋から春にかけて備中松山城ではよく見られると聞き、ずつと行きたいと思っていました。

私にとって旅は歴史や文化に触れるのが目的。47都道府県を旅してきましたが、城には地域性が出るため足を運ぶことも多いのです。備中松山城は盆地にある臥牛山の頂にあります。冬になると城の西側を流れる高梁川からは霧が発生しやすく、盆地を埋め尽くすので城が雲海に浮かんでいるように見えるのだそうです。

雲海に出合うため、6時に朝もやの中、備中松山城へ。天守近くから眺めた、ゆらゆらと流れる雲の海に山の頂が島のように浮かぶ風景はとても神秘的でした。

雲海とお城と一緒に撮影したいなら、近くにある備中松山城雲海展望台からがおすすめです。市内には赤い街並み特徴的な「吹屋ふるさと村」もあります。美しい自然と歴史が共存する岡山県の絶景スポットに、ぜひ足を運んでみてください。



▲国の重要文化財の備中松山城は現存天守を持つ国内唯一の山城(画像提供:岡山県観光連盟)。  
▶天守の見学の際、猫城主のさんじゅーろーに出会えて思わずパチリ!



「吹屋ふるさと村」は赤い石州瓦と赤色顔料であるベンガラの外観で統一された街並みが見事。日本遺産にも登録されている。



【備中松山城】住所:岡山県高梁市内山下1 TEL:0866-21-0461(高梁市観光協会) 入城料:大人500円、小中学生200円  
開城時間:[4~9月]9:00~17:30、[10~3月]9:00~16:30(開城時間の30分前までに入城) 休城日:12月29日~1月3日

(画像提供:岡山県観光連盟)

# 大根とハムのみぞれスープ

54 kcal



## 材料・2人分

大根…80g  
大根の茎(5mm幅に切る)…適量  
ハム(細切り)…2枚  
塩・黒こしょう…各少々  
水溶性片栗粉(水・片栗粉)…各小さじ1

A 水…300ml  
鶏がらスープの素(顆粒)…大さじ½  
ごま油…小さじ¼  
しょうが(すりおろし)…小さじ¼

## 作り方

- 耐熱ボウルにAとハムを入れ、大根をすりおろしながら加える。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ①に水溶性片栗粉を入れて混ぜたら、再びラップをし、電子レンジで2分加熱する。大根の茎を加え、塩と黒こしょうで味を調え、器に盛る。

Point



## 大根はすりおろして汁ごとスープに

大根おろしは水を切らず、直接ボウルに。栄養たっぷりの汁がスープに入ります。

# ホタテとみかんのカルパッチョ

70 kcal

## 材料・2人分

長ねぎ…4cm  
味付きザーサイ…7g  
ホタテ貝柱(刺身用)…4個  
みかん…½個  
塩・粗挽き黒こしょう…各少々  
ごま油…小さじ1  
A しょうゆ・米酢…各小さじ1  
砂糖…小さじ¼

Point

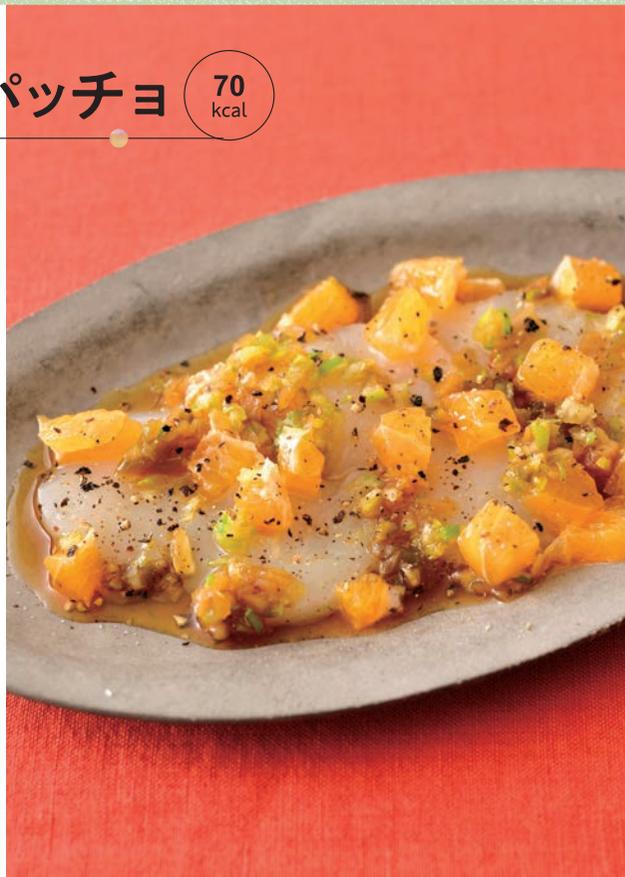


## 調味液に混ぜて辛味とり不要に

長ねぎの辛味はわざわざ水にさらさなくても、調味液にいれておくだけでとれます。

## 作り方

- 長ねぎとザーサイはみじん切りにし、ボウルに入れてAを加えて混ぜる。
- ホタテは横3枚にスライスし、器に盛り、冷蔵庫に入れて冷やす。みかんは皮をむき、3つに輪切りにし、1cm大に切る。
- ホタテに塩をふり、①をかけてみかんと粗挽き黒こしょうをトッピングする。



寺田真二郎さんの

# 旬キッチンへ

vol. 13

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総合『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>

今号の旬食材はコチラ!

