

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

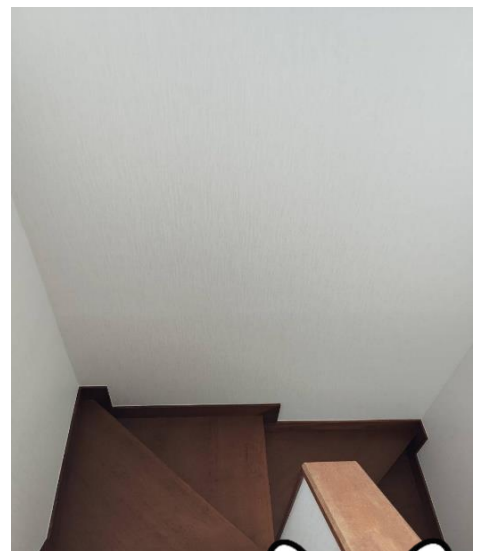
8月号



こんにちは。ベイビィスタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
夏真っ盛りですね。暑い中ですが、
夏ならではの遊びを楽しむ元気いっ
ぱいな子どもたちが眩しく感じられ
る今日この頃です。
プール、海水浴、キャンプ…暑い
中でも戸外での活動が多いこの季節。
日焼け止めや適度な休憩、水分とミネ
ラル補給等の熱中症や日焼け対策を
忘れず、元気に楽しみましょう！
今月もよろしくお願いいたします。

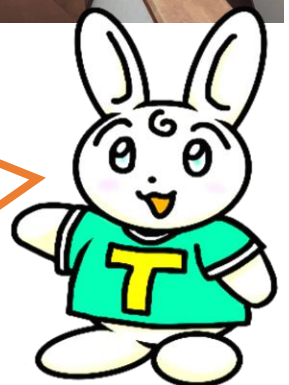
厳選リフォーム

壁紙張替え



北栄町

階段周りの吹き抜けとキッチンの壁紙を張替え
させていただきました！キレイになったと喜んで
いただきました☆他に、トイレの交換をさせ
ていただきました。



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あります。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。

いい湯だな♪

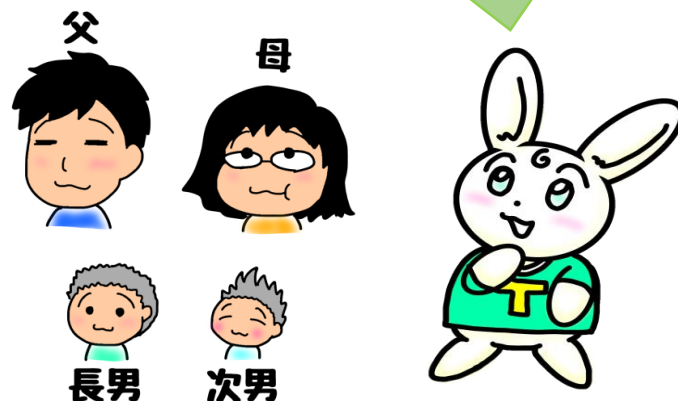


YouTubeで見えて気に入った様です。

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☆



BBBY
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