

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

No. 343

2025年 夏号

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

大阪府箕面市〈箕面国定公園〉

かんたん おいしい! 時短レシピ

トースターで時短

ツボでリラックスタイム

「気圧の変化」による症状を改善!

hotline news

サルバ さらにケアパッド





旅のプラン in 箕面国定公園

Travel Plan

日帰り

「箕面大滝」へは車窓から自然が楽しめるドライブ旅がおすすめ。
大阪市街からなら、大滝上駐車場まで車で約30分。そこから徒歩約10分で箕面大滝に到着。
公共交通機関を利用する場合は、大阪梅田駅から阪急線で箕面駅まで約30分。箕面駅からは滝道を通して徒歩約40分だ。



四季の彩りに癒される緑豊かな「箕面ドライブウェイ」



渓流沿いに茶屋が連なる「箕面大滝」への滝道のラスト区間

「箕面大滝」から勝尾寺へ。ハイキングを楽しむなら「箕面大滝」から滝道を上り、公園内の自然豊かな道を進み徒歩1時間30分～2時間(4～5km)。
車の場合は、大滝上駐車場から10分弱で到着する。



夏の青空に映える勝尾寺山門のどこか懐かしい風景

▶勝尾寺 住所: 大阪府箕面市勝尾寺
拝観料大人(高校生以上)500円、小人(小中学生)400円、未就学児100円、2歳以下無料



ドライブ旅なら



車なら箕面ドライブウェイで自然を楽しみたい。
足を延ばして納豆工場直営の食堂「ぐりとよキッチン」でのランチもおすすめ。勝尾寺からなら車で約20分。



▲「ぐりとよキッチン」の納豆ごはん定食

箕面ドライブウェイで遭遇! ▶
天然記念物・箕面山のニホンザル



都会からのアクセスも良好な箕面エリア。
気軽に自然に触れられる癒しスポットです!



ずらり並んだダルマに願いを込めて。勝尾寺の名物スポット。



箕面ドライブで出会う、青もみじと清流が織りなす涼の風景。

知らない日本を

旅してみよう

| vol.06 |

OSAKA・MINOH

大阪府
箕面市

みの お こ く て い こ う え ん

箕面国定公園



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『山と渓谷』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/>

都会を離れてリフレッシュ!
秘境と古刹をめぐる日帰り旅

都会的な印象の強い大阪府ですが、北摂エリアには驚くほど深い自然が広がっています。その代表が箕面国定公園エリア。
大阪市内から車で30～40分というアクセスのよさながら、四季折々の美しい風景や野生動物に出会える秘境として親しまれています。

なかでも「箕面大滝」は、日本の滝百選にも選ばれる名瀑。箕面国定公園の奥にあり、滝へ続くハイキングコースは初心者でも楽しめる人気ルートです。新緑や紅葉の時期には特にたくさんの人が訪れます。夏には渓谷の涼やかな風とマイナスイオンに癒される避暑スポットとしてもおすすめです。

また、「箕面大滝」から車で10分ほどの場所にある勝尾寺も見逃せません。奈良時代に創建された由緒ある古刹で、境内には無数の「勝ちダルマ」が並び、青もみじに包まれる初夏の風景は圧巻。青空とダルマの朱色の対比も鮮烈です。

さらに時間があれば、「箕面ドライブウェイ」を走って雄大な自然を満喫したり、少し足を延ばして山間の町・豊能町で地元のグルメに舌鼓を打つのもおすすめです。運が良ければ、天然記念物である箕面山のニホンザルに出会えるかもしれませんよ。



定番ピザの味をご飯で楽しもう！

こんがりライスピザ

作業時間 5分 焼き時間 8分

材料 (2人分)

温かいごはん …………… 2人分 (約300g)
ウインナー …………… 2本
ホールコーン …………… 40g
ケチャップ …………… 70g
ピザ用チーズ …………… 50g
パセリ (あれば) …………… 適量

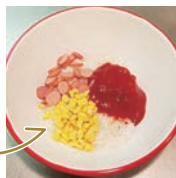
低空飛行キッチンからの一言メモ

冷たいご飯を使う場合は、一度レンジで温めると具材とケチャップが混ざりやすくなります。冷凍したご飯も同様です。

作り方

① ウインナーは3mm程度の輪切りにする。ホールコーンは水気をきっておく。

② ボウルに、ごはん①、ケチャップを入れ混ぜ合わせる。



③ 耐熱容器に②を一人分ずつ入れ、その上にピザ用チーズの半量を乗せてトースターで8分焼く。お好みでパセリを散らし、出来上がり。



餃子の皮があまったら作りたいおやつ

ひと口チョコバナナパイ

作業時間 5分 焼き時間 5分

材料 (8個分)

