



敬老の日 は省エネをお手伝い
高齢者のみなさんの省エネをサポート

コツ1 照明は暗くするより 器具のお掃除を

高齢になると、視機能が衰えたり白内障などを発症してものが見えにくくなります。そのため、高齢者の場合は、省エネのために明るさを抑えると事故につながることも。LEDランプなど省エネタイプの明かりを上手に利用しましょう。また、照明器具が汚れていると光が通らないので、黒ずんでいる器具を見たら、ぜひ、お掃除を。



コツ2 熱中症を予防しながら省エネも

残暑が厳しい日は熱中症への注意が必要です。高齢の方は暑さを感じにくくなることなどから、室内の温度はエアコンなどでしっかり管理しましょう。設定温度を高めにして扇風機を併用すれば、冷え過ぎず、省エネにもなります。エアコンのフィルターの汚れは電気のコストアップの原因に。定期的なお掃除を心がけたいですね。



コツ3 冷蔵庫の温度は秋モードに



秋モードは
設定温度も
低 → 中



涼しくなりはじめたら、冷蔵庫の設定温度を「低」から「中」に変えましょう。庫内のつまみなどを操作します。冷蔵庫は電気の消費量が多い家電です。古いタイプほど電気を多く使うため、買い替えるほうが省エネになる場合が少なくありません。ただし、小型だからといって省エネになるとは限らないので、購入時はきちんと確認を。

コツ4 安全な部屋づくりでお掃除の省エネを

高齢になると、家のなかでの事故が多くなります。段差だけでなく、床に置いたものにつまずいて転倒することも。予防にはバリアフリーなどにリフォームするのも一案ですが、まずは歩行を妨げている床のものを取り除きましょう。片付いた部屋は掃除機をかけやすくなり、そのぶん時短に。それだけ省エネになります。



コツ5 テレビやレコーダーは機能を上手に活用

最近のテレビやレコーダーは、機能の設定によって省エネになるケースがいくつかあります。例えば、電源を入れたときに速く画面が映る設定や、画面がくっきり見えるダイナミックモードは消費電力量が多くなるので、オフにしたり、別のモードに切り替えたりしましょう。こうした設定を高齢者に代わって見直すだけでも喜ばれますよ。





の省エネ

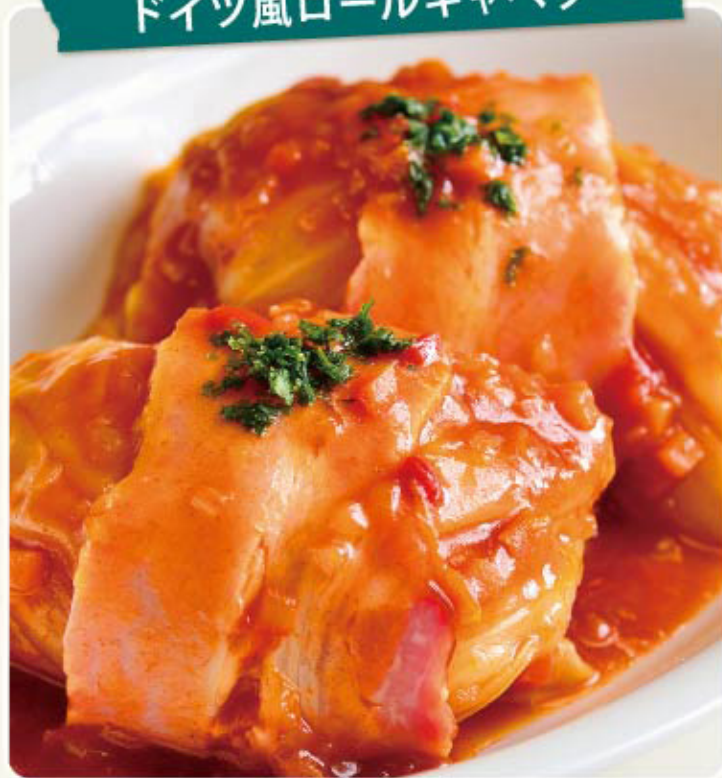
Let's! 省タイムクッキング

圧力鍋でスピーディにおいしく



短い時間でも、 味はしっかり浸透

ドイツ風ロールキャベツ



+ 材料 / 4人分

キャベツ…8枚
塩、こしょう…少々
玉ねぎ…1/2個
サラダ油…適量
牛ミンチ…100g
豚ミンチ…100g

ご飯…60g
ベーコン…8枚
パセリ…少々

A トマトジュース…200cc
月桂樹の葉…1枚
チキンコンソメ…2個
塩、こしょう…適量

+ つくり方

1. キャベツの葉は芯の部分をそぎ落とし、やわらかくなるまでゆでる。葉を取り出したら表面に塩・こしょうを軽く振りかけておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、冷ましてからミンチとご飯、塩・こしょうを加えて十分に練り混ぜ、8等分する。
3. 1.で2.を包み込み、ベーコンで巻いて、その端をようじで留める。
4. 圧力鍋に3.を並べ、Aを順番に加えて高温で加熱する。圧力表示ピンが上がれば温度を下げ、約5分間加熱。圧力鍋を流し台に運び、フタに水をかけて急冷する。
5. お皿にロールキャベツを並べ、スープをかけてパセリを散らす。お好みで黒オリーブを添える。

* 食品カロリー 180kcal (一人当たり)

この夏、注目!

省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

センサーで必要なときだけ点灯

LED照明です。周囲が暗くなり、人が近づいたときに10秒間ほど点灯します。乾電池式なのでコンセントがない場所に便利。逆さにして吊り下げることができ、クローゼットのなかなど、明かりが届きにくいところでも重宝します。高齢者にはまぶしくない光がおすすめです。



昼白色のほか電球色もある。(アイリスオーヤマ「乾電池式屋内センサーライト」)

エチケット®ブラシでカーペットをクリーンに

手で前後に軽く動かすとローラーが回転し、特殊な繊維が絨毯などについたホコリや糸くず、ペットの抜け毛などをからめとります。電気を使わないので省エネに、粘着テープを使用しないので節約になります。たまったゴミは蓋をあけてゴミ箱に。寝具などの掃除にも便利です。



エチケット®ブラシのメーカーが開発。(日本シール「N77 ばくばくローラー」)



藤田建築

床暖房 藤田建築 検索



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@fujiken24.com