

焼肉メイトランチ日記

おすすめランチのご紹介コーナーです

今回紹介するのは、博多駅にあるJR博多シティのレストラン「くつてん」10階にある「焼肉チャンピオン」さんのランチです。こちらのお店のランチはコストパフォーマンスがとにかく素晴らしいです！今回頂いたのは、牛の切り落とし定食1280円です。黒毛和牛の良いランクの牛肉を使っているのが肉の旨味や脂の切れ、柔らかさは抜群です。タレは醤油ベースとても好きな味でした。

ここからが、このお店のランチの凄いとこです。選んだメインの肉他にキムチ・カクテキ・サラダ類・チジミ・ナムル・牛筋の煮込み・牛タンシチュー・ご飯類・その他多数・ドリンク類があると、平日限定ランチピュッフェスタイルで頂くことができます！メインの肉も大変美味しいのですが、このピュッフェスタイルのメニューが素晴らしい。どれも素材がとても良く、どの料理も感動します。しかし、夜に単品で同じメニューを頂くとかかなりのお値段になることを考えると、お店の人に申し訳ない気持ちになるくらい豪華です。美味しいものを食べたいという本能には悲しいかな勝てず、大好きな牛筋煮込み・牛タンシチューなどは何度もお代わりをします。(笑) お店のつくりもお洒落で素敵です。ぜひおすすめ

「焼肉チャンピオン
JR博多シティ店」
博多区博多駅中央街
1-1JR博多シティ10F
TEL 092-409-6812
平日限定ランチ
AM11:00 ~ PM3:00



めいど。

目の健康

「糖尿病網膜症」 その4

血糖コントロール(前号より続き)

初期の単純網膜症の段階なら、血糖コントロールだけで進行を抑えることも可能です。

血糖コントロールは、食事療法と運動療法を中心にを行います。コントロールが難しい場合は、血糖降下薬の内服やインスリン注射などの薬物療法を併用します。ただし、これらの薬は、血糖を下げるために使うもので、これで糖尿病網膜症が治るわけではありません。

レーザー治療

中期の前増殖網膜症や、後期の増殖網膜症に対して行われる治療で、通院しながら治療を受けることができます。

糖尿病網膜症の場合は、網膜の血流のとだえた部分にレーザーを照射し、焼き固めます。網膜に血流のとだえた部分があると、「血管内皮増殖因子」が多量に作られて、新生血管ができやすくなります。そこで、レーザーで焼き固めることで、血管内皮増殖因子ができるのを防いだり、すでにできた新生血管をつぶします。

レーザー治療の目的は、あくまでも糖尿病網膜症の進行を抑えることです。レーザー治療を受けても、視力は回復するわけではありません。また、黄斑部を避けてレーザーを

当てるため、逆に黄斑部むだけむくみが強まり、視力が悪くなる可能性もあります。治療を受ける前に、こうした点を理解しておくことがたいせつです。

硝子体手術

新生血管が破れ、硝子体に大量の出血が生じた場合や牽引性網膜剥離が起こった場合に行われます。

まず、局所麻酔を行い、眼球に3か所のちいさな孔をあけ、手術器具を眼球内に挿入します。

次に患者さんの「角膜」に特殊なコンタクトレンズを乗せて、室内を暗くします。すると、眼球内の照明で、目の中の様子が照らし出されます。それを顕微鏡で見ながら、出血や増殖膜を取り除き、新生血管を凝固します。(次号に続く)

聴こえのこぼなし

脳もこころも耳につながっています

人の五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)のうち最も早く発達し、かつ最後まで残るのは聴覚なのです。母親の胎内にいる6ヶ月ごろ内耳が完成し、一方で亡くなる間際までも聞こえています。

また、長い間植物人間だった人に、好きだった音楽を聞かせ続けたら回復したという奇跡的な話もあるのです。多くの方は、朝、目覚ましの時計の音で目が覚めます。耳は、朝の目覚めと同時に働き始めるのです。そして、1日の最後、寝付きのときまでフル

