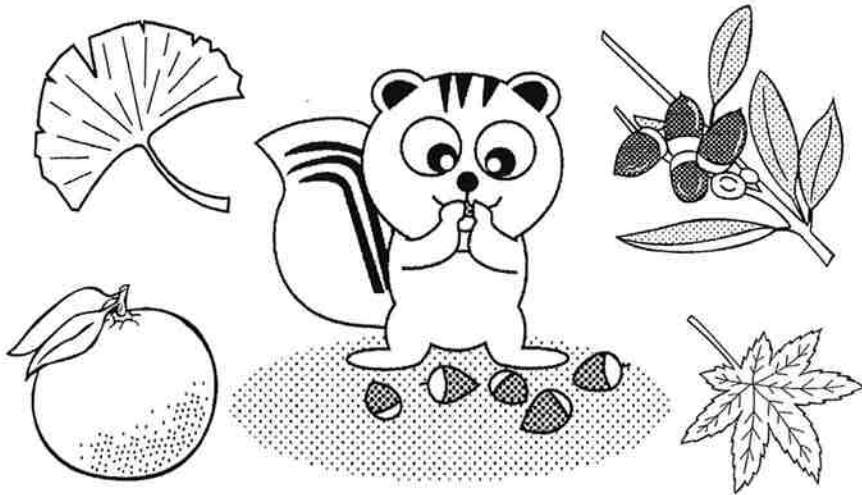


季節を感じる生活

～⑧季節のエコ【冬に備えて】～



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedlins 2010 11月号

Copyright © 2010かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

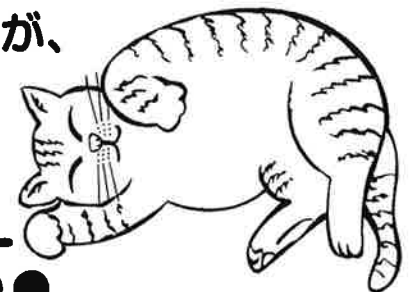
ウォームビズで エコ暖ライフ!



ウォームビズとは…
クールビズとは逆に、
暖房の温度を低めに設定
する事で、地球温暖化防止の
為の二酸化炭素排出を抑えようという取り
組みの事です。オフィスに限らず、お家でも
実践してエコ暖ライフを楽しみましょう。

①冬の省エネに取り組もう

もうすぐ冬がやって来ます。限りある資源を守り、地球温暖化を防ぐ為、エアコンやストーブの温度設定は、低めにしましょう。一般的に冬は室温が20℃あれば快適に過ごせると言われています。また、日本では年間の暖房日数が冷房日数よりも長く、外気温と室温の差が大きい為、冬の省エネの方が、削減効果が約4倍も高くなるそうです。



②試してみよう！ 『暖をとる知恵』



省エネと言っても、やせ我慢は不要です。室温20℃でも、重ね着をしたり、暖かい飲み物や食べ物を食べるなど、少しの工夫で意外と暖かく過ごせます。冬だからこそ出来る、「暖かい暮らし」を楽しんでみませんか？

