

2022(令和4)年2月

埼玉丸山工務所からの月便り

【生活・社会・安心の起点となる住まいを創造する企業】



ARCHITECTS STUDIO JAPAN
ASJ 彩の国スタジオ

株式会社 埼玉丸山工務所

TEL 048-729-8655

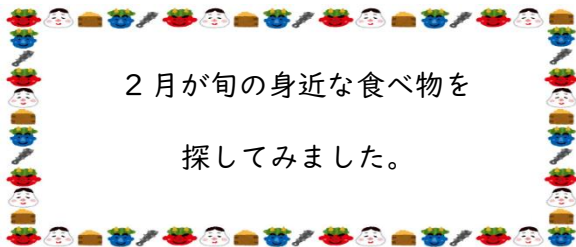
ASJ 彩の国スタジオ

フリーダイヤル 0120-315-996

まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかががお過ごしでしょうか。

新型コロナ オミクロンの急拡大が深刻ですね。

しっかりと栄養を取って、コロナに打ち勝ちましょう!



2月が旬の身近な食べ物を
探してみました。

・サバ

サバに含まれる必須脂肪酸(EPA・DHA)は、血液をさらさらにする効果や、脳を活性化させる効果があるといわれています。また、丈夫な骨を作るために欠かせない、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれています。

・キャベツ

キャベツには、ビタミンに似たキャベジン(別名:ビタミンU)という、キャベツから発見された成分が含まれています。このキャベジンは、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれるなど、胃腸障害の予防に役立つといわれています。



・レモン

レモンに多く含まれるビタミンCは、免疫力を高める効果があり風邪予防に役立ちます。さらに、レモンは酸味のもととなるクエン酸の含有量が果物の中でトップクラスです。クエン酸は、代謝を向上させるためダイエットに役立つほか、疲労回復にも効果を発揮します。レモンは酸味が強いので、お菓子や料理のアクセントに使うのが一般的ですが、レモンをはちみつに漬けた「はちみつレモン」を食べて、風邪を予防するのもおすすめです。



新種目フリースタイルスキー男女ビッグエア等、
ご家族で[北京オリンピック]日本代表を、
熱く応援しましょう!!

スタッフ一同