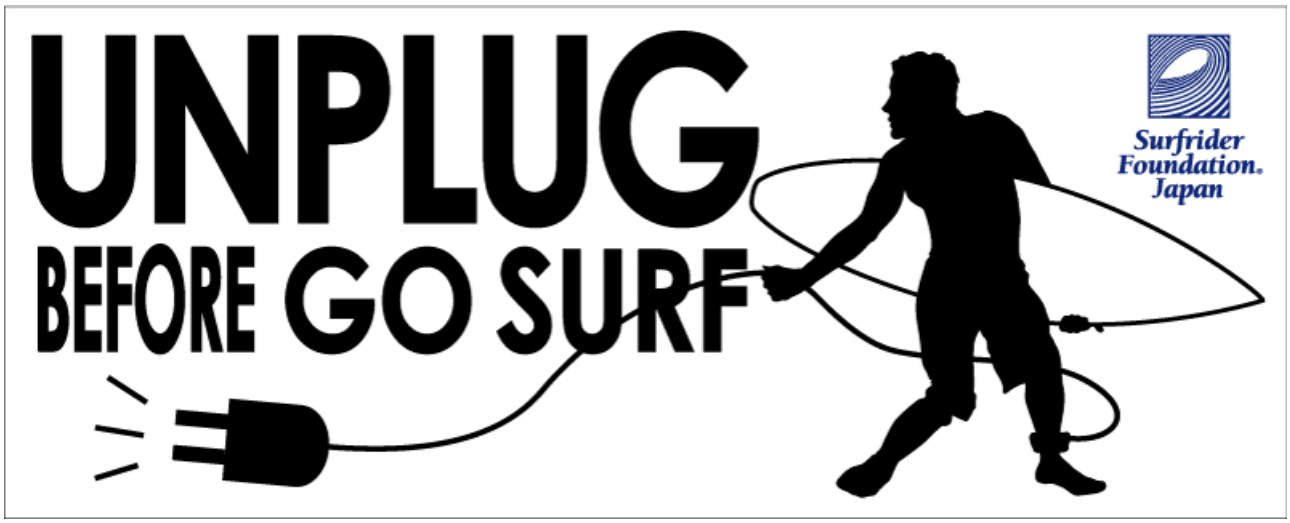
住まいづくりは幸せづくり
くらしのすまいいりんぐ

2012 年 7 月 15 日号(毎月 15 日発行)
発行：株式会社　木族の家
発行責任者　：　田中　俊男
〒390-0874　松本市大手 2-8-6
フリーダイヤル　0120-997470

「効果的な節電」、「しなくていい節電」、とは

東日本大震災以来、電力不足が我々の生活に影響を与えています。しかし、行き過ぎた節電は生活にストレスがかかり、クォリティ・オブ・ライフを低下させます。そこで少しでもストレスを減らしながら、しっかり節電できる方法を集めました。



【エアコン＆扇風機】編

まず、クイズです。次の事項は正しいでしょうか？　間違いでしょうか？
Q１◆家に帰ったら、まず低い温度で短時間、部屋を冷やしてから、高めの温度設定にするとよい
Q２◆１０年前のエアコンを最新型のエアコンにすると、エアコンの電気代は半分になる
Q３◆扇風機の音は、羽の数が多いほどうるさくなる
（※答えはもう少し後で）

冷房の場合、設定した温度に室温を下げるために起動時に多くの電力を消費します。夏場暑い部屋に帰ってきて、すぐにエアコンのスイッチを入れがちですよね。ところが、高い室温の部屋を冷やすにはそれなりの電力が必要なのです。エアコンをつける前にまず窓を開け、換気扇を使うなどして、部屋の熱を逃がして下さい。それからエアコンを入れるとエアコンの電力を抑えられます。

次に、エアコンを最新モデルに買い替えるとどれぐらいの節電になるのでしょうか。エアコンは毎年省エネ化が進んでいます。購入して５年以上経過したエアコンを買い換えると確実に節電でできます。目安として、１０年前の製品から最新型に買い換えると、年間でエアコンにかかる電気代は半額になります。

そしてお手入れも重要です。エアコンの電力消費を抑えるには、２週間に１度のフィルター掃除が基本です。しかし手間もかかります。そこで現在売られている製品には、フィルターの

