

新聞の字が読みにくくなったら 老眼かも?!

老眼とは?

眼のレンズの役割をしている「水晶体」の機能が加齢によって衰え弾力性がなくなるためピントが合う範囲が狭くなり見えにくくなる

症状

- ◎ 今まで見えていた本、新聞、パソコンなどの近くの文字がぼやけて見づらくなる。また、30センチ以上離さないと見えない。
- ◎ 眼が疲れやすくなった。
- ◎ 薄暗い場所で視力が低下したような気がする
- ◎ 朝はよく見えるが夕方くらいになると物が見づらい。
- ◎ 眼がかすむ
- ◎ 肩こり、首こり、頭痛がし、たまに吐き気を伴う。

予防と対策

老眼は老化現象なので治すことはできませんが、予防や緩和は可能です。

バランスのとれた食生活

もっとも難しい事かもしれませんが、やはり大切なのは食生活です。特に老眼を予防したい、視力を回復させたい、眼の疲れを取りたい、視力低下を防ぎたい場合は、以下のような眼に良いとされている栄養素、食品を積極的に摂ることが大切になります。

栄養素	含まれている食品
アントシアニン	ブルーベリー、黒豆、赤ワイン、あずき
ルテイン	ほうれん草、プロコリール
コエンザイム	イワシ、サバ、ウナギ、豆製品
ビタミンA	ニンジン、小松菜、ほうれん草、うなぎ、レバー
ビタミンB1	ビール酵母、豆類全般、玄米、ごま、小麦胚芽、かき
ビタミンB2	納豆、うなぎ、ネギ、舞茸、ひじき、干し海苔
ビタミンC	じゃがいも、さつまいも、アセロラ、ピーマン、ほうれん草
ビタミンE	うなぎ、ひまわり油、赤ピーマン、アボガド
コンドロイチン	オクラ、納豆、うなぎ、山羊、すっぽん



毛様体筋(眼球)を鍛える

毛用体筋が衰えてくると、水晶体の厚さを調整できなくなりますので、近くのものにピントが合わなくなり、老眼の症状へ繋がってしまいます。そこで衰えた毛用体筋を鍛える事によって、ある程度は視力を回復できたり、または老眼の症状を予防する事も可能になります

眼球ストレッチ

①眼だけを動かす運動

姿勢を正し正面を見て、顔は動かさず眼だけを上下左右それぞれ2秒間ずつ見ます。
上を2秒間見る。
下を2秒間見る。
右を2秒間見る。
左を2秒間見る。
これを1セットとし、1日2~3セットおこなう

②まばたきを繰り返す

まずは眼を5秒間ほど「ギュッと」思いっきり閉じて、その後、1秒おきに10回、軽く瞬きを繰り返す。これを1セットとして1日2セットほど行う。

③眼をグルグル回す

眼だけを大きくゆっくり左回りで2回、右回りで2回グルグル回す。

これらの簡単な動作を毎日、数回行うだけで毛用体筋(眼球)は鍛えられますので、老眼の症状が出始めた方、または老眼を予防、回復させたい方、視力低下を抑えたい方は、毎日気付いたときにでも試してみてもいいかもしれませんか?

まちなか水源 オープン1周年!!

安心で安全、しかもおいしい水をみなさまにお届けするまちなか水源がオープンして、1年。多くのお客さまにご来店いただいています。本当にありがとうございます!

逆浸透膜式アルカリ還元で95%以上の有害物質不純物を除去した最高品質の水を自動販売形式で販売中。

専用ペットボトル(300円)で、4リットル100円。

一度、試飲にお出でください!! お気軽にどうぞ~~~♪

11月*プチ講座のおしらせ

秋のいけ花

秋の花の美しい季節です。

日本の美、日本の心を感じる生け花はお部屋を美しく彩ることでしょう。初心者の方もぜひどうぞ!!

