

夏本番に備える
省エネ対策梅雨明けを待つあいだに
盛夏に成果が出る準備!コツ1 エアコンや扇風機は
省エネタイプを

本格的な夏をまえに、エアコンや扇風機を買い替える人は少なくありません。最近のエアコンは省エネ性能が高く、古いタイプよりも電気代の節約になります。買い替える際には、省エネ性能を表示する「省エネラベル」などを参考に。また、扇風機は省エネを優先するなら、モーターはAC(交流)よりDC(直流)がおすすめです。

省エネ
モーターはDC

コツ2

洋服選びは煙突効果を考えて



身体と服の間の空気は、熱くなると上昇し、首から外へ出ていきます。こうした煙突効果を活かすには、服は襟ぐりが広いデザインを選ぶとよいでしょう。また、シャツはズボンの外に出したほうが、シャツの裾から襟元へ風が流れるので、涼しく感じられます。アロハシャツは見た目だけでなく、夏に適したデザインなんですね。

コツ3

住まいの点検で隙間を確保

エアコンの室外機のまえに、物を置いていませんか? 熱を捨てる効果が下がり、それだけ電気のムダづかいになります。また、室内機も、フィルターが目詰まりしていると、効率がダウン。定期的な掃除を心がけましょう。さらに、冷蔵庫も壁にくっつけていると、放熱ができなため、電気を多く消費します。ぜひ、隙間チェックを。



コツ4

熱の遮断は窓の内側よりも外側で

冷房効果を高めるには直射日光を室内に入れないことが大切。ブラインドなどを吊すのも一案ですが、それ自体が熱をためてしまうので、できれば、窓の外側に簾などの設置を。日よけの効果は家の内より外のほうが3倍ほど高いとか。ゴーヤなど蔓性の植物でつくるグリーンカーテンはタネからではなく苗からならまだ間に合うかも。



コツ5

省エネ意識を高めておきましょう!

家族や職場の人と一緒に省エネに取り組むには、「エアコンの夏の設定温度は28℃が目安」といった知識や情報を共有することが大切です。また、使用電力量などがグラフで確認できると、省エネ方法を工夫しやすくなります。電力会社では毎月の電気使用量がインターネットなどで照会できるサービスや省エネ情報を提供しています。





Let's! 省タイムクッキング

圧力鍋でスピーディにおいしく



圧力を活かし すね肉を短時間でやわらかく

牛すね肉の中華風



+ 材料 / 4人分

- 牛すね肉…1kg
- 塩…適量
- ウーロン茶…1.3L
- 黒こしょう…少々
- 玉ねぎ…1/4個
- 紫玉ねぎ…1/4個
- 貝割れ菜…1/5パック
- トマト(小)…8個

- A
- オイスターソース…大さじ2杯
 - 酢…大さじ1/2杯
 - ごま油…大さじ1/2杯
 - んにく(みじん)…大さじ1/2杯
 - しょうが(みじん)…大さじ1/2杯
 - 豆板醤…小さじ1杯

+ つくり方

1. 牛肉に塩をすり込んでおく。(約10分)
2. 圧力鍋に1.を入れ、ウーロン茶をヒタヒタに入れて黒こしょうも加え、フタをして高温で加熱する。ピンが上がれば加熱温度を下げて約15~20分間加圧し、その後は、加熱を止めて自然放置(そのまま自然に冷まし、圧力表示ピンが下がるのを待つこと)する。
3. 圧力が下がればフタをあげ、取り出した牛肉をうす切りして水にさらす。
4. 玉ねぎと紫玉ねぎはうす切りにして水にさらす。
5. タレの材料を混ぜ合わせる。
6. お皿に牛肉と玉ねぎを盛りつけ、タレをかけ、好みでトマトや貝割れなどを添える。

* 食品カロリー 173.0kcal (一人当たり)

この夏、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

和室も省エネ対策 遮熱効果を高めた障子紙

障子の紙を貼り替えるだけで、省エネになることがあります。例えば、遮熱性が高く、熱線を遮断する紙なら、冷房で冷えた空気を効率よくキープすることができます。さらに、紫外線もカットする紙なら、壁紙や大切なインテリアなどを色あせや変色から守ることができますね。



超極細ポリエステルナノファイバー「ナノフロント®」で遮熱性を高め、熱線や紫外線をカット。(テイジン(白い省エネ障子紙))

健康的な省エネを応援 警告音付き温湿度計

温度や湿度を表示するだけでなく、熱中症や食中毒、インフルエンザにかかりやすい状況やカビが発生しやすい環境を警告音や光で知らせてくれます。省エネを頑張り過ぎて、健康を害することのないよう、お部屋の状況は随時、確認し、きちんと管理することが大切です。



警告音などは公的機関の発令と連動するものではなく、あくまでも目安としての利用を。(リズム時計工業(シズメンライフナビコB) 8RD205-B13)



藤田建築

フリーアクセス

0800-200-2965

床暖房 藤田建築 検索

〒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