

MitsuiSougou通信

暖房の効率的な使い方 ~節約しながら寒い冬を快適に過ごす方法~

冬はどうしてもエアコンや電気ストーブ、こたつなどの暖房器具の使う頻度が増え、電気代がかさんでしまいます。ですが、寒さを我慢せずに快適に過ごすためには暖房がかかせません。暖房のを効率よく使えば、電気代を抑えつつ快適な温度で過ごすことができます。ぜひ参考にしてください。

【状況や場所によって暖房を使い分ける】

日々の生活の中で、暖房を使う状況や使いたい場所はさまざまあります。

効率よく使うためには、暖房器具の特徴を抑えて適材適所で使うようにしましょう。

エアコン：省エネ性が高く、部屋全体を長時間暖めるのに向いています。

床暖房：足元から静かに部屋全体を均一に暖めるのに向いています。

ファンヒーター：立ち上がり早く、朝や帰宅時などに短時間で暖めたいときに向いています。

赤外線ヒーター・パネルヒーター：足元などスポット的に自分のまわりを暖めるのに向いています。

こたつ・電気カーペット：体をダイレクトにしっかり暖めるのに向いています。

電気毛布：就寝中に体を暖めるのに向いています。

とくに部屋を暖める暖房と体を暖める暖房は使い分けて、うまく組み合わせる必要があります。

エアコンとこたつ、エアコンとパネルヒーター、ファンヒーターと電気カーペットなど。

メインの暖房で部屋全体を暖め、こたつやファンヒーターを使い体を暖めるのがおすすめです。

【部屋を暖める時はサーキュレーターを使う】

サーキュレーターや扇風機を使い、部屋の暖かい空気を循環させましょう。

まず空気の性質として、暖かい空気は上に溜まりやすく、冷たい空気は下に溜まりやすい性質があります。

そのため、エアコンを長時間使っていると、暖かい空気が部屋の上のほうに溜まっていき足元が寒くなってしまいます。部屋全体を暖めるためには、上に溜まる暖かい空気を循環させる必要があります、この時使うのがサーキュレーターや扇風機です。エアコンの温風と干渉しない場所に置いて、上向きにします。上向きにすることで、上に溜まった暖かい空気を部屋中に行き渡らせて、循環させることができます。

【エアコンは自動運転機能を活用する】

こまめにスイッチを消したり点けたりするのではなく、自動運転機能を使いましょう。

よく部屋が暖まったからといって、こまめにスイッチを切っていませんか。実は、電気はスイッチをオンにして暖房器具を立ち上げるときにもっとも消費します。そのため、こまめにスイッチをオン・オフしていると、電気代が上がる原因になることも。電気代を抑えるために、部屋が暖まったあとエアコンは消さずに、自動運転機能を使うようにしましょう。自動で設定温度を維持してくれて、快適に過ごすことができます。

【シーズン前後は暖房器具の掃除をする】

暖房器具を使い始める前や、使い終わった後にフィルターなどの掃除しましょう。

とくにエアコンはフィルターにほこりが溜まっていると、暖房の効きが悪くなって余計な電気を使ったり、エアコン自体の寿命を縮めることにも繋がります。シーズンの前後にフィルターを外して掃除機で吸い取るようにしましょう。もし余裕があれば、2週間ごとにお手入れするのがおすすめです。他にも、電気ストーブなどもほこりが溜まっていたら拭き取るようにします。掃除をする際は、電源プラグを抜いてから行いましょう。

【室外機まわりにもものを置かない】

エアコンの室外機のまわりに、プランターやベンチなどものを置かないようにしましょう。

室外機は外の熱を含んだ空気を吸い込み、部屋の中の冷たい空気を外へ放出しています。そのため吸い込み口のまわりにもものがあると、空気を効率的に吸い込むことができません。暖房効率をよくするために、ムダなものは置かずにスペースを空けて、空気がスムーズに流れるようにしましょう。

【窓際・カーテンを工夫して冷気を入れない】

窓やカーテンを工夫して、部屋の中に冷気を入れ込まないようにしましょう。

窓に断熱シートを貼ったり、厚手のカーテンや断熱効果のあるものを使ったりして、

冷気を外から入ってくる冷気を遮断しましょう。



(出典：カインズホームページ)

安全運転アドバイス 車内の整理整頓



車内が整理整頓されていないと、運転中に物が床に落下したり、フロントガラスに物が映って視界が妨げられることがあります。そこで今回は、車内の整理整頓のポイントをまとめてみました。

◆座席

座席の上に物を置いていると、走行中に物が床に落ちることがあります。特に、ペットボトルや缶類は床に転がりやすく、ブレーキペダルとの間に挟まって、ペダルが踏めなくなることがあります。座席に物を置くときは、収納ボックスなどを活用して落下しないような措置をとっておきましょう。

◆ダッシュボード

ダッシュボードの上に書類などを置いていると、フロントガラスに書類などが映り込んで前方の視界が悪くなります。また、ブレーキを踏んだときに書類などが落ちそうになり、あわてて手で押さえようとしてハンドルをとられて誤操作を招いたり、視線が前方からそれてしまい脇見運転になるなど、危険な状態を生じさせます。ダッシュボードの上には物を置かないようにしましょう。

◆トランク内

トランク内に、当分使用しない時期的な物品など不要な荷物が置かれていないかチェックし、該当する物は運び出しましょう。

年末年始は、火災に注意しましょう！！

秋から冬にかけて空気が乾燥し、木や落ち葉などの水分量が減少して、火が着きやすく、燃え広がりやすい気象状況となります。また、寒くなるにつれて暖房器具の使用頻度も増え、これらの不適切な取扱いによる火災なども発生しやすくなります。

《住宅防火 いのちを守る 7つのポイント -3つの習慣・4つの対策-》

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



◆おいしいレシピ◆ ~常夜鍋~

毎日食べても飽きないという常夜鍋。豚肉と青菜だけでつくる昔ながらのシンプルな鍋料理です。青菜はチンゲンサイのほか、小松菜やほうれんそうでも。

【材料】2人分

- ・豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）200g
- ・チンゲンサイ2株（250g）
- ・にんにく 1かけ
- ・ポン酢しょうゆ 適量
- ・酒 カップ1
- ・水 カップ3



【作り方】

1. チンゲンサイは根元を少し切り落とし、外側の葉を1枚ずつはがす。長いものは長さを半分になり、内側の小さい部分は四つ割りにする。にんにくは縦半分に切り、包丁でつぶす。器にチンゲンサイの軸、内側、葉、豚肉を分けて盛る。
2. 土鍋（または鍋）に水、酒、にんにくを入れて中火にかけ、煮立ったらチンゲンサイの軸と内側各適量を入れ、約2分間煮る。葉適量を加え、約1分間煮たら、豚肉適量を重ならないように入れる。火が通ったら取り分け、ポン酢しょうゆにつけて食べる。残りの材料を適量ずつ加えて煮ながら食べる。