



*

冬のすぐできる 省エネ術

寒い冬をエネルギーを使わずにあたたかく過ごす工夫や、冬にも効果のある節電方法を紹介します。無理のない範囲で実践しましょう。

札幌市家庭の省エネ
診断員に聞きました

家庭の省エネ診断員 しんぼ こ 新保 るみ子さん



暖房は20℃を目安に

冬に最もエネルギーを使うのは、やはり暖房。寒いと感じたら、暖房の温度を上げる前に重ね着をするなど、まず生活習慣を見直すことから始めましょう。

省エネ効果 暖房の設定温度を21℃→20℃にすると
(外気温度6℃で1日9時間使用した場合)

■石油ファンヒーターの場合 ■ガスファンヒーターの場合 ■エアコンの場合
年間灯油代約820円分 年間ガス代約1,130円分 年間電気代約1,170円分

※このページのデータは(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典2012年版」を参考にしています

寝るときは、
できれば暖房を止めよう



タイマー機能で早朝に部屋を暖められるなら、寝るときは暖房を消すのがおすすめ。湯たんぽを使えば、朝までぼかぼかしてぐっすり眠れます。

室温20℃でも、あたたかく過ごす工夫を紹介!

まずはしっかり「重ね着」

太い血管が外気に触れやすい、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると、血行が良くなり全身が温まります。また、カーディガンを着ると2.2℃、靴下をはくと0.6℃、さらにひざかけをすると2.5℃体感温度が上がります。

「カーテン」と「日差し」を使いこなそう

床まで届く厚手のカーテンにすると、窓から暖気が逃げるのを防ぐことができます。日中は太陽の熱で室内が暖まるので、カーテンを開けて日差しを取り入れ、日が陰ってきたら早めにカーテンを閉めて室内を保温しましょう。

楽しさを見つけることが、 長続きの秘訣

冬の省エネというと、寒さをひたすら我慢という辛いイメージを抱きがち。でも、自分に合う省エネ術を発見して家計の節約につなげたり、おしゃで暖かい部屋着を着たりして、楽しみながら実践すると長続きしますよ。赤やオレンジなど暖色系の色を部屋や衣類に取り入れて、見た目から暖かくするのもおすすめ!



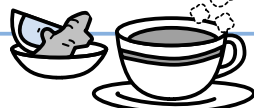
集まることで
エネルギーを節約

「食べ物」で体の中から温かく

ショウガ・ネギなどの香味野菜や大根・ニンジンなどの根菜類は、体を温める効果があります。これらを使った鍋やスープを食べると体の芯から温まります。

しょうがはちみつ湯

おろしショウガ(小さじ1~2)と蜂蜜(大さじ1)をカップに入れ、湯を注ぐ。お好みでレモン汁を入れても!



簡単!
あったか
飲み物

「ウォームシェア」してみよう

個々に暖房を使うのではなく、みんなで1つの部屋に集まったり、あたたかく過ごせる場所に出掛けたりすることが「ウォームシェア」。家族や友達と集まって鍋を囲めば、1つの暖房でも身も心も温まります。この冬は省エネしながら楽しく過ごす工夫をしてみませんか。