

気持ちの良い春の到来です！

暮らしの瓦版

2018
4月号



春

春パワーで身体をシャキッと目覚めさせ、身体も心もデトックス

春の陽気を少しずつ感じるこの時季になりました！目覚めの春の到来です。眠っていた冬の体が目覚め、活発に活動し始めます。冬に溜まった老廃物や余分な脂を、きれいにするチャンスの春です！

美味しい旬のお野菜も増えてくるこの時期に、食べ物でデトックスをして見ませんか？今回は春のおススメデトックスをお伝え致します。

旬の春野菜で解毒力UP

春野菜は、摂取する事で体に溜まった毒素を排出し、体の中からキレイにしてくれます！

- ・春キャベツ→解毒作用の他にも免疫力を高める作用もあります。
- ・新玉ねぎ→皮の近い部分にケルセチンという成分が多く含まれており、老廃物を排出！
- ・新じゃがいも→皮ごと調理でビタミンCを多く摂取、身体のデトックスと美肌効果あり。
- ・菜の花→ほろ苦さがおいしい菜の花は、解毒作用や疲労回復が期待できる食材です。
- ・たけのこ→食物繊維が豊富に含まれていて、腸の健康を保ちお腹もスッキリします。
- ・グリーンアスパラ→アスパラギン酸は新陳代謝を活発にしてくれます。
- ・セロリ→カリウムや食物繊維が豊富に含まれており、便秘の改善やむくみ改善。

基礎代謝をあげよう

体が重い、便秘気味、手足が常に冷えている。ダルさが取れずすっきりしない。当てはまる人は、基礎代謝が低いかもしれません。これらの改善もデトックスが有効です！体の老廃物が上手に排出されないと血行が悪くなるのです！

血行が悪くなると基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下すると便秘になったり、手足が常に冷えている状態に陥ってしまいます。デトックスの効果と基礎代謝アップで健康や美容面でも良い面が沢山です。基礎代謝をよくするために体を温めよう！

- ・足湯をする→バケツ1つで簡単方法！腰湯もおススメ、お腹を集中的に温めるのです。
- ・白湯を正しく飲む→沸騰させて10～15分弱火で沸かし続け、少しずつ飲みましょう。
- ・ストレッチをする→血行が良くなり温まります！毎日少しでも続ける事が大切です。

POINT 体温が1度下がるとエネルギー代謝は12%ダウン！免疫力が37%ダウンとされています！

北本建設からお知らせ

今お住まいの自宅気になる所、変えたい所は御座いませんか？

工事をするならこの季節からがチャンスです！天気安定はリホームの一番の見方です。



台所



トイレ改修



お風呂改修

小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください。過ごしやすい季節にこそ、住みやすい住宅を考えるのに良いと思います！天気の良い日に自宅を一度チェックして、気になるところがあれば是非北本建設にご相談下さい！

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。

yessシステム建築



先日完成しました新築倉庫

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！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。

4月一粒万倍日4日5日14日17日26日29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 ☎ 048-591-1234