

家じゅうの電気を”見える化”して 家族で楽しみながら節電に取り組みたい

★プロが教える★ 節電の豆知識

エアコンの前に窓を開け 空気の流れ替えを

帰宅後、暑い部屋ですぐにエアコンをつけると電力を多く使います。直射日光が当たっていた部屋などは風を通すことで室温が少し下がるので、まず空気を入れ替えてからエアコンをONに。



冷蔵庫の開け閉めを減らす工夫を

冷蔵庫を頻りに開けると冷気を逃し、電気代がかさみます。冷たい麦茶などは保冷ポットに入れて卓上。家族が冷蔵庫を開ける回数を減らせます。



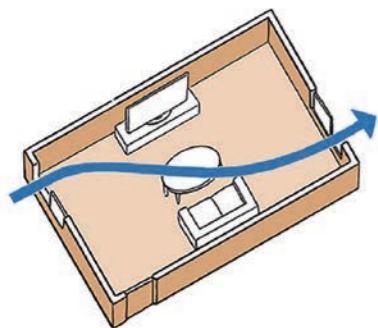
タイマーの活用でダラダラ使いを防ぐ

テレビやエアコンなどのつけっぱなしや消し忘れ防止にはタイマーを使うのがおすすめ。タイマーのない家電でも、タイマー付きコンセントなら設定した時間で切ることができます。



毎日の暮らしに役立つ快適情報

熱気を避け、過ごしやすい室内環境に



風を通すときは、窓を2ヶ所以上開けると効果的。窓が1つしかない場合は、換気扇や扇風機を使いましょう。

朝、窓を開けて換気をする…1日のうちで、比較的気温が低く、乾いた空気を部屋に通すことが大切。こもった空気を追い出しましょう。

カーテンなどを閉めて、熱気を住まいに入れないようにする…

熱気の多くは窓から入ってきます。カーテンなどで熱気を遮断しましょう。窓に貼る遮熱フィルムも効果的です。遮熱効果に優れた窓に取り替えることもひとつの手です。窓の外側で熱気や強烈な太陽光を遮蔽するためシェードやすだれを設置することも有効です。



快眠できる環境をつくる

寝不足は、熱中症のリスクを高めてしまいます。エアコンはもちろん、接触冷感シート、頭を冷やす枕など、涼しさを感じるアイテムを上手に使いながら、快眠を目指しましょう。パジャマも大切です。おすすめの素材は、綿や麻、シルク。特に麻は、夏にはぴったりです。



一般的に、過ごしやすい室温は、25～28度、湿度は45～60%とされているので、目安にすると良いですね。

室内でも熱中症対策をしましょう。家の中においても熱中症のリスクがあります。身近にできる対策をご紹介します。

今話題のニュース!

オープンガーデンの魅力

オープンガーデンとは、一般住宅の庭を開放し、誰でも気軽に見学ができるスタイル。そもそも、1920年代、イギリスで生まれた文化です。日本でも、最近、草花を育てることが好きで、広い庭で多種多様な草花を栽培している人が「自分や家族だけで楽しむのはもったいない、もっと多くの人にも楽しんでほしい」という思いから、自治体のサポートによって実現し、全国に広がりつつあるそうです。自治体によっては、観光協会がオープンガーデンマップを配布するなど、積極的なアプローチを行っているところも。季節の草花を楽しめるほか、実際に栽培しているオーナーの方は、知識も豊富なので、お話を聞くのも楽しいそうです。オープンガーデンをサポートしている団体もあるので、まずは、「オープンガーデン」で検索してみてください。



涼を運ぶ レシピ

とうがんとそうめんの吉野汁

熱量 59kcal (1人分)

とろっと優しい 口当たり

■材料 (4人分)

- とうがん……………200g
- そうめん……………1束 (50g)
- だし……………カップ3
- A [酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- うすくちしょうゆ…小さじ1
- 青じそ……………2枚
- しょうが……………1かけ (10g)
- かたくり粉……………小さじ1
- 水……………小さじ1

■作り方

- 1 とうがんは種をとり、皮を薄くむいて約2cm厚さのいちょう切りにします。熱湯で2～3分ゆでます。
- 2 そうめんは、熱湯でかためにゆでます。水にとり、水気をきって、4等分します。
- 3 しそはせん切りにして水に放し、水気をきります。しょうがはすりおろします。
- 4 鍋にだしを温め、とうがんとAを入れて、やわらかくなるまで煮ます。水どきかたくり粉を入れて、ひと煮立ちさせます。
- 5 器にそうめんと4を盛り、3をのせます。



レシピ提供: ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真: 大井一範

頭の体操

間違い探しゲーム



上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ! チャレンジしてみてください!

