クロスワードクイズ

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		

黄色の部分を並べ替えて
キーワードを見つけてね！
身なりを確認しましょう！

※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

2.てこで、力を加える場所。
3.重さの単位。千キログラム。
4.雪が降り積もること。
5.イグサを編んで作ったござを縫い付けた敷物。
8.液体が気体になること。

ヨコのカギ

1.陸地を離れて空へ飛び立つこと。
4.100の10倍。
5.上から下の方向に文字を順に書くこと。
6.牛・豚などの舌の肉。
7.のどが刺激を受けたときに起こる短くて強い息。
9.火が燃えだすこと。

✿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8月号　係
※ハガキをご用意下さい。

クロスワード8月号締切：平成29年8月25日必着

暮らしの知恵

今回は、夏場にとても大活躍の**冷蔵庫**についてです(^_^)！
みなさんは、冷蔵庫に食品をぎゅうぎゅうに詰め込んでしまってはいませんか？
冷蔵庫は、詰め込みすぎないことがポイントです！！　容量の**約７割**、奥の壁が見えるくらいを目安にすると、
冷気がスムーズに行き渡ります。　探しやすくなるので、ドアの開閉時間も短くなって冷気を逃がさずに済みますね！
一方、**冷凍庫**はぎっしり詰めたほうが、凍ったもの同士が冷やし合うので冷却効率があがるみたいです★！

また、設置する場所は、涼しくて風通しのいいところを選びましょう。
冷蔵庫が放熱しやすいように、後ろや、側面にはできるだけ隙間を開けておきます。
他にも、冷蔵庫の扉にビニールカーテンをかけて冷気を逃がさないようにしたり、熱いものをきちんと冷ましてから
入れるようにすることで更に**省エネ**になりますよ！！　季節によって設定温度を変えるのもオススメです！
ちょっとした気遣いで、上手な使い方をしていきたいですね。
『肉、魚介類（加工品含む）』は『冷蔵』が基本です。また、『野菜・果物』は冷蔵した方がいいものとしない方がいいもの
また低温（0～4℃）に弱いものなどがあります。低温で保存すると、**褐色**、**追熟**、**ピッティング**などの
「**低温障害**」を起こすものもあるので注意が必要です。
また、普段から冷蔵庫の中身をメモ書きにしていると、お買い物前に冷蔵庫を開けなくても、必要なものがわかりますよね！
計画的なお買い物で、新鮮野菜をたっぷりと使ったお料理が食卓に並べば、みんなも喜んでくれますよね♪

編集後記

先日は帯広も全国最高気温まであがり、連日三十度越えでしたね…みなさん、大丈夫ですか？
私は、まだ帯広に慣れてないせいか（帯広にきて四年目です）…夏バテで(笑)　まともにご飯も、食べれず、夜も暑くて二、三時間起きに目が覚めて全然寝た気がせず…💧やっとここ数日で、ご飯物が食べられるようになりました(笑)
唯一、暑くても麺類だけは食べれたので、素麺、ひやむぎ、そばのエンドレスでした…(笑)
久しぶりに昨日、から揚げ棒が食べれてとってもおいしくて幸せでした♪またいつも通りの食欲が戻りそうです☺(笑)
ついこの前に事務所の水槽に仲間が増えました
増えたのはグッピーたちです✽
水槽の主である、タロウに負けず元気にみんなで仲良く元気に生活してほしいとおもいます♪
グッピーたちの少し前に仲間入りした、お腹ポッコリ金魚ちゃんたちも元気にしています★
エサを食べ過ぎなのか、うちに来た時よりも、お腹がでた気がします…(笑)　お腹に赤ちゃんがいそう…ってぐらい大きいんですけど、きっといないと思うんです…(笑)　ちょっと食べる量を減らしてもらおうと思います☺
新作で出た新しいスタバ楽しみです♪

アーニーつうしん

Vol.38 8月号

発行日：2017/07/25

株式会社アーニストホーム
〒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

メタボリックシンドローム といわれたら…

メタボリックシンドロームとは… 内臓脂肪型肥満（内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満）に加え、高血糖、脂質以異常（トリグリセライドやHDLコレステロールの異常）、高血圧が複数みられる状態をいいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積
腹囲　男性≧85cm
　　女性≧90cm

＋ **2項目以上**
- 高トリグリセライド（TG）血症≧150mg/dL　かつ/または 低HDLコレステロール（HDL-C）血症<40mg/dL
- 収縮期血圧≧130mmHg　かつ/または 拡張期血圧≧85mmHg
- 空腹時高血糖≧110mg/dL

内臓に脂肪が蓄積する主な原因は、日常の飲食でエネルギーを多くとりすぎていることや、身体活動量の不足により消費エネルギーが少ないことです。そして内臓脂肪型肥満は、高血糖、脂質異常、高血圧を引き起こす共通の引き金のひとつにもなっています。

放っておくと… 通常、メタボリックシンドロームに症状はありません。しかし、内臓に脂肪が蓄積した状態が続くと、糖尿病、脂質異常症（高血圧症）などの生活習慣病を発症しやすく、脳卒中や虚血性心疾患などを発症する危険性も高まります。

（厚生労働省ホームページ「メタボリックシンドロームを予防しよう」；2010年8月現在 より一部改変）

メタボリックシンドロームから抜け出すには、内臓脂肪を減らす生活習慣に切り替えていくことがポイントです！！

● 内臓脂肪ってなに？？

私たちのからだにある脂肪は皮下脂肪と内臓脂肪の２つに大別できます。皮下脂肪は主に、内臓を保護したり体温を保つのに役立ちます。内臓脂肪は、食事から得たエネルギー源を一時的に脂肪に合成し貯えられたもので、必要に応じてさまざまな生命維持活動に使われています。しかし、内臓脂肪は過剰になると、血液中に中性脂肪として多く存在するようになります。

また、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のバランスが崩れて、動脈硬化を促進します。ただ、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて簡単にたまりやすい反面、減らすのも安易なことがわかっています。たまりやすさに個人差はありますが、日々の運動や食事によって、内臓にたまった脂肪を減らしたり、たまらないようにすることは可能です。

ポイント2 食生活上の改善ポイント

内臓脂肪をためないようにするには・・・

ポイント3 1日３食規則正しく食べ、毎回以下のようにそろえましょう

- **主食**…ごはん・パン・麺から1品。芋やかぼちゃがあるときは少しひかえて
- **主菜**…魚介類・肉・卵・大豆製品を使ったおかずを1品
- **副菜**…野菜・きのこ・海藻・こんにゃくを使ったおかずを２～３品

○**汁物は1日1杯、漬物も1回以下**
塩分をひかえるため

○**果物は1日1品、牛乳（ヨーグルト）はコップ1杯**
なるべく夜遅くないときに

○**菓子（菓子パン類含む）やアルコール類はひかえめに**
エネルギー過剰を招きやすい食品なので、1週間にとる回数や量を決めて

○**油を使った料理※は1食に何品も重ねない**
エネルギー過剰を予防

今月の一枚

先日結婚式に行ってきました♥とてもステキな結婚式で私まで幸せになりました♥いつか結婚式あげられたらいいな～と思います(笑)　　マイマイ

四季彩の丘に行ってきました♪天気も良く、ヒマワリもとってもキレイでした(*'▽')バギー体験などもやっているようなので、いつかやってみたいと思います!!

みくぽん

札幌にて講習会があり、女性4人でとんかつランチ❤アーニストでは札幌ランチはとんかつが定番なのです!!笑　おなか一杯とんかつを食べて、講習中の眠気と戦ってきました(^^;)　　さおり