

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				

クロスワード6月号締切：平成29年6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!

○○○は損気!?

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6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

- はげしい打撃を受けること。はげしく心が動かされること。
- 会議などで賛成者の多い方の意見によって物事を決めること。
- 想像上の動物。体は大蛇に似て四本の足、二本の角、耳、ひげを持つ。



ヨコのカギ

- 大地震のあとに引き続いて起こる地震。
- 森林にすむ、歯がするどく、太く丸い尾を持つ小型の動物。
- 球技で、ボールを他の選手に投げ送ること。
- 評判。人気。支えたり、受けたりすること。
- 物を鑑定する能力がある人。

暮らしの知恵

みなさん、**玉ねぎ** はどのように保存していますか？ 玉ねぎは湿気に弱いため、常温で風通しがよく、日の当たらない場所に皮のまま保存すると長持ちします。 **ストッキング** のほか、みかんのネットでも代用ができます♪ 1つずつ重ならないように結び目をつけておくと湿気がこもりやすく、使うときも、結び目の下を切って一個ずつ取り出せるのでとても便利です(^^)！ 気温や湿度が高くなる夏の時期は、冷蔵庫で保存するのが一番良いです！ **りんご** や **キウイ** などと一緒に保存してしまうと、それらが出す **エチレンガス** によって味や風味が落ちてしまうので、注意してくださいね！ 切ったあとの玉ねぎは、空気に触れないようにラップにしっかりと包むか、チャック付きの袋に入れて冷蔵庫で保存するのが **ポイント** です！！ 飴色玉ねぎを使う場合は、冷蔵庫で保存すると火の通りが早くなりますよ★ また、玉ねぎの腐ってきた部分はすぐに他に伝染します。放っておくと、いい玉ねぎまであっという間に腐ってしまうので、早めにとりだすようにしましょう。そして、腐った玉ねぎは捨ててしまっても構いませんが、鉢など植える環境があるなら、埋めておくのもいいですね 秋頃に埋めておけば、葉茎がのびて、春先には葉玉ねぎが実ります。葉たまねぎはながねぎと比べて辛みも少なくまろやかです。玉ねぎは常温なら2ヶ月は保存ができます。冷蔵庫なら、1ヶ月は保存がききます。玉ねぎをみじん切りや薄切りにし、いためたり電子レンジで加熱してから冷凍保存すれば1ヶ月は持ちます。玉ねぎを、みじん切りや薄切りにしたものに、オリーブオイルや塩をかけて冷蔵庫で保存した場合は、2週間ほど保存できます。様々な保存方法を活用し、よりおいしく玉ねぎを使ってみましょう♪



編集後記

ゴールデンウィークも終わり、またいつもの日々が戻ってきましたね…(笑)

みなさん、ゴールデンウィークはどこかへお出かけしましたか？ 私もお休みをいただき、洞爺湖温泉に一泊してきました*

天気にも恵まれ、とてもドライブ日和でもありました😊 行ったついでに、道の駅巡りも一緒にしてきました♪ 道の駅のスタンプラリーの冊子があり、毎年買っているのでありますが全然回れず…(笑) それでも買ってしまおうので

今年も買って近場の道の駅のスタンプを、押してきました…(笑) スタンプと一緒に、町や市のマグネットと青い看板のマグネット

も、一緒に購入してきました😊 北海道の中だけでも道の駅の数は百箇所以上あるので、いつか全部制覇できたらな♪ と思ってます😊

是非、みなさんも道の駅巡りと一緒に、スタンプラリーもやってみてくださいね★

事務所にあるハイビスカスの花は今日もお花がキレイに咲いていますよ*

事務所にいるお魚さんたちもみんな仲良く元気に泳いでいます😊 ヌシのタロウさんが、動くよ、みんなびっくりしてササッと逃げちゃいますよ♪ そんな姿もかわいいです♪



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

Vol.36 6月号

発行日：2017/05/25

株式会社 アーニストホーム



食物アレルギーと言われたら…?

食物アレルギーとは… 食物アレルギーは、特定の食品を摂取した後、免疫システムによってアレルギー反応が起き、からだにさまざまな症状が現れることをいいます。症状の多くは、かゆみや発疹といった皮膚粘膜症状ですが、他に消化器症状や呼吸器症状、ときには全身性症状として現れることもあります。

皮膚粘膜症状



かゆみ、発疹、涙目、目の充血、口唇の腫れなど

消化器症状



腹痛、嘔吐、下痢など

呼吸器症状



くしゃみ、鼻みず、ゼーゼーする、呼吸困難など

全身性症状



アナフィラキシー、アナフィラキシーショック

原因は?

