

冷やしすぎに気をつけて

暑い夏こそ「冷え」に注意!

高温多湿で過ごしづらい日本の夏は、暑さを我慢せずしっかり水分をとるなど、熱中症や脱水症状の対策が欠かせません。一方で快適に夏を過ごすには、冷房等による「冷え」にも注意が必要です。

冬だけじゃない!
夏に体が冷えるワケ

太陽の照りつける屋外と冷房のきいた屋内は温度差が大きく、こうした場所を行き来していると、体温調節のために体力を消耗してしまいます。これにより、血のめぐりなどが悪くなり、冷え症や不調を起こしやすくなるのです。

冷房を調節できる場所では温度を下げすぎないようにし、冷房を調節できない場所です長時間すごす日はサンダルを避けるなど、冷やさない服装を心がけてください。

また、口にする物のバランスも大切です。冷たい食べ物・飲み物ばかりにならないよう、温かいものと組み合わせるなど工夫しましょう。

温度調節 できるアイテムを 外出時は 持ち歩こう

電車やバスなどの公共交通機関、デパートや映画館などの商業施設を利用するときは、冷房対策として、ストールやカーディガンなど体を温めるアイテムを用意しておきましょう。



1日の 終わりは入浴で 体をゆっくり 温めて

冷房などで体が冷えてしまうことが多いからこそ、1日の終わりにしっかり湯船につかって体を温めましょう。湯上がりには、肩や手首、足首などをゆっくりストレッチしてほぐすのもおすすめです。



暮らしのヒント ● 快適に夏を過ごすひと工夫

体を冷やしすぎないように、上手に涼を楽しみましょう

冷えは防ぎたいけれど暑さがつらいという人は、ミントティーやフレグランスなどスッキリする香りのもや、見た目に涼しい寒色のファブリックや服装など、暑さを和らげるアイテムを活用してはいかがでしょうか。冷却スプレーなど直接肌を冷やすアイテムは、手軽に涼感を楽しめますが、使いすぎに注意してください。



暮らしのワンポイント

汚れは年間スケジュールを立てて掃除を!

ベランダや窓、ウッドデッキなどは夏の大掃除がおすすめ!

毎日の掃除にプラスして、汚れにくい場所の掃除を定期的実践すれば、きれいになるうえ年末の大掃除も楽になります。スケジュールは1か月ごとに季節にあった場所を設定し、集中的に掃除しましょう。たとえばベランダや窓、ウッドデッキなど屋外は夏がおすすめ。冬と異なり水の冷たさを我慢せずすむうえ、水分も乾きやすいので一石二鳥です。



暮らしのレシピ

暑い夏こそしっかり食べて! 魚料理・アクアパッツァ



ミニトマトやパプリカなど彩り鮮やかな夏野菜と一緒に楽しめる、フライパンひとつでできる簡単レシピです。

▼材料(2人分)

白身魚の切り身	2切れ
あさり	15個
ミニトマト	8個
パプリカ赤・黄	各1/4個
タマネギ	中1/2個
オリーブ	(お好みで10個程度)
ニンニク	1片
ローリエ	1枚
白ワイン	1/4カップ
水	1カップ
オリーブ油	大さじ4
塩・こしょう	少々
バジル	適量

▼作り方

①アサリは殻をこするように洗い、塩水につけて砂を吐かせておく。白身魚に塩・こしょうをふり、10分ほど置いて水分が出てきたらキッチンペーパーで拭う。

②ニンニクはみじん切り、ミニトマトはへたととり、パプリカは一口大に、タマネギはくし切りにする。

③フライパンにオリーブ油大さじ2を入れて中火で熱し、ニンニクを入れる。香りがたったら、白身魚の皮目を下にして入れ、両面に焼き色をつける。

④アサリ、ミニトマト、パプリカ、タマネギ、オリーブ、ローリエ、白ワイン、水を順に加え、強火にする。

⑤煮立ったら、弱火にして落としぶたをし、10分ほど煮詰める。

⑥塩・こしょうで味をととのえ、バジルをちぎりかけ、残りのオリーブ油をまわしかける。

Point▶夏が旬のイサキやスズキなどでつくるのもオススメ。小さめのメバルや鯛なら、下処理して丸ごと調理してもおいしくいただけます。またスープは濃厚ですので、残ったら Pastaやリゾットにしても。