ヨシナカ新聞

11月号
発行所
㈱北陸ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

ベトナムで開催された展示会に出展しました

先月10月6日(木)～8日(土)にかけてベトナム・ホーチミン市で開催された「METALEX VIETNAM 2016」に出展して来ました。

公益財団法人大阪産業振興機構が府内中小企業の共同出展ブースを確保し、その共同出展に弊社が参加させて頂いたのですが、海外での出展経験は初めてでしたので、とても貴重な体験をさせて頂いたのと同時に課題も残り、勉強になりました。

弊社の大阪工場の製品はコイル(ワイヤー)の材料を圧延(又はダイス引き)と熱処理を何度か組み合わせて造っていくのですが、製品展示サンプルを見て、多くの人が切削品と判断され、その説明に通訳さんが苦労されました。国内もさることならがら、海外での認知を拡げていかなければと感じた展示会でした。

野菜高騰に対処

ここ最近の天候不順により、野菜の高騰が著しくなっていました。特にホウレン草、小松菜、水菜等の葉物野菜の価格が驚くほど上がっていましたが、ようやく落ち着きを取り戻して来た感じです。

今回のように葉物野菜の価格が上がったからと言って、買わずに野菜を摂らないのも健康に良くありません。いったいどうしたら良いのでしょうか。

まずは、価格が高騰している野菜と安定している野菜の区別をつけます。地上で育つ野菜は天候に左右されやすく価格の変動が激しいのですが、根菜類などは比較的価格が安定していますので。野菜高騰が長く続くのでなければ、普段のメニューよりも少し根菜類を増やすなどして、工夫をしてみます。

次に冷凍野菜や缶詰等を利用してみます。冷凍野菜は旬の時期に大量に収穫し作られているものが多いため、比較的価格が安定しています。また、皮がむいてあったり、下茹でがされているので、調理時間の短縮や加熱するための光熱費の節約にもつながりますし、可食部分のみが入っている冷凍野菜なので、正味の分量だと生野菜よりも割安になっているものが多くあります。

あと、ホームフリージングという方法もあります。詳しくはインターネットで調べることが出来ますので、色んな方法で野菜高騰に対処していきたいものです。

ステンレス豆知識

固溶とは？（固溶化熱処理）

固溶とはどういう意味なのでしょうか?。コップに入った水と角砂糖を思い浮かべて下さい。角砂糖は空気中では個体ですが、水中に入れてかき混ぜると角砂糖は完全に水に溶け込みます。この時、水と砂糖は化合しているわけではありません。このような状態が固溶です。

このように、金属の中に他の成分が完全に溶け込んだ状態を固溶といいます。オーステナイトステンレスでは約1,100度に加熱して一定時間保持し、全体が一様なオーステナイトになった時点で急冷すると、原子が拡散する余裕がないため、常温でもオーステナイト組織のままでいられます。

この固溶化処理により、冷間加工や溶接などによって生じた内部応力を除去し、溶接によって析出したクロム炭化物（粒界腐食の原因）とシグマ相を固溶消失して、延性の改善と耐食性の向上を得る事が出来ます。

『パスタは太る』の認識は間違いだった(かも)・・・

またまた食品の話題です(^^;)。

日本の食卓にしっかり根付いたパスタ。炭水化物好きの私にとっても大好きなパスタなのですが、**太る！**というのが一般常識になっています。

しかし、ここに来て「パスタは太る」というのは誤解であり、それどころかダイエットに適した食材だという説が出て来たのです。もし本当なら、こんなに嬉しいことはありません。今すぐパスタを大盛りで食べなければいけません！(笑)。

冗談はさておき、炭水化物を摂取することで懸念されるのが血糖値の上昇です。ここでポイントになるのが血糖値の上昇スピード。急激に血糖値が上がると、インシュリンが大量に分泌され、その結果、糖がエネルギーとして消費されないうちに脂肪細胞へと送り込まれ、蓄積されてしまいます。

逆に、ゆっくり血糖値を上げればインシュリンの分泌は抑えられ、余計な糖を溜め込まずにすむのですが、そのゆっくり血糖値を上げる炭水化物」が、何を隠そう(隠してない)パスタなのだそうです。

血糖値が上昇するスピードを測定したGI値をみると、食パンが95、白米が88、うどんが85、玄米が55なのに対し、パスタは41とのことです。

な、なんと・・・

特におすすめなのが乾燥パスタ。それは、原料の「デュラムセモリナ」という小麦粉にあります。デュラムセモリナは、エネルギーの基となる炭水化物(＝糖質)、身体を動かすための筋肉を作るたんぱく質、糖質をエネルギーに変えるビタミンB群、そして基礎代謝を促進させる鉄分など、エネルギー代謝に必要なものを含んでいます。

ちなみに、生パスタはパンでよく使用される強力粉と卵、塩で作られていますので、ダイエットには生パスタより乾燥パスタの方がベターですし、経済的なのが嬉しいではありませんか。よし、早速クリームやバターソースたっぷりのパスタを作って食べようぞ！(^○^)*←無視しましょう！*