



キヨハラ通信

Kiyohara communication June



向暑の季節になりました♪

皆さま元気にお過ごしですか？

東洋医学では、臓器には、1日に活躍している時間帯がそれぞれあるそうで。例えば、3時～5時は肺。体内のごみ処理をしている。

5時～7時は大腸。起きてすぐコップ一杯の水を飲むと毒素排出の手助けになる。

7時～9時は胃。一番活発な時間帯。この時朝食をとるのがベスト。

要注意は、13時～15時小腸。間違った食物を摂るとこの時間に一番強いシグナルを出す。15時～19時腎臓、膀胱。活力あふれる時間帯。

この時間帯に昼寝をするなら何かを摂り過ぎているらしい。

19時～21時脾臓。食事に問題がある時は、この時間にやたらとスイーツが食べたくなるそう。

また、23時～3時までは肝臓、胆のうの時間帯。

この時間帯に寝付けない人は、肝臓が体内の毒素を排除するのにフル稼働中だそうです。(「□」； ええっ、そうなんだ?!!

内臓さんたちのこと、ちょっとは気に掛けてみてはいかがでしょう？興味あるある！詳しく知りたい！と思ったあなた！

「ジョコビッチの生まれ変わる食事」と言う本を、お買い求めあれ！



●●●歯と口の健康週間●●●【6月4日～6月10日】

今、あなたの歯は何本ありますか？すぐ答えられる人は少ないのではないのでしょうか？

歯と口を健康に保つ為に、まず虫歯の予防をしなくてはなりません。

では、なぜ虫歯が出来るの？ それは、虫歯菌が口の中にいるからなんです。

赤ちゃんの口の中には虫歯菌は存在しません。

虫歯菌はどこから来るの？ なんと、大人からもらってしまうんです。。。

一度もらうと一生 死滅させることは出来ないそうです。

虫歯を作る代表的な細菌が「ミュータンス菌」この菌が

プラークとなって歯の表面にくっついて糖質から

酸をつくり歯を溶かしていくのだとか…(°Д°:コワイ

食事の後は時間を空けずに歯磨きをしよう！

1日に1回は念入りに歯磨きをしよう！！

そして、キシトールを食べよう！キシトールは菌の働きを弱める効果があるって！

そして、そして、強い歯をつくる為に欠かせない「バランスのよい食事」を心がけましょう！



住まい造りのパートナー Kiyohara building contractor

株式会社 **キヨハラ建業**

1級建築士事務所
幕別町寿町88-4 TEL/54-2549

お問合せは通話無料のフリーダイヤルをご利用下さい

0120-802549

受付時間 午前8:30～午後6:00 NC加盟店

●大切な住まいの困った事や将来の事などなど、何かありましたらお気軽に問合せ下さい●