

枝豆

夏真っ盛りです。ビールが一番美味しい季節でもあります(飲ま(め)ない方はごめんなさい)。ビールのお供といえば枝豆ですが、味覚の面だけでなく、偏りがちな栄養を補う意味でも相性抜群の一品だそうですので、その効能を紹介させていただきます。

ビタミンB1、ビタミンC、メチオニン

アルコールの分解を促進し、肝機能の働きを助ける作用があり、飲み過ぎや二日酔いを抑える働き。

ビタミンB2

アルコールの分解を促進し、肝機能の働きを助ける作用があり、飲み過ぎや二日酔いを抑える働き。

脂質の燃焼をサポート。

ビタミンE

若返り

コリン

肝臓の働きを向上。

カリウム

体内の塩分(ナトリウム)を体外に排出してくれる。高血圧に効果。利尿作用もあるので、むくみ解消に効果。

鉄分

小松菜よりもたっぷりの鉄分が入っている。貧血予防に効果。

食物繊維

便通改善、糖尿病予防、コレステロールの低下

サポニン

脂肪の吸収を抑える作用がある。

以上の様な効果がある枝豆ですが、欠点もあります。一般の野菜と比較してカロリーが高く(100gで135kカロリー)、尿酸値を高めて通風の原因となるプリン体を含んでいます(と言っても納豆の半分以下ですが)。また、適量摂取すればダイエットや美容効果があるが、摂取しすぎるとホルモンバランスが崩れると言われているイソフラボンを含んでいますので、食べ過ぎはよくありません。25さや(約50g、約70kカロリー)を目途に食べるのが良いそうです。

ヨシナカ新聞

8月号

発行所

榊北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL:03-3555-0796

K社員のフルート奮闘記

ブルースハープを吹く時に腹筋に力を入れていたのを、フルートでも使ってみたと、効果があり、太い安定した音が出るようにはなったのですが、また問題がある事に気がきました。

ブルースハープは弾き語りの時にイントロ、間奏やエンディングに使う程度ですので、吹いている時間は短いのですが、フルートは主旋律なので、ほぼ最初から最後まで吹かなければいけません。そうすると腹筋に力を入れたまま吹き続けるとしんどくて仕方ありません。またお腹に力を入れてるので、気が付くと身体全体に力が入ってしまっていて、腕にも力が入り、漫才師の人生幸朗さん(故人)みたいに肩が上がってしまったっている事もあり、とてもしんどく、やはり少し違うような気がしました。

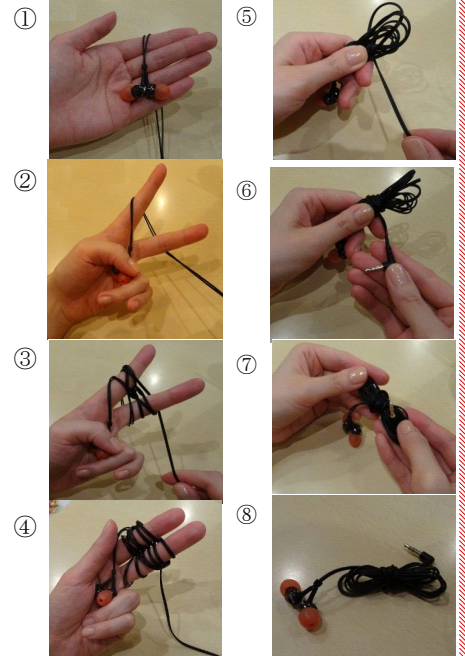
イヤホンのコードはピースの字巻きて絡まない!

皆さん、イヤホンはどのような巻き方をされていますか? 私は以前は小さく折り畳んで、針金入りのビニールで止めていましたが、だんだんよれよれになるので、輪ゴムで止めるようにしましたが、イヤホンを使用する時には輪ゴムが邪魔になっていました。が、先日、ネットで八の字巻きという方法を知り、友人達と知恵を絞って改善を加えたところ、結構使えるという結論に達したので、紹介させて頂く事にしました。

- ①イヤホンの耳パッド部を手のひらに乗せるように置きます。
- ②V(ピース)サインを作ります。
- ③&④V字にした指にコードを八の字巻きに巻いていきます。
- ⑤ある程度巻いたら人差し指を抜きます。この時やり辛かったら中指も抜いてしまっても構いません。
- ⑥残ったコードで中央部分辺りをグルグル巻きます。

⑦最後に、人差し指を抜いた輪っかにジャック部分を差し込み、⑧出来上がりです。

ネットでは四本の指(二本ずつ重ねる)や人差し指と小指で巻いていましたが、試してみると緩くなったり、巻き辛かったりして、色々試した結果、このピースの字巻きが、やりやすく、形も良かったです。最初はやり辛いかもかもしれませんが、すぐ慣れますので宜しければお試しください。



ステンレス豆知識

表面研磨後の不動態被膜

ステンレスの不動態被膜は、厚さが0.03nm(ナノニウム 100万分の3mm)程度の含水Cr酸化物で、柔軟性に富み、すばやい自己補修作用(self healing作用、数十分の1秒以下で被膜が修復)を有す理想的な表面被膜です。

ただし、環境条件として水および酸素

(溶酸素、酸化性成分)が、材料条件として高濃度のCr(母材に対して13w%以上のCr)が必要になります。それらが十分存在しない環境条件下(隙間内部)や材料条件下では不動態被膜が形成されにくく、その地点が腐食しやすくなります。

アルミサッシや塗装鋼では、化成処理皮膜や塗膜を一度傷付けると、下地が露出し、その地点から腐食が始まりますが、

ステンレス鋼はその点は問題ありません。

以上より、ステンレス鋼は表面研磨等で不動態被膜が除去されることはありませんが、激しい研磨によって著しく発熱したり、下地金属が変質(加工誘起マルテンサイト相や鋭敏化組織が生成)した場合は、下地金属の耐食性が多少変化することもあります。(参考資料:事例で探すステンレス鋼(工業調査会))