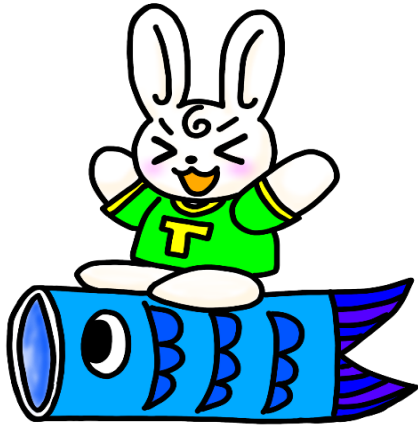


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

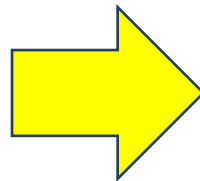
5月号



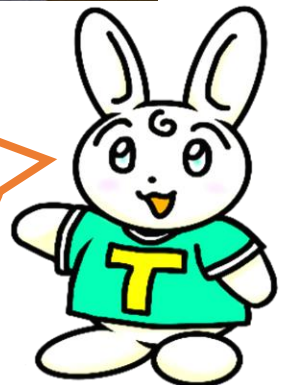
こんにちは。ベイビースタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
暖かくなり、暑いと感じる日も出
てきましたね。初夏が近付いていま
す。
子どもたちは外で遊ぶのが楽しい
らしく、大興奮です。元気な姿に付
いて行くのが大変ですが、楽しそう
な姿が嬉しくもあります。
春の暖かさで外出は増えますが、
日差しが強かったり、黄砂等も目立
つ時季だったりします。必要な対策
をしつつ、行楽を楽しみましょう！
今月もよろしくお願いいたします。

厳選リフォーム

クロス・床張り替え



倉吉市
トイレのクロス張り替えと床の張り替えを行いました。
さわやかな仕上がりでとても喜んでいただけました☆
トイレの取付はお客様でされたので完成写真を送って
いただけました！ありがとうございました。



カリウムのおはなし

体の中に120~200gほど存在しているカリウム。そのほとんどが細胞内に含まれていて、浸透圧を調整したり、水分を保持したりする働きをしています。また、筋肉の収縮や体液のpHバランスを保つ役割、ナトリウムの排出を促す作用などがあり、高血圧の予防にも役立っています。

カリウムが不足すると

カリウムは多くの食品に含まれているため、1日3食バランスの良い食事を摂っていれば不足することはほぼありません。偏食や汗をかいた時などカリウム不足に陥ると脱力感や食欲不振、吐き気や筋力の低下などが起こります。

ナトリウムとの関係

2つの栄養素は同じミネラルの仲間です。カリウムは細胞内液に、ナトリウムは細胞外液に多く含まれ、ともに浸透圧を調整する働きがあります。互いにバランスをとりながら生命維持活動を支える重要な役割を果たしています。

摂取に注意が必要な場合も

カリウムを摂りすぎても体内の調節機能が働き尿として排出されるので、一般的に過剰摂取になることは稀です。ただし、腎機能が低下しているとカリウムが排出されにくくなるため、高カリウム血症を引き起こすことがあります。

むくみの解消にも

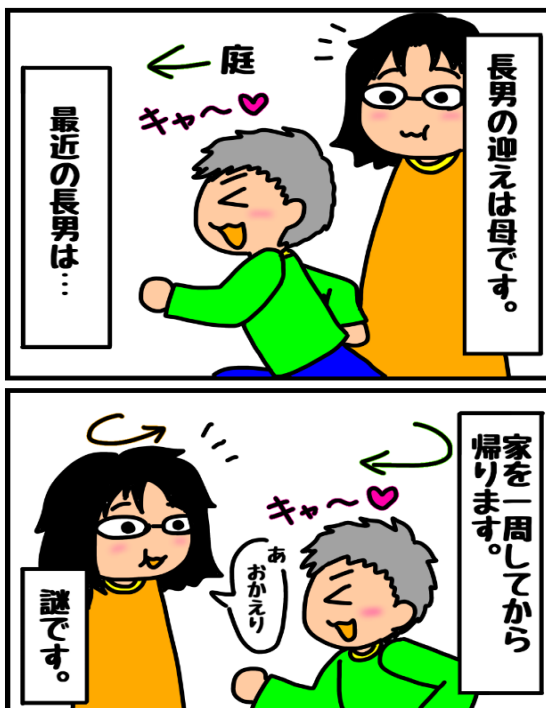
カリウムが不足すると足がむくんだりけいれんを引き起こしたりするといわれます。細胞の新陳代謝にも欠かすことのできない栄養素であり、バランスよく摂取することで皮膚細胞が活性化し、皮膚の再生や美肌にもつながります。

カリウムが多い食材

バナナ、アボカド、ほうれん草、海藻、さつまいも、納豆など…

カリウムはミネラルの一種で、海藻類や果実類、イモ類や豆類、魚や肉など多くの食品に含まれています。水に溶け出しやすい性質があるので、野菜や果物はサラダなど生で摂取するのがおすすめです。

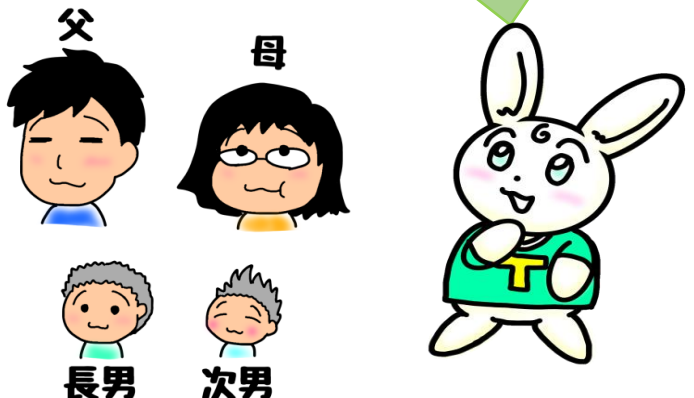
最近の長男帰宅ルーティン



日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

登場人物紹介☆



BABY
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
株式会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索