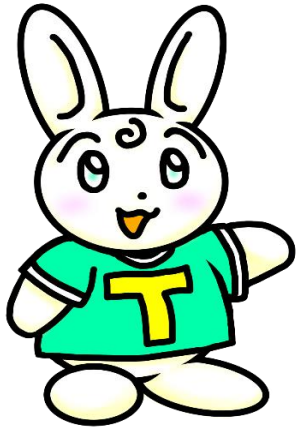


Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

12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。
急に気温が下がり、一気に冬らしくなりましたね。上着や肌着を着て体温調節に気を付けましょう。
寒くなっても元気いっぱいいな子どもたち。散歩に行くと笑顔でどんどん歩いてくれます。
寒くなり、エアコンやストーブを使うことが増えてきますね。しかし部屋を温めると、その部屋の空気は乾燥します。ウイ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、年末を元気に過ごしたいですね。
今月もよろしくお願いいたします。

厳選リフォーム

おすすめクロス

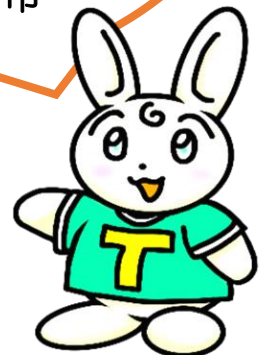


チョークで文字などを描く事が出来るクロスです。

磁石シートを下地に貼ることでマグネットを付けることも出来ます♪

他にも、ホワイトボードのように使えるクロスもありますよ☆

A邸 倉吉市



ポリフェノール

ポリフェノールは高い抗酸化作用を持ち、8000を超える種類があるといわれています。ほぼ全ての植物に含まれており、苦味や渋味、色素などのもととなる成分です。身近な食品から気軽に摂取できるうえ、多くの健康効果があることでも知られるポリフェノール。種類によってそれぞれどんな働きがあるのかチェックしてみましょう。

アントシアニン

ブルーベリー、赤ワインなど

網膜や視神経などの血流をよくする働きがあり、目の疲れの改善、視力の低下や目の老化の予防にもつながります。

カテキン

緑茶、紅茶

抗ウイルス作用や殺菌・抗菌作用があるほか、悪玉コレステロールを抑制して生活習慣病を予防する効果もあります。

カカオポリフェノール

チョコレート、ココア

カカオ豆にはポリフェノールが多く含まれており、強い抗酸化作用があります。アンチエイジングや美肌づくりにもおすすめ。

コーヒーポリフェノール

コーヒー

コーヒーはクロロゲン酸などのポリフェノールを多く含み、その量は緑茶よりも多く、赤ワインに匹敵するといわれています。

イソフラボン

大豆

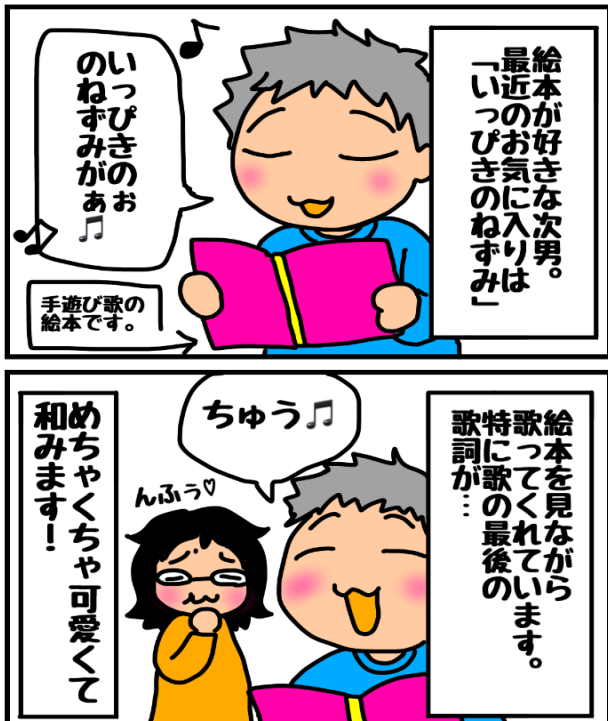
女性ホルモンに似た働きを持ち、ほてりやめまいなど更年期障害の緩和に役立ちます。骨粗しょう症を予防する効果も。

ルチン

そば、アスパラガスなど

毛細血管の強化や修復を促す働きがあります。また、血流を良くし、動脈硬化や脳卒中、高血圧や糖尿病などを予防してくれます。

次男の可愛い絵本たいむ



真剣な顔なのがまた良いんです…

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☆

父



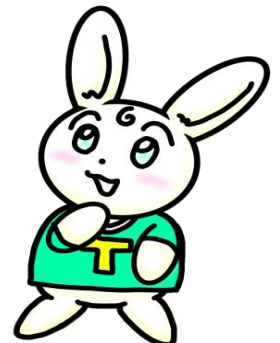
母



長男



次男



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