

今年は暑さが長引きましたが、気づいたら肌寒くなりました。秋ですね。様々な花が咲き、果実ができる実りの秋。

☆楽しい季節がやってきました☆

「〇〇の秋といえば？」皆さんは何を思い浮かべますか？

秋は美味しい食べ物が沢山あります。そこで健康豆知識をご紹介します☆

- | | |
|----|--------|
| 1位 | 食欲の秋 |
| 2位 | 読書の秋 |
| 3位 | 芸術の秋 |
| 4位 | スポーツの秋 |
| 5位 | 睡眠の秋 |

[秋刀魚]



サンマには心臓病や動脈硬化を防ぐEPA、脳に働き学習能力を高めるDHA、貧血に効果のあるビタミンB2やビタミンAが豊富。

⇒胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれます。まさに夏に疲れた体を回復するにはうってつけ。またEPA、DHAは成人病の予防やぼけ防止に効果があります。

[栗]



デンプン、ビタミンB1、Cを多く含んでいます。また渋皮に含まれるタンニンは抗ガン物質として最近、脚光を浴び始めている。

⇒筋肉や骨を丈夫にする働きがあると言われ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くする働きもある。足腰に自信がなくなってきたら、密かに毎日1、2粒栗を食べて見ましょう。

[柿]



ビタミンCが多く、大きめのモノ1個には1日に必要なビタミンCがとれます。またビタミンAや食物繊維ペクチンやカリウムの働きで動脈硬化や高血圧の防止にも効きます。

⇒酒の酔いざましに効果のあるのは知られたところ。しかし実は飲酒の前に食べておく方が効果が高いでしょう。

[さつまいも]



熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍、コレステロールに強い食物繊維も多い。

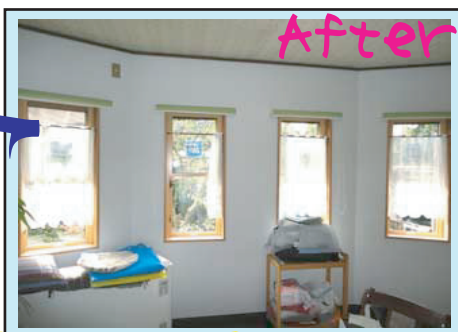
⇒消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。気力のないとき、ストレスのために食欲がないときも有効です。



安曇野市 U様邸 【サッシ入替え工事】

築15年のおうち。リビングの寒さを改善するために...

今回の工事は既存のサッシを撤去し、樹脂製の断熱サッシを入れました。窓の中で窓は特に熱が逃げやすく、全体の半分以上の熱が逃げちゃう場所です。断熱性能の高いサッシに入れ替えることにより開口部からの冷気の侵入や熱の逃げを減らします。断熱効果もあるので、夏は涼しく冬は暖かいお部屋に！サッシの色モトーンを上げ、お部屋全体が明るい雰囲気になりました。



編集後記

秋といえば？ということで、昨年の秋を思い返してみました。娘の運動会に誕生日、七五三もやったなあなんて。1年経つのは早いなあとしみじみしてしまいました・・・。(花村)



住まいのお医者さん
株式会社 ウォースペイント
アフターメンテナンス

アフターメンテナンス飯田
アフターメンテナンス松本

0120-098-682

(AM9:00~PM6:00 土日受け付けています)