

お昼のランチ日記

おすすめランチの「紹介コーナー」です

「おせちもいけどカレーもね！」(古すぎ笑)

今回ご紹介するのは福岡市JR箱崎駅の近くにある「湖月のカレーあんみ」さんです。

注文したのは「牛豚カレーセット・サラダとコーヒー付」カレーはたっぷりルーに「ご飯が埋もれるように盛り付けられています」

こちらのカレーは、10kgの玉ねぎを3kgまで煮詰め、英国製のスペシャルスパイスをブレンド。辛さは普通で、子供さんでも食べられます。何とも言えない口当たりが病みつきになるつまみでした。

もつとびっくりしたのは、セットについてくるサラダです。サラダがレタスやキャベツの野菜ではなくこれでもかというみずみずしいフルーツが盛り付けられているのです。その姿は庄巻です。フルーツ好きな方にはたまらない一品だと思います。おっと！カレーよりもサラダのレポートに思わず力が入りましたが(笑)

こちらのカレー、実は伝説のカレー。以前は中洲で営業されていたのですが惜しまれて閉店。その後、今のマスターが当時の料理人さんを探し、その当時の味を再現されて今のお店につながっています。その思いがカレーにギュッと詰まっています。そのエネルギーを感じられる味を求めて数週間後、2度目のカレーを頂きました。(笑)カレーと同様に店の雰囲気やマスターも魅力的な素敵なお店です。

ぜひ皆様も一度味わってみてください。

「湖月のカレーあんみ」
福岡市東区馬出1-24-41
TEL 092-651-4643
営業時間
AM11:30 ~ PM9:30
定休日 毎週月曜日



目の健康

「糖尿病網膜症」 その1

どんな病気か

「糖尿病網膜症」は、糖尿病によって目の「網膜」が障害される病気です。神経障害、腎症とともに、糖尿病の「3大合併症」と呼ばれています。

糖尿病は、「インスリン」というホルモンの働きや分泌が悪くなり、血糖(血液中の糖)の濃度が高くなる病気で、糖尿病が重く、患っている期間が長い人ほど、網膜症が起こりやすくなります。

「中途失明」原因の第1位

糖尿病網膜症は、長い期間をかけてゆっくり進行します。治療を受けずに放置していると、視力が低下して、失明するおそれもあります。

人生半ばでの失明を「中途失明」といいますが、20歳～60歳代の中途失明の原因で最も多いのが、糖尿病網膜症です。自分では気づきにくいでしょうですが、早い時期から血糖をコントロールすることで、発症をおくらせることができます。

起こるしくみ

血糖が高い状態が続くと、全身のさまざまな血管に障害が起こってきます。中でも、障害を受けやすいのが毛細血管です。

網膜には、目に十分な酸素と栄養を供給するために、毛細血管が網の目のようにくまなく張り巡らされています。ところが、糖尿病を発症して長い経過をたどるうちに、網膜の毛細血管が傷み、その障害が徐々に進行していきます。

糖尿病網膜症は進行の程度によって、次の3段階に大きく分けられます。

単純網膜症

糖尿病網膜症の初期です。網膜の毛細血管の血管壁がもろくなって、小さなこぶ(毛細血管瘤)ができたりします。血管が破れて、「点状出血」と呼ばれる、針でついたような小さな出血も見られます。

(次号へ続く)

聴こえのこぼなし

聞こえないより怖い聞き間違い!

聞こえなければ、「はぁ?」と聞き返します。聞き返しもコミュニケーションを取り合う双方にとってはストレスです。ただ、聞き違いは、聞こえてはいますので、思い込みで聞き続けることがしばしばあります。

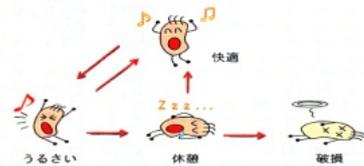
そのため普段の生活で少し耳が遠いかなと自覚していても、まだ大丈夫と思ってしまうことが少なくないのです。

たとえば、お嫁さんが「今日の晩御飯、魚にしようね」といった言葉が、お義母さんには「今日の晩御飯、高菜にしよう」と聞こえていたら、きっと、聞き返しはしないと思います。心の中では「なんでお漬物?」...嫁姑問題へとつながることもあるのです。

また、聞こえのストレスを感じると、鼓膜周辺の筋肉が緊張して音の焦点が合いにくく、

言葉の意味が理解しづらくなることや、聞き流したり、聞き間違えたりすることがあります。言葉を聞くことは、人にとって人間関係を円滑にする大切なものなのです。

騒音による有毛細胞の動きです。



この細胞は最大で1秒間に2万回も快速に振動しています。快速に動いていた細胞も、騒音や大きな音を長く聞くとうるさいと感じ休憩してしまいます。少し休憩することで、また快速に振動してくればいいのですが、中には、破壊してしまうことがあります。この細胞はすくなく繊細でナイーブなのです。

スタッフ紹介

今回のテーマ

「冬の夜長の楽しみは？」

「キャンプ道具のメンテナンス」

我が家のキャンプ道具はどれも20年以上使い続けている愛用品です。キャンプ道具の中でも特にランタン(照明ランプ)とシングルバーナーがお気に入りです。

ランタンは、ホワイトガソリンをいれ、ポンピングという作業をして点火すると、シュボ・ゴーといひ音を立てて優しい炎を灯します。ガソリンランタンは手のかかる道具ですが、そこが気に入っています。シングルバーナーは、キャンプの夜食に欠かせない調理器具です。ほかの道具よりも、より丁寧に時間をかけてお手入れしたくなる愛着のある道具です。キャンプで使ってよし、手入れしていても楽しいものです。手入れをすると一段と愛着が



社長
太田 孝司

車中泊キャンプ用に、車に寝床をDIYしています。

今我が家では、夫婦で20年前のキャンプブームが再燃しています。ファミリーキャンプから夫婦キャンプへ。

きっかけは、お客様の御夫婦の車中泊旅を聞いてからです。夫婦でキャンプいねーと意気投合しまして。さっそく、テントではなくて車を寝床にするために、窓の防寒・目隠しシェードを手作りしています。市販のものは結構高いので、新聞紙で型紙を作り、8ミリ厚の銀マットを用意して裁断し、ハトメの金具を取り付け、吸盤で窓に取り付けます。主人から「はりきつとうね」と



車の2列目3列目を
寝床にします

あきれ顔をされています。小さな頃から、基地を作ったり、探検ごっこが好きなところが今も変わらないようです。



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 夏号 97kg
・現在 94kg

大目標まであと少し!

やっと94kg台になってからは、多くのお客様から「太田さん痩せたねー」の声を聞くことができ、うれしい日々を感じています。

問題はこれから。年末年始、冬の味覚の誘惑。いつもこの壁が大きく挫折してしまいますが、今年こそはこの壁を乗り越えて大目標の87kg達成をやるぞ!と意気込んでいますが、「そんなに人生甘くない」と、もう一人の自分の中にいる悪魔が、耳元でささやいています。(笑)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
昨年中は大変お世話になりました。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。
この原稿を書きながら、まだまだ冷え込んでいないのですが、年末年始の急な冷え込みにはご注意ください。

2016年のラッキーカラーは「白」「ラベンダー」「ゴールド」だそうです。

新しいカレンダーをめくり、今年のゴールデンウィーク・シルバーウィークは、何連休かな? など、1年の計画をイメージされているのでは? 新春号のご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