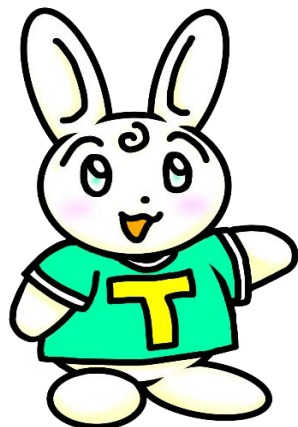


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

8・9月合併号



倉吉見日町に移転して心機一転、
今月もよろしく願いいたします。

暑さが残るこの時期、引き続き気を
付けるべきは熱中症です。水分補
給をこまめにして、日陰や涼しい室
内で休憩を取り、健康に過ごしてい
きましょう！

こんにちは、ベイビースタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
少しずつ夏から秋に変わっていく
時期：の、はずですが、まだまだ暑
い日が続きますね。子どもたちは暑
さに負けず元気いっぱい外遊びを
楽しんでいます。もう少し、虫よけ
や日焼け止めのお世話になりそうで
す。

厳選リフォーム

木製ブラインド



9月から移転しました見日町の新事務所！
窓周りには木製のブラインドを設置しまし
た。安らぎと高級感がある作りに
なっています☆



ミネラルは“五大栄養素”の一つで、生命維持に欠かすことのできない大切な栄養素です。人の体は約95%が酵素、炭素、水素、窒素から構成されており、残りの約5%をミネラルが占めています。体内では合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。

必須ミネラルとは

ミネラルの仲間数えられる栄養素は100種類を超えるといわれます。そのうち人体に必要とされる“必須ミネラル”は16種類。中でもカルシウム、リン、カリウム、ナトリウムなど1日の必要摂取量が100mg以上のものを「主要ミネラル」、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素など100mg未満のものを「微量ミネラル」と呼んでいます。

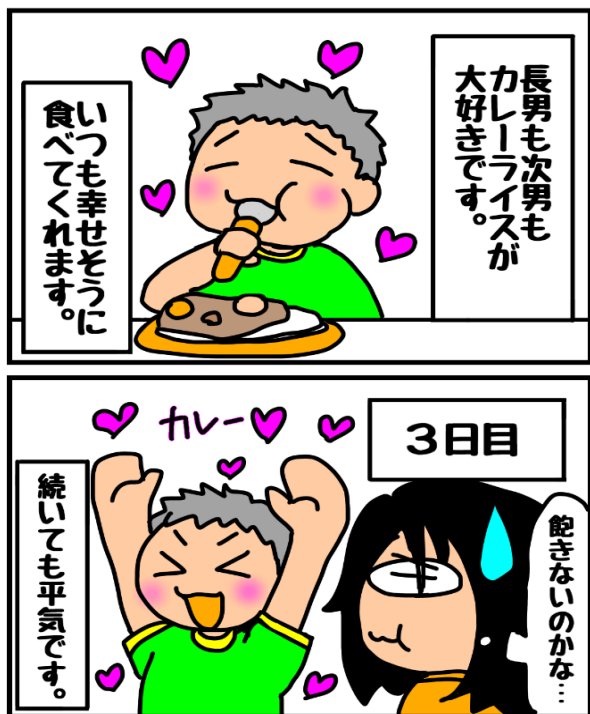
さまざまなミネラルの働き

体に必要なミネラルの量はわずかでもその働きは多岐にわたります。骨や歯の生成に欠かせないカルシウムやリン、赤血球の材料となる鉄、カリウムとともに血圧の調整をするナトリウム、筋肉や神経の働きに関わるマグネシウムなど、体の組織を構成したり体調を整えたりする重要な役割があります。

過不足なく摂取を

日本人に不足しがちなのがカルシウムです。カルシウムが足りなくなると骨から血液などに溶かし出されるため、骨粗しょう症の原因に。マグネシウムや亜鉛なども不足しやすいミネラルです。一方でナトリウムの過剰摂取は生活習慣病につながるおそれが。バランスのよい食事を心がけ、過不足なく摂取するようにしましょう。

カレーライスの魔力



母としては嬉しい上に助かります。

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



BBBY
STYLEHOME

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

検索