

トータルヘルスマガジン[ホットライン]

hotline

No. 344

2025年 秋号

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

東京都青梅市・奥多摩町〈御岳山&大岳山〉

かんたん おいしい! 時短レシピ

炊飯器で時短

ツボでリラックスタイム

「尿モレ」トラブルを解消!

hotline news

FC腰サポート楽ベルト





旅のプラン in 青梅市 奥多摩町

Travel Plan

1日目

東京駅からJR中央線青梅線で御嶽駅へ向かう。中央線の特別快速を利用すれば約1時間だ。

御嶽駅からは西東京バスで「ケーブル下(滝本駅)」バス停まで約10分、滝本駅からは御岳登山鉄道ケーブルカーを利用すれば6分で御岳山駅に到着する。御岳山駅から20～25分ほど歩くと御岳山山頂の武蔵御嶽神社周辺に着く。



都心から気軽に別世界、ケーブルカーで御岳山の自然へ



紅葉の時期に合わせて開催される「御岳山 天空もみじまつり」で秋を満喫

宿泊は御岳山に20軒ほどある宿坊から選びたい。早朝の静寂な山中での参拝や、御祈祷・精進料理といった貴重な体験ができる。歴史ある霊場の空気をじっくり味わいたい方におすすめ。



山岳信仰の歴史が息づく奥多摩の霊場「武蔵御嶽神社」
▶武蔵御嶽神社 住所：東京都青梅市御岳山176番地



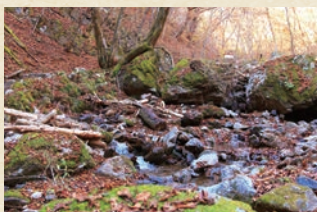
2日目

御岳山から大岳山へ向かう。大岳山までは尾根に沿って徒歩約2時間30分の道のりだ。尾根道沿いは水の花が見られるゾーン。朝の気温が低い時間帯に歩きたい。

徒歩約1時間10分で山岳信仰の修験の場でもあったロックガーデンに到着する。帰路はロックガーデンから徒歩約1時間30分で御岳山駅へ。



雪をまとい始めた富士山、晩秋の大岳山頂からのご褒美



苔と落ち葉が織りなす、静寂に包まれた晩秋のロックガーデン

東京都心から約1時間の奥多摩エリア。
自然の中で季節の移ろいを感じられる別世界です。



都心まで見渡せる絶景の「長尾平展望台」



冬のはじまりに咲く御岳山の氷の花

知らない日本を

旅してみよう

| vol.07 |



みたけさん おおだけさん 御岳山&大岳山

東京都心から電車で約1時間とは思えないほど、奥多摩には深く豊かな自然が広がっています。なかでも登山者に人気なのが、御岳山と、尾根をつないで目指す大岳山です。標高929mの御岳山は、ケーブルカーで手軽にアクセスできることから、初心者にも親しまれており、都心近郊で気軽に自然に触れ合える貴重なスポットです。

道中には、原始の森を思わせるようなロックガーデンが広がり、苔むした岩や清流が織りなす風景に癒されます。特に秋は紅葉が美しく、カエデやモミジが山肌を赤や黄に染め上げ、足を進めるたびに景色が変わる贅沢なハイキングが楽しめます。さらに標高1,266mの大岳山まで足を延ばせば、天気の良い日には富士山の雄姿が望める絶景のご褒美も。

12月、初冬の訪れとともに見られる氷の花（別称：霜柱）も、この山域ならではの自然の芸術。枯れた植物の茎の根元に氷が花のように広がる幻想的な現象で、朝の静けさと冷気が作り出す一瞬の美に心を奪われることでしょう。奥多摩の御岳山と大岳山は、四季折々の自然に包まれながら、静かで豊かなひとときを過ごせる都会のすぐそばの「別世界」です。

富士山の絶景と氷の花に 出会える奥多摩ハイキング



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/>



冷凍食材が大活躍！具たくさんで満足度抜群

カレーえびピラフ

作業時間5分(解凍・炊飯時間は除く)

