

ヨシナカ新聞

5月号
発行所

株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796
FAX: 03-3553-8444

野菜ジュースがメタボに効果

大手食品メーカー・カゴメの総合研究所と財団法人兵庫県健康財団が共同研究による試験で、野菜ジュースを飲むとメタボリックシンドロームを判断する指標の一つである中性脂肪などの値が改善されることが確認されたそうです。

50歳、80歳代55人を対象に行った試験では、野菜ジュース(200ミリリットル)を1日1本2ヶ月間飲み続ける24人と、飲まない31人とに分けたうえで、メタボリックの診断基準である血圧、糖、脂質の指標などを測定したところ、メタボやメタボ予備軍である中性脂肪が高めの人は、野菜飲料を飲み続けると中性脂肪などの値が下がったというデータが出たそうです。

野菜ジュースやトマトジュース、青汁などに含まれるリコピンやベータカロチンなどの血中の値が高い人は中性脂肪などの値が低いことが判明しているそうです。メタボリックシンドローム

△は大きな社会問題であり、国をあげてのメタボ対策なども進んでいます。メタボ改善には苦しいダイエットが待ち構えています。ダイエットが続かない人は野菜ジュースを飲み続けてみては如何でしょうか。と自分なりに聞いて聞かせている今日この頃であります。



ちよと小話

サッカーのワールドカップが近づいて来ましたので、サッカーの小話を。イギリスではサッカーの試合の審判はホームのチームに寛容に、ビクターのチームに辛く判定することが慣例となつていますが、ある日のR主審は神のごとく公平にジャッジしました。ホームの観客はブーイングの嵐を起こし続けましたが、最後まで信念を貫きました。完璧。生涯最良ともいえるジャッジでした。

しかし、試合が終わって

K社員のピアノ奮闘記 第五十二話 発表会での不安激減

西手練習の割合を多くした効果があつてか、翌年の1月の発表会を迎えた平成19年の12月にはなんとか暗譜(丸暗記?)を終えましたが、まだまだ辿々しい演奏で、本番に間に合つたかという思いはありましたが、私自身何か今までは違つた安心感みたいなものを感じ

もホームのサポーターの怒りは収まらず、ピッチから更衣室まで警官に守られ避難する騒ぎに。警官は更衣室のドアの前で仁王立ち、暴漢の乱入を防いでくれました。

騒ぎが沈静化、着替えをすませたR氏はドアを開け、「今日は助かったよ。ありがと」とお礼を言いました。警官は答えました。「我々には目の不自由な方を保護する義務がありますので.....」

ていました。

今までと違つたのは片手づつ弾けるといふことです。演奏中に失敗して止まってしまう時に、両手セットの暗記だと区切りのよいところまで戻らないと弾けないのに対して、片手だけでも弾けるようになっておくと、止まった箇所からまた改めて弾き始める事が出来るのです。これは私にとつては画期的な事でした。

そして、平成20年を迎えた1月の発表会の日がやって来ました。これまでの発表会では止まってしまったらどつしよつという不安の割合が大きかつたのに、今回は演奏中に失敗しても、そこからまた弾けるから大丈夫!という安心感があるので、いつもより緊張しませんでした。

そして私の順番になり演奏を開始します。やっぱりいつもと違って落ち着いてる自分がいます。私の技術不足でゆっくり弾いてしまつ箇所はあつたものの、無事大事故(途中真つ白になつて弾けなくなつてしまつ)もなく演奏を終える事が出来ました。丸暗記奏法から一歩前進出来たよな嬉しい気持ちでした。

ステンレス豆知識

ステンレスはCrの酸化被膜(不動態被膜)が腐食を防いでいますが、環境によっては腐食します。

しかし、配合によっては耐食性が良くなります。孔食やすきま腐食に対する強さは、Crの量が多いほど大きくなります。同時にMoを加えるとさらに改善されます。

例えば、SUS304とCr量は同じでも、2~3%のMoを加えたSUS316はより優れた耐食性を示します。

オーステナイト系ステンレスの場合、Niを多く含むほど、塩化物による応力腐食割れに強くなります。

304L等の炭素量の低い(0.03%以下)ステンレスの場合は溶接しても粒界腐食の心配はありません。

(参考資料: トコトン優しい錆びの本(日刊工業新聞社))

分類	特徴	例	用途
オーステナイト系	約16%以上のCrとNiを含む。加工、溶接が容易。汎用鋼種は孔食、応力腐食割れの問題あり。改善鋼種あり。	SUS304 (18%Cr-8Ni) SUS316 (18%Cr-12Ni-2.5%Mo)	広い用途に使用。特にSUS304はもっとも広く用いられる。
フェライト系	約11%以上のCrを含む。Niは含まない。加工、溶接性はオーステナイト系よりやや劣る。応力腐食割れに強い。	SUS430 (約18%Cr) SUS444(18%Cr-2%Mo-Ti-低C,N)	SUS430は内外装・家庭用品の一部、SUS444は給油槽、ソーラーパネルなど
二相系	22~25%のCrと数%のNiを含む。硬い、耐食性がかなり良い。	SUS329J3L (22%Cr-6Ni-3%Mo-低C)	一部の耐食性用途、用途は限られる。
マルテンサイト系	12~20%のCrを含む。非常に硬い(焼入時)。耐食性は限られる。	SUS410(13%Cr) SUS440(18%Cr)	刃物など