

ヨシナカ新聞

4月号

発行所

榊北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL: 03-3555-0796

アディポネクチン

世間にはぽっちゃり体型の方がいらつしやいですが、内臓脂肪でなく皮下脂肪でぽっちゃりになっている人は、痩せ体型な方より健康的であるという事が最近の研究でわかったそうです。

大阪大学分子制御内科学教室で脂肪細胞について研究を行っていたところ、脂肪細胞で分泌されている未知の物質「アディポネクチン」を発見しました。この「アディポネクチン」、なんと、脂肪細胞自身が分泌している超善玉物質という事がわかったそうです。

アディポネクチンは、血圧や血糖値を下げる、インスリンの働きをよくするなどの働きをもち、メタボリックシンドロームを防ぐ鍵とも言われています。どんな人でも、普段からタバコや血圧、血糖値の上昇、血中脂質悪玉のアディポサイトカ

インなどによって血管が少しずつ傷つけられています。アディポネクチンは血液中を流れて全身を巡り、血管が傷ついているところを見つけると、すばやく入り込んで修復します。さながら、体内のいたるところで発生している不具合を即刻解決してくれるレスキュー隊のようです。

アディポネクチンは皮下脂肪からも分泌されますが、多くは内臓脂肪の細胞から分泌されます。そう聞くと、内臓脂肪の多い人ほどたくさん分泌されそうに思えますが

実際は逆で、内臓脂肪が増えるほど、アディポネクチンの分泌量は減ってしまいうそうです。「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」から動脈硬化を引き起こす内臓脂肪を減らして、体内にレスキュー隊をどんどん出動させましょう!

ステンレス豆知識

SUS410、SUS420J2

SUS410、420J2ははその組成から13Cr(クロム)と言われるマルテンサイト系ステンレスで、焼入れにより高い硬度を得ることができます。名前からSUS430と同じ種類と捉えてしまうかもし

れませんが、SUS430は18クロムのフェライト系ステンレスで焼き入れは出来ません。耐食性はクロムと炭素の量が多い分、SUS430の方が優れますが、ニッケルが含まれない分、SUS304には敵いません。

マルテンサイト系ステンレス

は焼き入れが可能なことから、刃物やタッピング等に使用されています。SUS430と同じく強い磁性を持っています。SUS410に0.3C(カーボン)を加えたSUS420J2という鋼種は焼入れ後の硬さが高く、刃物やノズル、バルブ等色んな用途に使用されています。

川越の風景

『小江戸川越』という言葉に妄想を頭いっぱいに入れながら、電車を乗り継いで川越に行って来ました。

霧雨が降り続く中、先ずは蔵づくりのゾーンにワクワクしながら足を運びました。明治時代の川越大火にも耐えた防火性抜群と言われる蔵づくりの建物は歴史を感じさせる素晴らしいものでした。ただ、蔵づくりゾーンの通りは車の往来がひっきりなしで、風情を楽しむ暇もなく、非常に残念に思いました。それでもその趣を何とか写真に残したいと、車の流れがなくなるのを待ち続け、ようやく一枚撮る事が出来ました。自動販売機と信号が少し余計ですが、雰囲気だけでも感じて頂けましたら嬉しいです。

次に足を運んだのは『菓子屋横丁』。こじんまりとした通りには、懐かしいお菓子やおもちゃのお店が並んでおり、とても懐かしい気持ちに浸れました。ただお店の方の服装が今風(シャイジ姿だったり)なので、そういう細かいところでの気遣いがあればいいのになあ、些細な事が気になってしまった川越探索でした。



K社員のフルート奮戦記

フルートの難しさ

緊張の中、人前で演奏する事は、経験値が増えるのはもちろんの事、技術的に不足しているテーマはつきりするので、良いと言われており、今回、初めてそういう経験をさせて貰った私にとってもプラスになったのでしようが、何故かそういう実感が沸きませんでした。ピアノでは自分に必要なテーマがはつきりするの、フルートではそれがぼやけてしまっていて、ただ音が出ていたという印象しか持てませんでした。

鍵盤楽器のピアノに対して、フルートは管楽器に属しており、穴に息を吹きかけて音を出す楽器です。ピアノはとりあえず鍵盤を押さえれば音は出てくれますが、フルートはリッププレート(穴)に唇を当てる位置と角度、唇の形、唇の硬さ、息の量とスピードの全ての条件を正しくクリアしないと音が出ない楽器なので、初心者の私にとってそれをクリアする事は無理だったのです。