

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

3月号



こんにちは、ベイビースタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
全国的に感染症が猛威を振るい、
鳥取県内でも感染が広がっています
ね。引き続きマスク着用と消毒、手
洗いうがい、三密を避ける事を気を
付けましょう。
そんな中、久しぶりに大雪が続い
ていましたね。気温が低いので雪が
軽く、雪かきは楽ですが、時間がた
つと溶けて水っぽくなり、重くなる
ので注意が必要です…。腰も大事に
したいですね。
それでは今月もよろしくお願いい
たします。

厳選リフォーム

スケルトンアコーディオンカーテン

明かりが取り入れられるオシャレな間仕切りです☆



亜鉛は健康維持に欠かせない栄養素です。体に必要とされる必須ミネラルの一つで、体内に含まれる量が少ないことから微量ミネラルと呼ばれています。主に骨や筋肉、皮膚や肝臓、腎臓などに含まれていて細胞の分裂や再生、発育や新陳代謝、味覚や嗅覚を正常に保つなどの働きがあります。

不足する原因は？

偏った食事や無理なダイエットは亜鉛不足の原因に。また、加工食品などに含まれる添加物、食物繊維の摂りすぎも亜鉛の吸収を妨げます。アルコールの摂取は体内の亜鉛を消費するうえ体外への排出量を増やしてしまいます。

亜鉛不足が招く症状

亜鉛不足になると味覚障害や子どもの成長障害などが起こりやすくなります。また、食欲不振、口内炎や皮膚炎といった症状があらわれることも。疲れやすい、風邪をひきやすいなど免疫力の低下にもつながるおそれがあります。

美容にもおすすめ

亜鉛は肌のターンオーバーやコラーゲンなどのタンパク質を作るために欠かすことのできない栄養素です。過不足なく摂取することで美肌や美髪、爪の健康にもつながります。ビタミンCと一緒に摂るのがおすすめです。

過剰摂取に注意

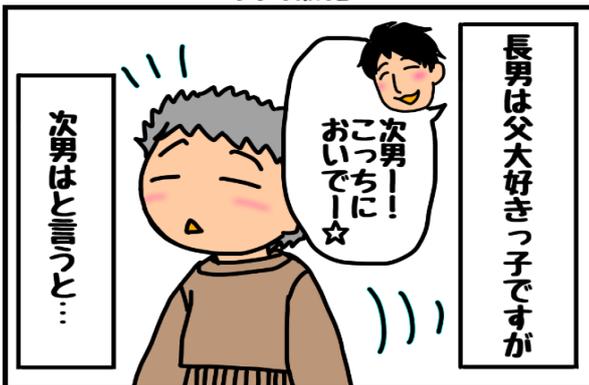
一方で、亜鉛の過剰摂取は頭痛や吐き気、腹痛などを引き起こす場合があります。また、銅や鉄の吸収が阻害されて貧血になるおそれもあることから、サプリメントなどを摂取する場合には注意が必要です。

亜鉛が多い食材

牡蠣、牛肉、豚肉、カニ、うなぎ、ナッツなど…

食品から摂取する亜鉛のうち体内で吸収できるのは30%程度です。吸収力を上げるにはバランスの良い食事を心がけ、ビタミンCやクエン酸などを含む食品と一緒に摂ることが重要です。

父の嫉妬



バランスは取れてますね。

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



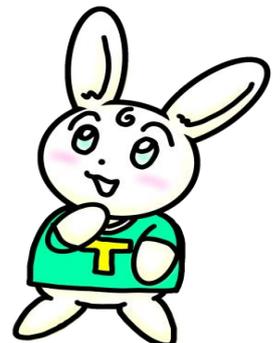
母



長男



次男



BIBY
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