

ヨシナカ新聞

1月号

発行所

（株）北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL: 03-3555-0796

腸活に最適な納豆

新型コロナウイルス感染症の流行がなかなか収まらず、不安な人も多いと思います。感染を防ぐには、まずはワクチンを接種することですが、**新型コロナに感染して重症化した人は腸内環境が悪く、善玉菌が不足している傾向にあることが指摘されています。**腸には善玉菌、悪玉菌、そして腸内の環境によって善玉菌にも悪玉菌にもなる日和見（ひよりみ）菌が棲みついています。この3種がバランスよく共生していると、免疫の力が働きやすくなり、病気にかかりにくくなります。

腸内環境を整えるには、野菜や豆類、キノコ類、海藻など、善玉菌のエサとなる食物繊維が豊富な食材を摂るのが良いのですが、その中でも納豆は腸活に最強の食べ物であると言われています。

腸にはカラダ全体の免疫細胞の60%以上が集まり、有害なものを排除しながら免疫力をコントロールする大事な役割があります。腸の状態は、腸内細菌のバランスに左右されます。そして、腸内細菌のバランスを保つために、なるべく多く摂取した方が良いのが発酵食品です。発酵食品は「腸活」に最適な食べ物とい

えます。発酵食品の代表ともいえる「納豆」は、納豆菌という有能な菌種を含んでいます。この納豆菌には腸内の悪玉菌を減らし、腐敗菌の増加を抑える効果があります。また、納豆菌は腸内で善玉菌として働き、他の善玉菌を増やす効果があります。このような効果から、「納豆」は腸の活性化を促進する優れた食品といわれています。

「納豆」の摂取によって腸の健康状態が保てるため、免疫細胞が働きやすい環境となるのです。それが免疫力の向上につながります。

レトルトカレーを美味しくするちょい足し調味料

日本テレビ系の番組『ヒルナンデス!』で、年間800食の筋金入りのカレー・スパイス料理研究家の方がカレーにみりんを入れると劇的に美味しくなると紹介されていました。

みりんは100円代のリーズナブルなレトルトカレーやおうちカレーをレベルアップさせるには最適な調味料で、コクとうま味がグンとアップ。カレーの種類も選ばず、欧風カレーにもスパイスカレーにも合うそうです。

作り方としては、レト

ルトカレーをパッケージの記載に従って加熱し、ご飯にかけます。次に1人分につき小さじ1~2を目安にみりんを加えます。コクとうまみが変わり、味に深みが出そうです。レトルトカレーの辛さをやわらげたいときにも、みりんは効果的だそうです。

羽田空港

飛行機に乗らなくても空港に行くだけでテンションが上がります。これから旅行に行くのにワクワクしている人達や大切な人との別れを悲しんでいる人。ザワザワ感や空港内の独特なアナウンス等を聞いているとドラマを感じて何とも言えない気持ちになります。

日本全国の空港旅客数ランキング第1位は羽田空港（約2,921万人）で2位福岡空港（約947万人）を断トツでリードしています。そんな羽田空港のおすすめスポットを紹介します。

1. 羽田空港に大浴場がある

第一ターミナルにある「ファーストキャビン」というカプセルホテル。スペースが広く利用者も少ない穴場

で、大浴場がありゆったりとお風呂を楽しめます。この「ファーストキャビン」は宿泊だけでなく休憩でも利用することが出来ます。

2. 不便な場所にある羽田ハウス

第一ターミナルに5年前にオープンした「羽田ハウス」というエリア。ターミナルの5階という離れた場所にあるおかげで穴場スポットになっています。“ラグジュアリーフライト”という空港グッズ専門店フライトシュミレーター体験ができたり、羽田で一番空いていてゆったりできるスターバックがあります。窓から滑走路が見えて、そこにカウンターがあって椅子が並んでいますので、美味しいコーヒーを飲みながら飛行機を眺めることができます。

3. 展望デッキはスポッターの逆を狙え!!

羽田空港の第一ターミナルと第二ターミナルでは富士山が見える為、富士山をバックに飛行機を撮影する人達で第一ターミナルの方が混雑している場合が多いそうです。第二ターミナル（千葉県側）は海が見え綺麗で、南側の奥にはカップルシートがあり、夜景を楽しむことができます。

飛行機の写真を撮影する人達を“スポッター”と呼んでいます。スポッターは機体の側面の番号がわかるように撮影する人が多く（そういうルールがあるそうです）、風景を楽しむだけなら機体の側面が見え辛い場所に行けば、スポッターが少ないので比較的

特殊鋼豆知識

低温焼きなまし

低温焼きなましには、①ひずみの除去、②水素の拡散放出、③硬さの調整があります。一般的には①と③の2つです。また、③は完全焼きなましの代用として用いられることがあります。

この低温焼きなまし方法は鋼をA1

変態点以下の温度（通常は600℃~650℃）に加熱し、この温度に一定時間保持したあと空冷（徐冷は変態点を通過した時に行う）します。

鋼に冷間加工を施すと冷間で鋼に力が加わって結晶粒がひずみ、硬さが増します。これ加工硬化と呼びます。加工硬化は蓄積されると限度以上に加工を進められません。このよ

うな場合に途中で低温焼きなましを実施します。完全焼きなましは軟化によって引き抜きを行い易くするためのものですが、低温焼きなましは冷間加工でひずみが蓄積された結晶中に加熱によってひずみを受けていない結晶が生じ、これが次第に発生成長していきます。この再結晶現象によって鋼は軟化します。