

# JB新聞

1月15日(土)  
2022年(令和4年)  
発行所: 横浜市瀬谷区阿久和南4-12-6

**Cafe Jack in the Box**  
☎ 045-442-5557  
じゃんぼ洗車センター  
☎ 045-812-6400  
RAVEN株式会社  
☎ 045-443-7355  
<https://cafejb.com>

## Jack in the Box アボカドはギネス認定



アボカドなのかアボカドなのか。答えは「アボカド」。野菜と思われがちだが、分類は果実だ。コロンビアやエクアドルなど南国で野生していたものを、アステカ族が栽培するようになり、その後アメリカと伝わったと言われている。また、13世紀のインカ王の墓からもアボカドの種が発見されたことから、インカ帝国の時代から大切な食料として栽培されていたようだ。アボカドは、甘くも酸っぱくもなく、少し塩気を感じる果肉はきめが細かく、口当たりは滑らか。栄養価は森のバターと形容されるほどで、その高さはキネスブックにも記載されているほ

ど栄養価No.1のフルーツだ。しかし栄養価が高いとはいえ、そのほとんどは飽和脂肪酸であるオレイン酸やリノール酸。つまりヘルシーな脂肪というわけだ。日本ではサラダや寿司ネタとして食されることが多いが、国が変わると食べ方も様々。ヨーロッパでは他の果物や海鮮と合わせてサラダに。メキシコでは果肉を潰して唐辛子や玉ねぎなどで味付けしたものをパんに挟んだり、東南アジアでは果肉に砂糖を乗せお菓子として食べることも多い。

Cafe Jack in the Boxでは新メニューとして「アボカドバーガー」が新登場。たっぷりアボカドの入ったポリニューム満点のJBアボカドバーガーをぜひお試しください。(店長)

1月15日放送のFM YAMATO 77.7MHz **くらさんの今日もツーリング日和** Motorcycle Friendship「バイクの輪」のゲストは、マエハジさんからの紹介で、赤いバイクにオレンジのヘルメットがト

2022 ONAIR 01/15  
久保まな 全日本モトクロスレイス#3

2010年から全日本モトクロス選手権レイスクラスにスズキ R M 85で参戦し、2017年の第1戦九州大会で初優勝。2019年からハスクバーナに乗り換え、全日本モトクロス選手権と全日本エンデューロ選手権にもフル参戦。全日本モトクロス選手権第2戦 関東大会で優勝し、全日本モトクロス選手権シリーズでハスクバーナ初の優勝となる。昨年HONDA CRF150R IIに乗り換え、HONDA DREAM M京都東 TEAM HAMMERより参戦。今年は13年目の参戦。

なぜバイクに乗るのかの質問には、「バイクに乗って面白いレースをすることが周りの人を笑顔にできる1番の方法なので」と久保選手。

今年もモトクロスで活躍が期待される久保まな選手、大人の女性としてのお話もしていただきました。放送楽しみです!

くらさんの今日もツーリング日和は毎週土曜日20時ONAIR中

くらさんの今日もツーリング日和  
毎週土曜 20時放送!  
WG Pチャンピオン、レーサー、芸能人など、今まで200人以上がゲスト出演! QRコードから送! マホ・PCで同時放送! アプリ不要!

### バイク慣らし運転

工業製品であるバイクは、厳格な検査を経てから私たちのもとへとやってくる。しかし、実際に走らせてみて外気温の変化や激しい振動にさらされると、各部に異常が起きるという可能性もゼロではない。また、新車時は各部のパーツ同士が十分に馴染んでいないため、穏やかに動かすことでそれらのパーツの組み合う部分にあたりを付けていく作業も必要となる。

初めは本来の性能を安心して引き出せる、ベストコンディションではないのだ。慣らし運転には3つのポイントがあり、最も重要視されているのはエンジン内部で使用されている金属部品同士を馴染ませることだ。エンジンに無理なく負荷をかけて金属同士を適度に擦り合わせることで、部品同士のあたり面を最適な状態に仕上げていく。その際に発生する微細な削りカスやバリなどはオイルでキャッチし、初めてはオイル交換で回収することでエンジン内部に傷を付けな

2つ目はネジの初期緩みを確認すること。製造段階で適正トルクによって締められたはずのネジであっても、走行時の振動によって緩んでしまうことがま

れにある。一定の距離を走行しても緩まないネジは、その後も緩む可能性が少ないと言える。ネジの初期緩みは新車購入時からの初回点検の項目にも含まれているため、通常はこの点検で確認作業が行われる。

3つ目はタイヤと制動部品の慣らし。タイヤに関しては「皮むき」と呼ばれ、新品タイヤが路面になじむように接地面を皮むくといった作業が必要となる。製造過程でタイヤを型から取り出しやすくするために薬品が使用されており、本来のグリップを発揮するためにはその薬品を落とす必要がある。薬品を落とすためには慣らし走行が不可欠となり、もし皮むきをせずに走行してしまうとタイヤがスリップしやすく、転倒のリスクが高まってしまふ。ブレーキ関係に関してはパッドとローターのあたり面を馴染ませることで、本来の制動力を発揮させる効果がある。一般的に行われている慣らし運転は走行距離が1000kmまでは決められた回転数以下で抑え、急加速や急発進はせずに徐々に回転数を上げていくと安心だ。(工場長)

**オイル交換・車検・車両整備は、カフェにて受付中!**