

お水で体の中から健康な体を作ろう！

暮らしの瓦版

2017
6月号



基本1日1・5L

※体の60%は水分

人は1日にたくさんの水分を失っています。私たちの身体の約60%は水で出来ていて、常に水不足の状態なのです。ですがほとんどの人が必要量の水を摂取出来ていない為、色々と体に異変が出るのです。

水を取り入れることで体内の老廃物を排出することができ、デトックス効果も高いのです。ではなぜ「1.5L」なのか？それは・・・

【1日に摂取したい水分量(ml)=体重(kg)×30】と言われています。

なので体重が50kgとすれば、計算をして1500ml、つまり1.5Lなのです！

※水のメリットとは

- 血液ドロドロ解消→血中の水分不足を解消し脂質を排出します。血流の改善。
- 生活習慣病予防→糖の代謝や塩分の排出を促して生活習慣の見直しに良い。
- 疲れストレス解消→体内水のだよみからくる自律神経のバランスを整えます。
- 頭痛動悸改善→血管の収縮による頭痛や動悸を改善します。むくみもとれます。
- 消化機能向上→便秘下痢、胃の不調は水不足で機能が低下する事が多い。
- 美肌→老廃物が排出され新陳代謝がUP。リンパ血液の流れが良くなり活性化。
- 冷え防止→脳細胞の死滅を防ぎ血行促進につながります。
- 免疫力アップがん予防→体内水分バランスが良くなると免疫力があがります。

正しい方法で正しい知識で、毎日水を適切な量を飲むようにしましょう！

※水の一気飲み要注意

一気に大量に飲むと血中の塩分濃度が薄まり、尿も多く出て脱水になります。1日に数回小分けして飲むのが良いのです。20～30分おきに少しずつが一番です！そして、1度に飲む量は200mlくらいが適量です！常温で飲むことが大切です。

1日に約2.5リットルの水が体を出入ります、新鮮な水を体内に入れる事が大切なのです！

熱中症には水は水でも補水液！

ミネラルの不足を補う！作り方は簡単、この夏の必需品になるでしょう♪
水1リットル + 塩小さじ1/2 + 砂糖4と1/2 + レモンなどの絞り汁
POINT しっかりと混ぜる。冷蔵庫で保存し1日で飲みきりましょう。
500mlを作る場合は水500mlに対して、塩1.5gと砂糖20gの分量となります。

北本建設からのお知らせ

建物の改修や建設でお悩みの方は是非北本建設へご連絡下さい！

※今回はリホームさせて頂きましたお客様よりお写真をご提供頂きました！

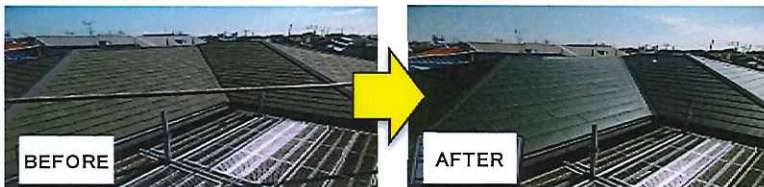
和室から洋室へ

部屋の印象も変わります！空いているお部屋はありませんか？使いやすいお部屋にリニューアルできます。



屋根カバー工法

これから梅雨の時期です！気になるしみなど部屋にありませんか？雨漏れは家を傷ませる原因です！



建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスで50年、100年と長持ちさせる事が出来るのです！

農事暦 6月

農＝麦、菜種等の収穫。水田の整地。
そら豆、豌豆、夏大根、若牛蒡、茄子、トマト胡瓜の収穫。病害虫の防除。
趣＝葉牡丹、釣鐘草等の播種。挿木には好期。球根類は掘上げ通風の良い処へ。
花＝はす、なでしこ、ひる顔、夕顔、胡蝶花
釣＝鮎解禁、マス、ヘラブナ。海では、鯛、アオギス、コチ、フッコ、イサギ。

一粒万倍日 11日12日23日24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。

正社員募集！

北本建設で私達と一緒に働いてみませんか？経験者大歓迎致します！詳しくはお電話下さい！

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 TEL048-591-1234
担当者 薩美・太田まで