食物アレルギーの原因となる成分は、食物に含まれるタンパク質です。アレルギーの原因となるタンパク質は消化されにくく、小腸から一部吸収され、血管を通して全身に運ばれる時に、皮膚や消化器、気管支などでアレルギー反応が起こるのです。

治療の方法は?

必要最小限の原因食物を避け、アレルギー反応を引き起こさないようにすることと、起きてしまったら、早めに適切な処置をすることが重要です。

- 原因食物が何に含まれているのか確認しましょう。
- 自己判断せずに、専門医の的確な診断に基づいた最小限の食物除去をおこないましょう。
- 定期的に専門医の診察を受け、治っているかチェックしましょう。
- 食事、生活、発作、服薬などの記録をつけましょう。
- 抗ヒスタミン薬やアナフィラキシー補助治療剤（医師の処方が必要）を使います。
- アナフィラキシーショックが現れたら、緊急に医療機関を受診してください（アナフィラキシー補助治療剤の使用後は、直ちに医師の診察を受けてください）

食物アレルギーと言われたら、食生活を見直しましょう!

原因食物は除いて、でも栄養はしっかりバランスよく!!

原因食物がわかったら、加工食品を含めてその食物を除去します。

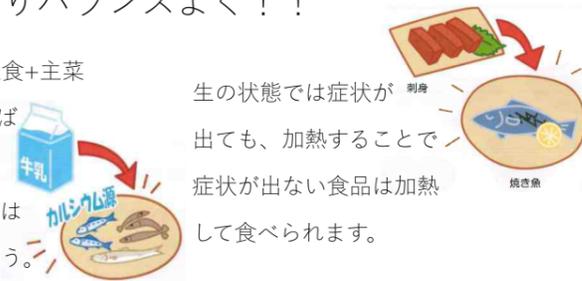
※ただし、原因食物と除去の範囲は

一人ひとり異なりますので主治医と相談してください。



基本的に除去食物があっても「主食+主菜+副菜」のバランスに気をつければ栄養が偏ることはありません。

ただし、牛乳を除去している場合はカルシウムをしっかり補いましょう。



生の状態では症状が出てても、加熱することで症状が出ない食品は加熱して食べられます。

加工食品を利用する際には必ず原材料表示を見ます。卵、乳、小麦、カニ、エビ、ソバ、落花生には表示の義務があります。

それ以外の食品には表示の義務がありません。疑問があれば製造業者に確認しましょう。

原因となる食物の混入を防ぐため、調理器具・食器は分別するか、十分に洗浄して使用します。



場合によっては、アレルギー用の特殊食品を利用します。牛乳アレルギー用ミルクの使用にあたっては主治医に相談しましょう。



春の種まき in アーニスト農園

今年も協力業者のみなさまと共に、アーニスト農園にたくさんの作物を植えました!!

すくすく育って、秋の収穫祭にはお施主様と楽しいひとときを過ごせますように…★



アーニスト農園長! MASARU♥



ビニールハウスにすいかを植えました!



準備はバッチリ★

HARADAです☀

みんながひとつひとつ、手作業で種を植えます。実りますように!

みんなが食べられるといいな♥

ビニールハウスで育っているイチゴ♥



おNEWの帽子でルンルンのNAKATA★



今年はアスパラにたくさんお世話になりました! 来年もたくさん食べられますように…!!



最後はみんなでおつかひ様会!! 収穫祭が楽しみです♥



今月の一枚

暑い日といえばアイス! こちらはウエモンズハートさんのアイスです♥暑かったり寒かったり繰り返していますがやっぱり夏が好きです☀アイスを食べる機会が増えすぎないように心掛けたいと思います! 笑



最近ハマりしてるワイスピ。まだ映画は見に行けてないですが…笑早く見に行きたいです!!

マイマイ



様似のうに祭りへ行ってきました!! 毎年毎年行きたいと思いつつ行けなかった念願のうに祭りです! 笑まだトゲがうのようによと動いていたうにを網の上に乗せ…半生で美味しくいただきました♥さおり