

ちよつとちゃんと

13

今年の夏は、 食べて節電。

浴衣を着て団扇であおぐ。風鈴の音を聞きながら扇風機にあたる。今年の夏は省エネの夏、節電の夏。そこで、ご提案。食べて「涼」をとる、というのはどうでしょう。夏に必要な栄養をとりながら美味しく食べて「カラダを冷やす」、そんな知恵をご紹介します。どこかのテレビ番組ではないですが、日本って、いいなあ。