

スポーツの秋！食欲の秋！

暮らしの瓦版

2016
9月号



秋の食欲増進に注意！

なぜ、秋は食欲が増えるの？なぜ、太ると病気に・・・

美味しい物が沢山、旬を迎えます！読書の秋、スポーツの秋よりも、食欲の秋が一番！という方も多いのではないのでしょうか？

動物などをみても解るように、秋は食べ物を沢山食べ栄養をつけ長い冬にそなえる季節なのです。これは人間にも例外でなく、本能的に食べ物を沢山食べたくなったり、する時期でもあります。体型をカバーしやすい服装の秋から冬にかけて人は油断してしまいます。太るか痩せるかの分かれ目の季節を迎えます。

太るのは健康にけっしてよくはありません、病気になってしまう原因として、脂肪細胞は必要以上のエストロゲンや成長ホルモンを生産してしまうので、異常な細胞分裂が起きて日本人の2人に1人がなるというガンは、細胞を形成してしまうからだと考えられます。肥満は糖尿病・高血圧・動脈硬化などの重要な原因の一つである事は間違いのない事実です。糖尿病や、心筋梗塞などの生活習慣病の要因ともなります。

ウォーキングでダイエット！

全く運動していなかった人が、毎日30分の早足のウォーキングを続け、食事を通常通り摂った場合、一ヶ月間で、およそ1～2kg減が見込めるので・・・という事は、例え1ヶ月にわずか1～2kgの減量であっても、それを半年続ければ5kg以上ものダイエットに成功するわけです！一週間に、トータル3時間半程度のウォーキングをした場合、個人差はあるものの、確実に効果は現れます。

- ・一日30分、一週間で3時間半程度が目安。
- ・摂取カロリーを増やさず継続すれば一ヶ月1～2kg減が見込める。

どのダイエットにも言えることですが、やはり継続する事が一番、大切だということですね！

秋に美味しい&ダイエットの強い味方！6つの食材

※ダイエットに効果的な秋の食材をご紹介します。

- ・秋刀魚 血液中の中性脂肪や無駄なコレステロールを減らしてくれます。
- ・鮭 ビタミンB1は糖質の代謝を助け、B2は脂質の代謝を助けます。
- ・きのこ 便秘改善・予防、糖質の吸収を穏やかにし血糖値の上昇を抑えます。
- ・なす 水分を排出する働きがある。その為、むくみ解消に効果的。
- ・さつまいろ ビタミンB2は脂肪燃焼。ビタミンEは血液の流れを良くし代謝が上がる。
- ・梨 コレステロール値の抑制や高血圧予防の効果。1個→100カロリー

北本建設からのお知らせ

大切なお家のメンテナンス・・・人間と同じでお家もメンテナンスが大切です！ほんの少しのヒビ、剥がれ、汚れ詰まりから深刻な状態になる事もあるのです！



9月に日本へ来襲する台風は、8月に比べると勢力が強く、また日本列島には秋雨前線があり、台風の東側と太平洋高気圧の間では南から暖かく湿った空気が前線の活動を活発化させ大雨を降らせるなど、台風による被害が大きい事が多くなるのです。お困りの時はご連絡下さい！

以前から9月は台風などの大雨、突風などの被害が一番出る時期です！
天気の良い時こそ、ベランダ、屋根、外壁をチェックしてみてください！
8月に入り台風が関東にも上陸いたしました。梅雨前にメンテナンスしていただきましたお客様からはお喜びのお声を頂きました。

農事暦 9月

農＝台風シーズンになるので、稲は勿論一切の作物に対し暴風予防に注意する。菜類、大根、ほうれん草、牛蒡等の間引きをする。
趣＝金魚草、金せん花、天人菊、けし等の播種。秋播草花の苗移植。水仙、百合、菖蒲等の定植。
花＝菊、もみじ、りんどう、うめもどき、すすき。
釣＝鮎、ヤマメ、ナマズ、ハゼ。海では石鯛、ハタ、カマス、小アジ

一粒万倍日 3日 11日 18日 23日 30日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

求人募集！

正社員募集です！！
有資格者、監督経験者大歓迎！
詳しくはお電話下さい、お待ちしております。

北本建設で一緒に働いてみませんか？

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地

北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで

