創刊号

Me-yell

瞳トキメク情報誌［ミエール］

メガネハット

No.

Date

目に良い食材でクッキング

目に良い"最強素材"を使ってみた！夏を乗り切れ「しバーカレー」

親子で料理に挑戦しました。
意気込みは「お店の味！！」
だったのにな～（笑）

今回のお料理チャレンジはこちらのお二人

桜子さん（長女）　小牟禮店長

今回の材料（2人分）

- 豚しバー 150g
- トマト水煮 1/2
- 玉ねぎ 1/2個
- カレールウ 50g
- オクラ 6本
- サラダ油 小さじ2
- にんにく 2かけ
- ごはん

完成！

①しバーを一口大、にんにく、玉ねぎ薄切り、オクラ1cm幅に切る。
②鍋へにんにくを入れて弱火で炒し、香りがたったらにんにくを取り出す。玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらトマトと水2カップ加える。
③沸騰したら弱火10分。しバーを加え再沸騰したら火を止めルウを加え溶しながら溶ける。
④溶けたら火をつけオクラを加え、1分煮る。器にご飯を盛り、カレーをかけ、にんにくをのせる。

しバーの栄養素と効果

ビタミンA	目の粘膜である角膜・結膜を保護
ビタミンB2	角膜や結膜など目の粘膜を保護
ビタミンB6	水晶体角膜の素材であるコラーゲンの生成促進
ビタミンB12	視神経の働きを助ける・視力低下防止
DHA	網膜を守り、視力を高める

妊娠初期の人は取りすぎないよう注意が必要。

編集後記

★さて、瞳トキメク情報誌『Me - yell/ミエール』創刊号はいかがでしたでしょうか？。この情報誌にはいくつものライフスタイルのヒントが隠されておりますので、ぜひともご活用していただければ私どもは幸いに思っております。★実はこの情報誌のタイトルには2つの意味があります。1つはこれを読んだ皆様の楽しそうな表情が私どもから『見える』との意味から、もう1つは直訳で『私にエールを』との意味からこの情報誌をご覧になった全ての方が楽しく健康に生活をされるように『自分にエールを送る』ことを願って付けたタイトルであります。★内容については店頭での販売スタッフが自分で考えたものであります。ぜひ内容についての御意見・御要望等をお聞かせ下さい。最後にメガネハットの全てのスタッフを代表して最後まで御覧いただいた皆様に感謝を申し上げます。

株式会社アーバン　〒286-0036　千葉県成田市加良部 6-5-2

「今、何かと話題ですけど、紫外線って？」

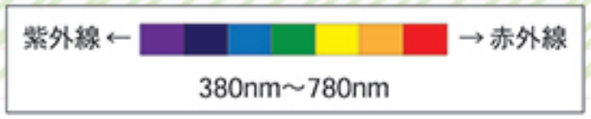
目玉王子に聞く

私がお答えします！

Me-Yell ゆるキャラ
目玉王子

☑ そもそも紫外線とは

光には波長があり、nm（ナノメーター）という単位で表します。人の目に見えているのは 380 ～ 780nm で、短い 380nm 側からでいうと紫、青紫、青、緑、黄、橙、赤というようになっていきますが、紫より波長の短いものを紫外線、赤より長いものを赤外線と呼んでいます。目に見えない不可視光線で、紫の外なので UV（ウルトラバイオレット）と略されたりしていて、人体に対して有害であると言われています。そしてそれを防ぐ方法として UV カットのサングラスや日焼け止めなどを使う訳です。



☑ やっぱり紫外線は体に良くない？

なんとなくイメージしやすいのは日焼けでしょうか？紫外線による肌の火傷（やけど）などと言われるシミなどはどうにかして防ぎたいものです。目に対しても有害であるとしても話題になりますが、白内障の原因ではないか？角膜炎の原因ではないか？等々・・・それなら防ぎたいと思ってUVカットのサングラスを掛ければ良いと考えたら・・・濃い色のサングラスは良くない！？顔に沿った形状じゃないとダメ！？・・って、なんで？ （；＿；）濃い色のサングラスを掛けると瞳孔が開きます。サングラスが顔から離れているとレンズと顔の隙間から光が入ります・・・ということで、その隙間から入った光が開いた瞳孔から入ってしまう！というようなことが TV などで紹介されている内容です。しかし返せば、色が濃すぎなければ瞳孔も大きく開かないし、カーブが顔に沿っていればレンズの外からの光も入りにくいということになり、安心して使えそうですね。ってどんな感じ？

