

暑さに負けない身体作り

暮らしの瓦版

8月号



夏！注意！身体の変化

暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まり汗をだしますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもってしまい疲れやすくなります。また、食生活の面では、暑さによって

「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の取りすぎ→消化力の低下→食欲不振」

という悪循環がおこってしまうのです。さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになりその結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうのです！

高温多湿の日本の夏、こんな生活は夏バテを招いてしまう！

- ※外と内の気温差が5度以上→自律神経が乱れる。
- ※過剰な水分補給→胃液が薄くなります。食欲不振。
- ※冷たい物ばかり→胃腸が冷え消化酵素が弱まり消化不良。全身が何となくだるい、疲れが取れない、睡眠不足が続いている食欲が出ないといったような症状は夏バテのサインです！

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？
天気の良い日に自宅の周りを確認してみてください！
 ※最近多い住宅のご相談は、雪の重さで弱くなった、樋などの破損により普段の時は大丈夫でも、強風などで飛ばされたり、豪雨で雨漏れが発生したりしています。台風季節の前に、天気の良い日に自宅周りを確認してみてください。



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！



小さな修理から建物の事ならご相談下さい！是非、ご連絡下さい。

夏バテにはビタミンB1、B2、クエン酸を！

夏バテの予防・解消・暑くなった時！不足しがちな3つの栄養を摂ると良い！

- ※クエン酸(梅干し、かんきつ類、酢) **おススメは！納豆！**
- ※たんぱく質(鶏肉、豆腐、卵、納豆) 血液をサラサラにする効果あり
- ※ビタミンB1(鰻、豚肉、たらこ、すじこ) 一日に1パック食べるがベスト！

毎日摂ると、体の代謝機能が回復して、夏バテの症状が解消されます。しかし…ビタミンB1は水溶性ビタミンになります。一度にたくさん摂っても、残念なことに余った分は尿になって排泄されてしまいます。体の中に溜めたり、蓄える事は出来ません。毎日しっかりと摂ることが大切です！
 夏バテにならない為には食事も大切ですが、しっかりと休む事も大切です！クーラーや扇風機を使って快適な室温にして下さい。28度くらいにセットして眠りについたところに切れるようにしておくといでしょう☆
 しっかり休み、疲れはその日のうちに取るようにしましょう、これが大切です！

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、施肥。春播野菜の収穫を終り秋播野菜に。
 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 4日 10日 17日 22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。

求人募集！

正社員募集です！！
 有資格者、監督経験者大歓迎！
 詳しくはお電話下さい、お待ちしております。

北本建設と一緒に働いてみませんか？

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 ☎ **048-591-1234**

※耳寄り情報を求めています。喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで