

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

5 月号



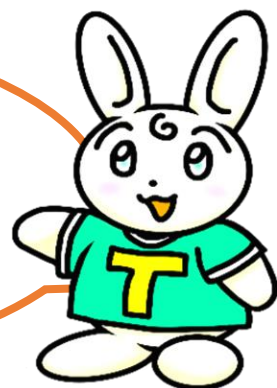
こんにちは。ベイビィスタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
気温が高い日が増え、日中は長T
シャツでも汗ばむ様になりましたね。
日陰に居ると涼しく感じますが、初
夏が近付いているのを感じます。
新年度を迎え、一か月が経ちまし
た。新しい環境に慣れ、生活を楽し
んでいる我が家の子ども達。その姿
が、昨年よりも頼もしく感じます。
子ども達の順応力の高さ…羨ましい
限りです。
今月もよろしく願いいたします。

厳選リフォーム

ドアのリフォーム



古くなったドアに硬質シートを貼
ることで高級感のある仕上がり♪
木目調や石目模様など様々な仕上
りが楽しめます☆
倉吉市



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。

撮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

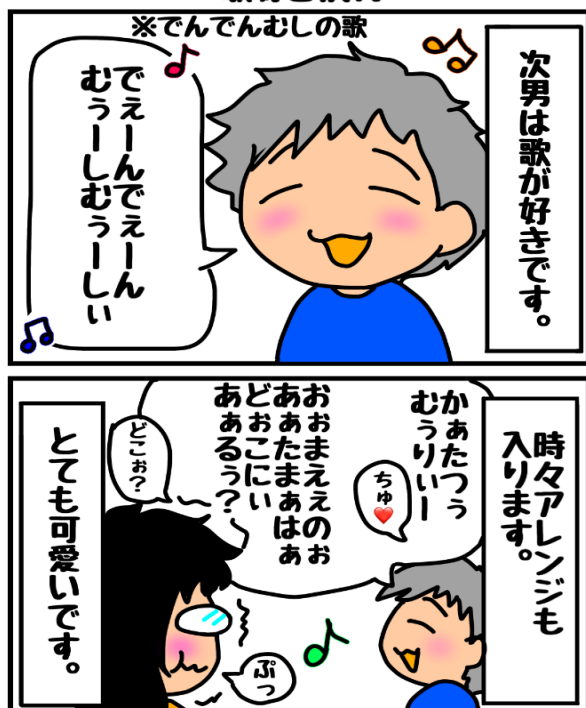
カリウムが不足すると足がむくんだりけいれんを引き起こしたりするといわれます。細胞の新陳代謝にも欠かすことのできない栄養素であり、バランスよく摂取することで皮膚細胞が活性化し、皮膚の再生や美肌にもつながります。

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。

歌好き次男



どこお？は音程が高いのがまた…（笑）

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！

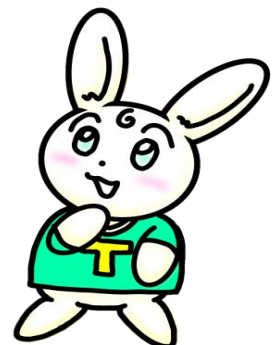
登場人物紹介☆

父



長男

次男



ベビィ・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

ベビィスタイルホーム

檢索