

おススメランチの紹介コーナーです

今回ご紹介するのは、飯塚市のとんかつの名店「うめーや」さんのかつ丼です。

ダイエットをしている者としては、避けたい食べ物ですが、無性にかつ丼が食べたいときにこちらのお店に伺っています。人気のお店で、いつもたくさんのお客様で賑わっています。こちらのかつ丼は少し甘めのだしとジュシーでコクのあるとんかつとの相性が抜群です。

卵は「畠中さんの元気たまごん」を使っていて、その卵の火の通り加減とご飯の分量に対して、だしの量が絶妙な一品です。

食べ終わったあと「今日のはかつ丼が食べられて幸せだなあ」と幸せ気分が続きます。

かつ丼好きな方は是非食べてみてください。ちなみに、私はダブルかつ丼を頂きます。



「うめーや」
飯塚市 太郎丸523-4
TEL 0948-24-6731
営業時間
昼の部
AM11:00 ~ 無くなり次第
夜の部
PM5:00 ~ 無くなり次第
定休日 毎週月・木



目の健康

「糖尿病網膜症」 その2

単純網膜症 (前号より続き)

また、網膜に「硬性白斑」と呼ばれる境界のはっきりした白いしみのようなものができます。これは、「血液網膜閉門」の働きが悪くなり、血液中の成分が血管からしみ出し、その中に含まれるたんぱく質や脂質が、網膜にたまってできたものです。

点状出血や硬性白斑があっても、視力には影響しないので、

患者さんが自覚することは、まずありません。

前増殖網膜症

糖尿病網膜症の中期にあたります。毛細血管からしみ出した水分が、網膜に吸収されて、むくみが起こります。

また、毛細血管のところどころで、血管が詰まり始めます。血管が詰まりだすと、血液の流れが悪くなり、十分な酸素や栄養が供給されなくなります。こうして血液がとだえたところには、「軟性白斑」と呼ばれる境界のぼやけた、白いしみのようなものができます。

前増殖網膜症の段階でも、自覚症状はほとんど現れませんが、網膜のむくみが物を見るうえで最も重要な「黄斑部」に起こると、視力が低下します。

増殖網膜症

糖尿病網膜症の後期の段階です。毛細血管が詰まって血液がとだえると、何とか酸素や栄養を供給しようとして、本来血管がないところに、新たに異常な血管ができます。これを「新生血管」といいます。新生血管は、網膜の表面や、網膜と接している「硝子体」にまで伸びていきます。(次号に続く)

聴こえのこぼなし

左右の耳はバランス良く働かせる

脳と身体を結ぶ神経は交差しているため、右半身は左脳、左半身は右脳につながっています。右耳は左脳、左耳は右脳が担当というわけです。

しかし、聴覚ははっきり2分割することはできないようです。聴覚は、脳の中でとても複雑な動きをしているからです。ただ、右耳は音声を細かく分けて聴くことや、音を分析

する繊細な仕事をしているということは間違いのないようです。右耳はセレクト耳・選択耳などと呼ばれることもあるのです。

一方左耳は、相手との距離感や音の全体像を把握するという大きな仕事をしています。

左耳から入ってくる音情報は、右脳「直観的・総合的」のお仕事、右耳から入ってくる音情報は、左脳「言語的・分析的」のお仕事になっていますが、左右どちらの耳

でも、片耳を疎かにしていると、聞き取り能力は低下してしまいます。左右の脳が役割を分担しながら、バランス良く働くことが大切であるように、耳の働きも適切な役割分担と左右のバランスが大切なのです。右耳・左耳から入る音情報で、両脳をフル活用させていくことが大切なのです。



スタッフ紹介

今回のテーマ

「あなたは牛肉派or豚肉派」

私は、牛肉派です。先日取引先の方と宴会の二次会でスナックに行った時のことです。そのスナックではサラダや小鉢が次々出てきて、なんとステーキもありました。そのヒレステーキがとてもおいしくて忘れられません。普段は、脂身の多いほうが好きなのですが、こちらでいただいたお肉は別格でした。その秘密は、熟成期間をたっぷりとって、ここが食べ頃というときにメニューに載せるらしいのです。それは風味・旨み・柔らかさの余韻が口の中に続いて、ずっと食べていたいそんな感じでした。旨かった！ 取引先の方ありがとうございます。ごちそうさまでした。



社長
太田 孝司

豚肉派ですね。特に焼き鳥屋さんの豚バラを食べると、とっても幸せな気分になります。豚バラ3本で満足度80%まで達します。ほかの焼き鳥は何でもいいよ！といった感じです。脂がのって、塩コショウのきいた味付けが大好きです。福岡では焼き鳥の主人公の豚バラですが、「焼き鳥屋で豚バラがあるのは九州だけかも？」と聞いてびっくりですね。

もう一つ、田川市川宮にある田代精肉店さんの「おいも豚」は、豚シャブに最高です。スープが澄んでいて、全くアクが出ません。とっても肉の甘みがあり最高ですよ。



マネージャー
太田 眞弓美

社長のダイエット進捗日記

・ダイエット前 115kg ・2015年 新春号 94kg
・現在 95kg

定期検診の結果良好！

体重は1kg増えてしまいましたが、先日の定期検診の結果、血糖値・ヘモグロビン・肝臓の数値が正常範囲の中に納まっていました。

自分でもびっくりでした。これも糖質制限ダイエットのおかげだと思います。この結果に甘んじることなく目標体重89kgを目指していきたいところですが、ビールの旨い季節が目の前に迫ってきています(笑)



編集後記

この度の熊本地震により、被災された皆さまに、心からお見舞い申し上げます。

震度1以上の地震が1000回を超え、続いているとのことで、一日も早く安心して過ごせる毎日を願っています。

今回の震災で、支援物資が届くまでの3日間の水と食料と燃料の確保が必要だと感じました。

朝晩と日中の気温差が15度以上になります。体調を崩されませんように。新緑号の御購読をありがとうございます。



めがねファクトリー

住所 〒826-0042
田川市川宮1656-1 0Aビル

営業時間 10:00 ~ 18:30

定休日 毎週水曜日
第1火曜・第3日曜日

駐車場 10台(店舗前)

TEL 0947-49-1166



ミスターマックスより車で1分