こんな感じでレンズの色が濃すぎなくて大きいもの ↓

顔のカーブに沿うもの ↓

快適な視生活に貢献できるように頑張ります！

新入社員奮闘記

新入社員 田作さん

みなさんこんにちは！新入社員の田作です。めがね屋のピカピカの一年生です（＾＾）ここでは私、田作のメガネハットでのちょっとドタバタな日々をお伝えしていきます！

出身は東北。さくらんぼで有名な山形です♪山奥で熊と共にすくすく育ちました。（笑）今は千葉県某市在住です。千葉県民の皆様、こんな田舎娘ですがよろしくお願いします★

入社してそろそろ二ヶ月が経とうとしています。入ったばかりの時は出来ることはほんの少しで、おろおろしてしまうことばかり…（泣）出来ることと言えば、お客様のメガネを洗浄するくらい。それでも「とてもすっきり見えます。ありがとう。」と笑顔でお客様に言っていただいた時は、何も出来ない…と焦っていた私にとって、とっても励ましになりました！

最初に覚えたのは、視力検査の前に、お客様の視力がどんな感じなのか分かる、オートレフという機械の操作！操作自体は簡単なのですが、お客様の目線の高さを合わせるのが意外と難しい！！ですが、厳しくも優しい店長の教えもあり、今ではお手の物です☆パパッとピピっとお測りいたしますよ (*^_^*)

最近は視力測定の練習をしています♪お客様の快適な視生活に貢献できるように頑張ります！応援よろしくお願いします（´∀｀）

☑ 社長に聞く 1号店開店と交通事故

開店当初の山本社長

メガネハット代表の山本精一と申します。平成元年9月千葉県印旛郡栄町安食の旧ナリタヤさんのあった通りの小僧寿しさんのとなりに1号店を開店しました。早いものでもう25年です。私もすでに55歳になりました。今まで多くのお客様とお取引先様に支えられ無我夢中で駆け抜けてまいりました。多くのお客様に生かされてきて、ありがたいとつくづく思っています。

私がどんな気持ちでこのお店を運営してきたか、そしてこれからどんな会社にしていきたいのか思いつくまま素直な気持ちをエピソードを交えて書いてみます。

平成元年当時はバブル景気の真っただ中、千葉県印旛郡栄町は人口急増地帯。レンズメーカーの誘いで縁もゆかりもなかった千葉県にやってきました。

開店前日、安食や成田に全く土地勘のない私は、太い道から脇道に入ったら急な下り坂。スピードを出して登ってきた車と正面衝突してしまいました。幸いシートベルトをしていましたが、肩から胸は一面大きな青あざができてしまいました。通常ならば休むところ、開店日は湿布の匂いをプンプンさせながら店頭に立ちました。若さとやる気がなせた業です。私を含め3人のスタッフ。交替要員がおりませんでした。記念すべき開店初日の手書き資料が今も机の一番奥にしまってあります。

隠れた名店 山武片貝店周辺散策編

【調査担当】
ポンジョルノ内田さん

【取材協力】
山武片貝店さん

4月27日に圏央道が木更津東IC～東金JCTまで開通しましたので、今回はドライブにぴったりな名所をご案内。

長南インターを降りて約5分でお目当ての笠森観音に到着重要文化財の本堂は圧巻です周辺の森も散歩にぴったり！

東金ICからR126に入り片貝県道を直進するすると、目の前に片貝海岸が見えます海水浴やサーフィンがおすすめ

メガネ川柳大募集！

眼鏡川柳 応募宛先　〒286-0036　千葉県成田市加良部 6-5-2 メガネハット「ME-YEEL 眼鏡川柳」係

ご応募いただいた方の中から抽選で、10 名様に「スタンドミラーにもなる、メガネトレー付フォトフレーム」プレゼント！また、優秀な川柳は紙面表紙にご紹介いたします！

【例】
・補聴器で　初めて聞こえた　雨の音　・ジョン・レノン　真似て掛けたら　メガネザル
・遠近で　買い物早く　なりました