餃子の皮 …………… 8枚
ひと口サイズチョコレート …………… 8枚 (1かけ4.6g)
(板チョコの場合36〜40g)
バナナ …………… 8cm程度

低空飛行キッチンからの一言メモ

バナナ以外の好きなフルーツを入れたり、ホワイトチョコを使うなど、アレンジも楽しいですよ！

作り方

① チョコレートは板チョコの場合はひと口サイズに割る。バナナは8mm程度の輪切りにする。

② チョコレートとバナナを餃子の皮で包んだら、包み終わりを下面にして、アルミホイルを敷いた鉄板に並べ、トースターで5分焼く。表面に焼き目がついてきたら完成。



フォロワー55万人超え！

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.06

【 今回のテーマ トースターで時短 】



焼き物はトースターにおまかせ！手間ナシでこんがりおいしい料理の完成です！

※ 調理に使用したトースターは1,000w/230℃です。ご使用のトースターによって火の通りが変わるため、焼き時間は目安として様子を見ながら加熱してください。



監修
調理師・低空飛行キッチンさん

「料理のハードルを低くする」をテーマに、マネしなくなるお手軽レシピをInstagramで多数紹介する人気料理インフルエンサー。現在、インスタフォロワー数は55万人を誇る。

Instagram: teikuhikou_kitchen



簡単なのにボリュームー！
休日のランチにぴったり

食パンの シンプルキッシュ

作業時間 18分 焼き時間 10分

材料 (2人分)

食パン (4枚切り) …………… 2枚
ほうれん草 …………… 1わ
玉ねぎ …………… 1/4 個
ベーコン …………… 2枚
オリーブ油 …………… 適量

A 卵 …………… 1個
牛乳 …………… 30ml
粉チーズ …………… 大さじ2

作り方

① ベーコンは1cm幅に、ほうれん草は3cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。フライパンにオリーブ油を熱し1〜2分軽く炒めたら、塩・こしょうしてひと混ぜし、あら熱を取る。



④ アルミホイルの上に食パンを置き、くぼみの中に①→②の順番で半量ずつ入れ、卵液に火が通るまでトースターで10分焼く。



② あら熱を取る間に、ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ卵液を作る。



③ 食パンは耳の内側に沿ってスプーンで押しつぶしてくぼみを作っておく。



低空飛行キッチンからの一言メモ

焼いている途中で焦げそうであれば、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

卵液を混ぜ合わせるときは、泡立てないように注意！

ピザ用チーズをトッピングして、チーズたっぷりキッシュにするのもおすすめです。その場合は、最後にピザ用チーズを乗せて焼いてください。

医療費控除対象商品



「あっ!尿モレ…」の不安を解消して、
趣味の旅行やスポーツ、おしゃれだって、もっともっと楽しみたい!!
「外出時の不安を安心に」、そんな商品ができました!

Ag⁺
消臭

気になる臭いもダブルで安心*
Ag⁺シート+吸収ポリマー

*アンモニアに対して

横モレを防ぐ
立体ギャザー

吸収後もさらっとつづく
さらさらシート

ムレを防ぐ
全面通気シート

本品は生理用ナプキンではありません。

※イラストは50cc・100ccです。

動いてもズレにくい*
ズレ防止テープ

*裏面にテープが付いています

吸収体が密着してモレ防止
もりアゲ構造

サルバ さらさらケアパッド サイズ・枚数一覧



商品情報は
こちら



50cc 30枚
かいてき少・中量用

←23.5cm→
↑10cm↓

100cc 28枚
あんしん 中量用

←23.5cm→
↑10cm↓

150cc 24枚
しっかり 長時間用

←29cm→
↑11cm↓

200cc 22枚
たっぷり夜・長時間用

←29cm→
↑11cm↓

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:かんぜんちょうあく
意味:よい行いを勧め、悪人をこらしめること。

【横の列のヒント】
読み:すんぜんしゃくま
意味:世の中にはよいことが少なく、とかく悪いことが多いということ。



前号の答え
同

ツボで リラックスタイム



vol.06

「気圧の変化」による症状を改善!

