

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

5月号



たします。

それでは今月もよろしくお願

ましよう。

避ける事も引き続き気を付けてい

着用と消毒、手洗いうがい、三密を

まだ感染が広がっています。マスク

てくれませんか。鳥取県内でもまだ

おり、その勢いはなかなか落ち着い

全国的に感染症が猛威を振るって

とるように気を付けていきましょう。

いので、水分補給と休憩をしつかり

晴れた日の日差しが暑く感じる日

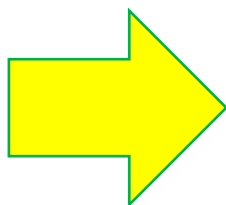
も出てきましたね。風や日陰は涼し

ホーム社長、羽田忠正です。

こんにちは、ベビィスタイル

厳選リフォーム

畳からフローリングに改修



和室を改修して使いやすいフローリングに仕上げました。
畳の高さ分上げていますので段差もなく安心です。

撮影場所…倉吉市

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

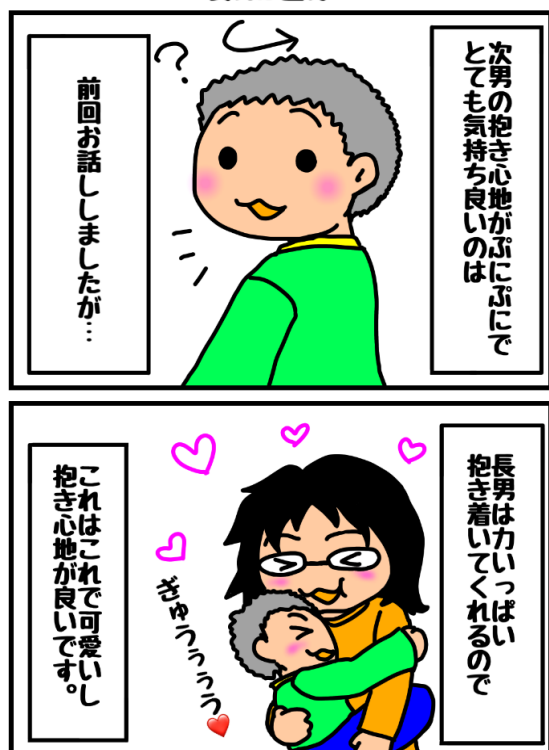
カリウムが不足すると足がむくんだりけいれんを引き起こしたりするといわれます。細胞の新陳代謝にも欠かすことのできない栄養素であり、バランスよく摂取することで皮膚細胞が活性化し、皮膚の再生や美肌

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。

長男は全力



抱きしめ返してくれると軽く感じますよね。

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☆

父

母

長男

次男



BBY
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索