ヨシナカ新聞

牛乳の睡眠効果・・・

先日、なかなか寝付けず、眠ろうとすればすればするほど焦ってしまって午前3時になった時、牛乳には睡眠効果があると以前テレビでやっていた事を思い出し、早速ホットミルクにして飲むと、十数分くらいで眠る事が出来ました。

翌日インターネットで『牛乳』と『睡眠』のキーワードで検索するとたくさんヒットしました。やはり牛乳には睡眠効果があるようで、いくつかのホームページに書かれていたことをまとめてみました。

一般に、人が眠りに入る時、脳内で神経伝達物質のひとつであるセレトニンが分泌されます。このセレトニンは主に心や体に「安らぎ」を与えるホルモンでドーパミン（喜び、快楽）、ノルアドレナリン（恐れ、驚き）などの情報をコントロールし、精神を安定させる働きをしてくれ、アメリカでは睡眠剤としても利用されていますが、このセレトニンは、年齢を重ねるごとに分泌量が減少するので、高齢になると眠れなかったり、目覚めるのが早くなってしまう傾向にあります。

牛乳には「トリプトファン」というアミノ酸が多量に含まれており、体内に入ると脳内でセロトニンに変化するため質の良い眠りを得る事が出来ます。

また牛乳にはビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC等、ビタミンが何種類も含まれており、ビタミンB群には高ぶった神経を鎮める働きがあります。そしてカルシウムはイライラを押さえるのに効果的です。

このように牛乳にはイライラの抑制、睡眠効果があり、さらに体内の有害物質を排除して腸内の乳酸菌の増殖を助けて便秘を解消してくれる効果もあるので、女性にとっても大きな味方です。

12月号
発行所
㈱北陸ヨシナカ
大阪本社工場
TEL:072-977-8861
FAX:072-976-0634

松尾山の紅葉

12月号に何か写真が欲しいなぁ・・・。あ、そうだ、紅葉を撮りに行こう！。

ということで12月2日の日曜日に松尾山に行きました。

標高315メートルのこの山には松尾寺があり、そこで車を留めて、散策しました。

10年くらい前までは何度か訪れた事があるので、何の不安もなく歩いていたら、なんと道を間違えてしまい、とんでもない上り坂を延々と歩いてしまい、大汗をかいてしまいました。日頃の運動不足を痛感しました。反省。

K社員のピアノ奮戦記
うちひしがれた日

演奏を終えてホッとし、他の方の演奏をリラックスして聴いていました。みんなとても上手。私も、頑張って練習して早くもっと上手くなりたい。そんな事を考えていました。

やがてMさんという30代くらいの男性の順番になりました。司会者の方はMさんはピアノを習い始めて4ヶ月の初心者であること、とても頑張って練習されているので感心していると紹介されました。演奏曲は『エリーゼのために』

彼の演奏が始まるまで私はたかをくくっていました。習い始めて4ヶ月なら私より3ヶ月も短い。それなら多分、私が弾いたような初心者用にアレンジされた曲を弾くんだろうなって。

でもその思いは木っ端微塵に吹き飛んでしまいました。彼の演奏はとても滑らかで、アレンジも初心者用のものではありませんでした。私の演奏とは月とすっぽん、雲泥の差、大人と赤子、横綱と初土俵、あと、え～と。

とにかく、私の演奏と比べるのも申し訳ないくらい素晴らしい演奏でした。

【凄い、たった4ヶ月でこんなに上手に弾けるなんて信じられない】

Mさんの演奏が終わって場内は拍手喝采。私は、驚きと恥ずかしさと悔しさと情けなさで、今すぐにでもこの発表会の場を立ち去りたい気持ちでいっぱいになりました。私より3ヶ月も短い経験で、私とは比べ物にならないくらいの上手な演奏。

【あ～、穴があったら埋まりたい。】

いったい私はこれまで何をやって来たんだろう。発表会が終わり、貰った一輪のバラを手に一人、ミッキーマウスのモノレールに乗り、がっくり肩を落としながら帰宅しました。ミッキーマウスだけがそんな私を優しく見送ってくれた・・・ように感じました。

ステンレス豆知識
ステンレス鋼の磁性

フェライト系（代表鋼種SUS430）やマルテンサイト系(代表鋼種SUS410)ステンレス鋼は常温で磁性があり、オーステナイト系(代表鋼種 SUS304)ステンレス鋼は磁性がないということが一般使用者の常識となっていますが、後者にても化学成分と冷間加工率いかんによっては、磁性を帯びることがあります。

オーステナイト系ステンレス鋼の特殊なものを除けば、熱処理が十分な場合、常温での組織はオーステナイト相ですが、その後の冷間加工によってオーステナイトの一部または殆どがマルテンサイトに変態して磁性を帯びます。

Cr, Si, Mo, Ti, Alなどフェライト生成元素が高いときは、マルテンサイトに変態する傾向が強く、これとは逆にC, N, Ni, Mn, Cuなどオーステナイト生成元素が高いときは、その傾向は弱くなります。従って、使用上特に磁性を嫌う場合または、強い磁性を必要とする場合は、化学成分、冷間加工度など材料の選択に十分留意しなければなりません。