

夏の省エネ始めよう!



最近はとても暑いですが、家ではエアコンをつけっぱなしです。これってけっこう電気を使っているんです。そこで省エネについて考えてみました。

— エアコンの消費電力ってどれくらい? —

私たちの家庭において、電気を使用するものはたくさんあります。その中でも、エアコンの消費電力量は一番多く、家庭全体の4分の1も占めています。一日中動いている冷蔵庫よりも多いのは意外です。

— どうすれば省エネになりますか? —

まず、設定温度を少しでも高く設定しましょう。1℃あげるだけでも年間約670円分の電力量が節約されます。冷房は必要ときだけつけましょう。一日1時間短縮すれば年間410円分の節約です。

また、フィルターを月に一回、二回掃除するだけで700円分の電力量が節約されます。

これらを原油量に換算すると約20リットル分にもなるのです。

— 快適空調のコツ教えてください! —

冷房時は以下の工夫をしてみてください。

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・レースのカーテンやすだねなどで日差しをカット。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- ・扇風機を併用。風が体にあたると涼しく感じます。

これらを行うことで、省エネはもちろん、体感温度も違います。

また、室外機のまわりに物を置かないようにしましょう。

— ほかにアドバイスはありますか? —

たとえば、現在のエアコンは12年前のものに比べて40%も省エネです。さらに、省エネを売りにした製品も増えています。このようにエネルギー消費効率の良い製品を選ぶことも一つのコツですね。

とにかく、エネルギーを効率的に使って、賢くシンプルな省エネ型ライフスタイルを心がけましょう!



熊本都市圏100万人の節水挑戦!!

- **このままでは地下水がピンチ!**
熊本都市圏では、清冽な地下水をはじめ山や川などの恵まれた自然を享受しています。特に、熊本都市圏の生活用水のほとんどが地下水で賄われています。しかし、一方でライフスタイルの多様化などに伴い、地下水の水位の低下や水質の悪化が進行しています。防止策として、熊本都市圏の自治体、企業でも地下水かん養のために山への植樹や農家による水田の水張り事業が進められていますが、一方で節水への取り組みも重要になります。そこで、地下水を共有している都市圏構成市町村が一体となり、連携して節水に取り組んでいくことにしました。
- **子どもたちに水が残せなくなる**
これまでの水の使い方では、子どもたちが大人になるころ、果たして水は残っているのでしょうか? 地下水の量・質ともに手遅れにならないうちに、私たち大人がなんとかしなくてはならないんです。
- **節水で水道料金ってこんなに安くなる**
節水しましょう。「忙しい、面倒くさい」なんて言っている場合ではありません。節水で家計もずいぶん節約できます。例えば、4人家族の場合、10%の節水で上下水道料金が1年間約1万円! も節約できます(大津菊陽水道企業団の場合)。

わが町の水自慢

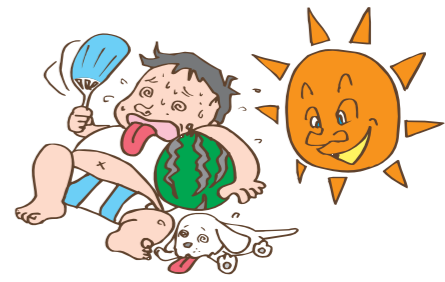
立野水源
極めて良質な水源で、大津町と菊陽町の給水量の3割弱を賄っています。
1日当たり12,500㎡以上を自噴しています。



「未来の子どもたち」も「家計」も大助かり!
みんなで「節水」しましょう

アツイ夏を乗りきろう!

～夏バテをしないために～



暑い夏、ついつい冷たいジュースをがぶ飲みしたり、食欲がわかず食事を抜いたり…。そんな毎日を過ごしていませんか? 夏になると、人の体は、高温・多湿に適応できるよう、汗を多くかいたり、血管を広げたりすることで自分の体温を一定の状態に保とうとします。たくさんエネルギーを使って自律神経を盛んに働かせて、いつもの体の状態を保とうとすると、自分の体に過剰な負担がかかります。

この状態が続くと、体温の調節機能がうまく持続できず、体に溜まった熱を外に出すことができない、体がだるく食欲がなくなるなどの症状が出てきます。このように、自律神経の乱れが起こったり、体が無理を続けて対応できなくなったりすることが、「夏バテ」と呼ばれるものです。体が無理をしているため病気をしやすくなっている状態にあります。

「夏バテ」が長く続き、日常生活にも支障をきたすような時には、無理をせず

す早めに病院で診てもらうことも大切です。

夏バテを防ぐコツ

- **室内温度は下げすぎない**
クーラーなどで冷えた部屋は、暑い夏には気持ちの良いものですが、室外と室内の温度差が10℃以上になると、急激な体温変化を生じ、極度に体力を消耗します。エアコンの除湿機能などを使って体感温度を下げる、氷枕などを利用しましょう。
- **水分は少しずつこまめに**
暑いときには冷えたものを一気に飲みたくりますが、冷えたものを流し込むことで胃腸に負担がかかり、かえって食欲をなくしてしまいがちです。また、甘い飲み物も過剰に摂取すると空腹を感じにくくなり、本来の食事を食へることができなくなってしまうのです。
- **クーラーの効いた涼しい部屋で過ごす時は、体を冷やしすぎないように、夏でも温かいお茶などで上手に水分補給をしましょう。** また、室外などで運動をする時には、熱中症などに注意することはもちろん、夕方など涼しい時間

- **入浴はぬるめのお湯でゆっくり**
疲れた体を休める意味でも、ぬるめのお湯に半身浴でゆっくり入ることをお勧めします。ぬるめのお湯は、血行を良くし、リラックスする効果があり、疲労回復にもつながります。夏バテしそうな時期にこそ、そんなリラックスタイムを持つことが大事です。
- **ビタミンや良質のたんぱく質を**
人間は、体の中で必要量のビタミン類を作ることが難しいため、食事で補うことが大切になってきます。しかし、夏バテなどで、食欲がなくなり食事が減ってしまうとビタミン類が不足し、疲れやすくなり、イライラするなどの症状を起してしまいがちです。夏場はできる限りきちんと食事を取ることが大切です。ビタミン類を多く含むものや食欲を増進させる効果のあるクエン酸などを使い、ひと工夫してみましょう。みょうが・ねぎ・にんにく・しょうがなどの香味野菜も効果的です。



超カンタン!
疲れたときにお勧めの一品
豚肉のごま油炒め

材料: 豚肉(ロース) 100g、にがりのんじん 1本、ちりめんじゃこ 10g、しょうが 1cm、酒 少々

作り方

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② にがりは半分切り、中の種を取り除き薄く切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ ちりめんじゃこはそのままでも良いが、塩分があるときはさっと湯通しする。
- ⑤ ごま油で豚肉、にんじん、にがりを炒めて、にがりがしんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れ、しょうが、酒で味付けをする。