

# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

12月号



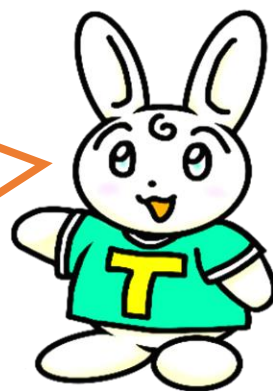
こんにちは。ベイビィスタイル  
ホーム社長、羽田忠正です。  
急に寒くなったり暖かくなったり  
が続いていますね。上着での調節が  
大切です。朝晩と日中の気温差が激  
しいこの季節、しっかり防寒しま  
しょう。  
インフルエンザなどの感染症が流  
行る時季でもあります。うがい手洗  
い、マスクをしっかりとし、予防し  
ましょう。  
今月もよろしくお願いいたします。

## イベント紹介

### 倉吉市まちゼミ



先月に続いて倉吉のまちゼミを開催しました！  
服や帽子を掛ける長押ハンガーを好きな壁紙を  
貼って作りました☆皆さんのアイディアでとても  
素敵な長押が出来上がりました♪



# 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

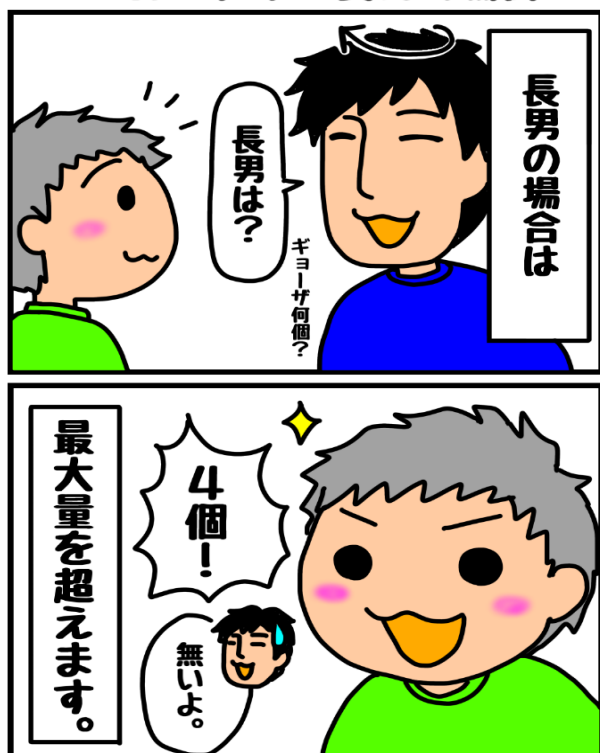
女性ホルモンに似た働きを持ち、ほてりやめまいなど更年期障害の緩和に役立ちます。骨粗しょう症を予防する効果も。

## 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。

## おかわり 長男の場合



## 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