

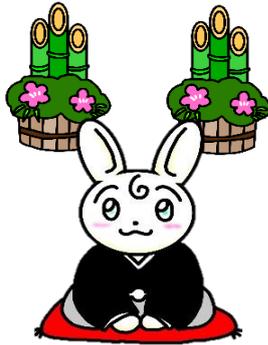
Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

1月号



寒い日に最適な暖かいカーテンです。輸入品でオシャレな柄です。



明けましておめでとうございます。
ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。
年末の大寒波を乗り越え、年が明けましたね。今年こそ感染症が落ち着いて、流行前の日常に戻ってほしいものです。引き続きマスク着用と手洗いうがい、三密を避ける事を気を付けましょう。
それでは今年もよろしくお願いたします。

雑学の広場

食物繊維

食物繊維は食べ物に含まれる成分のうち、人の消化酵素で消化することのできない物質を指します。整腸作用以外にもさまざまな働きがあり、健康維持に役立つ重要な成分として5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）に続く「第6の栄養素」と位置付けられています。

水溶性と不溶性

食物繊維は水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維の2種類に大別されます。それぞれの特性は異なりますが、どちらも腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれる働きがあります。

スムーズなお通じに

水溶性食物繊維が便を柔らかくし、不溶性食物繊維が便の力さを増し腸管を刺激することで排便を促します。ただし、不溶性食物繊維を取り過ぎると便秘を悪化させてしまうこともあるので摂取量には注意し

生活習慣病の予防に

糖の吸収を緩やかにし、急激な血糖値の上昇を抑える効果があります。また、脂質やナトリウムなどを吸着して排出する働きがあるため、肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病の予防や改善にもつながります。

免疫力アップ

免疫細胞の約7割が腸内に存在しているといわれます。つまり、免疫力をアップさせるには腸内環境を整え、腸内細菌の働きを高めることが重要です。食物繊維は腸内細菌の餌になるため意識して摂取するように

古くて新しい日本の伝統文化

エコで便利な 風呂敷について

歴史は古く、奈良時代から使われていたという「風呂敷」。衣類や贈答品を包んだり、慶事弔事のふくさとして利用したりと、生活の中で広く使われてきました。高度経済成長を経て目にする機会が少なくなりましたが、エコの観点から再び注目されるようになりました。さらに2020年7月からスタートしたレジ袋有料化に伴い、エコバックとしても評価されています。丸洗いできる素材のおしゃれな柄も増え、衛生的で普段使いにもぴったり。古くからの日本の伝統文化を、新しいライフスタイルに取り入れてみてはいかがでしょうか。

シンプルな一枚の布
だからこそ、可能性は無限大

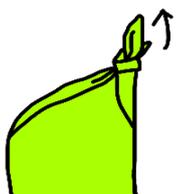
風呂敷でつくるエコバック

荷物の形や量に合わせて包むことができ、普段はコンパクトに畳んで持ち歩くのに便利な風呂敷。様々なシーンで活用できますが、今回は二四巾（約90cm×90cm）と呼ばれる大判の風呂敷を使って、結ぶだけの簡単エコバックをつくってみます。

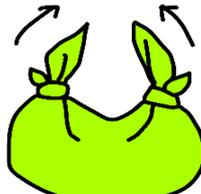
☆作り方



① 風呂敷を裏側にして広げ、右端を結び輪をつくります。



② ①の輪の中に左端を下から通し、長めに調整して結び目を締めます。



③ 反対側も同様に①・②の順に結びます。



④ 左右の長い方の端を結んで完成です。

母の嫉妬



そしてまだ母には言ってくれません…何故…

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



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