

# 暮らしの瓦版

## 秋の健康管理

気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋。夏場よりも過ごしやすはずなのに体調を崩しやすい…と感じている方はいませんか？夏よりも季節の変わり目が苦手という方も多いと思います。体調を崩しやすいのはどうしてでしょう？

### 秋の体調不良はなぜ起こる？

#### 夏の冷えによる疲れの残り

夏場の冷房や冷たい物を摂取し続けた事により、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能の低下がしたまま秋を迎えてしまうのです。内臓の冷えたままの状態なのです。

#### 急激な気温の変化

寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩し、体がだるい、胃腸の調子が悪い疲れやすいといった体調不良の原因となります。朝晩の気温差には要注意です。

#### 寒暖差アレルギー

筋肉量が少ない女性が多く発症します。寒暖差アレルギーは「風邪の症状がない、目の充血がない、鼻水が透明」などの特徴があります。サラサラな鼻水は特に注意！

#### 空気の乾燥

水分が不足で便秘や肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となります。

**季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね！**

### 季節の変わり目を健康に過ごすためには？

#### 体を温める

お風呂はシャワーだけではなくお湯にゆっくりと浸かるのが疲れも取れ血行をよくしてくれます。体を温める香辛料、生姜を摂取すると体の中からポカポカになります。

#### 水分を積極的にとる

秋は夏にくらべると喉の渇きを感じませんが、積極的に水分補給をしましょう。

#### 早寝早起きをする

自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。睡眠は6時間台～7時間台の人が、高血圧糖尿病、脂質異常症などの発症や死亡リスクが少ないです。

### POINT 秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう

旬の食材はビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。例えばサンマからは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれます。EPAや、悪玉コレステロールを減らしてくれるDHAが豊富に含まれています。

2019  
10月号



## 北本建設からのお知らせ

### 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。当社で建てさせて頂きました！

ビジネス誌などでもシステム建築やyess建築について取り上げられる様になりました。当社も記事をホームページに載せております。ホームページにはシステム建築で建てました倉庫などの写真も載せております。

**一度見てみませんか？ご案内致します！善さを是非ご覧下さいませ。  
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！**

### 求人募集！

**北本建設と一緒に働いてみませんか？**

有資格者（1・2級建築士、建築施工管理）経験者大歓迎致します。  
※一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています！  
改修工事、倉庫や工場や住宅、官公庁などの現場が多いです。

**詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております！**

**10月** 一粒万倍日 2日・12日・15日・24日・27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**

担当者 太田まで