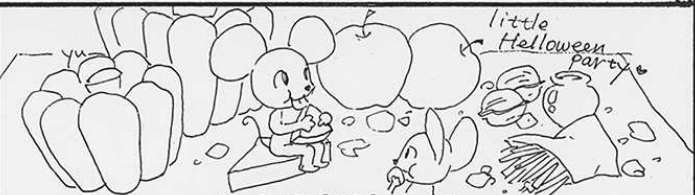
11月19日(土)PM1:30~

講師:山田応裕先生

材料費:1300円

持ってくる物:花ハサミ

お申込みは:378-3644 二神石油ガスまで♪



イワシのカリカリソテー

開いたイワシにマスタードをぬってフライパンで焼きました!

材料(2人分)

イワシ6~8尾・マスタード大さじ1・片栗粉大さじ2~3
ドレッシング(粒マスタード大さじ1・作り置き甘酢大さじ2)
オリーブ油大さじ3

作り方

- ①開いたイワシの身側にマスタードをぬり、片栗粉をまぶす
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を皮目から入れて両面焼く
- ③フライパンからイワシを取り出したあと、残った油を半分にしドレッシングの材料を加え軽く煮立たせる
- ④器にレタスを敷きイワシを盛りドレッシングをかける
あれば、レモンやプチトマトで飾る

甘酢はお酢100CC、砂糖大さじ3、塩小さじ1/2を鍋に入れ、沸騰させず砂糖塩が溶ければOK。冷蔵庫で保管しましょう!



疲れ解消！入浴法

☆ お風呂がうれしい季節ですね。お風呂を楽しみながら疲れも解消してしまおうという一挙両得の入浴法です。

あなたの疲労のタイプをチェックしてみよう！

Aタイプ

- 激しい運動をした
- いつもよりたくさん歩いた
- 一日中ごろごろして頭がスッキリしない
- 筋肉痛がひどい

Bタイプ

- ストレスを感じている
- イライラすることが多い
- 憂鬱な気分だ
- 頭がぼーっとして集中力がない

Cタイプ

- 朝の目覚めが悪い
- 昼間に眠気を感じる
- 寝付くまでに一時間以上かかる
- 夜中や早朝に目が覚める

Dタイプ

- 仕事は座りっぱなしか立ちっぱなしだ
- 肩こりがある
- 目の疲れや頭痛がある
- 長時間冷房の効いているところにいる

一番多くチェックのついたものが、あなたの疲労のタイプです！

- Aが多い人・・・体の疲れが大。疲労物質を早く取り除く入浴法を試してみましょう！
- Bが多い人・・・心の疲れが大。リラックス効果を高める入浴法を試してみましょう！
- Cが多い人・・・睡眠不足や睡眠障害で疲労。ぐっすり眠れる入浴法を試してみましょう！
- Dが多い人・・・パソコンを使ったり長時間同じ姿勢をしている人に多い肩こりや首のこり。血行をよくする入浴法を試してみましょう！

体調の悪い日の高温入浴や長湯は体に負担となります。十分に注意してお入りください。



あなたの疲れのタイプ別入浴法

■ Aタイプ 体の疲れを回復させる入浴法

湯温 43度前後
 時間 10分
 効果 疲労物質を取り除き、筋肉の疲れをときほぐします。汗をかいて老廃物を排泄させる効果があるので体の疲れも取り除きます。
 方法 熱いお風呂は体の表面だけ温まりやすいのでみぞおちより下だけ入る半身浴がおススメ。半身浴だと心臓に負担がかからないので長めに入浴できます。のぼせないよう換気に注意！

■ Bタイプ 心の疲れを回復させる入浴法

湯温 39～40度
 時間 20分
 効果 副交感神経の機能が高まります。抹消血管の血行をさかんにして頭に集中しがちな血液を分散し、緊張が解消し、心の疲れを癒します。脈拍も穏やかになり寝付きもよくなります。
 方法 眼をつぶり、浮力を感じながら手足を少しづつ動かします。「リラックスしている」と、プラスのことを考えアロマオイルや入浴剤、キャンドル、ヒーリング音楽などの演出も効果的です

■ Cタイプ 寝つきをよくする、眠りの質を高める入浴法

湯温 38度
 時間 25～30分
 効果 忙しくしているときは交感神経優位の緊張状態にあります。入浴で副交感神経を働かせることで眠りの質がアップします。人は体温が下がり始めると眠気を催すので下がりやすい人ほど眠りにつきやすいといわれます。入浴で熱を放散させる準備をしましょう。
 方法 就寝の1時間以上前の半身浴がおススメ。汗がでるので入浴前後の水分補給をお忘れなく。