に働いています。聴覚は、一日の中で、一番長い時間働いているのです。

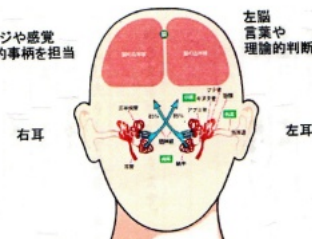
最近、よく脳の活性化という言葉が目に飛び込んできます。脳の活性化するには、感覚器官から流入する刺激が一番なのです。つまり、五感をしっかり使うことなのです。特に耳の老化は、高い周波数を聞き取る能力から低下していくことが分かっています。高い周波数は、脳を活性化する力があるのです。これが真っ先に失われていくのですから、実は事態は深刻なのです。

人とコミュニケーションをとるときも、

漠然となんとなく「聞く・見る」ではなく、意識的に注意して、「聴く・見る・感じる」ことが大切なのです。

あまり気にしていなかった聴覚=耳の老化が脳の老化へとつながっていくのです。一部の音が聞こえていない、聞き間違えるという聴覚のゆがみを補聴器で矯正し、脳の活性化、そしてこころの活性化をし、閉ざされていた潜在能力を目覚めさせることで、新しい自分に生まれ変わることができる可能性を開きませんか？

右脳
イメージや感覚
感情的事柄を担当



左脳
言葉や
理論的判断を担当

右耳

左耳

スタッフ紹介

今回のテーマ

「正月の料理といえば？」

やっぱり私はお正月といえば「^{ぶり}鰯」です。この時期にし
か食べられないあの脂ののったブリの刺身が大好きです。

この脂ののったブリに合うのが、博多のお醤油(株)ジョー
キュー(上久)のさしみ醤油です。多めのワサビとこの上久
のさしみ醤油をたっぷりと付けて、口の中に入れた瞬間の
あの身のとろけ具合がたまりませんね。

最近娘が好きな食べ方ですが、薄く引いたブリの刺身
と小ねぎをあえたもの(うちではぶりねぎとよんでいます)
や、小ねぎを4センチくらいに切ってブリの刺身で巻いて
食べる食べ方を私も食べてみると、これも美味しかったで
す。待ち遠しいですね。



社長
太田 孝司



小さな頃から、数の子が大好きです。それも実家の母の作る
出汁に漬けて、唐辛子の入った数の子がたまりません。何度も
真似して母のような薄味で出汁のしっかりきいた味にチャレン
ジするのですが、なかなかピンとくる味になりません。シンプ
ルだからこそごまかせないあの味、あの歯ごたえ。年に一度お
正月のときだけに食べる大好物。お寿司屋さんや懐石などで出
てくる数の子は、一番好きなあの母の作る数の子の味ではない
のです。

両親が鮮魚店をしていたので、年末は大忙しの中、夜なべを
して何日もかけておせち料理を作ってくれていた母を尊敬しま
す。そして今年もおごちそうになり実家に行きます。



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 ・2016年 秋号 94kg

・現在 94kg

体重維持!

12月を迎えても体重は94kgを維持できました。減ってはいませんが、維持していることで自己満足している自分に甘い私です(笑)

来年こそは、目標の89kgを2018年の新春号でお伝えできるよう
に、頑張りたいと思います。先日1時間かけて家内と二人で歩いて自
宅まで帰りましたが、次の日に絶対に足が痛くなるやろうと思
っていましたが、なんと全く大丈夫でした。やはり全盛期
の123kgを支えていた体は丈夫ですね(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い申し上げます。

昨年の1月は大雪が降り、道路も見えないほどの景色
がすべて白一色になりましたが、今年の雪の様子はいか
がでしょうか。防寒対策もお忘れなく。

2017年のラッキーカラーは「ゴールド」
「シルバー」「ブルー(水色)」だそうです。

今年のカレンダーでは、祝日と土曜日の
重なる日が4日もありますが、3連休は7
回もあるそうです。

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