

老化予防の七か条

『フリーラジカル』という言葉をご存知でしょうか？フリーラジカルは自由に動き回る電子を持った分子構造で、非常に不安定で、他の分子とすばやく反応しやすく、破壊的な作用をもたらすそうです。電子エネルギーのバランスがとれていないフリーラジカルは、体内の細胞を駆けめぐって自分に合った電子を盗みだし、破壊活動を続けていきます。癌の発生を促進させるそうです。

別の見方としては、フリーラジカルの与える損傷を酸化、つまり、物質に酸素を加えるプロセスとして考えることもできるのだとか。

このフリーラジカルを体内に発生させないようにする事が老化を防ぐポイントという事で、その七か条を表にしました。

別の見方としては、フリーラジカルの与える損傷を酸化、つまり、物質に酸素を加えるプロセスとして考えることもできるのだとか。

このフリーラジカルを体内に発生させないようにする事が老化を防ぐポイントという事で、その七か条を表にしました。

| 老化予防の七か条 | 補足説明 |
|------------------------|---|
| 抗酸化力の強い食べ物を摂る | ビタミンC、ビタミンE、色素の多い野菜。 |
| 軽い運動 | 過激な運動は活性酸素により脳を老化させる。 |
| たばこを吸わない | たばこは体を酸化させる。また動脈硬化を早める。 |
| お酒は適量 | 赤ワインがお勧め。 |
| ストレスを解除する方法を自分流にみつけておく | ストレスは交感神経が緊張している状態。ささいな事にも感動する(食べ物や風景とか)と幸せホルモンのセロトニンが分泌され、うつ病にもなりにくい。 |
| 朝に太陽の光を少しだけ浴びる | 朝の早い時期に一回太陽に当たるとメラトニンが分泌されフリーラジカルを予防する。また15~16時間後にメラトニンが再分泌され睡眠がしやすくなる。長時間紫外線を浴びるのは避ける。 |
| 体重を増やさない | 脂肪細胞の膜からもフリーラジカルが作り出される。炭水化物の量を調節する事が大切。 |

ステンレス豆知識

SUS310S

SUS304を代表とするオーステナイト系ステンレスは一般に550 を超える温度帯域では優れた機械的性質を示しますが、約600 ~ 980 以上の長時間の加熱になると、常温や低温でのじん性が低下すると言われてい

ます。そこでクロムとニッケルの含有量を増やして高温域でも機械的性質が落ちないSUS310S(耐熱鋼)が誕生しました。

と、常温や低温でのじん性が低下すると言われてい

ニッケルとクロムのバランスは25Cr-12Niで、SUS304よりも多く含有されている為、価格も高くなります。850 ~ 1100 での使用が最も適しており、炉材や熱処理器具などの過酷な条件で使われています。

ヨシナカ新聞

2月号

発行所

株式会社ヨシナカ

東京営業所

TEL: 03-3555-0796

青梅の昭和レトロ

JR青梅駅南側の商店街に、町おこしの一環として昭和の古い映画の看板群が作られていると知り、百聞は一見にしかずと休日に行って来ました。

住まいが有る東京都の東端の江戸川区から西端の青梅までおよそ2時間。

青梅駅を出ると、まるでお祭りのような人だかり。青梅って凄い人気なんだなあと思っていたら、その日が年に一度の『だるま市』。



「まるで」ではなく本当にお祭りだったのです。

映画の看板は商店街のお店に付けられて、なんともいえない雰囲気を感じさせていたのですが、何せお祭り、人だかりと道路には露店が並んでいた

ので、写真撮影は断念しました。その代わりといっは何ですが、駅の近くに『昭和レトロ商品博物館』、『赤塚不二夫記念館』、『昭和電燈館』があり、全てガラガラ。おまけに写真撮影OKという寛容さ。そして何より昭和の雰囲気にどっぷり浸る事が出来、いっぱい写真を撮りました。全て紹介させて頂きたいのですが、それはまた別の機会という事で、 から一枚ずつ(

は来月号で・・・)。

茶の間(なんと実物大でした)に座っているバカボンのパパが何故か頼もしく思えました。辛い事や腹の立つこと、哀しい事を話しても、全部「それでいいのだ」って言って貰えそうな(^)



K社員のフルート奮闘記
 展示会でドキドキ
 顎を下げ気味になるとフルートが固定されるので、音が安定して出るようになり一安心したのも束の間、フルートの展示会の日がやって来ました。展示場代わりになった楽器店のスタジオには数万円から数百万円の数十本のフルートが展示されています。

先生から色々なフルートを吹いてみて下さいと言われて吹いてみるもの、習い始めた、いや、フルートに出会ってまだ2ヶ月しか経っていない私にとっては4万円のフルートも200万円のフルートと同じ音にしか聞こえません。それに後で待っているNさんのデュエット演奏の方に気が行ってしまつて試奏どころではありません。

気が付くと展示会場には多くの方がいらつしやいます。初めて見る顔の方も一人や二人ではありませんが、私の胸の鼓動はにわかに力強く勢いのあるものに変わっていました。(どっしり)。