材料(2人分)

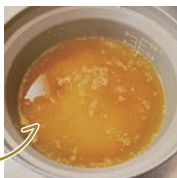
米	1合
冷凍えび	100g
ミックスベジタブル(冷凍)	60g
バター	5g
A	
カレー粉	大さじ1
顆粒コンソメスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各少々

くお好みで>

パセリ	少々
干しぶどう	適量

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げておく。冷凍えびは解凍し、キッチンペーパーで表面の水気をふき取っておく。
- ② 炊飯器に米と(A)を入れ、1.5合のメモリまで水(分量外)を注いで混ぜ合わせる。
- ③ 解凍したえびと、凍ったままのミックスベジタブルを米の上に平らに乗せ(このとき具材は混ぜない)、通常炊飯で炊く。



- ④ 炊き上がったらバターを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでパセリや干しぶどうを散らす。



低空飛行キッチンからの一言メモ

辛さはお好みでカレー粉の量を調整してください。お子様向けには少し減らすと良いでしょう。

炊飯前に具材とお米を混ぜてしまうと、炊きムラの原因になることがあります。具材はお米の上に乗せるだけにしてください。



炊飯器だからしっとりふんわり出来上がる！

ふんわりスパニッシュオムレツ

作業時間8分(炊飯時間は除く)

材料(作りやすい分量)

卵	3個	A	牛乳	大さじ2
じゃがいも入り			粉チーズ	大さじ2
野菜ミックス(冷凍)	150g		塩、こしょう	各少々
ウインナー	2本			
サラダ油	小さじ1			

作り方

- ① 炊飯器の内釜にサラダ油を塗っておく。
- ② ウインナーは8mm程度の輪切りにする。
- ③ 炊飯器の内釜に卵を割り入れて溶きほぐし、(A)を加えよく混ぜ合わせ、さらに野菜ミックス、②のウインナーを加えて混ぜ合わせ、表面を軽くならし通常炊飯で炊く。



- ④ 炊飯が終わったら、竹串を刺して卵液がついてこなければ完成。お好みでケチャップ(分量外)をかける。
※竹串に卵液がついてくるようであれば、再度、通常炊飯スイッチを押して10分ほど追加で加熱してください。

低空飛行キッチンからの一言メモ

取り出すときは、内釜のフチに沿ってゴムベラを一周させてから、内釜の上にお皿をかぶせ、ひっくり返すと取り出しやすいです。

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.07}

【 今回のテーマ 炊飯器で時短 】



炊飯器を活用すれば、主食もおかずもほったらかして作れちゃいます！



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、マネしにくなお手軽レシピをインスタグラム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。

@teikuhikou_kitchen



しみほろほろの角煮も炊飯器なら簡単！

炊飯器で豚の角煮

作業時間5分

保温時間15分(炊飯時間は除く)

材料(2人分)

豚バラブロック肉	300g
ゆで卵	2個
長ねぎ(青い部分)	1/2本分
白髪ねぎ	適量
サラダ油	小さじ1

A	酒	100ml
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	しょうが(チューブ)	1cm
	水	200ml

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、表面に焼き色がつくまで焼く。

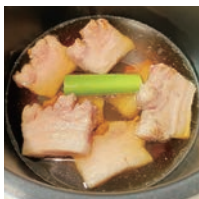


- ③ 炊き上がったら、ゆで卵を加え15分ほど保温する。



- ④ 器に盛り付け、白髪ねぎを乗せたら出来上がり。

- ② 炊飯器に(A)を入れて混ぜ、①の豚肉、長ねぎを入れ、通常炊飯で炊く。



低空飛行キッチンからの一言メモ

長ねぎがあるなら、白髪ねぎは作るのもおススメ。



【作り方】
長ねぎの白い部分(4～5cm)の外側の2枚をまな板に広げて繊維にそって千切りし、冷水に5～10分さらしたら、水気を切って出来上がり。



FAMILY CARE

腰サポート

楽ベルト

新感覚の
つけごこち

同じ姿勢・動作の維持、持ち上げる作業など、日常で腰をサポートしたいシーンってありますよね。「腰サポート楽ベルト」は、おなかは楽なのに腰はしっかりサポートしてくれる快適なベルトです。

