

夏休みを賢く過ごす

省エネ  
クイズ

お休みが続くこの時期は、省エネ力をアップしませんか？



28℃



コツ

1

## 夏の室温は、何度が目安？

答え: 28℃ ちょっと暑いと思うときは、エアコンの設定温度を下げずに、着るものなどで工夫を。通気性のよい素材や首もとが空いたデザインがおすすめです。室温を保つためにエアコンのON・OFFを繰り返すのは、かえって消費量が増えることも。扇風機を併用し、冷えた空気をかき混ぜたり、風で体感温度を下げる方法も。

コツ

2

## 夏の昼間に電気を使う家電の第2位は？



答え: 冷蔵庫 エアコンに次いで、ご家庭の昼間(午後2時頃)に多くの電気を使っています。冷蔵庫は昼間だけでなく1日中働いているので、ぜひ、省エネを。庫内に物を詰め込まず、取り出しやすいように整理します。また、ドアの開閉回数や時間を減らすのも得策。効率よく冷やせるようになったら、設定も「強」から「中」に。

コツ

3

## 照明の省エネはLED電球への交換がいい？

答え: はい 一般電球や小型電球をLEDランプに交換すると約80%の省エネになると言われています。また、寿命は約40倍も長いとか。長時間や長期間使用する場合は、交換するほうが省エネに。また、夏は少し暗いほうが涼しく感じられるので、明るさが調整できる器具は暗めに設定し、照明の数が多く部屋は減らしましょう。



コツ

4

## パソコンのスクリーンセーバーは省エネ？

答え: いいえ スクリーンセーバーは、パソコンを一定時間操作しないときに画面表示が自動的に変わる機能ですが、その間も電気は使われています。特に3Dタイプはかえって消費電力があがるものも。また、パソコンは電源のON・OFFに電気を多く使うので、1時間半ほどの作業の中断なら、スリープ設定のほうが省エネに。

スクリーンセーバー



スリープ



コツ

5

## テレビの明るさは省エネには関係ない？

答え: いいえ テレビの画面が明るいほど、電気を多く使います。必要以上に明るい場合は設定を変えましょう。画面のホコリを拭き取るだけで明るくなることもあります。夏休みは、ゲームでテレビを使う時間が長くなりそう。省エネや健康のためには、ときどきお休みを。ゲームを終えたら、忘れずに、テレビのスイッチもOFFに。







の省エネ

# 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

## 圧力鍋で、うま味や 栄養をしっかりキープ

### カリフラワーのサラダ



#### + 材料 / 4人分

カリフラワー…300g  
ロースハム…3枚  
きゅうり…1本  
マヨネーズ…大さじ4杯  
練り辛子…小さじ1杯

A ワインビネガー(白)…大さじ2杯  
オリーブオイル…大さじ1杯  
塩…小さじ1/2杯

#### + つくり方

1. カリフラワーは小房に分けておく。
2. 圧力鍋に水を入れて蒸し器をセットし、カリフラワーをのせてフタをする。高温で加熱し、圧力表示ピンが上がれば温度を下げ、1分間加熱する。その後、加熱を止めて自然放置\*する。  
\*自然に冷まして圧力表示ピンが下がるのを待つこと。
3. フタをあけて、カリフラワーを取り出し、熱いうちに粗くずしてAを振りかける。
4. きゅうりはうす切り、ハムは色紙切りにして、②のカリフラワーと混ぜあわせ、さらに、マヨネーズと練り辛子をあわせて混ぜる。トマトを彩りに加えてもよい。

\* 食品カロリー 200kcal (一人当たり)

この夏、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### 溶けない氷で身体をなかから冷やす

冷凍庫のなかに眠ったままの氷はありませんか? 上手に使って暑さ対策を。樹脂製のボールのなかの水を凍らせるものなら、飲み物に入れても氷が溶けて味が薄くなることはありません。可愛いカタチや色のものなら、器のなかの素麺に浮かべても楽しいですね。



球形のほか、雪だるまや星のカタチなどがある。  
(サンセール「クリスタルアイスボール」)

### 家事や屋外での活動には保冷剤を背中に

濡れたタオルを首に巻くのが苦手な人は、背中に保冷剤をあてる方法も。結露が発生しにくい素材を使ったものなら、洋服が湿ることによる不快感を抑えてくれます。サイクリングやガーデニングなどで屋外にいるときだけでなく、掃除や洗濯など家事のときにもおすすめです。



腕の周りが広く空いているので運動や作業にも快適。  
(エムクラフト「アイスリュック」)



## 藤田建築

床暖房 藤田建築 検索

フリーアクセス

〒511-0511

三重県いなべ市藤原町市場720-6

# 0800-200-2965

Eメールアドレス

info@fujiken24.com