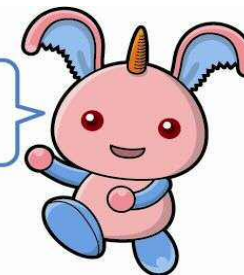


おかげさまで46周年を迎えました♪

# 暮らしの瓦版

2013年  
10月号



## 秋到来!食欲の秋とは!

秋は9月から11月の3ヶ月間ととても短いものですが、この短期間に野山は、木の実・山野草の実・きのこなどのさまざまな食材に恵まれます。まさに**"実り"の季節"食欲"の季節**です

### 食欲の秋が体にもたらす役割とは?

※夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くの エネルギーが必要になります。そのため、秋には食欲が湧いてくるのです。

※でんぷん質や高たんぱくの食材に恵まれる秋にしっかり食べて、体にエネルギーを貯え、冬に備えなさいと自然の恵みは教えてくれているのです。

しかし・・・秋の魚には脂肪が多い分注意が必要です。秋の魚には、ぶり、鮭、秋刀魚、さばなど脂がのって美味しくなる魚が沢山です。魚に含まれる脂は動脈硬化の予防、脳細胞に良いといわれますが脂の多い分カロリーも高くなります。野菜を合わせたり、少量にしたり工夫をしましょう。

## 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がいらっしゃいましたら

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  
各種改修工事もおまかせ下さい。

### ご自宅の改修や新築でお悩みの方がいらっしゃいましたら

耐震構造、鉄筋コンクリート構造、軽量鉄骨構造  
改築や増築、屋根や外壁のメンテナンス  
各種リフォーム工事もおまかせ下さい。

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。

小さな修理から大きな建物建設まで建物の事ならなんでもご相談ください。  
もちろんお見積りは無料です。土地の有効活用または売買相談も  
喜んでお伺い致します。



## よい睡眠をとろう♪

夏の疲れも出る頃です・・・。  
朝晩と昼間の気温差がある季節は体調管理に気を付けたいですね。  
そこで今回は人間が生涯の3分の1を睡眠で過ごすという事で健康  
に大切な睡眠!良い睡眠をとる為のポイントをお伝えいたします。

### ※快眠には、環境を整えることも大切です。

- ・寝室内はソフトな色調にまとめると落ち着きます。
- ・騒音や光は両戸や厚手のカーテンでシャットアウトしましょう。
- ・就寝前の30分～1時間は快眠のための準備期間  
早めに室内の明るさを落としておくことも効果的です。
- ・半身浴や規則正しい生活を心がけることも大切です。  
37℃～39℃ぐらいのぬるめのお風呂で20分程度の半身浴がとても良いです。
- ・心の緊張を解きほぐして心地よい眠りをさそうアロマセラピーなども良いでしょう。

**1番は、決まった時間に寝てどんなに遅く寝ても決まった時間に起きる習慣を付ける事です。休日でもゴロ寝で過ごさないなど体内時計のリズムを崩さない乱さないように心がけるのが1番の大切な事です。**

## 農 事 歴 10月

農＝陸稲、早生稲の収穫。秋蕎麦、大豆、小豆、落花生  
等の収穫。温室の整備。柑橘類の手入れ。果樹園の除草。

趣＝宿根草花の移植やチューリップ等の球根の植え込み  
球根類の調整。牡丹の鉢上げ。

花＝万年青、時鳥草、南天、山茶花。

釣＝鯉、モロコ、ワカサギ

海では、アイナメ、メジナ、メイチダイ。

一粒万倍日 4日 10日 19日 22日 31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。  
喜んでお伺いいたします。**

担当者 薩美・太田まで