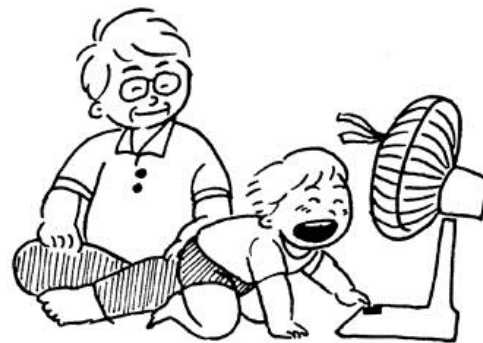


◆節電しながら涼しく

立秋を過ぎても、これまでの熱が蓄積しているため、暑さはより厳しくなります。節電しながら少しでも部屋の温度を下げるにはどうしたらいいでしょう。まず、日射熱が部屋の中に入らないよう、昼間はカーテンやすだれなどで日除けを心がけましょう。

朝、ベランダや庭の植木に水やりするときは、ついでに打ち水をします。風を通すことも大事です。夕方、帰宅してエアコンをつける前に、まず窓を開け風を通して室温を下げましょう。窓は部屋の中を通り抜けるよう対角線上に開けます。1ヵ所だけ開けるときは換気扇を回して風の通り道をつくります。

エアコンをつけたら、扇風機やサーキュレーターもつけて、エアコンの風に横から当てるように風を送ります。空気が拡散されるため、エアコンの温度設定が高めでも涼しく感じられます。壁に扇風機の風を当てるのも、壁の熱を奪い室温を下げるのに効果的です。



基地を撤去せよ



ハクサンフウロ

◆牛乳を料理にも使っておいしく

牛乳はたんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンを含む栄養飲料。甘い清涼飲料より体にいいのは確かです。ただ、冷蔵庫に入れていても、うっかりしていると悪くなります。開封後は、特に夏場はできるだけ早く飲みましょう。表示されている賞味期限、消費期限は未開封の場合の期限です。

牛乳が分離している、普段と違う臭いがする、酸味や苦味がある場合は飲んではいけません。そんなことにならないよう、牛乳を料理に使うのも一案。加熱しても牛乳の栄養素はほとんど変化しません。独特の甘み、コクが出るので、減塩がしやすくなります。

みそ汁に牛乳を加えると、マイルドな味わいになります。かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリーなど野菜のミルク煮もおすすめ。

牛乳で弱火で煮て、塩・こしょうで味付けするだけです。

牛乳で弱火で煮て、塩・こしょうで味付けするだけです。

