

# クロスワード7月号

※毎月の当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募していただいた方の中から抽選で**5名様**に  
クオカード**500円分**をプレゼント!!

1	2			3
			4	
5				
			6	7
8				

黄色の部分 を並べ替えて  
キーワードを見つけよう!  
実は人間の先祖…!?

## ✿ 応募方法 ✿

宛先：〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

(株)アーニストホーム

アーニーツウシン7月号 係

※ハガキをご用意下さい。

## タテのカギ

- 2.宝物や七福神を乗せた帆掛け船。
- 3.少しの範囲が燃えただけの小さな火事。
- 4.音楽や歌に合わせて身体を動かすこと。
- 7.不完全燃焼の時に出る黒い粉。



## ヨコのカギ

- 1.同じ母親から一度に生まれた二人の子ども。
- 4.子を育てる人。父や母。
- 5.英語で自分が優れていると思う心。
- 6.森林に住む、太くて丸い尾を持つ小型の動物。
- 8.電気や火を消した後の、冷め切らない熱。

クロスワード7月号締切：平成30年7月25日必着

# 暮らしの知恵

今回は、**固まった砂糖をサラサラ**に戻す方法について皆さんにご紹介しようと思います!

皆さんも、砂糖を使おうとしたら固まっている…なんて経験ありませんか!? 少しでも使いたい、という時に不便な思いしたことはありませんか? まず、固まってしまう **原因** ですが大きくいうと、「**乾燥**」と「**湿気**」によるものです。

砂糖には、好ましくない湿気の多い環境にあると、水分を取り込み表面が **蜜状** に変化してしまいます。

そして、その状態で乾燥すると **カチカチ** に固まってしまうのです。

そんな風になる前に、砂糖の容器に **マシュマロ** を入れて保存しておく、と固まらなくなるみたいなんです!

砂糖は、空気に触れると、出荷時に含んでいた **水分** が **蒸発** して **結晶化** してしまうのです。

サラサラな状態を維持するには、密閉容器に入れ、**温度を一定に保つ** 必要があります。

そして、既に固まってしまった場合の解消法をいくつかご紹介します!

1つは、**霧吹き** で少しずつ水を吹きかけること。スプーンで崩しながら、量を調節しましょう。

かけ過ぎると、砂糖が **溶けてしまう** ので、注意が必要です!

もう1つは、**食パン** を容器の中に入れる事です! これは水分を含んでいて、砂糖に湿気が

移ることでサラサラな状態に戻るのです。 **カビ** が生えないよう、**5~6時間** 経ったら取り出すようにしてください。

そして、固まった砂糖を、耐熱皿に移し、**電子レンジ** に入れ様子を見ながら **1分程加熱** する方法もあります。

ただ、砂糖は **熱が入りすぎると、溶けたり、飴状** になったりしますので、注意が必要です。

様子を見ながらやってみて下さいね。 私も早速試してみようと思います! 皆さんも是非やってみて下さいね!