■ Dタイプ 肩こり・首のこりをとる入浴法

湯温 41～42度
 時間 20～30分
 効果 血行をよくして新陳代謝を高めます。その結果、首や肩の疲労物質が取り除かれます。
 方法 湯船につかかって簡単なストレッチを。首をすくめるように肩を持ち上げ一気に力を抜いたり、首をゆっくり回しましょう。肩に温かいタオルをのせて入るのも効果的です。

12月プチ講座のお知らせ

お料理講習会(無料) 「クリスマスのおもてなし料理」
 12月3日(土)AM11:00～
 スペアリブの簡単煮込み・もちっこパン・簡単グラタン・エンゼルケーキ(メニューは変更になる場合がございます)

鮭のみそチーズ焼き(2人分)

材料：生鮭(切り身60g)2切れ・塩少々・しょう油少々・ピザ用チーズ10g
 黒ゴマ小さじ1/3・
 合わせタレ(みりん小さじ1/3・しょう油小さじ1/3・白みそ小さじ1/3)
 作り方：① 鮭に塩しょう油をふり、10分おく
 ② ①の鮭の水分をキッチンペーパーでふきとり、混ぜ合わせたタレを塗り、チーズをのせてゴマをふりガスコンロの魚焼きグリルで焼く

カラダにやさしい健康暖房 ガス温水式床暖房

床下を循環して流れる約60℃の温水のぬくもりは、温かさの質が違います！

足元からポカポカ快適！

電気式より安価で立ち上がりも早い！

不快な風がない

頭寒足熱で頭がぼーっとしない！

EFCT[床接触推定装置(模擬足)]による閉塞温度*西部ガス調べ

ガス温水式	電気ヒーター式
<p>38.7℃で快適！</p> <p>約60℃の循環するお湯からの放熱</p>	<p>43.2℃で熱くなることも！</p> <p>電気ヒーターは常に一定の放熱</p>

閉塞温度はあまりあがらないカラダに熱れる部分の床はあまり放熱しないので、熱くなり過ぎません。だから多くの保育園や幼稚園でご採用いただいています。

閉塞温度は高くなるカラダに熱れる部分の床も一定に放熱するので、熱くなる場合があります。

*メーカーによって数値が異なります。

まずは、お気軽にお尋ねください
0120-378-370
 まちなか水源のホームページができました！
 RO水+アルカリ還元水の給水自販機ステーションのご利用法、水質など詳しくわかりやすく載っています。ぜひ、ご覧くださいね♪
 まちなか水源 <http://www.machinakasuigen.com>
 二神石油ガス <http://www.futagamigs.com> たんぽぽブログ <http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/>

たんぽぽ

2011/12月号 Vol. 132 いつもありがとうございます!!
<http://www.futagamigs.com>
 熊本市田井島2-1-14 0120-378-370
 有限会社 二神石油ガス くまもとの水 まちなか水源

スープで暖たまるっ!

やっと冬らしい寒さになってきました! 厳しい気候を元気に乗り切るためにも、心と体に温かいスープをたくさん食べましょう!
 多めに作っておくと家事もラクですし、受験生の夜食にもOK!
 慌ただしい朝だってへっちゃらです♪

オニオンチーズスープ (4人分)

材料: バター大さじ1、ベーコン4枚(短冊切り)、薄切り玉ねぎ2個、水2カップ、昆布10cm角を細切り、塩コショウ、ピザ用チーズ
 作り方: ①鍋にバターとベーコンを入れ炒め、いい香りがしたら玉ねぎを加えて炒める
 ②玉ねぎが全体にしんなりしたら水と昆布、塩を加えて蓋をして弱火で煮る
 ③5~10分煮たらピザ用チーズを加える
 ④チーズがとろり溶けたら塩こしょうで味を調える

サツマイモの田舎風ポタージュ (4人分)

