

# 暮らしの瓦版

2021  
6月号



## 健康第一

### 季節の変わり目は体調の変化に注意！

三寒四温というけれど、寒暖差が体にこたえます。コロナの影響で普通の生活ができなく、外出もしばらくは控えないといけません。なんとなくだるくて、やる気がわいてこない…という方も多いかと思えます。せっかくの春ですが、春を満喫とはいきませんが、コロナが落ち着いた時に大切な仲間とまた元気に集まれるように健康維持する事を考えましょう。そこでこの時期に気を付けたい、心も体も健康でいる為のおすすめをお伝え致します。

### 心と体を健康維持する為の基本3点！

#### ①栄養バランスのとれた食事

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。

ストレスに負けない食生活には、ビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。牛乳や卵は神経伝達物質が豊富です、不眠症やうつ症状改善に良いでしょう。

#### ②会話をストレスを解消しよう

今はなかなか仕事先でも、家族や友人などともコミュニケーションの機会をとる事が難しいですが、電話でも悩みを話すことでストレス解消になります。誰かと繋がる事で安心したりリラックスしたり笑顔の時間を増やす事に繋げていきたいものです。

#### ③質の良い睡眠のとり方

睡眠は疲労回復や健康維持に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げる為に、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」「寝る前にテレビやパソコンを見ない」など生活習慣を身に付けよう。

## POINT

体を動かす事は健康維持、ストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。1キロ体重が減ると3キロのお米を体からおろすのと同じ負担が減るのです！健康の為に規則正しい生活をして、日々の生活を見なおしてみませんか？

**お家で出来る事を先ずは、1つ1つ規則正しく行ってみませんか！**

## 北本建設からお知らせ

### 新築工事



北本建設はyessを推します！yess建築の魅力お伝え致します！低価格、短工期、高品質！yess建築は意匠性に優れフレキシブルな、目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です。当社で建てさせて頂きました倉庫です。少しでも気になりましたら、是非ご連絡頂ければと思います。

### 改修工事



倉庫・工場・店舗・事務所等の新築工事はもちろんの事、改築や増築、外壁から屋根、土木工場設備改修と各種改修工事もお任せ下さい。建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事により50年、100年と長持ちさせる事ができます！

### 住宅改修工事

**各種住宅リフォーム工事もおまかせ下さい、ご連絡お待ちしております。**



**当社もコロナウイルス対策を徹底し、建物を守ります。**

〒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

お見積りはもちろん無料です、是非ご相談下さい。お電話お待ちしております。