季節の変わり目は、気圧の変化の影響で体調がすぐれない日が多いもの。
今回は、頭痛やめまい、ふらつき、体のだるさなど、
気圧の変化による不調に効果的なツボをご紹介します!

ツボを押すときの注意!

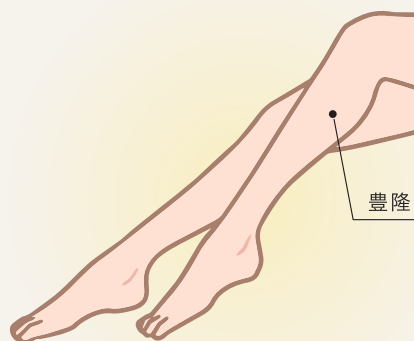
ツボを押すときは、指の腹でまっすぐ下に3〜7秒くらいかけてゆっくり押すようにします。強さは気持ちいいと感じるくらいです。1日4〜5回を目安に。

おすすめのツボ

01 百会

全身の気を整え、頭痛やめまいを軽減

「百会(ひゃくえ)」は、全身の気の流れを整える万能のツボ。
自律神経の乱れによる体調不良、頭痛やめまいの軽減に効果的です。
ツボの位置は、頭のてっぺん、眉間の中心と両耳の結んだ線が交わる場所。
手の中指を重ねてゆっくり押しましょう。
ストレスの改善にも役立つため、リラックスしたいときにもおすすめです。



02 豊隆

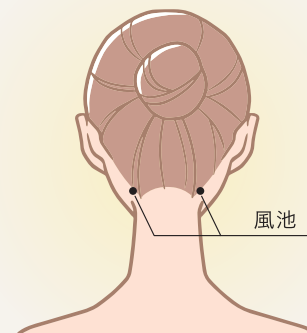
水分を排出し体のだるさを解消

「豊隆(ほうりゅう)」は、体内の余分な水分を排出しやすくするツボで、むくみやめまいの改善に期待ができます。
気圧の変化で体が重だるく感じるときや、ふらつきがあるときに刺激すると、すっきりとした感覚が得られることでしょう。
ツボの位置は、膝と足首のちょうど中間あたり、すねの外側の少しへこんだ部分です。
イスに座り、ふくらはぎを包み込むようにして親指で押すとよいでしょう。

03 風池

頭や顔面部の症状をやわらげる

「風池(ふうち)」は、首の後ろにあるツボで、血流を促し、頭痛やめまいの緩和に効果的です。
ツボの位置は、後頭部の髪の毛の生え際のやや外側のくぼみにあたります。
親指をツボに当て、頭を軽く後ろに倒しながら押しましょう。
首や肩のこりが原因で起こる不調、目の疲れやかすみ、ストレス解消にも良いとされているので、
仕事の合間にも気軽に試してみてください。





キズ処置シリーズ× WIND BREAKER ウィンドブレイカー コラボキャンペーン

2025年6月17日[火]～9月16日[火]

〈レシート画像送信期限: 9月9日(火)〉

白十字
Xアカウントでも
プレゼント実施中!



©にいとる・講談社/WIND BREAKER Project

対象商品の購入レシートを
スマホで撮ってLINEで
カンタン応募!

お友達登録・
キャンペーン
詳細はこちら

LINE



1必ず
プレゼントコース

選んでもらえる!

特製クリア
カード

賞品のデザインは
サイトでチェック!

対象商品2点
購入で必ず
もらえる!!

対象
商品

※お徳用含む

FCモイスト
ヒーリングパッド



FC
モイストシート



2抽選 抽選で500名様に
プレゼントコース プレゼント!!

3ポイント
コース 100名様

オリジナルフオカード5,000円分

2ポイント
コース 100名様

BIGアクリルスタンドセット

1ポイント
コース 300名様

特製フッションポーチ&選べるアクリルキーホルダー

賞品のデザインはサイトでチェック!

※賞品の仕様は変更になる場合がございます。

対象
商品

※お徳用含む

FC
ワンタッチパッド



FC防水
ワンタッチパッド



FC高吸収
ワンタッチパッド



FC防水フィルム
フリーカット



FC
ワンタッチ包帯



FC
ステラーゼ



FCステラーゼ
不織布タイプ