材料: バター大さじ1、ベーコン4枚(細切り)、薄切り玉ねぎ1個、サツマイモ1本、水1カップ、昆布10cm角を細切り、牛乳2カップ、塩コショウ
 作り方: ①サツマイモは皮ごと薄く切り、水で洗って表面のデンプン質を洗い流す
 ②鍋にバターを入れてベーコンを炒め、いい香りがしたら玉ねぎを加えて炒める
 ③玉ねぎが透明になったら①のサツマイモを広げて入れ水と昆布を加え蓋をして弱火で煮る
 ④サツマイモが柔らかくなったら木べらなどでつぶし牛乳を加える
 ⑤④が温まったら、塩コショウで味を調える

キノコの春雨スープ (4人分)

材料: ゴマ油大さじ1、エノキダケ・マイタケ各1パック、干し椎茸2枚(手で裂く)、水4カップ、昆布10cm角を細切り、塩コショウ、春雨50g、豚肩ロース薄切り200g
 作り方: ①豚肩ロースは細切りにして大さじ1のしょうゆをもみこむ
 ②鍋にゴマ油を入れて①の豚肉を炒める
 ③しょうゆが少し焦げていい香りがしてきたら水と昆布と干し椎茸を加える
 ④③が煮立ってきたら根元を切ったエノキ、ほぐしたマイタケを加えて塩コショウで味を調える
 ⑤④に春雨を入れる
 ⑥春雨が煮えたら長ネギを混ぜゴマ油かラー油をまわし入れて出来上がり



白菜とホタテの豆乳スープ (4人分)

材料: 白菜8枚、ホタテ缶詰1缶、水2カップ、豆乳2カップ、しょうが1片、ごま油大さじ2、塩小さじ1/3、こしょう少々
 作り方: ①白菜は5cm幅の横のざく切りに、しょうがはみじん切りに
 ②鍋にごま油としょうがを入れ弱火にかけ、しょうがの香りがしてきたら中火にして白菜をざっと炒める
 ③全体に油がまわったら水とホタテ缶詰を汁ごと加え強火で沸騰させる。沸騰したら中火にし蓋をして5~10分煮込む
 ④豆乳を加え弱火で温め、火を止めて塩こしょうをお好みで粗挽きブラックペッパーを散らしてもおいしい



忘年会シーズンなので...

〜お酒と果物の関係〜

お酒を飲むと脱水作用と、利尿作用で水分・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが体内からどんどん排出されてしまいます。そこで摂りたいのが果物。果糖やカリウム、ビタミンを含む果物や果汁のジュース類は大変おすすめです。果糖は低血糖状態の糖分補給にもなります。特に柿にはアセトアルデヒドの分解を早める効果があるので、よりオススメです。

あんまり飲めずらいようにね



1月7日講座のお知らせ

レカンフラワー(講師: 益田純子先生)
 「レカン」とは、フランス語で宝石箱。お花を立体乾燥させ、箱型の額の中にアレンジします。立体的な押し花、というところでしょうか。色も退色せず、長く楽しめます!
 2012年1月21日(土)PM1:30~
 材料費: 1500円
 持ってくる物: はさみ



(写真はイメージです)

カラダにやさしい健康暖房ガス温水式床暖房

床下を循環して流れる約60℃の温水のぬくもりは温かさの質が違います

EFCT[床接触推定装置(模擬足)]による閉塞温度*西部ガス調べ

ガス温水式	電気ヒーター式
<p>足元からポカポカ快適!</p> <p>38.7℃で快適!</p> <p>人やペットにもやさしい!</p> <p>不快な風がない!</p> <p>約60℃の循環するお湯からの放熱</p> <p>閉塞温度はあまりあがらないカラダに当たる部分の床はあまり放熱しないので、熱くなり過ぎません。だから多くの保育園や幼稚園でご採用いただいています。</p> <p>電気式より安価で立ち上がりも早い</p>	<p>43.2℃で熱くなることも!</p> <p>不快な風がない!</p> <p>電気ヒーターは常に一定の放熱</p> <p>閉塞温度は高くなるからただに当たる部分の床も一定に放熱するので、熱くなる場合があります。</p> <p>空気汚れのないのでぜんそくやアトピーのお子様や赤ちゃんにも安心!!</p> <p>*メーカーによって数値が異なります。</p> <p>頭寒足熱!</p>