～衣類の工夫編～



●重ね着をしましょう！

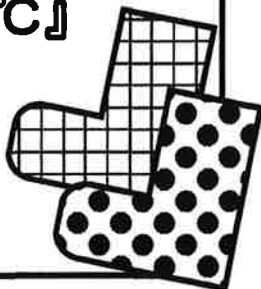
体のまわりに空気の層を作ると暖かくなります。

●首を温めましょう！

体のまわりで暖まった空気は、首筋から逃げてしまいます。

重ね着ってこんなに暖かい！

- ①カーディガン…『+2.2℃』
- ②ひざかけ…『+2.5℃』
- ③靴下…『+0.6℃』
- ④スリッパ…『+0.6℃』



～食事の工夫編～



●体が暖まる食材を食べよう！

根菜類・しょうが・とうがらし等を毎日のメニューに取り入れましょう。

●冬の定番「鍋」を活用しましょう！

皆の笑顔で心もあったか。家族団らんを楽しみましょう！また、家族で一つの部屋にいれば、暖房代の節約にも繋がります！



しょうが湯



・マグカップに、すりおろしたしょうがと、はちみつを入れて、熱湯を注ぐ。

片栗湯



・マグカップに、片栗粉とすりおろしたしょうが、黒砂糖を、各大さじ1杯入れて、熱湯を注ぐ。



～住まいの工夫編～

暖まった部屋の空気(熱)は、お家のいろいろな所から逃げてしまいます。熱が逃げてしまう場所を探して、うまく閉じ込めましょう。

天井・屋根6%



外壁19%

開口部48%
すきま風・
換気17%

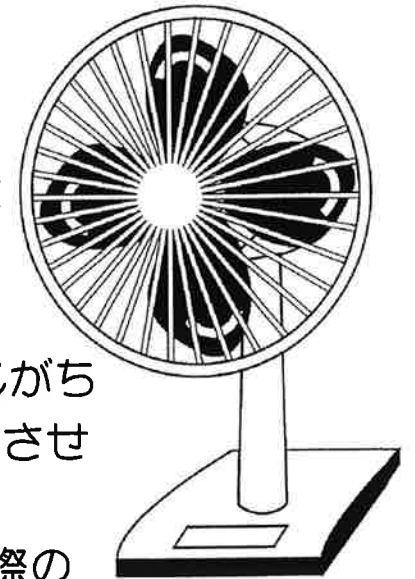
床10%

●カーペットの下に断熱シートを!

電気カーペットを床に直接敷くと、床から熱が逃げ、多くの電気が無駄に使われてしまいます。断熱シートを敷いて効率的に暖めましょう。

●冬こそ扇風機!?

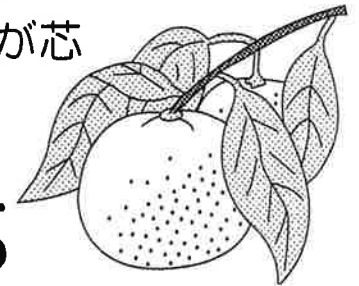
暖かい空気は、上に昇る性質がある為、暖房の熱は放っておくと天井付近に溜まります。足元が冷えると、実際の温度以上に寒く感じがちなので、部屋の空気を循環させましょう。



「足元が寒い状態だと、実際の温度より2℃程度も寒く感じてしまう」そうです。扇風機は消費電力が低いので、エアコンの温度を上げるよりも、扇風機を併用して、空気を循環させた方が効率的に暖まります。

●みかんの皮であったかお風呂!

みかんの皮は、陳皮(ちんぴ)と呼ばれる漢方薬でもあります。そのままゴミとして捨てずに、色々な事に活用してみましょう。ネットに入れて乾燥させ、お風呂に入れると、ビタミンC入りの入浴剤の出来上がりです。体が芯から暖まる上に、美容効果も期待出来そうです。



エコライフ診断クイズ

冬の省エネをこれから実践しよう!と、いう皆さんの為のエコライフ診断クイズです。省エネってそんなに大切なもの?とされている方も是非試してみましよう。

●問題1.....

エコ掃除の前に、是非用意したいものは?

- ①重曹 ②カビ取り漂白剤 ③天ぷら油

●問題2.....

家庭で一番電気を消費するものは?

- ①冷蔵庫 ②エアコン ③照明器具



●問題3.....

日本の水質汚染を起こしている大きな原因は?

- ①工場排水 ②農業排水 ③生活排水

●問題4.....

近年、日本のエネルギー消費量が増えている分野は?

- ①産業・企業 ②家庭生活 ③運輸・交通

『答え&解説』



●問題1の正解は...①です。

【解説】重曹は...住まいの洗剤、食器洗い、クレンザー、洗濯洗剤、脱臭剤等、あらゆるものに活用できます。もともと、料理やお菓子作りにも使われてきました。環境にも人体にも、安全なエコ洗浄剤の王様です。

●問題2の正解は...②です。

【解説】一般家庭の消費電力量の約7割が、エアコンだと言われています。消費電力量の多い機器に応じて、省エネ対策をする事が重要です。

●問題3の正解は...③です。

【解説】工場から出る排水は、法律で細かく規制され浄化が進んだ為、現在水質汚染の原因の60%は家庭から出ている生活排水なのです。

●問題4の正解は...②です。

【解説】1990~2005年の間に最もエネルギー消費量が増えたのが、1.4倍の家庭生活部門です。産業・企業部門は横ばいの1.0倍、運輸・交通部門は1.2倍です。家庭の省エネや車の省エネが、かなり重要と言う事になります。