旬食材

## 鱈



1〜2月に脂がよくのっている。高たんぱく低脂質で血液を作るのに役立つビタミンB12、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。

旬食材

## 大根



「ジアスターゼ」というでんぷん分解酵素を豊富に含む。消化を助ける働きや、胸やけ、二日酔いを緩和させる効果が期待できる。

旬食材

## みかん



旬は種類によるが冬に出荷量が最も多くなる。3個で1日分のビタミンCが摂れ、風邪や乾燥肌の対策になるβ-クリプトキサンチンも含まれる。

# ゆず香る鱈と白菜の中華丼

450 kcal

## 材料・2人分

鱈の切り身(一口大にそぎ切り)…2切れ  
白菜…½個  
長ねぎ(斜め薄切り)…½本  
しめじ(石づきを切って小房にわけり)…¼袋  
片栗粉・酒…各小さじ1  
塩・黒こしょう…各適量  
サラダ油…大さじ½ ゆずの皮(粗みじん切り)…適量  
温かいご飯…2人分  
A 水…300ml、鶏がらスープの素(顆粒)…大さじ1  
オイスターソース・しょうゆ…各小さじ1  
砂糖・ごま油・しょうが(すりおろし)…各小さじ½  
片栗粉…大さじ1・½

## 作り方

- ボウルに鱈を入れ、塩・黒こしょう少々、酒を入れて揉み込み、片栗粉をまぶす。白菜は芯を細切り、葉は3cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①の鱈を入れ、表面に焼き色がつくまで焼いたら一度、取り出す。
- ②のフライパンにAを加えて混ぜ合わせたら、長ねぎ、白菜の芯、しめじを入れ、中火で混ぜながら煮る。
- とろみがついたら、白菜の葉と②の鱈を加え、白菜がしんなりしたら、塩・黒こしょうで味を調える。器に盛ったご飯の上にかけて、ゆずの皮をちらす。

Point

## フライパンの中でとろみをつけて

片栗粉は後から加えるのではなく、あんの材料と一緒に煮れば時短に。よく混ぜ合わせるのがポイント。



# 7段プリーツで、ゆったり快適!

## 「FCファミリーマスク7セブン」

毎日身に着けるものだから、安心・安全な品質の不織布マスクをご提供したい。その思いから、2021年に制定された日本産業規格 (JIS T 9001) にいち早く適合させました。

顔サイズに合わせて3サイズ!!



FCファミリーマスク7 個包装7枚入

ふつうサイズ (175mm×90mm)  
 小さめサイズ (145mm×90mm)  
 こどもサイズ (125mm×90mm)

日本産業規格 JIS T 9001 一般用マスク 規格適合番号 G42108037					
適合番号発行元: JHMA					
試験項目 規格値	PFE ≥95%	BFE ≥95%	VFE ≥95%	花粉 ≥95%	安全衛生 ・通気性
適合判定 実測平均値	○ 99%	○ 99%	○ 99%	○ 99%	○

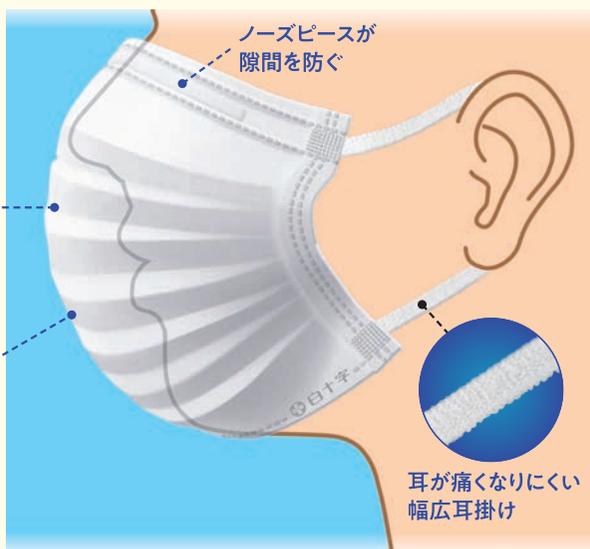
※(一社)日本衛生材料工業連合会が運用するJIS適合審査です。(適合番号: G42108037)  
 ※本体部の性能 花粉: 花粉粒子捕集効率 PFE: 微小粒子捕集効率  
 BFE: バクテリア飛まつ捕集効率 VFE: ウイルス飛まつ捕集効率

### Point 1

7段プリーツが鼻からあごまで大きくゆったり広がって口元が快適に!

### Point 2

ガードフィルタがウイルス飛まつ、細菌飛まつ、花粉、PM2.5、黄砂をガード



ノーズピースが隙間を防ぐ

耳が痛くなりにくい幅広耳掛け

### Point 3

持ち運びにも便利な個包装タイプ!



