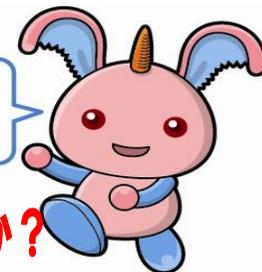


夏ばてや脳梗塞の予防にも！

暮らしの瓦版

2015年
夏号



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！
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らせる！

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！
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！

もし・・・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♪

北本建設からのお知らせ

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