

おかげさまで48周年を迎えました♪

暮らしの瓦版



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、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。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。

快適な睡眠

食欲の秋!食べ過ぎは快眠を妨げるので注意が必要です!

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。
- ・騒音や光は雨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心地よい眠りを誘うアロマ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。

美味しいものが多い!それがこの季節!

もっとも注意したいのが「**食べ過ぎ**」
分かっていても食べ過ぎちゃう(涙)それにはこんな理由が…
秋から冬にかけての時期は、気温が下がって寒いですよね。気温が下がるとからだは体温を保つために、エネルギーをたくさん使います。このエネルギーとは、生命活動を保持する「基礎代謝」の事です。
この基礎代謝が高くなる事によって、エネルギーの減りが早くなり、その結果、空腹になりやすいのだそうです。

ピンチをチャンスに!

基礎代謝が高い為、ダイエットに適した季節であるともいわれています!
ちょっとした運動でも沢山のエネルギーを使うので、効果的に減量できるのです!

POINT

食前や、一時の迷いに負けそうになった時などに炭酸水を飲んでみましょう!
炭酸には、疲労回復、整腸作用、血行増進、美肌効果、満腹感など、どれも嬉しい効果が揃っています。注意!もちろん**無糖炭酸**でおねがいします。

農事暦 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 6日9日12日21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。

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