

暮らしの瓦版

いよいよ秋も本番！ 過ごしやすいこの季節を色々楽しもう♪

秋

食欲の秋…なんで秋？ 食欲の秋には理由がある！

気温の変化はありますが、過ごしやすい季節がまいりました！ 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と色々な事に秋は適しているようです。秋には美味しいものが多いです。サツマイモ以外にも栗、柿、梨、葡萄、銀杏、松茸、茄子、魚なら秋刀魚に鰹…こからは林檎や鮭とかも美味しくなります。まさに食欲の秋！ なんで「食欲の秋」？ 秋になると美味しいものが多いから？ お腹が空きやすくなるから？ なぜでしょう？ なぜ秋は盛り沢山なのでしょう？ 秋は実りの季節…という事だからなのでしょうか？

実は、日本の気候、環境に多大に影響を受けているようです！

冬は気候、気温的な問題で植物の育ちが悪く、多くは春～夏の温暖な時期に芽を生やし花を咲かせる。そして、実をつくり地面の中で冬を越すのです。日本の主食である、お米は夏の間成長し、秋に収穫します。秋の収穫物は多いのです！

他では、海に囲まれている日本は魚も重要な食材だ。日本近海で捕れる魚は秋～冬にかけて産卵の為にやって来る種類が多く、産卵のため脂がのって非常に美味しい魚を食べることが出来るのです。

今年は特に猛暑だったので、暑い夏を超える為に体力を消費しています。その回復のためにも秋に旬のものを食べ、冬に備える体づくりをするのも大切なのです。自然界は冬の前に力を蓄えるように循環している、そしてそこに住む日本人はその自然にうまく適合して生きてきたのです。

POINT・寒さと、代謝で体が変わる！

※気温が下がると身体のエネルギー消費のため代謝が上がるので痩せやすくなりますが、過ごしやすい室内にいますと、代謝が上がらないので脂肪が付きやすくなります。→ **太る危険性が高い！ 食欲の秋とはいえ、食べ過ぎには注意しよう。** 体温が1℃下がると、基礎代謝は約12%も下がるといわれています！

POINT・過ごしやすいこの季節、秋を楽しもう♪

人が集中しやすいのは18度前後と言われており、まさに秋の気候がぴったり！ ※芸術の秋、行楽の秋なんて言葉もあります。これらもやはり秋は過ごしやすい事や、秋は晴天が続くのでお出かけにも最適なのです♪ 収穫祭やスポーツ祭典、芸術展も秋に集中し、お祭りが多く、旬のものを展覧されたお祭りも開催されています。外に出て歩き、季節を感じる事は健康にも心、脳にも良いですね。

2018
10月号



北本建設からのお知らせ

建物の事なら北本建設にお任せ下さい！

※建物の改修や建設でお悩みの方がいらっしゃいましたら
倉庫・工場・店舗・事務所等の新築工事はもちろんの事、改築や増築、外壁から屋根、土木、工場設備改修と各種改修工事もおまかせ下さい。

※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
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もおまかせ下さい。



屋根葺き替え



雨樋



外壁コーティング

yessシステム建築



北本建設はyessを推します！

yess建築の魅力お伝え致します！
低価格、短工期、高品質！ 意匠性に優れフレキシブルな、目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です。
今年、建てさせて頂きました倉庫です。
一度見てみませんか？ ご案内致します！

小さな修理から大きな建物建設まで、建物の事なら何でもご相談ください！

10月一粒万倍日 2日7日8日17日20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。

実績ある技術と50年の信頼の北本建設にお任せ下さい

〒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。
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで