

北本にも春到来♪

春の健康法

一日ごとに暖かくなる今日この頃。この春、入学・社会人デビューなど、あらたな節目を迎えられた人も多いでしょう。爽やかな気持ちで春を過ごすために、「こころ」と「からだ」がスッキリする方法をご紹介します。

気持ちよく歩いてみませんか？

春風に誘われて体を動かしたくなる季節です。冬の間の運動不足が気になっている方も多いのではありませんか？薄着になり自分の体が気になる…体脂肪を減らすには楽しいウォーキングがお勧めです。脂肪を減らすための歩き方には、少々コツがあります。30分間連続して、やや早足で歩いて下さい。歩き始めの10分～15分間は血液中の糖分がエネルギーとして使用され、その後、やっと脂肪が燃焼しはじめます。ですから、体脂肪を減らすためには、最低でも20分以上歩く必要があります。春の花々の甘い香りを感じながら爽やかな風の中を、颯爽と歩きましょう。

1日1時間ほど歩くと足を使う事で、血液が足元から頭のでっぺんまで流れて気持ちが晴れます！

ウォーキングは脂質の燃焼をうながし、内臓脂肪、皮下脂肪を減少させ、血管壁に蓄積している悪玉(LDL)コレステロールも減らします。この他、筋肉が太くなり、筋力もアップしてくれるのです。

20分のウォーキングでも立派な運動効果があるのです！

北本建設からのお知らせ

2015年の冬が終わり、いよいよ一番過ごしやすい春を迎えました。

春・冬の冷たい空気の名残で、冷たい空気と春の強い日光が混ざり、天気の変化が激しくなる。夏・梅雨、雷雨、猛暑。短時間に大量の激しく雨を降らす。夏は多くの気象災害が発生します。秋・天気の特徴は春と似て、変わりやすいのが特徴です。秋は台風がよく接近し大雨を降らす。冬・1月末から2月の始めに最も気温が下がります。日本各地で大雪の被害。乾燥するのも冬。

日本は四季が感じられ楽しむ事が出来ませんが、その分沢山の季節ごとの天気による、災害に見舞われるのも現実なのです！

大切なのは普段からの備えなのです！定期的に屋根や外壁も、メンテナンスをしている建物は、大雪や大雨の後でも被害が無かったと嬉しいお声を頂きます。ここ数年大雨、大雪、温暖化の影響で、災害の多い日本…強い建物、安心の出来る建物にする為に、安定したこの季節に考えてみませんか？是非ご相談下さいませ。



北建マスコット さくら

暮らしの瓦版

2015
春の特別号



快眠をとろう！

「春眠暁を覚えず」とは言いますが、「目覚めスッキリ」は、気分爽快な1日のスタートです。良い目覚めの為の一工夫…
★朝日が入る窓のカーテンは、開けて眠る。
★午前中に光を浴びる。
★その日のうちに眠る。

一番大切なのは、同じ時間に寝て、同じ時間に起きるという事です。これを生活習慣として繰り返しているうちに、体の中に規則正しいリズムが生まれ、自然に時間が来ると良い眠りに付けるのです！

旬の食材を食べる！

ポイント！やる気ホルモンの原料チロシンを夕食に取ろう

私たちの体は本来、活動が鈍くなる冬にやる気ホルモンを作りだめして、春、一気に分泌することが分かっています。これを1日のリズムに置き換えると、夜につくるのが最適ということになります。そこでおすすめるのが、やる気ホルモンの原料になるものを夕食で取る事。その原料は「健脳食」のひとつでチロシンとよばれる物質で、タケノコです。タケノコを半分に割ると、節のところに白い粉のようなものがたまっているのを見たことはありませんか？チロシンはこの中に含まれているので、タケノコを調理する時は白い粉を洗い流さないようにしましょう。大切に！

農事暦 4月

農＝麦の中耕、苗代耕起整備。二年子大根、分葱、莢豌豆、蒔等の収穫
柑橘類の剪定。柿、栗等の接木。一般果樹の病害虫防除。
趣＝ダリア、カンナ等の定植、芍薬、牡丹等の追肥。椿、楓等の接木。
花＝芍薬、けしの花、石楠花、たちばな。
釣＝ヘラブナ、イワナ、モロコ。海では、シロギス、カレイ、アジ、サバ。
一粒万倍日 3日 6日 9日 18日 21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。

北本建設株式会社

〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地

TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。 担当者 薩美・太田まで
喜んでお伺いいたします。