商品特長

素材どうしがくっつくぴたフィットクロス（自着布）を新採用！

- 広範囲にやわらかく接着するので苦しさを軽減します。
- 左右どちらからでもつけられる 左右フリー で快適です。
- 面ファスナーがないので[静音][つけ直しカンタン][衣類をキズつけない]快適設計です。
- うす型すっきり設計で 装着時も目立ちにくい です。



2025年10月 新発売

商品名：FC腰サポート楽ベルト

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

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：こうげんれいしょく
意味：相手に気に入られようと、口先だけうまい事を言ったり、にこにこして見せたりすること。

【横の列のヒント】
読み：ちょうれいいばかい
意味：定めたあとから次つぎと法令が改められ、よりどころとならないこと。



前号の答え
善

ツボで
リラックスタイム

vol.07

「尿モレ」トラブルを解消！

年齢を重ねるにつれて起こる身体の変化に尿モレがあります。デリケートで相談しづらい症状ですよ。今回は、この尿モレの予防・改善に効果的なツボを男女別でご紹介します！

ツボを押すときの注意！

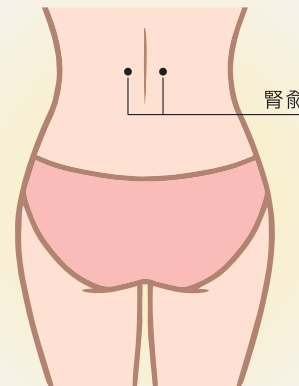
ツボを押すときは、指の腹でまっすぐ下に3～7秒くらいかけてゆっくり押すようにします。強さは気持ちいいと感じるくらいです。1日4～5回を目安に。

おすすめのツボ

01 腎 兪

腎機能を高め、泌尿トラブルに効果を発揮

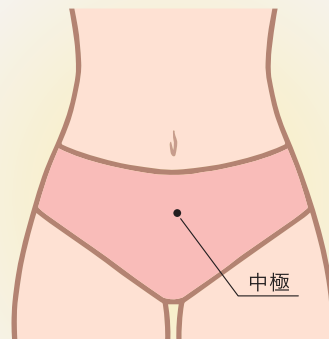
「腎兪（じんゆ）」は腎臓の働きを整えるツボで、泌尿器系の不調に効果的とされています。特に、加齢による腎機能の低下などが原因とされる男性の尿モレの予防・改善に役立つといわれています。ツボの位置は、おへその高さでウエストの一番くびれている部分の背中側で、背骨から左右指2本分ほど外側のくぼみの部分です。両手を腰にあてて、親指で押しましょう。腎兪は、腰痛の緩和、全身の疲れやだるさの改善にも効果が期待できるため、セルフケアとして習慣づけたいツボです。



02 中 極

膀胱の働きを整え、女性の尿トラブルを緩和

女性の尿モレにおすすめのツボは「中極（ちゅうきょく）」です。膀胱の機能を調整するツボで、女性の尿モレや頻尿、生理不順にも効果があるとされています。骨盤底筋の働きにも関わるため、出産や加齢に伴う尿トラブルに悩む方にもおすすめです。また、下腹部の冷えの改善にもつながるため、女性特有の不調はもちろんのこと、冷えの症状改善にもよいでしょう。ツボの位置は、おへそから指4本分ほど下がったところで、恥骨の少し上あたりです。仰向けに寝て、指の腹でやさしく押すように。じんわり温まるような感覚を目安にしましょう。



防水 ケアシート

パッケージ
リニューアル

ニーズに合わせて
選べる3タイプを
ラインナップ

やわらか素材+制菌加工

**表面吸水
タイプ**



簡単お手入れ+汚れにくい

**はっ水
タイプ**



お手入れいらずの

使い捨てタイプ



売り場効率を考えたコンパクト設計!

デザイン一新 視認性アップ!

医療と介護のトータルヘルスケア



白十字株式会社