

ビタミンCパワー

連想ゲームではありませんが、ビタミンCと来たら、レモンと答える方は多いと思いますが、このレモンより何倍ものビタミンCを含んでいる果物があります。その名はアセロラ。赤い実で、直径約2~3cmの、さくらんぼのような形をしているア



セロラは、「ビタミンCの王様」とも言われています。ビタミンCの働きには、次のような効用があるそうです。

- 肌の張りを保つ。
- シミや小じわを防ぐ。
- ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症を予防する。
- ストレスを和らげる。
- 血中コレステロールを下げる。
- 発ガン物質の生成を抑える、鉄の吸収を助ける。
- メラニン色素の生成を抑制する。
- コラーゲンを生成する(細胞の老化を防ぎ、みずみずしさを保つ)。
- 体内から有害物質を追い払う。

アセロラに含まれるビタミンCは、摂取した際の吸収率が非常に高く、質のよいビタミンCなのだそうです。高濃度でpHが低く、たんぱく質やポリフェノールなどの他の成分と結びついて安定性がよくなり、ゆっくりと体内に吸収されていきます。また、アセロラはビタミンCだけでなく、β-カロテン、ビタミンB1やB2、ビタミンE、ミネラル(主に鉄、カルシウム、リン)なども豊富に含まれています。医学的にも注目されているアセロラ、最近はドリンクも販売されていますので、飲んでみようかなと考えている今日この頃です。

ヨシナカ新聞

7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

K社員のピアノ奮闘記 第五十四話 厳しいレッスン

後で思うと私にとつては転換期ではなかったかと思える発表会を終え、また新しい曲のレッスンが始まりました。曲はコブクロの『蕾』。この曲も片手ずつの練習です。脱力を少し出来るようになった私を見て、もつと成長させてあげようと思われたのでしょうか。先生のレッスンが少し厳しくなつて来ました。片手ずつの練習に加えて音階も口ずさむよう指示されます。それがなかなかうまくいきません。やはり片手ずつでも丸暗記しているようです。そして事件?が発生しました。15小節くらいを右手で弾けるようになり、次に、先生は右手のパートを歌いながら左手を弾くように指示されますが全く進みません。歌うと左手が止まる。左手で弾くと歌が止まる。そんな悪戦苦闘の私に先生は業を煮やされたのでしようか、厳しい口調で、「どうして出来ないんですか!」と喝かれたのです。

夏 ~ を控えて



イラストはアニメ『アラレちゃん』に登場する太陽。何故かこの太陽が気に入りの私ですが、今月中には梅雨が明け、そして太陽が大暴れの暑~い夏がやって来ます。今年は猛暑になるという噂もありますが果たして。。。毎年夏が来ると、天気予防では真夏日だとか熱帯夜だとか言っておりますが、いったいこの基準は何なのでしょう。整理してみますと次の表のようになります。汗かきの私にとっては猛暑日なんか御願い来ないで~と(;)

猛暑日	最高気温が35度以上
真夏日	最高気温が30度以上
夏日	最高気温が25度以上
熱帯夜	夜間の最低気温が25度以上
真冬日	最高気温が零度未満
冬日	最低気温が零度未満

また、夏至が過ぎたばかりの7月は朝がやってくるのがとても早く、元日の日の出時刻が6時51分なのに対して7月1日の日の出時刻は4時29分、なんと2時間22分も朝が早く来ます。また日の入時刻は7月1日は19時01分なのに対して元日は16時38分と、2時間23分も夜が遅くやって来ます。この日の出と日の入りの差を足すと元日と7月1

日の日照時間の差はなんと4時間45分にもなります。こんなに時間の差があると、『朝』や『夕方』の一般的な時間帯が難しく感じてしまいますので、こんな時は基本を知る事が大切です(偉そうに)。ということで、時間帯の名称は次の表の通りとなります。

0 ~ 3時	未明
3 ~ 6時	明け方
6 ~ 9時	朝
9 ~ 12時	昼前
12 ~ 15時	昼過ぎ
15 ~ 18時	夕方
18 ~ 21時	夜の初めごろ
21 ~ 24時	夜遅く

ステンレス豆知識 単重の計算方法

単重については、平成20年2月号に掲載させて頂きましたが、わかり辛いというご意見を頂きましたので、今回は簡単に説明させて頂きたいと思います。



まず、左のイラストは、

体積1CM³の水の固まりです。この水の重さは1gです。

それに対して、この水と同じ体積のSUS304の1CM³の重さは7.93gです。つまりSUS304は水の7.93倍の重さがあります。これを『比重』といいます。

それではSUS304 角棒 10mm × 10mm × 4,000mmの単重を計算します。細かい

説明は平成20年の2月号にありますので、省略させて頂きます。単重の計算式は次の通りとなります。

断面積 × 比重 × 長さ(M) = グラム重量
ということは

10 × 10 × 7.93(比重) × 4(M) = 3,172(g)
がSUS304 10mm × 10mm × 4,000mmの1本当たりの重量(単重)となります。