掃除機能が搭載されています。手間をかけずにこまめにフィルター掃除ができるので人気です。フィルター掃除で、５%の節電になります。

エアコンは、待機電力にも注意しましょう。１０年前の製品は待機電力が５W程度ありましたが、現在の製品は１W以下になっています。さらに最近の製品は待機電力が0．1Wの製品も出てきているのでコンセントを抜く必要はありませんが、もし古いエアコンを使っている場合は、電源を切るだけでなくコンセントも抜いておくと節電できます。
扇風機も節電タイプが人気です。従来製品に比べて半分の消費電力で動作する扇風機も登場しました。扇風機は羽根の枚数が多いほど静かになります。
室内の空気を循環させるなら風量の多いサーキュレーターがおすすめです。扇風機に比べてより遠くへ風を送れます。ただ、動作音がうるさいのが気になります。

（※問題の答え）
Q１◆家に帰ったら、まず低い温度で短時間、部屋を冷やしてから、高めの温度設定にするとよい
⇒　×　エアコンをつける前に部屋の換気を行い、少しでも熱気を冷ましてからエアコンをつけましょう。
Q２◆１０年前のエアコンを最新型のエアコンにすると、エアコンの電気代は半分になる
⇒　○　エアコンは省エネ化が進んでいます。
Q3◆扇風機の音は、羽の数が多いほどうるさくなる
⇒　×　羽の枚数が多いほど、静かになります。

【照明】編

消費電力が白熱電球の１/６から１/７に抑えられるLED電球に注目が集まっています。交換するだけで消費電力を抑えられるので、意識せずに節電できます。

ここでクイズです。次の事項は正しいでしょうか？　間違いでしょうか？
Q１◆LED電球の消費電力を１とすると、白熱電球の消費電力は約６、電球型蛍光ランプは約４だ。
Q２◆LED電球の弱点は１００%の明るさになるまでに少し時間がかかることだ。
（※答えはもう少し後で）

LED電球と電球形蛍光ランプは白熱電球と比べると消費電力が少ないのですが、同じ明るさで比較するとLEDの方がより節電効果が高くなっています。節電対策が目的なら消費電力が少ないLEDランプを選ぶのが効果的です。

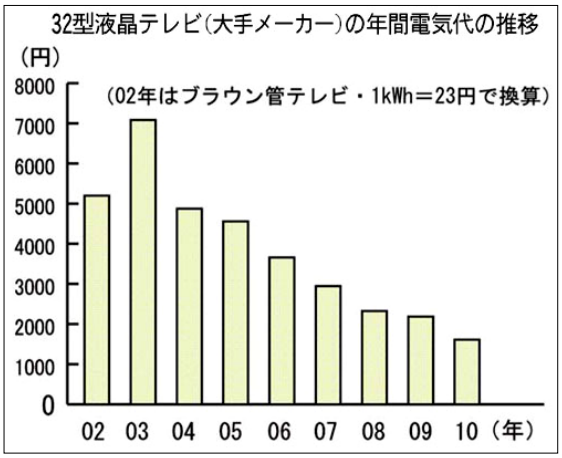
口金（E26）	W数（W）	光束（lm）	寿命（h）	実売価格（円）※1
クリプトン電球	36	480	2000	300～430
	54	810	2000	
LED電球	4.6	390	40000	1000～3000
	6.8	550	40000	
電球型蛍光灯	7	485	13000	700～1350
	9	480	6000	
	10	810	13000	
（調光対応）	14	750	6000	

電球形蛍光ランプは白熱電球に比べて７７%節電できますが、電球LED電球なら８３%節電できます。
しかし価格を見ると、LED電球と電球形蛍光ランプでは、倍の価格差があります。この本体価格の差を考えると、長時間使う場所ほど、電気代が節約できるLED電球を使うと良さそうです。
白熱電球とLED電球はスイッチを入れると瞬時に明るくなりますが、電球形蛍光ランプは１００%の明るさになるまでに少々時間がかかります。LED電球は、すぐ明るくなってほしいトイレや玄関などの利用に適しています。また、LED電球は約４万時間