## 編集後記

六月に入り、気温も暖かくなるかと思いきや…

また寒さが到来で毎日寒い日々が続いてますね

暖房も入れたり消したりとよくわかりません

最近、群馬や大阪で震度六弱などの地震も

発生しており、次は北海道にも大きいのが来る

のではないかと…という話も聞き、とても怖い

です。いつ何が起きるか分からないので、日頃

から備えておきましょう! 寒い日もあります

が、やはりこの時期になると、アイスが食べた

くなりますよね! また今年もチャイのソフト

クリームラリーが始まりました。今年の期間

は、六月一日から、八月五日までになっています

す。あと、まだ一ヶ月以上はあるので皆さん

も沢山いろんなところ行って下さいね

今年、新しく追加された所があるみたいなので、

行ってみたいと思います! 行ったら次の

ニュースレターで書こうと思います。カフェも

次々新しいところが出来てきていて、凄く美味

しそうな写真がチャイに載っていました

そしてもう一つ熱いのがサッカーです。ね

普段は全然見ない私も、初戦のコロンビア戦を

見て少しだけハマってしまい、テレビで見たい

ました。セネガル戦は、起きていようと思っ

ていましたが、気付いたら

寝てしまって、朝の

ニュースで結果を知り

ました…(笑) 次のポ

ランド戦も楽しみです



# Vol.48 7月号

発行日：2018/6/25

株式会社 **アーニストホーム**



アーニーツウシン

〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

TEL:0155-34-3147 / FAX:0155-34-4576

Mail:earnesthome@h5.dion.ne.jp

http://earnesthome.jp/

■建設業許可：北海道知事(般・26)第2669号 ■建築士事務所登録：北海道知事(十)500号 ■宅地建物取引業免許：北海道知事十勝(7)第477号



# 夏の過ごし方で冬が変わる！？

今から意識をして来年の冬に備えましょう★

この日差しが強くなってきた季節に冷え性？冷え性って冬のことでしょ？と思うかもしれませんが、実は冬になると辛い冷え性は、夏の過ごし方が冬の冷えに影響するのです！冷え性を悪化させないための対策を今からとって冬に備えましょう♪



## 冷え性って？

冬になれば寒いのは当たり前です。長時間外にいと、身体は冷え切ってしまいます。部屋に入って温めてもなかなか温まらない。特に手足が冷えているように感じる。これが冷え性の始まりです。冷え性とは、体の他の部分が温まり、冷たくないのに対して、手や足の先などがいっこうに温まらず冷えているような感じが続くことです。この冷え性は、言い換えると「血行不良」とも言えます。動脈硬化などにより毛細血管まで温かい血液が回らなかつたり、外の気温により、毛細血管が縮んでしまい、元に戻らず血行が悪くなり、血液の行き届きにくい手や足の先に影響が出ます。

冷え性は決して病気ではありません。というより、西洋医学では冷え性を病気として扱っておりません。ですから、お医者さんに行っても、症状に対しての適切な診断はしてくれても、冷え性を治す薬というものは、ほぼ存在しません。冷え性は普段の食生活、運動から改善できます。生活を一度見直し、適切な環境で生活を送る事が冷え性解決の一番の近道ですね。

## 食べ物から気を付ける！

→ 身体を温める陽性の食品を食べましょう

よく燃えて、身体を温めてくれるような食品を取っていくことで、冷え性のつらさも徐々に改善されてくるでしょう。血をサラサラにして、血の巡りを良くして、温まりやすい身体に。

### 陽性の食品の特徴

- ・塩辛い物
- ・寒い、涼しい土地、気候にとれるもの
- ・かたいもの、水分の少ないもの
- ・地下でまっすぐ下に伸びる植物
- ・煮るのに時間がかかるもの
- ・熱するとむしろ固くなるもの

### 特に身体を温めるもの

- ・しょうが
- ・ねぎ
- ・にんにく
- ・梅干し黒焼き 等

風邪の時に効くとされているものです。温めて飲む方がより効果があるそうです。



## ★ 身体は温まるが血液がドロドロになるもの

(陽性の酸性食品)

- ・羊肉、豚肉、鶏肉、ハム、卵、ソーセージ、チーズ
- ・貝類、赤身の肉、精製塩

寒いヨーロッパの人たちがよく食べるものが並んでいます。そういえばドイツではジャガイモとソーセージが主食だったのは日本より寒いからなのかもしれないですね。貧血気味の方はこれらのものを取るよう気を付けて下さい。

## 冷え性の方は気を付けたい食品

陰性食品は身体を冷やしたり、ゆるめたりしますから、冷え性の方はできるだけ避けた方がよいでしょう。夏の暑い時期に食べたくなるものや、暑い地方で取れる作物は身体を冷やすと覚えて下さい。それから大事なことですが、冷え性の方は夏だからといっても、あまり身体を冷やすものを取らないように気を付けて冬に向けて身体を調整していきましょう。

