

ヨシナカ新聞

9月号
発行所

株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

タイトルに『ひまわり』が入っている曲

先日、出先で見かけたひまわり。太陽を背に撮影したのですが、太陽を向いているひまわりもあれば、そうでないものもあります。

と、ふと、この四輪の花が家族のように思えてしまいました。太陽に向かって堂々としている右端と右から三番目がお父さんとお母さん。恥ずかしそうに少し視線をそらしている子供達。

と、そんな事を考えているうちに、ひまわりがタイトルの曲ついでに



（プロモーションビデオ）が何度見ても泣けてしまいます。人それぞれ、ひまわりで、心に残る大切な思い出があるのでしようね。

らいあるのかなと思いついて、調べてみたところ、あるわあるわ、日本国内だけで『ひまわり』『ヒマワリ』『向日葵』のタイトルの曲が21曲、これらの文字を含むタイトルの曲が60曲もありました。それだけ、ひまわりが人色んな感情を与えてしまふ花なのでしょうね。

これらの曲をyoutubeで何曲か聞いていくうちに、福原美穂さんの『ひまわり』という曲がとてもし心に響きました。彼女が幼い頃に兄の様に慕っていた幼なじみが、高校に入学した直後に交通事故で亡くなったそうで、

それの彼をずっと忘れないように『ひまわり』を作ったそうです。このPV（プロモーションビデオ）が何度見ても泣けてしまいます。人それぞれ、ひまわりで、心に残る大切な思い出があるのでしようね。

後者は自分でパターンを変えるの前者のようなトラブルは避けられるのですが、バーの蹴りが強かったり弱かったりするとパターンが変わりません。『新日本紀行』では前者だったパターン変更を今回の『エデンの東』では後者で演奏することになりました。

カレーとらっきょうで夏バテ解消！

夏も終わりに近づいていますが、まだまだ暑い日は続き、夏バテ進行形の方もいらっしゃると思います。

夏バテに効く食品はうなぎやんにく等色々ありますが、カレー好きの私はカレーとらっきょうを推したいと思います。

まずはカレー、たくさんのスパイスを使っており、食べる漢方薬。中でもカレーに欠かせないターメリック（ウ

コン）は肝臓の働きを助けてくれます。他にもクミン、コリアンダー、シナモン、グローブなど様々なスパイスが入っており、これらは全て、胃を元気にする効果があります。

次にらっきょう。アリシン（硫化アリル）という成分が多く含まれており、硫化アリルはビタミンB1の吸収を通常の7倍も高めて助ける役割があります。ビタミンB1が不足すると夏バテや疲れやすくなります。また、生活習慣

病の原因である活性酸素を、らっきょうの抗酸化作用によって除去する効果、ガン細胞を死滅させるアポトーシスという酵素の働きをする効果、食物繊維が多く、腸内環境を整え、老廃物をスムーズに排出する効果、ケイ素、ビタミンC、ナイアシンが肌の新陳代謝を活性化させます。この成分が肌の新陳代謝を活性化させます。

と、書いてたらお腹がすいてきました(笑)。

ステンレス豆知識

ステンレス鋼のJIS名称

ステンレス鋼にはさまざまな名称があります。JIS規格では鋼種名として、たとえばSUS420J2などと記載されていますが、以下の意味があります。

①SUS:Steel Use Stainless【ステンレス鋼】の意味。ちなみにSCS(Steel Casting Stainless)はステンレス鋳鋼、Dは被覆アーク溶接棒、Sはサブマージアーク溶接線、YはTIGおよびMIG(溶接用溶加材、YFはフラックス入り、YBは帯状電極溶接材、SUH(Steel Use Heat Resisting)は耐熱鋼。

②420など3桁の数字：鋼種であり、

以下の4鋼種が存在する。

200番代：Fe-Cr-Niオーステナイト系ステンレス鋼

300番代：Fe-Cr-Niオーステナイト系ステンレス鋼

400番代：Fe-Crフェライトおよびマルテンサイト系ステンレス鋼

600番代：析出硬化型(PH)ステンレス鋼

③J2など2桁の英数字：鋼種内訳で、以下の6種類が存在する。

SE:SE添加の快削鋼

F:快削鋼

N1, N2：N添加、1及び2はN含有量の

違い。

L：低C鋼

J1, J2：日本独自の鋼種、1および2はタイプの違い。

A, B, C：C含有量の違いによるタイプの違い。

XM：ASTM規格鋼種。

B：棒材(Bar)

HP：熱間圧延鋼板

CP：冷間圧延鋼板

以上より、SUS420J2は、Fe-Crマルテンサイト系ステンレス鋼で日本独自鋼種を意味しています。

(『事例で探すステンレス鋼選び(工業調査会)』より)。