

ワードクワイズ

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	9	
10			11	

クロスワード7月号締切：平成29年7月25日必着

黄色の部分を並べ替えて
キーワードを見つけてね!
トゲトゲだけどカワイイ!

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。

※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。

タテのカギ

1. 図画・工作の略。
2. 布や皮を縫う細長く先の尖った物。
3. 人口が多く、商工業や文化が盛んな大きな街
4. 罪人を閉じ込めて置く場所。
5. 物事がどうあるべきかについての根本的な考え方。



ヨコのカギ

1. はきはきしないこと、動作がのろいこと。
2. 髪の毛が抜け落ちてつるつるしていること。
3. 小さな鳥。
4. 月日経って古くなり、機能が衰えてくること。
5. 売る人が決めた値段。
6. 光がなくて、真っ暗な状態。
7. 金属製の容器。

暮らしの知恵

段々、暖かくなってきて生ゴミのニオイもとても臭うようになってきましたね…。

そんな夏場の生ゴミの**ニオイ消し**には、小さい噴霧器に酢をいれて、ゴミ箱に吹き付けると効果的でいいみたいです♪

生ゴミの嫌なニオイを台所にあるものを使って、簡単に消せるのは嬉しいですよね!!

お酢は、酸性なので、アンモニア臭や魚の生臭いニオイなど、アルカリ性の強いニオイに消臭効果を発揮します。

お酢は、水で**2倍**ほど薄めて使用しましょう。

また、噴霧器がなければ、新聞紙に染みこませて生ゴミの下に敷いて おくのがいいですよ★!

吸湿性のある新聞紙で折った小さなゴミ箱を作り置きしておけば、そのまま包んで捨てられるので後片付けも簡単ですね!!

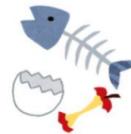
重曹も生ゴミに振りかけると、重曹が水気をとってくれ、ニオイも**軽減**するというメリットもありますよ♪

みなさん、生ゴミ用のゴミ箱もきちんと洗えていますか? ゴミ箱に嫌なニオイを染み込ませないためには、ゴミ箱のこまめな洗浄が必要です。ゴミ箱の底や蓋裏についた雑菌もきちんと落としましょう。ゴミ箱は中性洗剤で洗って汚れを落とします。その後、**塩素系漂白剤**(キッチンハイター)で30分程浸け置き漂白します。これで大体ニオイは取れるので

そのあとは、太陽光で殺菌します。これで完璧にニオイは取れるみたいなので是非やってみてください(^_^)★

また、普段から、生ゴミの水切りをしっかりと行なっておくことや、野菜の皮や芯も、おいしく調理して、

生ゴミの量を最小限に抑えることも大切ですね(^^) **キレイ**を保てるよう、心がけましょう!!



編集後記

また暑い日々が戻ってきましたね…。

晴れたと思えば雨が降る日々が続いたり、

暑い日が何日も続いたりとな変な天気が続いて

いますね… 体調管理しっかりしないと風邪

ひいてしまうのでお互いに気をつけましょう!

暑い日といえば…アイスですよね♪(笑)

先月号のチャイで、ソフトクリームのスタンプ

ラリーが載ってましたよね😊みなさん、知って

いますか?ラリー期間も決まっています六月一日

から八月六日までになっていますよ★

全八十三の参加店があり、食べに行くと、

スタンプを集めて入浴券など応募もできます

先日、早速行ってきました(笑)場所は、清川に

ある、ふわふわ畑さんのふわふわソフトです

パニラといちごのミックス味を食べました😊

天気もよかったです、外で食べたのですが、

とっても濃厚でおいしかったです♪

是非ドライブがてら清川まで行った時は寄って

みてくださいね🌸 とてもオススメです😊

次はどこへ行こうかと毎日考え中です…(笑)

事務所にいるお魚さんたちの仲間が先日また

増えました! その紹介は次回号で…(笑)

みんな毎日ケンカもせず仲良く泳いでます😊

平和だなぁってしみじみ思います…(笑)



Vol.37 7月号

発行日：2017/06/26

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

高血圧症といわれたら

高血圧症とは… 高血圧症は、何らかの原因で血圧が基準値より高くなった状態をいいます。ほとんどの場合自覚症状はありませんが、頭痛や肩の凝り、めまいなどが起こることもあります。高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、さまざまな障害が出てきます。突然、脳卒中や心臓発作を起こすこともあるため、「サイレントキラー」と呼ばれるほどです。

