

# クロスワード

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	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

黄色の部分 を並べ替えて  
キーワードを見つけよう!  
ビタミンCが豊富な果物!

## 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30年8月25日必着

※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.学校の運動場や庭。
- 3.水平・左右の方向。
- 4.鶏肉で、手羽の先の方の部分。
- 5.悪い評判。不名誉。「〇〇を返上する」
- 8.重さの単位。千キログラム。



## ヨコのカギ

- 1.頭であれこれと思ひめぐらすこと。
- 4.小さな力を大きな力に変えて重い物を動かす棒。
- 5.若い女性が元気よく、活発に動き回ること。
- 6.兄弟姉妹の娘。
- 7.田舎。生まれ育ったところ。「〇〇帰り」
- 9.砂粒のようになった金。

# 暮らしの知恵

7月に入り、やっと夏らしくなってきました。そこで、少しでもお部屋で快適に過ごせる方法をいくつかご紹介したいと思います! 1つ目は、扇風機と、氷で冷気作りです。扇風機の前に中身を**凍らせたペットボトル**を置くと涼しくなります。

エアコンと扇風機を併用すると空気が循環し、エコになることは、ご存知の方も多いはずですが、更にエアコンを止めた状態でも、効率的に室内を冷やす方法があるんです。それに使うのが、中身を凍らせたペットボトルです。

まずは、空のペットボトルを**3～5本**用意して、水を入れて凍らせます。なるべく**大きめ**のペットボトルがオススメです。次に、結露した水滴で床が濡れないように**トレー**や**タオル**など巻いて、扇風機の前に並べます。その状態で、扇風機を稼働させると、ひんやりと冷たい空気が流れてきます。実験結果によると、服の表面温度が**3～4度**下がったという実験結果が出ています。

2つ目は、保冷剤で**脇や首の下**を冷やす方法です。ケーキなどを買うとついてくる保冷剤を凍らせておきタオルや、ハンカチで巻きます。それを首の左右や脇の下に巻いておくと、体が涼しく感じられます。というのも首や脇の下には

**太い動脈**がはしっているのでこの部分を冷やすと冷えた血液が全身に巡るので、体温が低下するのです。汗をかきやすい子供をチャイルドシートに乗せる時も、この部分を冷やしてあげると、汗が出にくくなります。また、**熱さまシート**を貼るのも熱をとってくれるのでいいみたいです。

最後の3つ目は、体温を下げる食べ物をとると言うことです。**スイカ**や**キュウリ**、**冬瓜**など、ウリ科の野菜には体温を下げる効果があると言われています。特に**冬瓜**には漢方薬に用いられる程、**利尿作用**があると考えられており、**むくみ取り**や**夏バテ対策**にはピッタリです。他にも、**トマト**や**ナス**、とうもろこしなどの夏野菜も同様です。また、**バナナ**や**パイナップル**、**メロン**など果物も熱を下げる働きがあると言われていますので、積極的に摂るようにしましょう。是非、試してみてください☆

是非、試してみてください☆

七月になり、段々と夏らしくなってきました。帯広でも三十度を超える日が増えてきて、家の中も暑く、夜も寝苦しい日が続いています。埼玉県や、岐阜県など本州では四十度を超える日々が続く、危険な暑さと言われていますよ。アーニスト農園でも、連日の雨で畑になかなか入れず、そしてこの暑さで雑草も伸び放題...大雨の影響でカボチャなど小さいままで、社長が嘆いておりました。十勝の作物は大丈夫でしょうか。しかし、そんな悲しい事はばかりではなく、アーニーツウシン3月号の表紙を飾ったあのヒヨコちゃんたちが、ついに卵を産みました! まだ1日に3〜4個程度しか産みませんし、若い鶏なので卵のサイズも極小です... (笑) まだまだ中雛もいるので、これからどんどん卵を産んでもらい、いつの日かみなさんに自信を持ってアーニスト農園の卵ですよ!! とお知らせしたいと思えます (笑)

先月号に書いたソフトクリームラリーをやっているアイス屋さんに行ってきました! 場所は、帯広のウエモンズハートさんです! ラリーをやっているだけあって、平日でも混んでいました!! 私は、七月オススメのばいナップるパイナップルという味のアイスを食べました。さっぱりしていて、夏らしい味でした。是非皆さんも行ってみてください。

