

新生活

省エネモード
はスタート!

入学や入社などで一人暮らしを始める人も多いのでは？
そんな方のために省エネの
基本情報をお伝えしましょう。

コツ① 照明はランプを省エネ型に!

白熱電球を電球形の蛍光灯やLEDランプに取り替えるだけで、消費電力が少なくなり、省エネが実現できます。これらのタイプは寿命が長いので節約にも。一方、照明器具を選ぶ場合は、パワーが調整できるものの方が、省エネ効果が得られます。ただし、どんな照明器具も、カバーなどが汚れると明るさは低減。こまめに掃除を。



コツ② テレビは明るさにご注意

テレビ画面を明るく鮮明に映すダイナミックモードなどは、迫力だけでなく、消費電力もアップ!標準モードなどに切り替えて省エネを心がけましょう。一方、一定時間、操作がおこなわれないと電源が自動的に切れるといった省エネ機能はご利用を。また、スイッチの操作は、待機電力が使われないよう、リモコンではなく主電源で。



コツ③ お料理は電子レンジを活用

ご飯は、食べる時刻に合わせて炊きあげ、保温時間を短くしましょう。保温を続けるよりも、電子レンジであたためなおすほうが省エネに。また、煮炊きものの野菜などは、あらかじめ電子レンジで加熱しておくとき短になります。お鍋やフライパンなどは、底がぬれていると、エネルギーを余分に使うのでご注意ください。



コツ④ 冷蔵庫も温度設定を

冷蔵庫の設定温度は、弱より中が、中より強が、たくさんの電気を使います。中や弱でも十分に冷蔵できるよう、詰めすぎに注意しましょう。また、ドアを開く回数を減らしたり、開けたままにしないなど冷気を逃がさないことも大切。さらに、冷蔵庫の置き場所でも省エネを。窓際など高温になる場所は避け、壁から離して置きます。



コツ⑤ 洗濯と掃除は一気に

洗濯機は、洗濯物をある程度まとめて洗い、使用回数を減らすほうが省エネになります。一方、掃除機は、床の上のものなどを片付けてから一気にかけましょう。そのほうが、掃除機を効率よく使うことができます。ただし、こうした省エネ術も、集塵バックが満杯では、効果が出ません。掃除機をかける前には集塵バックのチェックも。





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



しらす干しのラスク風



カルシウムをラクラク摂取! おやつやおつまみにどうぞ

+ 材料 / 4人分

フランスパン…1/2本

A しらす干し…100g

マヨネーズ…大さじ5杯

パセリのみじん切り…10g

+ つくり方

1. フランスパンは幅1cmほどに切り分け、ひと晩おいておく。
2. 1.をロースターの「強」で約1分間焼いて取り出す。
3. Aをよく混ぜ合わせ、2.の表面にのせる。
4. 3.を再びロースターに入れ、「強」でパンがキツネ色になるまで焼く。



* 食品カロリー 約310kcal (一人当たり)

この春、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

ご飯を真空状態で保存 真空タイプのおひつ

炊飯器に残ったご飯を移し替え、真空状態で保存します。酸化などが抑えられるので、常温でも風味を保つことができます。あたためなおす場合は、冷凍した場合よりも加熱時間が短縮でき、そのぶん省エネに。真空を解除すれば、容器ごと電子レンジで加熱することも可能です。



ご飯を入れたら専用のポンプで真空に。(セーブ・インダストリー「竹炭 丸型真空おひつ」SV-3086)

モップ掃除をお手軽に 洗浄・脱水バケツ付きモップ

バケツのなかの水にモップを入れ、回転させて洗浄します。また、水から浮かせ、回転させて脱水。一つのバケツで洗浄と脱水ができるので、スペースをとりません。なにより、手をぬらさずに水拭きができるので、手荒れ予防にも。丸型モップのほか、角形モップもあります。

モップのマイクロファイバーが汚れを吸着。
〈アズマ工業「TSM 545トルネード回転モップ・丸型セット」431098100〉



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