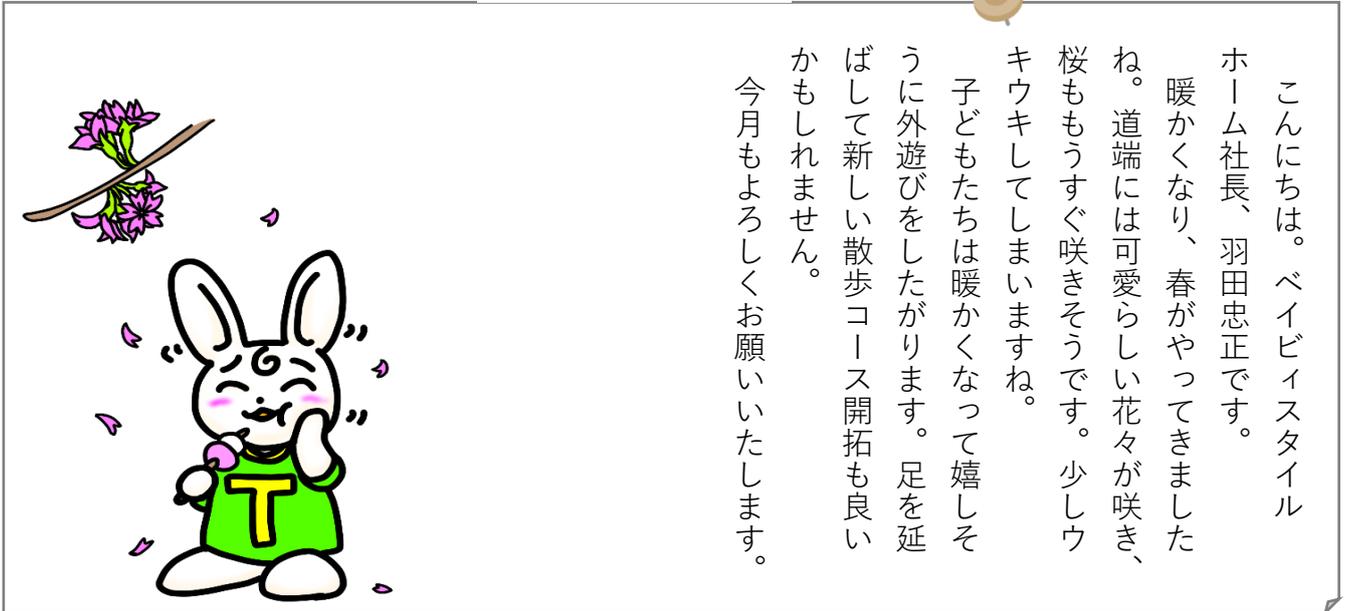


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

4月号

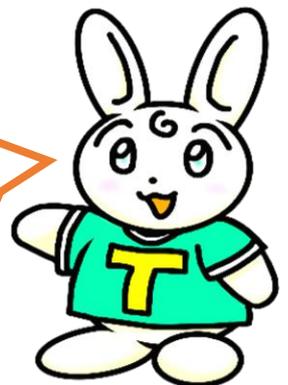


厳選リフォーム

和室から洋室へ



湯梨浜町
和室の洋室化をしました。壁紙を張り替えています。
床は下地を作りフロアタイルを貼りました。
敷居の高さを調整して段差解消もしています。



鉄のおはなし

鉄は体に必要なミネラルの一つであり、体内に3~5gほど存在しているといわれます。そのうち70%は赤血球中のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンの成分として、体の隅々にまで酸素を運ぶ役割を担っています。また、残りの30%は肝臓や骨髄などに“貯蔵鉄”として蓄えられています。

鉄不足と貧血の関係

鉄が不足すると酸素を十分に配給することができず、頭痛やめまい、動悸や疲労感などを伴う「鉄欠乏性貧血」を引き起こすことがあります。特に女性は月経や妊娠、出産により貧血になりやすい傾向があるため注意が必要です。

鉄は足りている？

本来ピンク色をしている爪が白っぽく見えるような時は鉄不足のサイン。放っておくと爪に横線が入ったり、弱くなって割れたり剥がれたりすることがあります。また、スプーンのように反り返ることも。日々のチェックも重要です。

効果的な摂取のために

過剰なダイエットによる食事量の減少や偏食は鉄不足の原因に。また、コーヒーや緑茶などに含まれるタンニン、玄米などに含まれるフィチン酸は鉄の吸収を妨げるため、摂取時間をずらす、過剰摂取をしないといった工夫も大切です。

鉄でお肌をキレイに

鉄はコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。このため、鉄不足に陥るとシワやシミ、抜け毛が増えたり、顔色がさえなくなったりすることがあります。鉄の積極的な摂取はもちろん、ビタミンCも一緒に摂るのがオススメです。

鉄が多い食材

レバー、赤身肉、カツオ、ほうれん草、ひじき、大豆など…

鉄は植物性食品や卵、乳製品に含まれる「非ヘム鉄」と動物性食品に含まれる「ヘム鉄」とに分けられます。非ヘム鉄はタンパク質やビタミンCと一緒に摂取することで吸収率がアップします。

決めポーズ

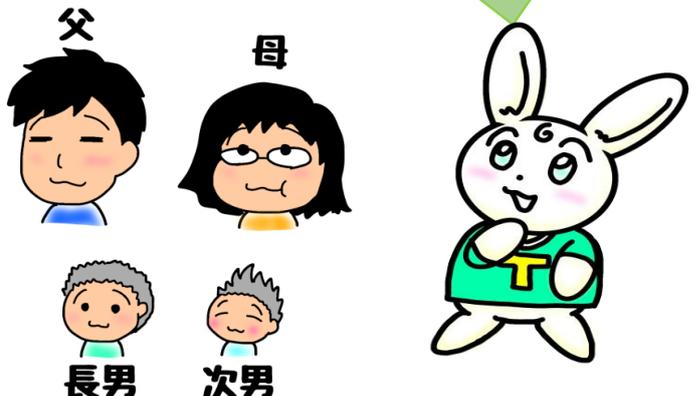


ドヤ顔が可愛いです。

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☆



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