

# GROUND WORK 便り

新緑の美しい爽やかな季節になりましたね(\*^~^\*)

汗ばむ陽気が続いて、半袖でも十分な日がたくさんあります。

紫外線も強くなっているので外出時には気を付けてくださいね。

## ショールーム

### キッチンとお風呂を入れ替えました！

クリナップのキッチンとPanasonic、  
TOTOのお風呂を新しく展示しました。  
キッチンまわりはパネル、クロスにも  
こだわって展示しているので必見です！  
是非一度見に来てみてください♪



## ちょっと。。。

休日をたっぷり楽しんだのに、何だか気分が沈むという方。

それは五月病かもしれません。五月病は5月の連休過ぎ頃になって急に無気力になる状態のことを言います。

気分が落ち込んだり、イライラしたり、強い疲労を感じたりします。

スポーツや読書など、自分に合った方法でストレスを解消するのが一番ですが、食べ物からも元気をもらって五月病を防ぎましょう。

神経過敏でイライラするときには、まず牛乳。

リラックスしたいときにはニラや玉ねぎがおススメ☆

玉ねぎなどの独特の香りは硫酸アリルで、疲労回復や安眠の効果もあります。

ゴマに含まれるリノール酸も、神経を静めるはたらきがあるそうです。



三友物産株式会社

ショールーム GROUND WORK

TEL 088-664-5115

ホームページ <http://3-u.co.jp> E-mail [groundwork@3-u.co.jp](mailto:groundwork@3-u.co.jp)

facebook <https://www.facebook.com/groundwork.sanyu>

