

ヨシナカ新聞

9月号

発行所

栃北陸ヨシナカ

東京営業所

TEL:03-3555-0796

バナナ美容効果

最近、鏡で自分の顔を見るのがだんだんと嫌になって来ました。それは肌にハリやツヤがなくなってきたからです。年齢からいっても当然の事なのですが、男性の私でも気になることが、女性ならもっと大変な事なんだろうと思うのですが、肌のハリやツヤをアップするのにバナナが効果的だという記事を読みましたので紹介させていただきます。

■肌の水分、油分、弾力

日本バナナ教会(こんな教会があるんですね)が、30~49歳の女性21名に朝と夜1本ずつ、1日2本のバナナを食べ続けて貰い、4週間後に肌の水分、油分、頬の弾力を調べたところ、接種前より各数値が上昇し、肌改善に有効であることが確認されたそうです。

■美容ビタミン3兄弟

ビタミンB群の中で、ビタミンB2、ビタミンB3(ナイアシン)、ビタミンB6は美容ビタミンと言われ、体内の脂質や糖質、タンパク質などのエネルギー代謝に欠かせません。また、この3兄弟が不足すると皮膚炎が起きやすく肌荒れの原因になります。バナナにはこの美容ビタミン3兄弟全てが含まれていて、その量はイチゴやキウイなどの果物よりも多いので、バランスよく同時に摂ることが出来ます。

■整腸作用で老廃物を排出

食物繊維には、ペクチンのような水に解けるものとセルロースのような水に解けないものがあります。セルロースは、便のかさを増やして便通を改善し、ペクチンは便に水分を

含んで便通をよします。バナナには、この食物繊維両方が含まれています。

■抗酸化作用

活性酸素は肌の細胞を傷つけてシミやシワを作ります。バナナにはポリフェノールが含まれていて、強い抗酸化作用により、肌の老化を遅らせます。

以上のような効果を持っているバナナ。夏の日焼けでガサガサになった肌や、シミ対策、冷房や冷たい物の摂り過ぎで弱った腸の改善等、この時期に食べるにはピッタリかもしれませんね。



「越える」と「超える」
取引先の担当者にもメールで送る文章を作成中、『数量を越えた場合』とタイプして、もしかしたら『数量を超えた場合』ではないのかと悩んでしまい、早速調べました。

「越」には「越境」や「越権」といったように、ぐつと踏ん張って乗り越えるという意味があります。ハードルを乗り越えたり、継続する動きの中で先へ進むイメージなので、『越える』は場所、時間、点等を通過する場合に使います。一方「超」には、「超過」や「超越」のように程度が抜きんでいてという意味があります。何らかの基準をオーバーすること、上回る、かけ離れているといったイメージですので、『超える』は一定の数量、基準、限度を上回る場合に使います。

要するに、「通過する」か「上回る」という違いです。「超える」は積み重ねて来た道の上にある80という点を過ぎるので「越える」、私のメールの文章は一定の基準を上回るという意味なので、「超える」になります。

「越える」と「超える」

腹筋に力を入れたまま吹く方法は音に改善が見られたものの、身体に力が入ってしまい、持続するのが大変なので、他の方法を考えないといけないのですが、それが見つからないので、とりあえず腹筋を意識するという範囲に留めて練習を続けていきました。

そして、やって来た発表会。練習ではそこそこ吹けるものの、本番では沈没の連続だったので、今回こそと誓い、舞台に出ました。緊張しているのに、音が少し細目でしたが、なんとか前半が終わりそうな瞬間、フルートが口から滑って外れそうになりました。

練習では全く発生しない現象です。緊張のあまり、いつもより強めに吹いた為、唾が多く出て、それが原因で滑ったのでしようか。音が擦れながらもなんとか前半を終えたのですが、後半はフルートが滑って滑ってどうしようもなくなり、音は出ず、または大沈没の発表会となりました(泣)。

K社員のフルート奮闘記

ステンレス豆知識

比重と熱伝導率

比重というのは1立方センチメートルの水の重さ1グラムに対しての他の物質の重さの比率をいいますので、SUS304の重さは7.93gになります。オリンピック等で貰うメダルは同じ大きさでも、金メダルがずっしりくるのは

比重が大きいのからなのでしょう。

熱伝導率は字の如く、物質の熱伝導のしやすさの程度を表わす量の事をいいます。この数値が大きいほど熱が伝わりやすくなりますので、熱の伝わりにくいステンレスは魔法瓶等の保温容器に適しています。

材料	比重	熱伝導率
	(常温)g/cm ³	(W/m ² ・°C)x10 ²
金	19.32	2.95
銀	10.49	4.12
銅	8.93	3.71
アルミニウム	2.7	1.95
クロム	7.19	0.96
ニッケル	8.9	0.84
炭素鋼	7.87	0.58
SUS 430	7.7	0.26
SUS 304	7.93	0.16