

200号を迎えて

ヨシナカ新聞、今月号で200号を迎えました。2005年4月に創刊号を発売してから16年と7ヵ月、よくここまで続いたなと思う気持ちと、あつという間だったような複雑な気持ちです。

改めて創刊号を読んでみると、お客様が弊社の製品を忘れずにいてくださるようなとの願いから新聞を発行することにしたという様なことを書いています。その後、初心がどこかに行ってしまった感も否定出来ず、内容も変化し

ていってますので、その願いが叶っているかどうかはわかりませんが、こうして続けられていることは皆さまのお陰だと大変感謝しています。今後とも弊社及びヨシナカ新聞のご愛顧、どうぞ宜しくお願いいたします。

ヨシナカ新聞

11月号

発行所 株式会社ヨシナカ 東京営業所 TEL:03-3555-0796

太らない(太りにくい)食材

『天高く馬肥ゆる秋』を実感する今日この頃、健康の証でもありますが、食欲が増し、つい食べ過ぎてしまい、体重計の数値に後悔する日が続いている私ですが、最近、「いくら食べても太らない食材」というネット記事に出逢いましたので紹介させていただきます。

『Byrdie』誌のインタビューで、栄養士のリサ・ヤングが「太らない食材」としてピックアップしたのは、9種類の野菜と果物で、セロリ、ブルーベリー、グレープフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、イチゴ、カリフラワー、オレンジ、ケール。この9つは、好きなきに好きなだけ食べてもいい食材で、太る心配はしなくても大丈夫なのでおすすめです。ほぼ水分できているため、低カロリーのうえ、食物繊維が豊富で腹持ちもよく、さらにビタミンや抗酸化物質、その

ほかのバランスがとれた食事に欠かせない重要な栄養素が豊富に詰まっているからです。そもそも太らない(太りにくい)食べ物の定義はあるのでしょうか。腸内環境を整う、低カロリー、低糖質、低脂肪、GI値が低い、噛みごたえがあることが上げられるようです。【GI値】とは食材ごとの血糖値の上昇度を表すもので、GI値の低い血糖値が上がりにくい食べ物を選ぶと太りにくいそうです。納豆、玄米、きのこ、キャベツ、もやし、ささみ、ヨーグルト、トマト、こんにやく等もGI値の低い食材ですので、食材に偏らずバランスを取りながら取り入れていくのが効果的のようです。でも、唐揚げ、とんかつ、ハンバーグ等、GI値の高い物も食べたいです。そんな時は夕食を避けて食べるのがポイントのようです。

赤とんぼは何の種類？

秋の歌、童謡だけでも「小さい秋みつけた」「夕焼け小焼け」「里の秋」「真っ赤な秋」「旅愁」など、いくつもの曲がありますが、今回は「赤とんぼ」を取り上げます。

作詞は三木露風で、自身の幼児体験を思い浮かべながら作ったと言われています。真っ赤な夕焼けの中に赤とんぼがいる様や乳母をしてくれた女性がお嫁に行き、行方もわからない。情景の美しさと哀愁が表現されています。それではここで登場する赤とんぼ、いったいどんなとんぼなのでしょう。

そもそもとんぼはたまご→幼虫→成虫と成長していき、幼虫の時はヤゴと言われて淡水の中で過ごす不完

全変態の昆虫です。全世界には約千種類いるとされ、日本には二百種類近くが分布していると言われていいますが、その中に赤とんぼという種類はありません。実は赤とんぼという言葉、定義が様々で秋あかねという秋に赤くなるとんぼのみを指す場合もあれば、とんぼ科あかね族に属するとんぼを総称して赤とんぼと呼んだり、あかね族以外の赤いとんぼや黄色っぽい色のウスバキトンボも含めてそう呼ぶこともあるそうです。

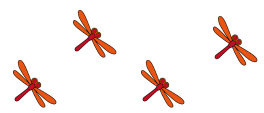
つまり、赤とんぼという言葉だけでは何の種類のとんぼなのかはわからず、論争になったことがあったそうです。秋に赤くなる秋あかねだろうという説があったそうなのですが、この秋あかねは夕方にはあまり飛ばじん性まで強く要求される工具類には炭素含有量の少ない鋼種が適しています。

ただし、炭素以外の合金元素は添加されていませんから焼入性が悪いため、大型の工具には不向きです。

そのため一般に製造されている炭素工具鋼には0.3%程度のクロム(Cr)が添加されており、SK材相当品として販売されています。このCrの添加は、焼入性の改善だけでなく耐摩耗性やじん性に対しても有効に作用しますので0.3%以上添加されることもあります。

ないという習性があり、歌と矛盾してしまいます。そのため、黄色っぽいウスバキトンボだったのではないかという説が上がったそうです。これは作詞家の三木露風が兵庫県出身で西日本ではウスバキトンボの方が赤とんぼとして一般的だからだとか。しかし、三木が幼少時には北海道北斗市に住んでいたため、やっぱり秋あかねじゃないかという説もあるそうです。

秋あかねは11月まで、中には12月初旬まで見られることもあるそうです。秋の風物詩と言える美しい夕焼けと赤とんぼ、久しぶりに見なくなってきました。



特殊鋼豆知識

炭素工具鋼、Crの役割

炭素工具鋼は、JISではSK60(0.55~0.65%C)からSK140(1.30~1.50%C)まで、炭素含有量によって11種類の鋼種が規定されています。

炭素含有量が多い鋼種はやすりや刃物など硬さを最重視するものに用いられており、刻印やプレス型など

て販売されています。このCrの添加は、焼入性の改善だけでなく耐摩耗性やじん性に対しても有効に作用しますので0.3%以上添加されることもあります。

ちなみに、化学成分的にSK140にCrを0.20~0.50%添加した鋼種がSKS8として合金工具鋼の中に規定されています。