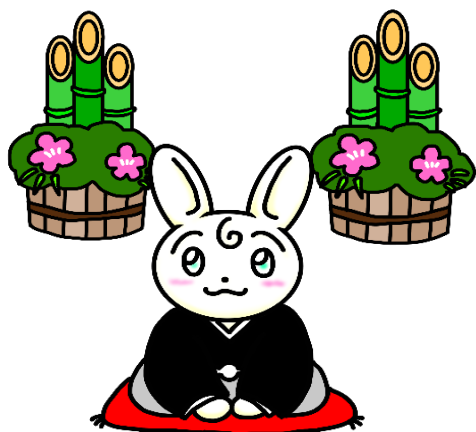


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

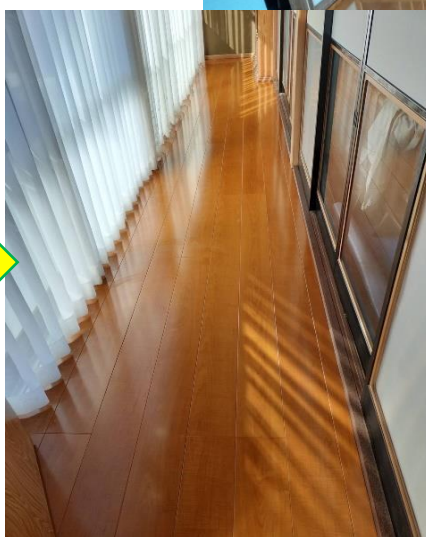
1月号



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。
寒くなり、エアコンやストーブを使うことが増えましたね。しかし部屋を温めると、その部屋の空気は乾燥します。ウィルスや風邪の菌等は、乾燥していると広がりやすくなります。空調を使う際には加湿にも気を付けて、一年を元気に過ごしましょう。

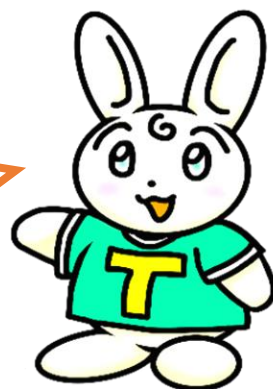
厳選リフォーム

フローリング貼り替え



床のたわみでお困りのお宅でフローリングの貼り替えをさせていただきました。しっかりと下地を作り直し、ノンワックスで傷に強い木製フローリングを貼っています。

倉吉市 T邸



食物繊維のおはなし

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。それぞれの特徴は異なりますが、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サ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ましょう。

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しましょう。

感染症にかかるタイミング

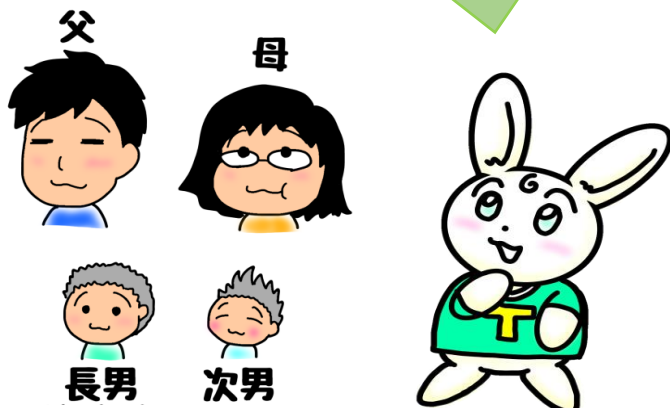


母、看病の為2週間休みました...

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