

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

1月号



ベイビィ・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア

〒682-0014 鳥取県倉吉市見日町589
TEL : 0858-27-0933 (代表)
FAX : 0858-27-0940
<http://www.baby-stylehome.jp/>
発行人 羽田忠正

明けましておめでとうございます。
ベイビィスタイルホーム社長、羽田
忠正です。

年末年始の雪に大はしゃぎの子ども達ですが、あつという間に溶けてしまい、残念そうにしています。寒さも何のその。その姿を見習わないといけませんね。

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。

本年もよろしくお願ひいたします。



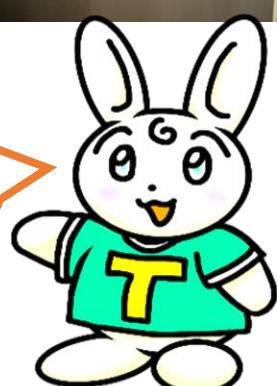
厳選リフォーム

木目アクセントクロス



天井や一部壁に木目アクセントを貼りました。
部屋の印象を変えて部屋を引き締めてくれます。

倉吉市



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。それぞれの特性は異なりますが、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さ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。

ティラノサウルスブーム

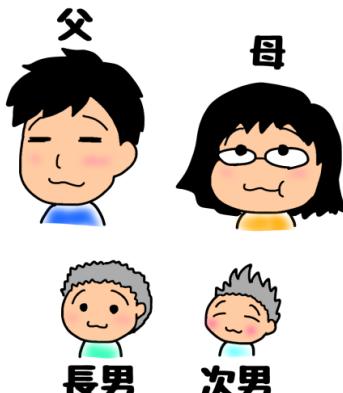


人形が可哀想だと話をしています…

日常あるあるネタ

我が家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☆



ベイビィ・スタイルホーム
有限会社 東洋インテリア