

ヨシナカ新聞

6月号
発行所
株式会社ヨシナカ
東京営業所
TEL:03-3555-0796

麦茶の煮出しについて

これから夏にかけて麦茶が恋しくなる季節となります。煮出しをした麦茶は、大きな鍋などに冷水を入れて冷やすのが一般的だと思うのですが、この方法では時間がかかりますし、ましてや急な用事で外出してしまうと、暑さで麦茶がダメになってしまう可能性もあります。

そこで、ちょっとしたコツを耳にしましたので、紹介させていただきます。やかんに3分の1又は4分の1程度の水を入れて、麦茶をいつもより長めに濃く煮出したあと、そこに水をやかんいっぱいに入れれば、ちょうど良い風味になって、温度も下がりますので、すぐに容器に移して冷蔵庫に入れられます。冷やすための水の節約にもなりますので、試してみる価値はあるのではないかと思います。

ゲシュタルト崩壊現象

パソコンやスマートフォン等で仕事をするのがメインになった昨今、いざ漢字を書こうとすると、書けないことに気付き、慌てて調べて、忘れないように紙に何度も同じ漢字を書いておくうちに、この文字は一体何なんだ、一体自分は何を書いているのだと、わけがわからなくなってしまうことが最近ありました。

この現象は今更始まったことではないのですが、とにかく気持ち悪くて、自分はどうなってしまうのだろうと疑心暗鬼に陥ってしまいます。しかし、この現象が『ゲシュタルト崩壊現象』というものであり、私だけに起こるものではないのだと知り、安心しました。

腸活に日々の味噌汁

緊急事態宣言が解除されたものの、この記事を書いている5月30日現在、東京都では感染者数が依然二桁になっている状況ですが、感染防止に万全を尽くすことは勿論ですが、栄養と睡眠をしっかりと取って免疫力を上げておくことがとても大切だと言われています。

私がかいていた漢字について言いますと、全体としてひとつの漢字として認識できているのが、じつと眺めているうちにバラバラのパーツに見えてきてしまい、結果的に意味がわからなくなってしまう現象で、頭が異常をきたしたわけではなく、認知能力が低下することによって起こった現象だったようです。

口からは食物以外に、さまざまな細菌やウイルスが侵入してきます。腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いため、免疫機能が備わっています。免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官と言われています。この腸の健康を保つ事が、免疫力をアップするカギと言えます。腸が健康な状態とは、腸内細菌のバランスが整った状態です。では、腸が健康になる食品とはどのようなものがあるのでしょうか。ここでは食生活に無理せず自然と採り入れる事ができる味噌汁を紹介させていただきます。

味噌の主な原料は大豆です。大豆には良質の植物性タンパク質がたくさん含まれています。もともと大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養が豊富ですが、味噌はそんな大豆を発酵させて造ることによって、酵母や乳酸菌といった栄養が加わります。主な栄養素としてはビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、食物繊維などが含まれています。ひとつの食品で、これほどたくさんの栄養を含むものは、他にないそうです。健康効果については、老化抑制機能や血圧上昇を抑制し脳卒中を予防する効果、胃ガンを抑制する効果等があげられます。

味噌は大豆を麹菌によりアミノ酸や糖に分解し、それが腸まで届くと善玉菌を増やしたり、老廃物の排出を促したりします。抗血栓、造血作用など、じわじわと我々の健康に良い効果をもたらしてくれています。

味噌の主な原料は大豆です。大豆には良質の植物性タンパク質がたくさん含まれています。もともと大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養が豊富ですが、味噌はそんな大豆を発酵させて造ることによって、酵母や乳酸菌といった栄養が加わります。主な栄養素としてはビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、食物繊維などが含まれています。ひとつの食品で、これほどたくさんの栄養を含むものは、他にないそうです。健康効果については、老化抑制機能や血圧上昇を抑制し脳卒中を予防する効果、胃ガンを抑制する効果等があげられます。

ステンレス豆知識 磁性(事例を説明しながら説明)

私がまだ20代だった頃、私が担当している貿易会社の担当者から、おたくのSUS304の製品が磁石に引っ付くと海外の顧客からクレームが来たとの連絡を受け、SUS304でも加工によって組織がオーステナイトからマルテンサイトに変態して磁性を帯びるといった内容を一生懸命に説明した

ところ、それを英文で下さいと言われて、辞書と格闘しながら作成して提出しました。数日後、担当者から、「ステンレスの特製も知らずに文句を言うてくるな」とだけ書いて返事したとの報告を受け、私の努力(英文作成)は一体何だったんだと愕然としたことを今でも覚えているのですが、ステンレスの磁性について言葉で説明するのはなかなか難しいことも事実です。

そんな時は、SUS304の直径1mm位の磁石に付かない針金をニッパで1mm位にみじん切りにして、それに磁石を近づけるとくっつくという事例を説明すると、理解していただけるようになりました。切断部分がマルテンサイトに変態したためですが、そういったことも経験の一つなのかなと、ちょっと振り返ってみました。