

涼味爽快

今年もまた暑い夏がやってきました。この夏を乗り切るために食卓でも涼をとることができるちょっとした工夫をご紹介します。

まずは涼しくなる食べ物です。冷奴や冷麺など夏に食べたくなるものは見た目にも涼やかで、食欲をそそります。夏が旬の野菜や体を冷やす力が強い果物も食べ過ぎを注意すれば夏にはもってこいの食べ物です。また、**青系の食器やガラスの器などは、見た目でも涼**を感じることができます。

嗅覚から取り入れる暑さ対策もあります。オススメするのは「ミント」です。見た目にも

爽やかなミントの香りは体感温度を約4℃下げるといわれており、暑さによる不快な気分を和らげてくれます。効果を高めるためには習慣化することが大切なので、**ミントティーにしたりお風呂に入れる**などいろいろな使い方があるので継続しやすいのではないのでしょうか。

『節電』の暑い夏、少し手を加えて涼を取りましょう。

