

### バナナは真っすぐ、それともカーブ、どちらが甘い？

真っすぐなバナナと曲がったバナナ、皆さんはどちらのバナナが甘いと思われますか？バナナは大きな房で育ち、その中でも日光がよく当たる位

置にあるものは、比較的真っすぐに育つと言われています。また、しっかり日を浴びることとで甘みも増すそうです。一方、日光が当たりにくい場所で育ったバナナは、光を求めると反り返り、カーブ

が強くなりやすいとされています。ということで、真っすぐなバナナがおすすめです。



### 新しい仲間のご紹介

今年、大阪本社工場に入られた新しい仲間を2回に分けてご紹介します。

#### ■アンケート項目

- ①氏名/所属
- ②趣味又は今はまっていること
- ③好きな有名人
- ④10点満点のテストで11点を獲得！先生はあなたの何を評価してプラス1点くれた？
- ⑤好きなことや趣味でお店や会社を作るとすると何屋さん？
- ⑥長期休暇を取得したらやってみたいことは？

- ① Y.Nさん 業務課
- ② 子供のシール集めの手伝い
- ③ ターシャ・テューダー (絵本作家)
- ④ 前向き、やる気
- ⑤ 本とガーデニングの店
- ⑥ 行った事のない自然いっぱいの所を旅すること



- ① H.Sさん/検査
- ② 釣り、旅行
- ③ 東方神起
- ④ 先生に賄賂を渡した
- ⑤ 釣船屋、旅館
- ⑥ 離島巡り



### 凄いいアーティスト登場！

先日、SNS動画で「かぐや48」という女性ロックグループのコンサート動画が候補に出て来ました。それは、1960年代のGS(グループサウンズ)の曲をメタルアレンジで歌っていたのですが、演奏とボーカル

に圧倒され、感動しました。ただ、観客が若者だけだったので、ちょっと違和感を感じて動画の説明を読んだら、生成AI動画でした。あまりのクオリティーの高さに驚愕しました。時代の流れとAIの凄さを実感した時でした。

# ヨシナカ新聞

6月号  
発行所

株式会社ヨシナカ  
TEL: 072-977-8861  
FAX: 072-976-0634

### 食が細くなった時の栄養確保と食習慣

今年も極暑がやって来そうです。そんな環境で食が細くなってしまいう方がおられるかもしれません。食が細くなった人のための栄養確保と食習慣について、管理栄養士の方がラジオで詳しくお話されていたのでご紹介いたします。

#### 1. 少量でも栄養が確保できる食材

- ・スキムミルク：少量でたんぱく質とカルシウムを補給できる。
- ・高野豆腐：吸収しやすい形のたんぱく質源として優秀
- ・きなこ：ヨーグルト等に少量追加で栄養密度向上
- ・ひじき：カルシウム・食物繊維・鉄分が豊富
- ・ブロッコリー  
野菜の中で栄養密度が高い

#### 2. オートミールの栄養特性と活用法

オートミールは「麦」の仲間、外皮（もみ殻）を除いて可食部を活用する穀類で、白米の約20倍、玄米の約3.5倍の食物繊維を含んでいます。また、鉄・カルシウム・マグネシウム・亜鉛などミネラルが豊富で、腸内の善玉菌の餌になり、水溶性食物繊維が腸内環境を整えてくれます。簡単な活用方法としては、ヨーグルトに入れて一晩置く（水分で柔らかくなり食べやすく吸収しやすい）、お湯や牛乳で温めて少量の砂糖でいただきます。

#### 3. 「食が細くなってきたら 少食でもちゃんと栄養が取れる食べ方」に基づく七つの法則

- ①「食べられない」を責めない。1日5食など回数を増やす柔軟な発想

- ②栄養素密度を意識する。同じ量なら栄養が濃い食材を選ぶ
- ③吸収力を最大化する。野菜は柔らかく煮る、刺身でたんぱく質を取る、卵は温泉卵・半熟など吸収しやすい形にする等。
- ④品数や量を問わない
- ⑤食べやすさ・飲み込みやすさを工夫。高野豆腐等、食べやすいたんぱく質源を選ぶ。
- ⑥調理法で栄養を守る。過度な水さらし・下茹で・皮むき等を避けて機能性成分を活かす。
- ⑦無理のない食習慣を確立。買い物時に「孫は優しい子」を意識(豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・椎茸(きのこ)・芋・発酵食品) 冷蔵庫に手軽に取れる食品を常備。

### ニッケルの供給について

世界のステンレス鋼の生産割合は、加工性と耐食性に優れるオーステナイト系ステンレスが全体の約60%を占めています。弊社ではそれ以上の割合で需要があります。

このオーステナイト系ステンレスは8%以上のニッケルを含んでいます(鋼種によって割合は変わりますが、

このニッケルの需給について今年の4月にリスボン(ポルトガル)で「国際ニッケル研究会(INSG)」が開催されました。それによると、2023年が17万5千t、2024年が11万6千t、2025年が28万3千tの供給過剰だったのが、今年(2026年)は一転して3万1千tの供給不足になるとの見解が出ました。

理由として、インドネシアでのニッ

ケル鉱石採掘割当が昨年より大幅に低い水準に設定されていること、2025年のステンレス鋼分野の成長を見越してとのことですが、インドネシアの生産政策や今年初頭に発生した中東情勢の影響もあることから、不確実性が高いとしながらも、今後の市場動向を注視する必要があるようです。