



ヘルシーな毎日を
送りながら省エネも。
そんなウレシー情報を
ご紹介しましょう。

1 お風呂は続けず入り、 ヒートショック予防を

寒い脱衣場で服をぬいで熱いお湯へザブン——。これはとても危険です。急激な温度変化によって血圧が上がったり下がったりして、心筋梗塞や脳卒中につながる場合も。こうしたヒートショックを予防するため、脱衣場や浴室はあらかじめあたためておきましょう。浴室が冷えないように家族が続けて入ると、省エネにもなりますよ。



2 ヘアケアにはドライヤーの使用を短く

髪の毛を洗うときは、まずブラッシングを。地肌の汚れが浮きあがって落としやすくなり、また、血行もよくなって薄毛対策になります。洗髪後は、タオルで水気を十分に拭きとり、ドライヤーの使用時間を短くしましょう。熱風で髪の毛が傷むのを抑えるとともに、ドライヤーは消費電力が高いだけに、省エネ効果が期待できます。



3 温水洗浄便座は使いすぎにご注意を

お尻を強い温水で洗い続けると、直腸の粘膜を保護する粘液が洗い流されて、粘膜が傷ついてしまうことがあります。その結果、痛みや便意の感覚が鈍って、便秘になる場合も。省エネのためにも、温水洗浄便座の水流は弱めにし、使用時間も短縮を。また、便座の蓋を閉めると放熱が抑えられ、電気ムダづかいが改善できます。



4 電気毛布は長時間の使用をさけて

熱いものに触れなくても、あたたかいものが皮膚の同じ位置に長時間触れていると、ヤケドを負うことがあります。こうした低温ヤケドを予防するために、また、省エネのために、電気毛布や電気あんかなどは、身体がある程度あたたまったら電源をOFFに。省エネの代表、湯たんぽでも低温ヤケドになることがあります。ご注意ください。



5 電動歯ブラシの使いすぎにはご注意ください

虫歯や歯周病予防には、歯磨きが重要です。電動歯ブラシは、振動のほか音波や超音波で汚れや歯垢を落とすので、効果的です。ただし、長時間の使用はご注意ください。歯肉を傷つけたり、象牙質を削ったりすることも。また、歯ブラシの毛が開いていると振動などが伝わらず、電気ムダになります。ブラシは定期的に交換しましょう。





の省エネ

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

栄養たっぷりのカキを
ドーンと、どんぶりに

牡蛎の天ぷら丼



+ 材料 / 4人分

カキ(加熱用)…300g
小麦粉…適量
ミツバ…適量
ご飯…適量

〈衣〉

小麦粉…カップ1/2杯
卵1/2個+水…カップ1/2杯

〈つゆ〉

だし汁…150cc
醤油…大さじ3杯
みりん…大さじ3杯
砂糖…大さじ1杯

+ つくり方

1. 衣の材料をざっくりと混ぜ合わせる。
2. カキはよく洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
3. カキに小麦粉をまぶしてから衣をつけ、180℃の油でカラッと揚げる。
4. カキは、煮立てたつゆのなかをさっとくぐらせてご飯に。その上からつゆをかけ、ざっくり切ったミツバを飾る。

* 食品カロリー 約494kcal (一人当たり)

この冬、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

エアコンで空気をキレイに 空気清浄フィルター

既設のフィルターに両面テープで貼るだけ。エアコンに空気清浄機能がプラスされます。静電気を利用するタイプは、花粉やホコリから、カビの胞子、ダニの死骸までをキャッチ。エアコンのフィルターの汚れも防ぐので、お手入れもラクになりますね。



静電気を帯電した繊維で微粒子をキャッチ。
(スリーエム ジャパン「フィルタレット™」空気清浄フィルター [エアコン用] ハイグレード ACFH-38)

省エネ暖房でトイレをあたたくパネルヒーター

遠赤外線と輻射熱で部屋をやさしくあたためます。45Wと90Wが切り替えできる省エネ設計。ヒートショック予防にトイレなどを長時間あたためる場合に重宝します。10時間使用で自動的にスイッチが切れ、消し忘れた場合も安心。もちろんリビングや勉強部屋の暖房としても使えます。



脱衣所やトイレなどでヒートショック予防に。
(ガイズ「ファルティマ」113)



藤田建築



0800-200-2965

〒511-0511

Eメールアドレス

床暖房 藤田建築 検索

三重県いなべ市藤原町市場720-6

info@fuji-ken24.com