

もくもくねっと

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は立春で暦の上では春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月上旬にかけてもっとも寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っている時期ですので、手洗い・うがい励行。予防に努めるようにしましょう。

栄養満点！変身上手！「大豆」の話

立春の前日に行われる「節分」は、古代中国の「追儺(ついな) (病気や災厄を逃れるための儀式)」という行事がたちを変えたものです。日本へは、飛鳥時代に入ってきたといわれていますが、現在でも「鬼は外、福は内」といながら豆をまく行事は、春を迎える大切な節目になっています。豆まきに使うのは大豆です。大豆にはビタミンやたんぱく質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があるので、「畑の肉」といわれています。しかし大豆はそのまま食べると消化が悪いので、昔からいろいろな食品に加工されてきました。



寒いこの時期。ヒートショックにご用心!!

浴室やトイレでの「ヒートショック」対策

居間などとの温度差を小さくするのが基本

脱衣場
入浴前には水分補給

浴室
シャワーや湯船のふたを開け、湯気で暖める

ヒーターで暖める

トイレ
便秘気味の方は食事などの工夫でスムーズな排便を

お風呂の温度は40度以下に

ヒーターで暖める

じかに触れる便座を温める

かけ湯などで体を湯に慣らす

大豆に含まれる栄養

- たんぱく質・・・体をつくる大切な栄養素です。
- イソフラボン・・・骨粗しょう症を予防します。
- 鉄・・・貧血を予防します
- サポニン・・・生活習慣病予防に役立ちます
- 食物繊維・・・おなかの調子を整えます
- レシチン・・・記憶力の工場に役立ちます



大豆から作られる食品

豆腐、豆乳、納豆、厚揚げ、高野豆腐、しょうゆ、みそ、枝豆、きなこ、かんとん、おから、大豆(豆)

摂りすぎは塩分過多になる可能性があるため、お味噌汁にはお野菜をたっぷり入れて、ビタミン・ミネラルと一緒に摂取しましょう

お問い合わせは (有) 渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店まで

温活リフォームで、冬の寒さもジメジメ結露もスピード解決ワン



〜お知らせ〜
3月2日(土) ミニイベント開催
MADO ショップ御殿場古沢店にて



Shibuya

(有) 渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169



渋谷木工所 HP
QRコード