

ヨシナカ新聞

2月号
発行所

（株）北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

納豆で死亡率が下がる？

納豆や味噌などの発酵性大豆食品をよく食べる人は、そうでない人と比べて10%死亡率が下がるという調査結果を、国立がん研究センターの研究チームがまとめたそうです。チームは、国内の成人男女約9万人を1995年以降、平均15年間追跡調査した。食事内容を聞き、大豆食品や発酵性大豆食品を食べた量により五つのグループに分類。ほかの食品による影響や、降圧薬を使用しているかなどの影響を取り除いて分析したところ、発酵性大豆食品を最も多くとるグループ（1日におよそ50グラム）は、最も少ないグループと比べて男女ともに約10%死亡率が低かったそうです。50グラムとは納豆1パック程度。食品別に見ると、女性では納豆や味噌を多くとると、死亡リスクが下がる傾向が顕著だったそうです。

キストや画像をコピーすると、その前までコピーしているデータは消えてしまいますが、これを解決するのがクリップボード履歴です。Windows+Vキーを押してクリップボード履歴を有効にすると、パソコンを起動後にコピーしたテキストや画像の履歴が自動でここに保管されます。履歴はWindows+Vキーを押せばいつでも自由に呼び出すことが可能です。カーソルキーで選択してEnterキーで決定すれば貼り付けることができます。

Windows 10では検索機能が大幅に強化されており、検索ボックスからアプリや設定、ファイル、Web、メールと、パソコン内外のさまざまなデータを探せます。特に便利なのが、アプリと設定の検索。どこにあるのかわかりづらいInternet Explorerやコントロールパネル、環境変数の設定ダイアログボックスなども開くことができます。

2. 【Windows+V】
クリップボード履歴でコピーと貼り付けをさらに効率化することができます。通常、テ

ショートカットキーで効率アップ

先月、Windows7のサポートが終了し、Windows10が主流となりましたが、Windows10で使えるようになった便利なショートカットキーがネット上で紹介されていました。

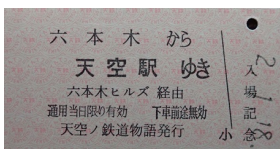
1. 【Windowsキー】

Windowsキーを押すと、スタートメニューが表示されます。この状態で文字キーを何か押してみると検索ボックスに文字が入力され、検索が始まります。いちばん上に目的の候補が表示されたら、あとはEnterキーを押すだけです。アプリやファイルを開くことが

特別展・天空ノ鉄道物語

先月、六本木ヒルズ森タワーで開催されている【天空ノ鉄道物語】という特別展に行ってきました。JR7社、東京メトロ、東京都交通局などの全面協力による大型企画展という触れ込みに、鉄道にあまり詳しくない私も興味津々になり、鉄道に詳しい取引先の担当者Kさんをお願いして一緒に行っていただきました。

窓口で購入したチケットが切符になっており、まずは入り口で切符に日付けをスタンプします。



そして再現された国鉄上野駅の改札を通りますと国鉄時代の列車のた



くさんのヘッドマークが迎えてくれました。

当時の切符、鉢、寝台特急トワイライトエクスプレスの食堂車等、たくさんの展示物に圧倒されました。また、わからない時はKさんに教えていただけるという特典にも恵まれ、とても楽しい時間を過ごすことができました。開催場所がビルの52階にあるということで、夕方に行った私たちは夜景を満喫することもできました。

この特別展は3月22日（日）まで開催されていますので、ご興味のある方は足を運ばれてはと思います。



ステンレス豆知識

ステンレスキッチンでの注意事項

光沢を放つステンレスキッチンはデザインがクールで錆びにくく、手入れもしやすく長持ちするなど多くのメリットがありますが、デメリットもあります。今回はこのデメリットについてお伝えしたいと思います。

ステンレスは絶対にさびない金属ではありません。他の調理器具からもらい錆（もらい錆はステンレスといえでもなかか取れません）をすることもありますが、薬品によって劣化して錆びてしまうこともあります。キッチンは水分や食塩とステンレスを**経年劣化**させる物質を多く含んで

いるため、吸水性の高い布巾などでこまめに水気を拭き取る事が大事です。また表面にはキズが付きやすく、それが目立ってしまうこともあります。汚れを拭き取る際には目の粗い素材のたわしなどは使用しないことが大切です。