



竹田工務店通信

弊社ホームページから、バックナンバー見られます！ Vol.2101

裏面にもお得な情報載ってます！

竹田工務店株式会社
TEL:078-923-5239

住所:明石市貴崎3丁目16番29号
Email:info@takeda-komuten.com

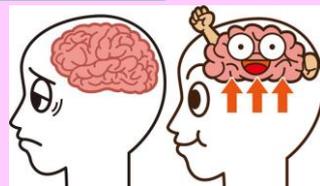
竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



～体内時計にはメインとサブがある！！ほって置いたらずれていく～

メインの体内時計は朝陽でリセット!!

メインの体内時計は、脳にあります。光の刺激でリセットします！朝はカーテンを開けて太陽光を浴びて、セロトニン(心のバランス調整に係る物質)の分泌を促しましょう。私も二度寝、三度寝



派ですが(^-^);一度起きてカーテン

このセロトニンが、夜には睡眠ホルモンであるメラトニンに変わるので重要ですよ！

を開けてから、また布団に戻るようになっています^^;

サブの体内時計は食事でリセット!!

3大栄養素のバランス



ツナ缶は、朝に良し!

サブの体内時計は・胃・腸・肝臓・腎臓・血管・皮膚などなど。細胞によって体内時計が違うので、それらをまとめてリセットできるのが食事です。

朝起きてから1時間以内に、朝食を(炭水化物・脂質・タンパク質、バランスよく)取ることが大切です。特に魚油は、体内時計を動かすのに良いです！その中でも、マグロの脂は特に良いので、ツナサンドはおすすめです！



使用済み「使い捨てカイロ」が水を綺麗に!

使い捨てカイロは、「鉄と炭の粉」できています。この鉄は自然界に存在する一般的な鉄に最も近いそう。使用済みの「使い捨てカイロ」に、酸を加えて鉄と炭の団子にしたもの「Go Green Cube(ゴー グリーン キューブ)」(GoGreenGroup 株式会社)が、水中のヘドロに働きかけ、水を綺麗にしてくれます!!

カイロからできたこのキューブを水の中に入れてみただけで水が綺麗に☆



「Go Green Cube」

現在、兵庫県内では16ヶ所のゴルフ場やサッカースタジアムにカイロの回収箱が設置されているそうです。一般の人からも受け付けています!

▼使用済みカイロの送り先
〒679-0313
兵庫県西脇市黒田庄町 684-1
GoGreen 物流センター宛

ある程度
たまったら
送ってみよう!



ホーム
ページは

ブログ工務店の近況報告、
お得な情報発信しています!
ミッチーもツイッターしてます

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)にお気軽にご相談下さい。

竹田
工務店(株)
ホームページ



LINE@から
お問合せも
できます!

LINE@