ココから言われないです  
あけび  
株式会社  
アーニストホーム

## 編集後記



Vol.49 8月号

発行日：2018/7/25

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

# たまごの豆知識

毎日食べているたまごのこと、どのくらい知っていますか？

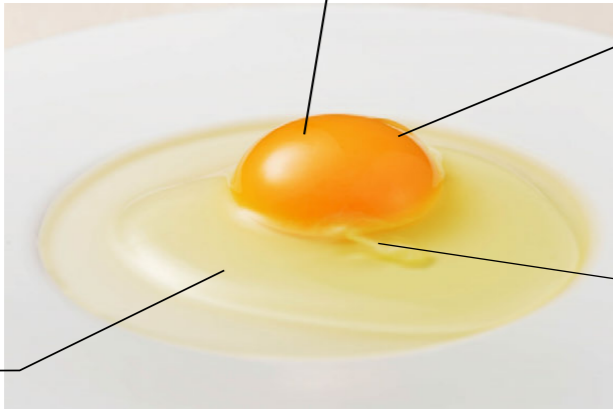
## 卵殻（らんかく）

殻を作るためにはカルシウムが必要です。このためカキ殻やホタテ貝などをエサとして鶏に与えます。



## 卵黄（らんおう）

黄身と呼ばれる部分です。胚（ヒヨコ）が成長するために必要な栄養分が蓄えられています。卵黄がヒヨコになるわけではありません。



## 胚（はい）

卵黄をよーく見ると直径数ミリの白っぽい点があります。胚と呼ばれる部分で、これが成長してヒヨコになります。

## カラザ

卵黄におついての白いひも状のものはカラザと呼ばれます。卵黄の位置を一定に保つハンモックのような存在で、卵が回転しても常に胚が上にくるようにしています。

## 卵白（らんぱく）

卵白は卵黄の周りのぷりっとした「濃厚卵白」と、さらっとした「水溶性卵白」に分かれます。産まれてすぐは濃厚卵白の割合が高く、横から見るとこんもり盛り上がって見えます。日が経つにつれて濃厚卵白が水溶性卵白に変化していきます。卵白には、カビなどが繁殖し、腐敗しないようにするはたらきがあります。

## 血が混ざっていた！品質に問題はない？

卵巣または輸卵管の毛細血管が破れて血液が卵黄または卵白内に付着したものです。食用として血の部分を除いて生食しても問題ありませんが、気になる用であれば加熱して食べましょう。

## 有精卵ってどうやってできるの？

鶏は交尾をしなくても卵を産みます。品種や季節によっても変わりますが、だいたい24～25時間に1個の卵を産みます。メスだけで産んだ卵（無精卵）は、受精していないので温めてもヒナはかえりません。平飼いでメスと一緒にオスを飼えば、自然交配をして受精した卵（有精卵）が産まれます。100羽のメスに対して5羽以上オスがいれば、有精卵と表示して販売でき、およそ8割～9割の確率で有精卵になると言われています。ちなみに栄養価の上では無精卵と有精卵は特に優劣はありません。

## 卵の栄養は？ 1日1個までというのは本当？

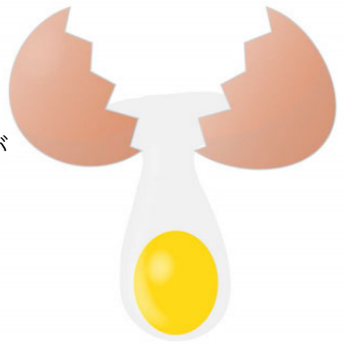
鶏のヒナは、卵に含まれる栄養だけで成長し、ふ化します。さらにふ化後2日ほどはエサを与えなくても体内に残った卵黄を消化して育ちます。それほど卵には豊富に栄養が含まれているのです。それゆえ完全栄養食品と呼ばれることもあります。かつては卵を食べ過ぎるとコレステロール値が上がるといわれましたが、近年の研究で卵とコレステロール値の因果関係はほとんどないことが分かっています。



## 卵の黄身が濃い方が栄養価は高いの？

卵黄の色は鶏が食べるエサによって変わります。トウモロコシなどの穀物や乾燥アルファルファを与えると、黄色が濃くなります。さらにオレンジ色に近づけるためにパプリカやトウガラシを与える場合もあります。一方で、米を中心としたエサの場合はあまり色がつかず、薄い黄色になります。色の濃い方が栄養価が高いと思われがちですが、栄養価の違いはありません。

ちなみに卵の殻の色は品種によって異なります。白い卵のほかに赤玉と呼ばれる褐色の卵や青みがかった卵もあります。卵の大きさは品種の違いのほか、鶏の日齢によっても左右されます。若い鶏ほど卵は小さく、年を取るほど大きくなります。卵の殻が大きくても卵黄の大きさは変わりません。



## どうやって保存したらいいの？

卵は季節に関係なく常温で保存できます。ただし直射日光や高温は避け、風通しの良い冷暗所で保存しましょう。冷蔵保存してある卵を店舗で購入した場合は、温度変化による鮮度の劣化を防ぐため冷蔵庫で保存しましょう。冷蔵庫のドアポケットは開閉時の振動で殻にヒビが入り、そこから雑菌が入る可能性があるためおすすめできません。雑菌の混入を防ぐため購入したパックのまま保存します。その際、とがった方を下にしましょう。賞味期限は「安心して生食できる」期間です。期限を過ぎた卵は必ず加熱調理してください。日にちが経った卵を割ったときに黄身が崩れる場合は、傷んでいる可能性があるので食べるのは控えた方が良いでしょう。



## おしらせ

この度、アーニーつうしんは諸般の事情により、平成30年8月号をもって、休刊させていただくこととなりました。永らくご愛読いただきました皆様には心より感謝いたします。今後とも、アーニストホームに変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



## 今月の一枚

韓国の味を食べたくなり、最近発見

した、韓国料理屋さんへ♪  
念願の本場「スンドゥブチゲ」を食べることができ、大満足でした🌸

さおり



先日ファーム富田に行ってきました♪  
30度超えの激アツでしたがメロンジュースを飲んで生き返りました♪

みくぼん

札内にあるcafe Chez Moiさんという新しいカフェに行ってきました！数量限定の定食を食べました♥雰囲気もとっても素敵なお店で癒されました(^\_^)♪

マイマイ

