

## 今月の一棟

坂戸市MH様邸



## Column

### ○ 花粉症対策

4月といえば、お花見であったり、お子様の入学式など華やかイベントが盛り沢山です。

そんな楽しいイベントの中、花粉症でくしゃみや鼻水、目のかゆみにお悩みの方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな方にオススメ花粉対策をお伝え致します。

#### ・食生活の見直し

たばこ、アルコール、高タンパクな肉中心の食事、偏食は症状を悪化させる要因になります。

#### ・花粉症対策食品

ヨーグルト、青汁、れんこん、甜茶など

即効性があるわけではありませんが、継続的に摂取することで症状を緩和されると言われているそうです。

#### ・マスク

個人差はありますが花粉症対策で一番効果があります。近頃では、花粉対策用の高機能マスクもあり、即効性もあるので一番の対策ではないのでしょうか。

## Information

### ○ 4月完成現場見学会開催



#### ■ 開催予定

日時：4月12日(土) 13:00~

4月13日(日) 10:00~

場所：埼玉県狭山市にて

※詳細については弊社HPにてご案内致しますので、ご確認をお願い致します。

## メディア掲載情報



▲「suumo 注文住宅埼玉で建てる 2014 春号」に2013年に完成現場見学会を行ったH様邸が紹介されています。また、裏表紙など弊社施工現場が数多く掲載されております。

HPはこちらをどうぞ→HP:www.blbuild.co.jp