

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

No. 340

2024年10月号

制作:白十字(株)ホットライン編集室

知らない日本を旅してみよう

愛知県知多郡〈三河湾離島〉

かんたん おいしい! 時短レシピ

レンチンで時短

ツボでリラックスタイム

「自律神経」を整えよう!

hotline news

ショードック® スーパー





旅のプラン in 三河湾離島

Travel Plan

1日目

名古屋駅から篠島へ向かう。

名鉄電車で河和駅まで約50分、河和駅から河和港までは徒歩で約7分だ。河和港から篠島までは、名鉄海上観光船で約30分のプチ船旅を楽しもう。昼時の到着なら「篠島デューテラス」でのランチがおすすめ。



▲青と白が織りなす景色に、思わず深呼吸。癒しの島時間が流れる篠島

宿泊は「あなごの宿三船亭」がおすすめです。

宿泊詳細や送迎についてはサイトで確認を。

▷「あなごの宿三船亭」 <https://www.mifunetei.com/>



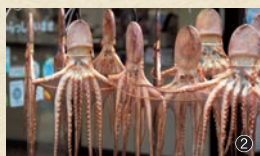
▲「三船亭」穴子料理の数々。お刺身7種盛りと穴子の柳川風

2日目

2日目は日間賀島へ。篠島港から日間賀島西港まで名鉄海上観光船で約10分。レストラン「KITCHEN macha」でランチの後は、レンタルサイクルや電動キックボードで島を一周観光してみよう。



①海に向かって漕ぐ日間賀島の恋人ブランコ（ハイジのブランコ）②家の軒下にたこの干物が連なる日間賀島の日常風景③「KITCHEN macha」"たこのアヒージョ"④「長宝丸」の天ぷらは一本単位で注文可能



名古屋から至近の三河湾の島々。

潮騒と新鮮な海の幸を満喫する旅へ出かけてみましょう！



篠島デューテラスの「しらすピッツァ」は島の新たな名物グルメ



「あなごの宿三船亭」の名物「穴子の一本寿司」

知らない日本を

旅してみよう

| vol.03 |



みかわわんりとう 三河湾離島



土庄雄平さん

山岳自転車旅ライター／フォトグラファー。山岳雑誌『山と溪谷』や旅行情報サイトで旅行ナビゲーターとして記事を執筆するほか、フォトグラファーとしても数々のコンテストで入賞実績を持つ。現在は地方の観光コンテンツ作成も手掛けている。
<https://yuhei-tonosho.com/>

ひと足早い食欲の秋を楽しむ 篠島・日間賀島アイランドホッピング

三河湾に浮かぶ離島・篠島と日間賀島。しらすや穴子、たこといった名物を持ち、食の魅力に富んだ島は、ひと足早い食欲の秋を楽しむのにおすすめの旅行先です。二つの島の玄関口・河和港にほど近い河和駅は名古屋駅から直通でアクセスでき、海上船の二島めぐり周遊券を利用すれば、手軽にアイランドホッピングの旅に出発することができます。

篠島で味わいたいのが、観光施設「篠島デューテラス」の「しらすピッツァ」。実は、漁港単位でのしらす漁獲量日本一を誇っている篠島のしらす。程よい塩味で、海の香りとしらすの旨味が際立っています。夜は穴子の漁師が営む「あなごの宿三船亭」に宿泊すると、穴子の一本寿司や柳川風、お刺身七種盛りなど、ここでしか食べられない穴子のフルコースをいただけます。

一方の日間賀島で味わいたいのは、やはり島を代表する名物・たこ。港にもたこのモニュメントが置かれていたり、島内の軒先にたこが干されていたり、まさにたこの島という情緒で溢れています。イチョシはレストラン「KITCHEN macha」の「たこのアヒージョ」。オイルをまとったぷりぷりコリコリの食感のたこのパンの相性は最高です。最後は、天ぷら屋「長宝丸」で島食材の揚げたて天ぷらをぜひ！



豚バラ×もやしの定番肉おかずもレンジで簡単！

豚バラともやしのレンジ蒸し

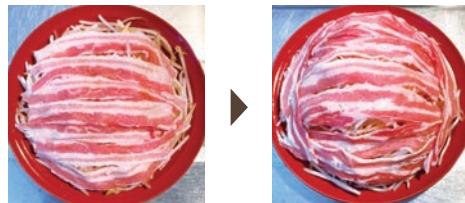
作業時間 3分 加熱時間 6分

材料 (2人分)

