



2011	日	月	火	水	木	金	土
9月 長月					1	2	3 二百十日 大安
	4	5	6	7 大安	8	9	10
	11	12 十五夜 大安	13	14	15	15	16
	18	19 敬老の日 大安	20 彼岸の入り	21	22	23 秋分の日	24
	25 大安	26 彼岸あけ	27	28	29 大安	30	

弊社の中古マシン専門部署である、「スリーRマシンセンター」のホームページをご存じでしょうか？

「特選中古機情報」や「お買い得中古機情報」など、新しい情報が載っております。

急にこんな中古機が欲しいと思ったら是非クリックして下さい。

ご存じですか？!



我が社のホームページが
新しくなっております。

<http://www.3r-machine.com/>

検索

ポチッと
ね!

例えば、この「山内ニュース」も遡って閲覧することが出来ますし、より豊富な中古機の情報も盛りだくさんに掲載致しておりますので、ぜひアクセスしてみてください。

中古機械お買い得情報



アミテック/リップソー NRG30
 最大加工厚さ：80mm
 主軸モーター：7.5kw

価格 ¥630,000.- (税込)

整備済み

この秋一番の
お薦めです!

他にもお買い得な機械が
ございます。ぜひ我が社
のホームページを覗いて
みてください。



協和/軸傾斜横切り盤 ペティワーク 1000
 最大切断長さ：1000mm 丸鋸355mm
 主軸傾斜角度：0~45°

価格 ¥315,000.- (税込)

整備・塗装済み

秋の夜長には「ルテイン」をどうぞ...

健康メモ



そんなときにぴったりの栄養素が「ルテイン」です。

「ルテイン」とは葉の葉緑体や動物の卵黄、黄体に含まれる透明がかった、黄色い色素のことで、食品に含まれる、カロチノイドの一種です。このルテインの他に、カロチン、リコピンなどがあります。体内では作られないので、食べ物から摂取しなければなりません。これらは抗酸化作用がありますが、ルテインの大きな特徴は「目の網膜内」に存在するという事です。そのなかでも、目の網膜の中心部にある、黄斑部という所に存在しています。黄斑部は網膜が映像を映し出す時、中心的な働きをし正常な視力をもたらす大事な部分で、酸化しやすいデリケートな所です。このため、ルテインは目の酸化防止に欠かせない成分なのです。このルテインは4大眼病といわれる、白内障・緑内障・黄斑変性症・糖尿病網膜炎を始め、老眼・眼精疲労・飛蚊症・仮性近視など様々な目の障害の改善に役立ちます。

ルテインの摂取方法は野菜の中でも、ほうれん草などの青菜、ブロッコリー、インゲン豆、キャベツなどに多く含まれます。熱に比較的強いので様々な料理法を工夫して沢山摂取するようにしてください。またこのルテインは「紫外線」の害をすみやかに修復する働きもあります。夏の日焼けによる肌の回復にも効果を発揮する優れたものです。

ところで、全栄養素のおよそ60%は「脳」が消費していることをご存知でしたか? ~脳は疲れにくい。目が疲れているのだ~という言葉があります。まさに、そのとおりで、まず脳が使って残った栄養素が他の体に行くのです。ですからこのルテインも肝心の目にまで行き渡るのは実は大変なことなのです。したがって、日頃から継続的に摂取するよう心がけなくてはなりません。

さらに、ルテインの体内での貯蓄能力は年齢と共に衰えていきます。特に喫煙者は網膜内のルテインの量が大きく減ることがわかっています。1日あたりの摂取量は健康な人で、6mgといわれています。これはほうれん草60g(一束の約三分の一)の含有量に相当します。しかし目にトラブルのある人の場合、20mg以上の摂取が好ましいらしいです。

目をいたわり元気にしてくれるビタミンは他にもあります。よく昔からうなぎやレバーが夜盲症に効くといわれていますが、これはビタミンAです。またビタミンBは網膜と視神経を活発にし、CやEは目の老化防止に役立ちます。肉や魚、卵やレバーに含まれるタンパク質は水晶体と毛様体を元気に、ご存知、ブルーベリーやブラックベリーに含まれるアントシアニンは網膜の色素体の再合成に役立ちます。また漢方薬の「八味丸」は白内障や目の老化防止によいそうです。また時々目は目の筋肉を労らなければ焦点を合わせる筋肉が弱りますし、ドライアイにならないためには室内の湿度も大切です。時々遠くの景色をボーッと眺めてリラックスしましょう。

「秋分の日」も過ぎると毎日すごい勢いで日が短くなっていきます。昔から言われる、「秋の夜長」です。読書、勉強やパソコンにじっくり取り組むのに良い季節です。が、同時に「目」を酷使しがちとなる時期でもあります。