#### 開発メンバーのこだわり



白十字株式会社 開発部 中沢 和磨



白十字株式会社 マーケティング部 宇佐美 慶子

従来ユーザー様に好評の7段プリーツ機能をそのままに、進化した「FCファミリーマスク7」を発売しました。長時間マスクを着用する方、今まで使っていたマスクに窮屈さを感じている方、感染対策が気になるけれどもいろんなマスクがあってもどれを買ったらいいかわからない方に、ぜひ使っていたきたいです。3つのサイズがあるので、ご家族そろってのご使用もおすすめです。

## 気軽に楽しもう!

### Challenge 脳トレ

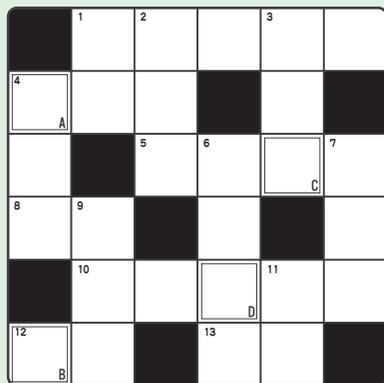
#### クロスワードパズル

答えは次号で!

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何でしょう?(ヒント: 寒い時期に食べなくなる料理です)

#### ヨコのカギ

- 父親のこと。
- 蓄えがあって豊かであること。○○○のある暮らし。
- 雪のかたまりを使って競う遊び。
- 中空の細長い棒、チューブのこと。
- 醤油をつけ、のりで包んだ焼き餅。
- 市場で欲しい商品を値段をつけて競い合うこと。
- 魚を獲る方法。



- 温かな水のこと。
- 石油ストーブの燃料。ランプなどにも使います。
- 成人式をむかえたら仲間入りするもの。
- 席や料理をあらかじめ取っておいてもらう方法。
- トンカツの付け合わせによく使われる葉物野菜。
- 健康で体の調子がよい状態のこと。○○○一杯。
- 本人の代わりの人。昔からある、先端を尖らせた細長い武器。

#### Present!

クイズの答えと、簡単なアンケートで、プレゼントをGET! 応募はこちらから!



前号の答え ユタンポ(湯たんぽ)



Let's enjoy exercise

教えてくれたのは

久 優子さん

美脚トレーナー、ボディメンテナンスセラピスト。脚のパーツモデルを経て、ホリスティック医学第一人者・帯津良一医師に師事。「1日3分! 足首まわしで下半身がみるみるヤセる」(PHP研究所)、『押したら、ヤセた。』(宝島社)など著書多数。

1日3分、回すだけ!

## 「立ち足首回し」で下半身スッキリ

以前は太っていて「象」のような脚だったという久 優子さん。足首の硬さに気づいて1日1日3分間回し続けていたら下半身からヤセて半年で15kg減り、脚のパーツモデルにスカウトされるほどの美脚に! 人体学や解剖生理学を学び、身体の土台である足首を整えるメソッドを確立。「立ち足首回し」で滞った老廃物を流すことで代謝アップします。

### Q なぜ足首を回すだけで下半身ヤセ?

A 足首が硬いとリンパや血液の流れが滞り、下半身に老廃物がたまりやすくなります。足首を回すことで流れがよくなり、むくみが改善。また、可動域が広がったことで骨盤のゆがみも矯正され、下半身からヤセて全身の代謝をアップします。

その場で

### 立ち足首回し

続けて3分間行うのが理想ですが、すぎ間時間に行っても十分効果が! 家事の合間や信号待ちのときにチャレンジしましょう。

3分間 続けよう!

### 3

#### 時計回り、反時計回りに各3回

親指で時計回りに円を3回描く。足の内側を伸ばすように意識して。その後、反時計回りでも3回。両足とも1~3を、3分間繰り返す。



### 2

#### つま先を上に向ける

つま先を上に向けながら、足の裏をしっかりと伸ばす。かかとの上にあるアキレス腱とふくらはぎ全体が伸びていることを確認する。



### 1

#### 片脚を前に出しつま先を内側に

腰に手をあて、左脚を右斜め前に出す。つま先を内側に向けて足の甲を伸ばしながら、スネの筋肉の伸びを感じて。



回さなくてもOK

### 寝ながら足首ストレッチ

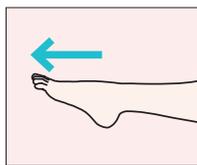
寝ながら足を前後に動かすだけでも、足首をゆるめる効果があります。寝る前や起きたときの習慣にも◎。

#### 1 仰向けに寝て力を抜く

仰向けに横たわり、手の甲は床につける。全身の力を抜いて深呼吸を行う。



### 2



#### つま先を伸ばす

両足のつま先と足の甲を伸ばす。ひざがまっすぐ伸びるのを意識して。

### 3



#### つま先を上げる

アキレス腱が伸びるのを意識しながら、両足の親指を顔の方に倒す。2~3を3回行う。

# 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