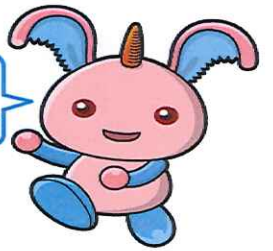


春がやってきます！めざめの春です！

# 暮らしの瓦版

2018  
3月号



## 春の不調と肝臓の関係

2人に1人以上のが、春になると何らかの不調を感じると言われます。皮膚のトラブルやコリや疲れ、乾燥、「春冷え」なんて言う悩みもあるそうです。冷えと言えば冬、あるいは冷房による夏…のイメージですが最近、特に女性の冷えは1年中の悩みですね。

春がくるとカラダは、「肝臓」をしっかり働かせて、冬の間に溜め込んだ毒素を一気に排泄しようします。その肝臓が、ストレスや食べ過ぎ飲み過ぎや睡眠不足などで疲れていると、春の不調が出やすくなったり、いつもの春より不調がひどくなったりするのです。

**アルコールを分解するだけじゃない、解毒機能を備えた「肝臓」**

**「私はお酒を飲まないから肝臓は丈夫」…その認識は今日限りでおしまいです！**

**肝臓の仕事はアルコールを分解するだけではありません。**

大事な働きのひとつは『解毒機能』。

腸から吸収された成分は、肝臓で必要な栄養素と不要な毒素に分けます。そして栄養素は血管に、不要な毒素は再び腸に戻って便として排泄されます。

肝臓の働きの2つめは、『再生機能』。

筋肉や血液など体の組織は全て食べ物から摂った栄養素で出来ています。栄養素を使いやすい状態に変換し全身に送り出すのが肝臓です。肝臓が疲れると症状がでます！

**肩こり・疲れがとれない・朝起きれない・手足の冷え・髪が抜け・爪が割れる・顔に吹き出物・皮膚乾燥**

…などの春の不調が起こるといいうわけです。肝臓を疲れさせる原因の主なものは…

- ① 食べ過ぎや栄養の偏り…栄養素の分解や解毒に負担がかかり過ぎて肝臓が疲れます
- ② お酒の飲み過ぎ…アルコール分解の際に出る毒性物質が肝臓細胞の機能を下げます
- ③ 運動不足…血液循環が悪くなるので汚れた血液をキレイにする為に肝臓が一生懸命働く
- ④ 睡眠不足…スイッチオンの神経“交感神経”が常に優位な状態で肝臓の働きを鈍らせます

## 「春！体によい旬の食べ物を頂く」

春には、毒素を出して体の中からキレイにする”食のお薬”がたくさん出てきます。ウド、タケノコ、セリ、フキなど美味しい季節ですね。これらは強力な毒出しパワーを持つ山菜です。毒出しパワーが強い分、アクも強いので、そこはお料理の仕方を工夫！タケノコとワカメの「わかたけ煮」は、ワカメのカルシウムがタケノコのアクを弱めてくれます。昔の人の知恵が生きたお料理ですね。

## POINT

「肝」に疲れがあると感じたら梅酢・梅干・梅肉エキス・味噌・醤油・漬物などなるべく自然な酸味を摂ることをおすすめします！少量でも効きます！

## 北本建設からのお知らせ

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できます！住宅はもちろん、倉庫や店舗、建物は定期的なメンテナンスで安全で長持ちさせる事が出来るのです。

**この冬で…建物が悲鳴をあげてはいませんか？  
先日の大雪、異常な寒さでお困りな事はございませんか？是非、ご相談下さい！**

2014年2月14日に関東地方で記録的な大雪が降りました。定期的に屋根や外壁も、メンテナンスをしている建物は大雪でも被害が無かったと、嬉しいお声を頂きました。大雪などで建物が弱っている事があります。日本は温暖化の影響で夏は大雨と、災害が増えているのです。先日の大雪、異常な寒さ、建物も厳しい冬を越そうとしています！この機会に是非大切な建物をメンテナンスしませんか？



**ご自宅の改修や新築でお悩みの方はいませんか？**

新築工事はもちろん、改修工事から小さな工事でもご相談下さい！

担当のスタッフが相談に伺わせて頂きます。土地の活用もお受けいたしますので、是非ご相談頂ければと思います。天気の良い日に一度自宅をよく見てみて下さい！何か困ってからでは時間もお金もかかります。大切なのは常日頃の備え、準備だと思えます！

**ご相談下さい、お電話お待ちしております・・・スタッフ一同**

**3月3日・6日・11日・18日・23日・30日**

**一粒万倍日** (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。

〒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