もやし 300g
豚バラ肉 160g (14 枚)
塩、こしょう 各少々
刻みねぎ 適量
白いりごま 適量
ポン酢 適量

作り方

- ① 耐熱皿にもやし半量を広げ、半分に切った豚バラ肉半量を覆うようにのせ、塩こしょうをふる。この工程をもう一度繰り返し、ラップをふんわりかけてレンジで6分加熱する。



- ② 刻みねぎ、白いりごまを散らし、ポン酢を回しかける。

低空飛行キッチンからの一言メモ

豚バラ肉はキッチンバサミで切ると包丁まな板いらずです。

ポン酢のかわりにゴマだれ(サラダ用・しゃぶしゃぶ用)や、お好み焼きソース+マヨネーズ+青のりでお好み焼き風にしてもおいしいですよ。



レンジですぐにできちゃう味噌汁

レンジ・ミソスープ

作業時間 1分 加熱時間 1分30秒

材料 (1カップ分)

味噌 大さじ 1/2
かつお顆粒だし 少々
カット冷凍ほうれん草... 10g
乾燥わかめ 小さじ 1/2
刻み油揚げ 10 片ほど
水 200ml



ワンポイント

具材は、豆腐や長ねぎなど火を通さなくて食べられるものであればOK。お好みで加えてみてください。

作り方

- ① 耐熱スープカップに材料をすべて入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてレンジで1分30秒加熱する。
- ② 味噌が溶けるよう、よくかき混ぜたら出来上がり。

低空飛行キッチンからの一言メモ

味噌はだし入り味噌でもOK。その場合、かつお顆粒だしは不要です。

フォロワー50万人超え！

料理のハードルを低くする“低空飛行キッチン”さんの

かんたん
おいしい！

時短レシピ vol.03

【 今回のテーマ レンチンで時短 】



活用方法、無限大！レンジを味方につければ料理のレパートリーもさらに充実！

※ 調理に使用した電子レンジは600Wです。500Wをご使用の場合は加熱時間を1.2倍にしてください。



大皿で作るからパーティーにもぴったり！

豆苗とツナのレンチンパスタ

作業時間 3分 加熱時間 9分

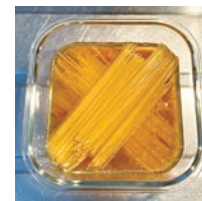
材料 (2人分)

パスタ (1.6mm) 160g
豆苗 50g (約 1/2パック)
ごま油 (仕上げ用) 小さじ 1

A | 水 320ml
ツナ油煮缶 1 缶
塩こんぶ 10g
4倍濃縮めんつゆ 大さじ 1

作り方

- ① 大きめの耐熱容器 (深さのあるもの) に (A) を混ぜ合わせ、パスタを半分に折ってクロスさせるようにのせる。
- ② さらに豆苗をキッチンバサミで食べやすい大きさ (画像では約4cm幅) に切って入れ、器全体に広げる。



- ③ ラップをふんわりとかけて、レンジでパスタのゆで時間プラス2分加熱する。加熱後全体を混ぜてみて、まだパスタが固い場合は追加で加熱する。

- ④ ごま油を加えて全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

低空飛行キッチンからの一言メモ

ツナ缶は、油にも旨味が含まれているので丸ごと入れてください。通常の油煮缶のほうが油を含めた旨味やコクを活かせるのでオススメです。水煮タイプ、ライトタイプ、食塩無添加タイプなどを使用する場合は、完成後に味見をして薄ければ麺つゆを足すなどして塩味を調整してください。

ショードック®スーパー

病院、介護・福祉施設でも使用されているショードック®。
ロングセラーブランドであり、多くのユーザーにご使用いただいています。



100枚入 ボトル



100枚入 詰替

指定医薬部外品

外皮消毒剤 承認番号:30400DZX01324000
販売名:ショードックSE 成分:80vol%エタノール、精製水

商品特長

01 拭き取り効果が高い

タオルの繊維が細かいので、清拭時により多くの汚れをかき取りながら除去できます。

02 保液性能が高い

タオルが乾燥しにくく、1枚で広い面積を拭き取れます。

03 交換キャップ

詰替用に交換キャップが付属。手指が触れて汚れやすいキャップ部分を詰め替え時に交換できます。キャップの取り出し口が大きく開くのでタオルが通しやすく、また1枚ずつ広げやすい状態で取り出せます。



04 成分をリニューアル

80vol%エタノールと精製水のための処方になりました。



商品情報は
こちら



みんなで考えよう!

