



でるいいでイ口でそ付イキウをいル き用まの中体のキ でと高茶り以くんで
 す。感をしル内ううくルンイ引てスイたもす抑の脂吸ン緑すがまをま上げるぜいる全
 染すたスやがでこスガルき増はんそあが制コ肪収は茶。分る使すに冬。る国的に感染が拡が
 う抑れがをのいすとは吸ス起殖細フうる`作レ低を食に か可うが注にこ新 型的に感染が拡が
 制ば`洗どす。が細着のこし胞ルで事加用ス下穩事含 つ能と`意向れ型 て性予うがけかイ
 が`緑いなる水難胞す回し`膜工すがえなテ作やのま て性が防が必てらん きの効い要今やフ
 期さ茶流入場道し膜るりま感にン。わてど口用か際れ たあ効い要今やフ そる果ににまつル
 待らですつ合水くにとにす染取ザ か抗が`やににる たあ効い要今やフ そる果ににまつル
 出にうだたはなな取`力が症りウ つ菌アル`す脂力 うこが緑なでて工
 来高がけウ`どるりウテ`状付イ て作り値血る肪テ

緑茶でうがい

ヨシナカ新聞

11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

春菊

今年もあと2ヶ月を切りました。ちょっと寒いと思う日もあり、間違いなく冬は近づいているようです。「山」と言えば「川」と応える合い言葉があるように、「冬」と来れば「鍋」と返しそうな私ですが(笑)、小さい頃は好きではなかったけれど、大人になって好きになった鍋の具があります。

それは春菊(関西では菊菜)で、あの苦さが小さい頃は苦手だったのですが、今は肉と同じランクに昇格しました(笑)。

で、この春菊について調べてみました。

春に花が咲く事から春菊と名付けられたそうです。特有の香り成分 ピネンやベンズアルデヒドには、胃腸の働きを促進したり、たんを切る作用があり、また、骨の健康維持にかかわるビタミンKとカルシウムは骨粗しょう症の予防に、ホウレンソウ草を超える豊富なビタミンAは肌荒れの予防に効果的ですし、体の塩分調整に役立つカリウムも非常に豊富に含まれていますので、高血圧にも有効です。

また、ビタミンAは食物繊維やビタミンEとともに、が

ん予防に役立ちます。栄養価はホウレン草並みに高い上、アクの成分であるシュウ酸はほうれんそうの4%と少ないため、下茹では必要ありません。

ビタミンA カルシウム ビタミンK 鉄分を含み、美肌効果、老化防止、がん予防、骨粗しょう症予防、貧血改善の効用がある春菊。調理方法は鍋物、おひたし、ごま和え、てんぷらといろいろありますので、今度の冬は春菊をどんどん食べましょう!。と自分に言い聞かせています(^^)。

いニヨグニヨグです。その大きな違いに唖然とする私でした。

その時は「頭は脱力出来ていたのですが」と笑いで逃げたのですが、今度はそんな雰囲気ではありません。先生は鍵盤を押さえている私の手首を下から指でチョンチョンと突っついて、硬い事を説明されます。そして今度は先生ご自身が鍵盤を押さえて、手首を下からチョンチョンするよう言われたので、その通りすると、とても柔らかくてグ

力が出来ていませんね」と。脱力先生にも言われた事があり、その時は「頭は脱力出来ていたのですが」と笑いで逃げたのですが、今度はそんな雰囲気ではありません。先生は鍵盤を押さえている私の手首を下から指でチョンチョンと突っついて、硬い事を説明されます。そして今度は先生ご自身が鍵盤を押さえて、手首を下からチョンチョンするよう言われたので、その通りすると、とても柔らかくてグ

急変?します。

それが、新しいF2先生は見逃しては下さりませんでした。ごちなく動く私の手をご覧になって、指導が増えていきます。そして、このままでは進めても意味がないと思われたのか、1(ステップ)に戻りましょうと、1は何度も練習しているからと弾き始めた私ですが、先生は首を縦にはふりません。そして、先生はこう言われました。「脱力が出来ていませんね」と。

K社員のピアノ奮戦記 第四十六話 ハノンと脱力

ハノンについては、これまで(平成19年夏現在)3人の先生に教えて頂きました。ピアノの先生になる方は殆どの方がハノンを練習して来られたせいか、練習曲に比べて厳格になります。練習曲では大目に見て下さったんだなあと、弾けるようになつてから思う事も少しはありますが、一旦ハノンとなると指導内容が急変?します。

ステンレス豆知識

磁性について

ステンレスの磁性については、これまでも掲載させて頂きました。SUS304を代表鋼種とするオーステナイト系ステンレスは、普通の状態(固溶化熱処理状態)では非磁性ですが、変形させた場合に磁石に付くようになります。これは、金属組織の一部が加工によりオーステナイトからマルテンサイトに変態したことが原因です。ステンレスなのに磁石に付くのはおかしいとご指摘を頂いた時に、上記の内容を説明させて頂くのですが、言葉や文章だけではなかなか難しいのも事

実です。

ネット検索をしていたら、ちょっと興味のある内容に出会いました。それはSUS304の直径1mm位の磁石に付かない針金をニッパで1mm位にみじん切りにして、それに磁石を近づけると磁石にくっつく。切断部分がマルテンサイトに変態した為ですが、このような具体的な例を含めて説明すると、よりわかりやすいかもしれません。オーステナイトという組織は、N極を突き合わせたみたいに磁性を結晶構造の中で打ち消しあっているため、全体としては磁性がない、すなわち非磁性になるということです。ふつう鋼は常温では対心立方格子という結晶構造で

磁性を持っているのですが、ニッケルをある程度以上含むと面心立方格子という結晶構造に変身し、この結晶構造が結晶内で原子が磁性を打ち消しあう向きに並んでいます。対心立方と面心立方についての説明は、乱暴かもしれませんが、例えばチョコレートに置き換えて箱を作ったとすると、面心立方は板チョコで作られた箱、対心立方は四角いチョコレートの固まりです。この板チョコで作られた箱を厚みのある刃物で切ると断面が潰れて平べったい部分が出来ます。そこが対心立方に変形した部分で磁性が発生するわけです。