

住まいのかわら版

新築増築
Mr. Build

<発行>

株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3

TEL.024-533-1251

生活家電を節電しながら大切に使いましょう

私たちの暮らしに欠かせない

生活家電の節電の知恵をご紹介します。

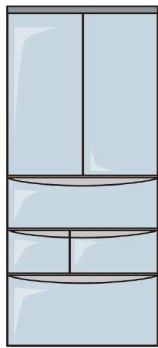
皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「家電の節電」です。ふだんから節電を心がけることで、電力や家計のムダを省くことができます。

エアコンや冷蔵庫は ちょっとした工夫が大切！

●エアコン

節電のために、風量は弱が良いかと思いきや「自動」がおすすすめ。弱にすると、設定温度になるまでに時間がかかって消費電力が上がりますが、「自動」なら最初は強風で設定温度に近づけ、設定温度になると弱に切り替わるので、消費電力を抑えられます。これは、冷房でも暖房でも同じだそうです。

フィルターのまめな掃除も大切。資源エネルギー庁の試算によると、エアコン（2・2kW）の場合、フィルターが目詰まりしているときと、フィルターを月に1、2回掃除したときでは年間31・95kWhの省エネ、約990円



冷房を使っている物足りない、と感じたときは、1度下げるより風量を上げたほうが節電になるそうです！

●冷蔵庫

冷蔵庫は、食品を詰めこみすぎると冷気が行き渡りにくいので、適度にスペースを空けましょう。冷凍室はその逆で、食品がたくさん入っている方が省エネになります。

ほかに、冷気の吹き出し口や吸込口を塞がないことも大切。冷蔵庫の上にモノを置くと放熱しにくくなり、消費電力が増えるので、置かないほうがいいでしょう。

暮らしを豊かにする 黒物家電も節電を

●テレビ

必要以上に明るくすると電力を余分に消費するので、適度な明るさに。映像モードの設定を「標準モード」や「リビングモード」にするのがおすすすめ。画面を明るく、くつきりと見せる「ダイナミックモード」は消費電力が大きいので、ライブ映像など特別なときのみのご使用を。音量も大きいほど電力を消費するので適度な音量にしましょう。

部屋の明るさに合わせて画面の明るさを自動調整する機能は、常に画面の明るさを最適化するので、節電につながりますが、ホコリがセンサーにかかる、周囲が暗いと誤認識し、画面を必要以上に明るくし、消費電力も上がるので、テレビのホコリはこ



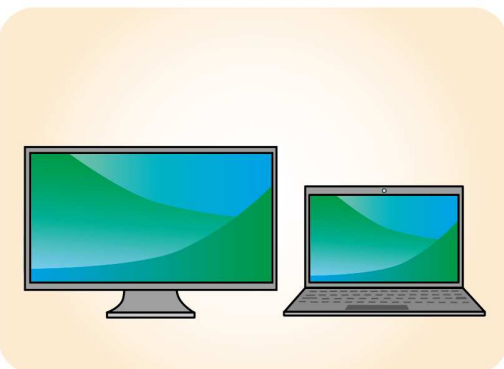
資源エネルギー庁の試算によると、テレビ（50V型）の場合、いつもより視聴を1日1時間減らすと、年間で電気28.87kWhの省エネ、約895円の節約になるそうです

まめに掃除しましょう。

省エネモードには、一定時間映像信号がないと自動的に電源をオフにする無信号電源オフ機能、一定時間操作しないと自動的に電源オフになる無操作電源オフ機能なども。取扱説明書を確認して設定するのも手ですね。

●ブルーレイ・DVDレコーダー

電源を入れるとすぐに使える「高速起動モード」や「クイックスタート」は待機時消費電力がかかります。少し



パソコンを一定時間操作しないと自動で画面に画像が現れるスクリーンセーバー。実は、消費電力は下がらないそうです。長時間使わないときは電源を切りましょう。

待つ気持ちのゆとりを持ちましょう。また、時刻等表示をオフにするのも省エネにつながります。

●パソコン

資源エネルギー庁の試算によると、利用を1日1時間減らした場合、デスクトップなら年間で31・57kWhの省エネ、約980円の節約、ノート型は5・48kWhの省エネ、約170円の節約になるそうです。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは左をみてね！

ワンちゃんの肥満は病気やケガのリスクを高める要因。いつまでも元気で一緒にいたいから、健康管理に気を遣いましょう。無理は禁物、あせらず長期戦で。

肥満の原因って?

食事で摂取するカロリーが、消費カロリーより上回ることが一番に挙げられます。その事態を引き起こす理由のひとつは、飼い主が甘やかして、食事やおやつを与え過ぎることによるものです。

食事

●量を減らす

普段あげている量から、1割程度減らしましょう。一気に減らすと空腹感を覚えて、ストレスの原因になってしまうことも。

●小分けにする

1日分の食事を、3時間おきに5回に分けてあげるのが最適。ワンちゃんに空腹だと感じさせないようにコントロールしましょう。

●野菜でかさまし

ドッグフードを減らして、茹で野菜をプラス。量をかさましすることで満腹感が得られます。また食物繊維の多い野菜は、便秘予防にもなり、ダイエットにピッタリ。

おすすめ野菜

さつまいも、きゃべつ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ

運動

●散歩時間をプラス10分

散歩の回数や距離を増やして歩かせることから始めましょう。急に激しい運動をすると足や心臓に負担がかかってしまうので、まずは通常の散歩時間にプラス10分!

●遊びながら動かす

家の中や庭で、ボール遊びをしたり、タオルの引っ張り合いをしたり、とにかく動かし、運動量を増やすことを意識しましょう。

●スイミング

水中で泳ぐことは、関節にも負担がかからず、筋肉量&代謝アップ!泳ぎが苦手なワンちゃんは歩かせるだけでも、ストレスや運動不足の解消に効果的です。

おやつ

基本的に、おやつはNG。でもおやつはコミュニケーションツールとして大切です。ダイエット用おやつに替えたり、茹でたにんじんなどにして低カロリーを心がけて。

オススメ商品

樹ら楽ステージ

ガーデンとリビングを心地よく快適につなぐステージ。



多彩なプランと豊富なバリエーションで、庭空間のアレンジも思いのまま。開放感とくつろぎに満ちたデッキのある生活をかなえます。

▼ウッドパーティションでデッキまわりの演出や目隠しに。様々なデザインをご用意。



▲メンテナンス性の良い人工木材を採用。土汚れは水洗いできれいに。

商品のお問合せは...



株式会社 ミスタービルド福島

福島市西中央5丁目2-3 TEL.024-533-1251