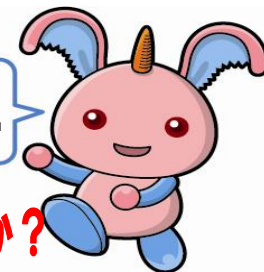


夏ばてや脳梗塞の予防にも！

# 暮らしの瓦版

2015年  
夏号



## 北本建設からのお知らせ

### 夏の健康の為の5か条

基本だけど・・・  
なかなか出来ない  
でも、健康の為に！

#### ①こまめに水分を補給！

1日1.5～2ℓが目安・寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。  
がぶ飲み、冷たすぎは、胃腸が弱ってしまいます、注意です！  
多く含む食品も一緒に！

#### POINT！

塩や梅干しなど塩分を  
多く含む食品も一緒に！

#### ②胃腸に負担をかけない！

ビールやアイスなど冷たいものは、ほどほどに・・・  
暑い時こそ温かいものを摂取しましょう！  
ネバネバお野菜の粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守ります。

#### POINT！

消化吸収を助ける。  
オクラ、山芋、モロヘイヤなど

#### ③元気をつけるものをとる！

旬のお野菜は体を冷やしてくれるので体のほてりをとります。  
豚肉、ごま、ウナギ、大豆、かつお、玄米などがおススメ！  
体を元気にしてくれますし、エネルギーになります。  
夏バテ予防対策に・・・はちみつレモンのクエン酸と栄養で疲労回復！

#### POINT！

食欲増進、疲労回復になる。  
柑橘類、梅、お茶など

#### ④冷房は弱めに！冷風に負けない体を！

26～28℃が適温です。湿度は40から50%が快適です。  
※男性の快適温度は20度であるのに対して、  
女性にとっては28度が快適。なんと8度も違うのです！

#### POINT！

1℃高くすると約13%  
の消費電力の削減

#### ⑤血液をサラサラめぐるさせる！

高血圧、高脂血症、糖尿病の方はとくに注意を！  
まぐろ、はまち、さば、ぶり、いわし、さんま、さけ等  
血液をさらさらにする魚は出来れば毎日一食(特に青魚が良い)  
血栓をふせぐ効果の高い「納豆」は夜食べるとより効果的です！  
もし・・・

#### POINT！

たまねぎ効果！  
1日に50g。中サイズの  
玉ねぎ1/4個程度でOK！

### バテてしまったら！早めに **バテ回復の3原則**

#### ① 十分な休養

冷房を効かせるとしても温度設定は28℃以下にはせず、  
直接身体に風が当たらないようにすると良いでしょう。

#### ② 適度な運動

激しい運動ではなく、朝・夕の散歩(日中は日差しが強いので  
注意しましょう)軽い運動はバテには良いのです。

#### ③ 規則正しい食事

1日3回、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう♪

### 強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？

ここ数年大雨、大雪など、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、考えてみませんか？

定期的に屋根や外壁もメンテナンスをしている店舗、倉庫、個人住宅は  
大型台風でも被害が無かったというお声が多かったです。  
しかし、今後の安心して住める住宅を考えますと雨、雪対策は勿論ですが、  
大切なのは普段からの、備えと、定期的なメンテナンスなのです。



※ こちらの建物は当社で御座います、いつでもお越しくださいませ。

**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出来るのです！**

## 農事暦 8月

農＝水田中耕干害に注意。葱、甘藷の移植。  
茄子、瓜類、里芋、みつばの中耕及び施肥。

春播野菜の収穫を終り秋播野菜に変わる。

趣＝菊、ダリア、コスモス、摘芽及び追肥。秋播草花地作り種まき。

花＝鳳仙花、おしろい花、秋海棠

釣＝セイゴ、イワナ、ハゼ。海は黒鯛、スズキ、アジ、サバ

**一粒万倍日 1日 11日 16日 23日 28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