

夏本番です！北本も暑いですが！

暮らしの瓦版

2014
8月号



夏バテ予防！

暑くなると体がだるく、食欲がなくなってきましたか？それは夏バテの症状です！暑さが苦手な方の為に、夏を元気に乗り切るための対策をアドバイスします！

※夏バテの水分補給に「ミネラル炭酸水」

ミネラルウォーターに天然の炭酸が入っている飲料水です。この炭酸が、疲労の原因である水素イオンを体外へ追い出し、ミネラル分も豊富に含まれているので夏の疲れた体にピッタリなのです！

※室内外の温度差は5℃以内に

暑い外と涼しい(寒い?)室内を頻繁に出入りしていると、体はその温度差についていけず、自律神経のバランスを崩してしまいます。設定温度は5℃以内を目安に。除湿設定にするだけでも、快適さアップ！

※生活時間を早める

普段より生活時間を一時間早めるという究極の方法です！がんばって朝の涼しいうちに自分に合った適度な運動をし、シャワーを浴びて汗を流す。汗とともにストレスも流す！早起きが苦にならない方、ぜひトライしてみてくださいね。

夏を乗り切る対策 食事編

栄養のバランスを そば、そうめん、冷し中華、あっさりした物だけでは栄養不足。汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品などを努めてとるようにしましょう。

食事は量より質 食欲がなくても、1日3食きちんととることが大切。胃に負担が少なく、消化の良いたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳) ビタミン(野菜や果物)、ミネラル(牛乳や海藻)をバランスよく、少しずつでも、いろいろな種類の食品をとりましょう。

香辛料を上手に ショウガやワサビ、コショウなどの香辛料、シソ、ミョウガ、シソ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜は、食欲を刺激します。

清涼飲料水をとらずぎない 冷たいものとりすぎは、胃腸の働きが抑えられ、清涼飲料水を1日に何本も飲むと、その甘味が食欲を減退させてしまいます。

夏バテ？夏風邪？だるいけど…どっち？

一般的に夏の季節に発症する咽頭(のど)を中心とした風邪のような症状を呈する病気を言います。皆さんにとってはまずは規則正しい生活(早寝早起き、バランスのよい食事)が何より大切でしょう。

北本建設からのお知らせ

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
小さな修理から大きな建物まで建物の事ならなんでもご相談ください。

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等、何でもおまかせ下さい。建物は、定期的に屋根や外壁のメンテナンスをする事で、50年、100年と長持ちさせる事ができます。



※ 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。

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。
もちろんお見積りは無料です。建物の事ならなんでもご相談ください。

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、みつば等の中耕及び施肥。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。秋播草花の地作りと種播きをする。
花＝鳳仙花、金せん花、おしろい花、秋海棠。
釣＝セイゴ、イワナ、ハゼ。海では黒鯛、スズキ、アジ、フッコ、サバ。

一粒万倍日 3日 6日 9日 16日 21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

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。