

ヨシナカ新聞

11月号
発行所
（株）北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL: 03-3555-0796

体脂肪燃焼が最も効果的な時間帯

10月後半あたりから朝晩の気温が一気に下がり、『食欲の秋』を実感する今日この頃ですが、食べればかりでは体脂肪が増えてしまいますので、ウォーキング等、身体をより動かす必要があるのですが、出来れば効率よく体脂肪を減らしたいものです。

効果的なのだそうす。

朝食後に20分以上、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を行うと、昼食後や夕食後にいたるまで血糖値の上昇を抑えやすいという医学データがあり、さらに運動中だけでなく、運動後も数時間にわたって効果が持続するという実証データもあるそうです。ただ、朝のジョギングは心臓にかかる負担が大きいため、無理しないことが大切です。

それでは朝食を抜いた場合の脂肪燃焼の効果はどうでしょうか。空腹時に運動をすると体が飢餓状態となり、その後食べ過ぎてしまうので、脂肪を蓄積してしまうという反動に陥りやすく、ダイエットや体脂肪減に失敗する原因になりますので、朝食抜き運動は避けた方がよさそうです。

脂肪を燃やすためには自律神経の一つである交感神経が活発になる必要があります。この交感神経は夜よりも朝の時間帯に活発になるので、朝食のあと、2時間くらいまでに行うトレーニングが最も

ステンレス豆知識

SUS304

ステンレスにはたくさんの鋼種があります。これを一度に理解するのは大変ですが、市場で一番使われているSUS304の特性を理解してから他の鋼種と比較するとわかりやすいかもしれません。今月号で

はSUS304の特性、次月号からはよく使用される他の鋼種との比較を記載したいと思います。

SUS304は18-8ステンレスとも呼ばれるオーステナイト系ステンレスの代表的な鋼種で、耐食性、靱性、延性、加工性、溶接性に優れ、幅広い用途で

使用されています。熱処理で硬化せず、加工性が大きく、耐食性にも優れています。ただ、靱性が邪魔をしてプレスや穴開け加工性では扱いにくかったり、海辺等の塩分が高い場所では耐食性が追いつかず腐食するケースがあります。

東京駅丸の内駅舎と大正文化

保存・復元工事が完了した東京駅丸の内駅舎に行ってきました。写真は北ドーム部の姿です。ライトアップされた駅舎は幻想的で、じっと眺めていると、まるで大正時代にタイムスリップしたような不思議な気持ちになりました。

1914年(大正3年)に創建された東京駅丸の内駅舎は、1945年(昭和20年)の戦災により南北のドームと屋根・内装を消失。戦後は3階建ての駅舎を2階建て駅舎にして復興されたのですが、今回、外観を創建時の姿に忠実に再建したそうです。駅舎

を保存しながらの地下躯体の建設は難工事だったようです。

江戸時代から明治時代になり、近代文化が少しずつ日本に入るようになり、大正時代に入ると積極的に西洋文化が入って来ました。また、「かなりや」「十五夜お月さん」「七つの子」など、今も歌い継がれる童謡が多く誕生しているのも大正時代。日本文化と西洋文化が入り交じった大正ロマンとも言わ

れるこの時代に、個人的にもとても興味を持っています。



K社員のピアノ奮戦記

音が出ないのに・・・『赤とんぼ』は郷愁にあふれた私の大好きな曲なので、何とか綺麗に吹きたいのですが、やはり五線譜の上のドの音がすつきり出てくれません。童謡を練習しながら動揺している私なのですが、先生も色々アドバイスしてくださっているうちに徐々にながら出てくるようになりました。しかし、曲を吹く中ではやはり出ない事が多く、フルートの難しさを改めて感じるのでした。

そんな中、近いうちに開催されるフルートの展示会でNさんとデュエットで2曲ほど皆さんの前で演奏しませんかと、先生が声をかけてくださいました。主婦のNさんは、この前の発表会でもとても綺麗に演奏された上手な方なので迷惑をかけてしまうかと躊躇していたのですが、月に2度ある会員主催の練習会でお会いするNさんから「一緒に出来ましょう」と言ってくださり、他の会員さんからも背中を押して貰い、自信のないまま承諾してしまいました。