漢字で脳トレ

四文字熟語クイズ

四文字熟語の意味をヒントに、空いているマスに入る漢字を見つけてくださいね。

ヒント 答えは次号で!

【縦の列のヒント】

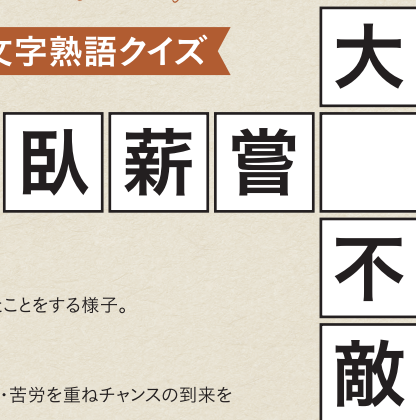
読み:だいたんふてき

意味:常識から言って考えられないような、思い切ったことをする様子。

【横の列のヒント】

読み:がしんしょうたん

意味:一度味わった屈辱を晴らしてやろうとして、苦心・苦労を重ねチャンスの到来を待つこと。



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

天

ツボで リラックスタイム



vol.03

「自律神経」を整えよう!

イライラ、倦怠感、頭痛、不眠など原因がわからない不調。

もしかすると自律神経の乱れによるものかもしれません。

今回は、自律神経を整えて体と心を落ち着かせてくれるツボをご紹介します!

ツボを押すときの注意!

ツボを押すときは、指の腹でまっすぐ下に3〜7秒くらいかけてゆっくり押すようにします。強さは気持ちいいと感じるくらいです。1日4〜5回を目安に。

おすすめのツボ

01 ろうきゅう 労宮

疲労した心身を軽やかにする

自律神経とは、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経のこと。

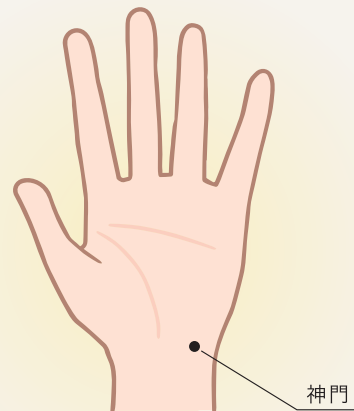
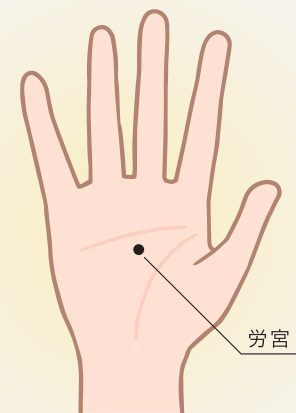
このバランスが崩れるとさまざまな不調が起こります。

症状は人によってさまざまですが、代表的なものとしてイライラや不安感、緊張感など心的な不調があります。

「労宮(ろうきゅう)」は、心身の疲労が集まる場所という意味があるツボで、心的な不調の緩和や不眠の解消に効果があるといわれています。

ツボの位置は、手のひらの真ん中。握りこぶしを作ったときに中指と薬指の間にあたるところです。

手軽に押せるツボなので、仕事の合間などで気持ちを落ち着かせたいときにもおすすめです。



02 しんもん 神門

動悸を抑え、心を鎮める

「神門(しんもん)」もまた、自律神経の乱れに効果があるとされています。

怒りを抑えるツボともいわれる「神門」、特に、動悸やほてりなど血が上ったようなときに押すと、心身を落ち着かせてくれます。

ツボの位置は、手のひら側の手首のしわの上、小指寄りの窪みのところ。

気がたかぶって眠れないというときにも有効とされているツボなので、眠る前に押すとスムーズな入眠が期待できます。



必ず
もらえる
プレゼント

ポイントを集めて応募

サルバシリーズのパッケージについている
ポイントマークを集めて応募すると

豪華商品が必ずもらえるお得なキャンペーンを通年実施中!

パッケージの
サルバポイントを
集めよう!



詳しくはこちら



きょうに、楽しみを。

ポイントを集める楽しみ、ギフトを選ぶ楽しみ、使う楽しみを。

サルバをご愛用いただいている、すべてのみなさまに感謝をこめて、
ささやかですがプレゼントをお贈りいたします。

必ずもらえる選べるギフト

サルバポイントプログラム