- ・科学的に合成されたもの
- ・精製されて色が白い物
- ・暑い、暖かい土地、気候にとれるもの
- ・やわらかいもの、水分の多い物
- ・地上で真っ直ぐ上に伸びるもの
- ・熱すると柔らかくなるもの

## ★ やや身体を冷やすが、血液がサラサラになるもの

- ・温帯産果物 (日本でとれるような果物)
- ・種子、ナッツ
- ・緑黄色野菜 (日本でとれる野菜、旬の野菜)
- ・海藻類 (わかめ、こんぶ、のり)

緑黄色野菜や海藻類は血をキレイにし、造血を助けるものです。やや身体を冷やすものですが、あまり多量に取らないように注意しましょう。食べるときは生ではなくて、熱を通すことによって、陽性化させるとよいでしょう。



## ★ 血液がサラサラになるが、身体を冷やすもの

- ・トロピカルフルーツ (熱帯の果物)
- ・お茶 (特に玉露)
- ・ナス科の野菜 (なす、トマト、ピーマン)
- ・大豆、豆腐、豆乳
- ・紅茶、コーヒー
- ・お酢

お酢やナス科の野菜は血液を薄くし、身体を冷やすものなのでとりすぎに注意しましょう。風邪を引いている人にお土産で果物を持っていりますが、トロピカルフルーツは身体を冷やすので避けた方がよいでしょう。余談ですが、「秋茄子は嫁に食わすな」というのは身体を冷やすことを注意させるためのようです。

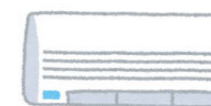
## ! 身体を冷やし血もドロドロにするもの

- ・合成甘味料、食品添加物
- ・砂糖、香辛料
- ・刺激のある飲み物 (アルコール・ジュース・インスタントコーヒー)
- ・牛乳、アイスクリーム
- ・白いご飯やパン、うどんなど
- ・精製油
- ・タバコ
- ・スナック菓子、チョコレート



## 夏のクーラーにも気を付けて！

室内は冷えているのに対し、外に出ると30度を超える暑さ。この移動が繰り返されると、人の体温を調節するための自律神経が乱れてしまうのです。そのままの不調を冬に持ち越してしまうと大変！カーディガンや大き目のスカーフなどで肌に直接冷気が当たらぬよう「衣服で調節」したり、入浴の際はシャワーだけで汗を流さず、「ゆっくり入浴」することも大切です。寝るときには、お腹などの大幹部、足元はできるだけ冷やさぬよう「身体を冷やさない」ことがとても重要です。寝冷え対策をしっかり行いましょう！

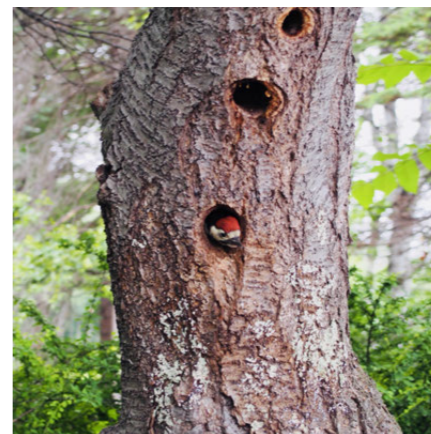


## 今月の一枚 🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀



先日旭川の研修の帰りに美瑛町の道の駅に初めて行ってきました♪  
メロンソフトが絶品でした♪  
天気も良くインスタ映えな写真が撮れました♪

久しぶりにグリーンパークへ行きました♪  
近くで鳥が鳴いているなあと思ってみると、なんと木の中にキツツキが！！  
初めて間近で見たのですが、赤い頭がとてキュート♡



みくぼん



柑埜に行ってきました🍀食後のデザートです♡あんの甘さと抹茶のちょっとした苦味が混ざり合い、程よい味でとても美味しかったです♡❤️またすぐに行きたいです(^\_^)♪

マイマイ