

ピーマンの底力!



「あの人の頭ってピーマンだね!」

中身からっぽの意味で、人の噂話によく登場するピーマンですが、健康には欠かせない要素がぎっしり詰まった素晴らしい野菜のようです。特に成人病の予防においてはかなりの威力を発揮しているようです。これからは堂々と「私の頭はピーマンです!」と言うようになります(^)ゞ(∵;)オイオイ

| 成分 | 効 用 | |
|---------------|--------------|-----------------------|
| ビタミンC | 80mg含む | レモン一個かそれ以上 |
| | メラニン色素分解 | 夏の日焼対策 |
| | 風邪の予防 | |
| ビタミンP | ビタミンEと一緒に摂取 | 抗酸化作用 癌や老化の防止 |
| | ピーマンを熱から守る | 炒め物してもビタミンCが壊れない |
| クロロフィル (葉緑素) | 毛細血管の壁を丈夫に | 高血圧や動脈硬化の予防 |
| | コレステロール体外に排出 | コレステロールの血管不着を予防 |
| ビタミンE | ビタミンCと一緒に摂取 | 抗酸化作用 癌や老化の防止 |
| ビタミンA | ピーマンを油で調理 | 吸収率アップ |
| | | 目の機能を保持 |
| | | 皮膚や粘膜の健康維持を助ける |
| ピラジン (青臭さの成分) | 血液サラサラ | 血栓の予防 動脈硬化や心筋梗塞の予防・改善 |

ヨシナカ新聞

6 月号

発行所 株式会社ヨシナカ 東京営業所 TEL: 03-3555-0796

ステンレス豆知識

加工硬化と焼きなまし

金属を冷間加工(圧延、引き抜き)すると、硬さや引っ張り強さが増して伸びなくなり、もろくなります。この現象を「加工硬化」といいます。これは加工によって変形が進むと、結晶内にひずみが起こって、そのひず

みが抵抗となって変形しにくくなるからです。

この硬くなった金属の温度を上げると原子の運動が盛んになって、ひずみがなくなり、加工変形によって出来た結晶のすべりが消え、新しい結晶が出来ます。これを「再結晶」といい、再結晶が始まる温度を再結晶温度と

いい、強くなった機械的性質は元へ戻ります。このような再結晶温度まで加熱することを「焼き鈍(なま)し」といいます。SU S304等のオーステナイト系ステンレスの焼き鈍し温度は1,050~1,150 度です。

(資料:「金属材料のマニュアル」大河出版より)

生まれたての紫陽花

以前にも紫陽花の記事を掲載させて頂いた事があるのですが、実は私紫陽花が少し苦手でした。

その理由はと言いますと、小学三年生の時にクラスメート(男子)が不

慮の事故で亡くなり、彼の告別式にクラス全員で参列したのですが、学校から式場までの道すがら、満開の紫陽花を目にしました。それから毎年紫陽花を見る度に、先生が泣いていた事や、告別式に雨が降っていた

事等、当時を思い出してしまうのと、紫陽花は少し離れて見ると綺麗なのですが、近付いて一つ一つの花を見ると結構大雑把であり綺麗に思えなかったからです。

でも、最近、開花したばかりの紫陽花と開花前の紫陽花が並んでいるのを道端で見かけ、眺めているうちに彼等にも命というものがしっかりあるんだと、当たり前の事に改めて感動し、迷わずシャッターを切りました。これからはこの季節に咲く紫陽花を心から楽しもうと、そう思った一時でした。



K社員のフルート奮戦記
 なんて厄介な楽器(涙)
 ルートの向きを変えてくれないと音が出ない状況からなかなか脱せません。というか、音を出す以前の状態ではフルートを持って吹く体制に構えるのと、フルートは回転しようとするのです。なので、回転を阻止しようとして指に力が入るので、身体にも力が入ります。そんな状態ですので、音階を変えようと一本の指をフルートから離れただけで、フルートの回転しようとする力に負けそうになり、それを必死に阻止しようと指達は余計ガチガチになります。そんなに力を入れられないで、もつとリラックスイて構えましょう」
 先生はそう仰るのですが、リラックスしたらフルートは間違いなく向きを大幅に変えてしまうので、いくら先生のアドバイスでも聞く訳にはいきません。ほんの数ミリずれただけで音は全く出なくなるので・・・。
 フルートって何て厄介な楽器なんだと心で泣きながらガチガチの指でフルートを構える私でした。