

## 趣味の時間

も省エネで  
かしこく

音楽を聞いたり、  
ゲームを楽しんだり…。  
余暇でも省エネを  
工夫するとよかですよ。

### コツ1 DVDレコーダーは 高速起動を停止

ブルーレイやDVDなどのレコーダーは、「高速起動」や「クイック起動」など、スイッチを入れると瞬時に視聴ができる機能がついています。これを停止することで省エネになります。一方、使用していないと電源が自動的に切れる機能などは、積極的に使いましょう。表示画面を消したり暗くするのも効果的ですよ。



### コツ2 ゲーム機も省エネモードの利用を

消費電力が低いゲーム機といえ  
ば、携帯タイプですが、この場合  
も、バックライトを自動的に調整  
する省エネモードを選ぶなどの工  
夫を。また、据え置きタイプの場  
合は、操作が一定時間おこなわれ  
ない場合に本体やコントローラの  
電源を自動的に切る省エネ機能  
を利用しましょう。ゲーム機のス  
witchを切ったらテレビもOFFに。



### コツ3 テレビは明るくするまえに画面の掃除を

省エネ機能が充実!



最近のテレビは室内の明るさや人の動きで自動的に画面の明暗を調整するなど、省エネ機能が充実。でも、究極の省エネは見ないときは電源を切ることです。そのほか電子番組表の自動取得を停止したり、低音を抑えるといった方法も大切。取扱説明書などで確認してみましょう。また、汚れた画面は暗く見えるので掃除はこまめに。

### コツ4 オーディオではイヤホンのほうが省エネ

使っていないプレーヤーなどは、  
主電源を切るようにしましょう。  
また、音量を下げることで省エネ  
になります。さらにヘッドホンやイ  
ヤホンを使うほうが、消費電力を  
抑えることができます。ただし、耳  
への負担が大きくなるため、とき  
どきは耳を休ませるなどの工夫を。  
不要な表示画面は消すようにする  
と省エネ効果が高まります。



### コツ5 水槽などはあたたかい場所に移して

水槽用のヒーターは常時通電して  
いるので、消費電力が多くなり  
ます。でも、水温を下げるとう  
ろ病などが病気に。そこで、冬は  
水槽をリビングなど比較的あたた  
かい部屋に移すほか、発泡スチ  
ロールなどでおおいます。室内  
犬など、寒さが苦手なペットに  
留守番をさせるときは、湯たん  
ぽで暖房を。そのほうが安心で  
省エネになります。





# Let's! 省タイムクッキング

手間を省いて、スピーディにおいしく



## サケとチーズでごきげんな味に

### ころころコロケ



#### + 材料 / 4人分

ジャガイモ…400g  
(中なら2個)  
レタス…少々  
プチトマト…少々  
薄力粉…適量  
卵…1個  
パン粉…適量

A サケ(缶詰)…80g  
粉チーズ…20g  
塩・胡椒…少々  
牛乳…少々

#### + つくり方

1. ジャガイモは皮をよく洗い、電子レンジ用のビニール袋などに入れ、レンジで約6分間(600W)加熱する。
2. 袋のなかで皮をむき、つぶしておく。(皮を少し加えてもおいしい)
3. 2.が熱いうちにAの材料と混ぜ合わせ、冷ましておく。
4. 3.を12等分して丸め、薄力粉、卵、パン粉をつける。
5. 揚げ油を190℃に加熱し、4.を色よく揚げる。
6. 皿に盛り、レタスとトマトを添える。

\* 食品カロリー 約322kcal (一人当たり)

この春、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### 冬や夏の水温の変化を抑える 水槽の省エネシート

発泡ポリエチレンとアルミを合わせたシートです。これで水槽の側面と背面をおおうだけで、保温効果や断熱効果が高まり、冬場はヒーターの、夏場は冷却ファンの消費電力量を抑えることができます。また、急な温度変化を防ぐことができると、魚など生物のストレス予防にも。



冬だけでなく夏の  
水温の変化にも対応。  
(ジェックス「省エネ  
エコシート 小型水槽用」)

### テレビの音を近くで聴く ワイヤレススピーカー

テレビが遠くにあっても、音量をあげることなく、音声がよく聞こえるようになります。「はっきり音声」など、放送中の声の帯域を増幅する機能がついたものもあり、低音が聞き取りにくくなる高齢者にはうれしいスピーカーです。一度の充電で連続約20時間の使用が可能です。



音を聞きたい場所に持ち運ぶ。簡単に充電ができる。  
(JVCケンウッド「テレビ用ワイヤレススピーカー」SP-A850-W)



## 藤田建築

床暖房 藤田建築 検索

フリーアクセス

# 0800-200-2965

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

Eメールアドレス

info@fuji-ken24.com