



にしおけんせつ通信



今月も筑後市K様邸のご紹介です

2023.7
No.199



LDKは中庭から光が
沢山入るので明るく、木の
温もりも感じられる空間です。

白を基調としたグラフィテクトの
キッチンには、背面収納も
合わせていて統一感が
あります。



水回りの家事動線を回遊できる間取り
なので、交効率よく家事ができ、毎日の家事の
負担を軽減してくれます。

キッチンから、リビング・ダイニングや和室、
中庭や個室への廊下などが見渡せるので、
開放的で家事をしながらお子様の様子と
見守れます。



リビング横の和室は、
家事スペースや休憩スペース
お子様の遊び場や来客時
の寝室など、さまざまな
使い方ができます。



スタッフ 藤田 詩織
☎ 080-4697-2035

現在進行中の工事

- 新築工事
 - みやま市 N様邸 ... 7/3 上棟予定
 - 玉名郡 N様邸 ... 基礎工事
 - 八女市 T様邸 ... 着工準備中
 - 〃 O様邸 ... 〃



- リフォーム工事
 - 八女市 H様邸
 - 〃 K様邸



スタッフ 中尾 衣里
☎ 080-8851-4732

熱中症予防の食事

夏場は食が細くなって、そうめんなどの食べやすい物だけ食べてしまうことが多くなるかと思えます。そうめんは炭水化物になるので、それをエネルギーに変えてくれるビタミンB1がないと体は疲れる一方です。

- ・ビタミンB1は豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれているので一緒に食べるようにしましょう。
- ・また、免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも夏場は特に積極的に摂っていくことがオススメです。ビタミンCは赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べることをオススメします。
- ・疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるクエン酸を摂るのも効果的です。クエン酸は、梅干しや酢、レモンなどに含まれています。ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸だけ摂取すれば良いということではなく、これらを意識しながら他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症にならない体作りに大切です。



熱中症時は、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。
水分・塩分補給にオススメ！

- ・スポーツドリンク
- ・塩分入りタブレット
- ・ゼリー飲料
- ・塩こんぶ
- ・炭酸飲料
- ・梅干し



熱中症を防ぐ美味しい漬物レシピ

- ・袋にきゅうり、戻したわかめ、トマト、塩麴、お酢でもみ込んでおくだけで即席漬物の出来上がりです。暑くて火を使いたくない時、調理が面倒な時も袋一つでできて、そのまま保存すればいいのでとっても楽ちんです。海藻をいれることで、むくみを取ってくれるカリウムも取れますし、塩麴は発酵調味料なので腸を綺麗にしてくれる効果があります。



編集後記：こんにちは。気温や湿度が高く、寝苦しい日も多くなりましたね。睡眠は疲労回復に大切な時間です。少しでも快適に眠れるように、天然素材の寝具を使ったり、氷枕で頭部を冷やしたり、夏でもぬるめのお風呂に浸かるなどして、疲労回復につなげましょう。熱帯夜のときはエアコンを使って睡眠の質を向上させましょう。



〒834-0006 福岡県八女市吉田2199-4
TEL 0943-22-9024 FAX 0943-24-8024
URL <https://nishiokensetu.co.jp/>
E-mail info@nishiokensetu.jp

株式会社 西尾建設