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	収縮期血圧 (最大血圧) mmHg	拡張期血圧 (最小血圧) mmHg
至適血圧	< 120	かつ < 80
正常血圧	< 130	かつ < 85
正常高値血圧	130 ~ 139	または 85 ~ 89
I度高血圧	140 ~ 159	または 90 ~ 99
II度高血圧	160 ~ 179	または 100 ~ 109
III度高血圧	≥ 180	または ≥ 110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ < 90

(日本高血圧学会編「高血圧治療ガイドライン2009」, 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会, 2009年, 14頁, 一部引用改変)

原因は? 高血圧の9割は原因が明らかでない本態性高血圧です。しかし、遺伝的体質に食塩摂取過剰、肥満、アルコールの多飲、ストレスなどの生活環境の因子が重なって起こるとみられています。

治療の方法は? 生活習慣の修正を基本に、リスクの度合いによって薬物療法が加わります。遺伝的体質のある方も、食事や嗜好品を中心に生活習慣を整えることは重要です。



塩分を減らし、食生活全体のバランスに注意しましょう!

ポイント 1 食卓で使う塩やしょうゆ、ソースの量を減らすだけでなく、加工食品や外食の回数を減らしたり、家での料理に一工夫することがポイントです。

● 美味しく減塩するために

- 麺類は汁をできるだけ残しましょう
 - うどん・そば、ラーメン: 5~7g (残す) → 半分残すと 3~5g
- 加工食品を減らし、なるべく旬の新鮮素材を選びましょう
 - 塩鮭1切れ: 2.5g → 生鮭のソテー: 1.0g
- 汁物は1日1杯以下にして、具だくさんに
 - みそ汁、すまし汁、スープ: 1.5g (1日に1杯まで) → 2g

味を強く感じられるので、表面に味付けしましょう

調味料を軽量してみましょう

酸味、辛味、香りを利用しましょう

梅干し1個 約2g

ベーコン2枚 (40g) 約0.8g

たくあん3切れ 約1.5g

たらこ1/2腹 約2g

ポイント 2 カリウムを積極的に取りましょう!
カリウムは、食塩の成分であるナトリウムを体外に排泄させるので、しっかりとりたい栄養素です。カリウムが豊富でナトリウムが少ない野菜類を毎食、果物は1日1回食べるようにしましょう。

ポイント 3 動物性食品と植物性食品のバランスをとりましょう
動脈硬化の進行を防ぐためには、たんぱく質を過不足なくとること、動物性食品に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎを防ぐことなどが大切です。また、動物性食品も植物性食品もいろいろとりまぜることで各食品に含まれるビタミン類、ミネラル類(カルシウムやマグネシウムなど)のバランスがよくなります。



ポイント 4 適正エネルギーで肥満を解消させよう
肥満がある場合は、減量するだけで血圧が下がることも多いのです。現在肥満がない場合でも、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。



ポイント 5 アルコールは賢く
アルコールは、適量の範囲を守り、毎日飲まないようにしましょう。普段飲む週間のない人やからだに合わない人は、あえて飲む必要はありません。



食塩と血圧

大勢の人を対象にした研究や統計では、食塩と血圧は関係があるという結果が出ていますが、実は食塩に対する血圧の反応には個人差があり、食塩を多く摂取すると血圧が上がりやすい人と上がりにくい人がいます。だからといって、血圧が上がらない人は減塩しても意味がないかというところではありません。減塩には動脈の柔軟性を高める、腎機能を守る、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐ、などの利点があります。

今月の一枚

観葉植物として「ベンジャミン」を育てています。愛着を持つため、「ジョンソン」と名付けました(笑) もう少し葉が増えてボリュームが出たら、剪定してまん丸くしたいです(^^)♪



先日エコロジーパークへ行ってフワフワドームで遊んできました! 平日に行ったので全然混んでなく、思いっきり遊んできました♥ たのしかったです♥ マイマイ



Chaiのソフトクリームラリーのページに今年も美味しそうなアイスがたくさん♥ 天気も良かったので中田さんとドライブもかねてふわふわ畑に行ってきました~♪ 次はどこに行こうかな~♪ むくげん