という圧倒的に長寿命なのが特徴です。交換に手間がかかる高所に設置するならLEDがおすすめです。
LED電球は蛍光灯のように、電球色と昼白色が選べます。
柔らかい光が好みなら電球色を、色を鮮やかにしたいなら昼白色を選ぶといいでしょう。製品によってはリモコンで電球色を変更したり、調光機能を備えたLED電球もあります。

（※問題の答え）
Q１◆LED電球の消費電力を１とすると、白熱電球の消費電力は約６、電球型蛍光ランプは約４だ。
⇒×　LED電球の消費電力を１とすると、白熱電球の消費電力は約６、電球型蛍光ランプは１．３程度。
Q２◆LED電球の弱点は、１００%の明るさになるまでに少し時間がかかることだ。
⇒×　LEDはスイッチのオン・オフに強く瞬時点灯ですが他の照明に比べて光が広がらないのが弱点。

【テレビ】編



まずクイズです。次の事項は正しいでしょうか？
Q１◆テレビの節電に一番有効なのは、コンセントを抜くことである
Q２◆テレビの画面の明るさや音量は、消費電力とはほとんど関係がない
Q３◆テレビの前から離れると、自動的に消費電力が半分になる機能を備えた商品がある
（※答えはもう少し後で）

震災後、ＴＶや新聞報道などで、東京電力管内全体でＴＶのコンセントを抜いて待機電力を削減すると、で３８万kwの節電ができるという報道がなされました。しかし、最近のAV機器の待機電力は、ここ３～５年で大幅に削減されています。例えば、待機電力が０．０５Wしかない機種も登場しています。
コンセントを抜くことでの節電効果はもちろんありますが、ハードディスクを搭載しているレコーダーに関して言えば、コンセントを抜けば留守録ができませんし、うっかり録画中にコンセントを抜けば、HDDが破損して、録画している番組の全てを失うことになります。むやみにコンセントを抜くのではなく、主電源スイッチを活用したり、レコーダーなら設定を見直して節電する方が現実的ではないかと思います。
テレビの輝度は暗くすれば節電になります。薄型テレビは購入時に最も電力を消費する「鮮やか」になっている場合が多いので、これを「標準」や「おまかせ」にするだけでグッと節電に。最近では録画機能を備えたレコーダーテレビが人気です。視聴をガマンするのではなく、録画機能を上手に活用して電力ピーク時の番組は録画し、オフピーク時に集中して視聴すると、あまりストレス無く節電ができます。

（※問題の答え）
Q1◆テレビの節電に一番有効なのは、コンセントを抜くことである
⇒×　AV機器の待機電力は、ここ3～5年で大幅に削減されており、本体にある主電源スイッチを切れば、コンセントを抜かなくても待機電力を限りなくゼロにできる製品もある。
Q2◆テレビの画面の明るさや音量は、消費電力とはほとんど関係がない
⇒×　テレビは薄型テレビ、ブラウン管テレビを問わず、画面を明るくし、音声を大きくするほどに消費電力が増します。
Q3◆テレビの前から離れると、自動的に消費電力が半分になる機能を備えた商品がある
⇒○　テレビの人が離れると自動的に画面を消す「消画モード」に切り替わり、消費電力を 50%削減する機能が登場しています。

暑さをパワーに変えて思い出いっぱい作ろうね

山開き　海開き　お待ちかねの夏休み
まぶしい太陽が友だち　元気スイッチをオンにして
夏をとことん楽しもう！

土用の丑は何食べる？

今夏の「土用の丑」は7月27日。丑の日は、瓜、梅干、うどんなど、“う”のつく物を食べるのがよいとされてきました。鰻食ブームの立役者は、江戸時代の平賀源内。“丑の日は鰻”と宣伝し、鰻屋を大繁盛させたそうです。また「土用シジミは腹薬」ともいわれ、シジミがおいしい時期。いろんな栄養をしっかり摂り、夏バテ知らずで過ごしたいですね。

暮らしを笑顔にもっと楽しく YAMAWARAU

2012年7月号

発行元
はなまる工務店の会
神奈川県鎌倉市佐助1-2-4
tel0467-33-4210

木の家に住もう！
TEL. 0263-39-8822

応援しよう！ロンドンオリンピック

オリンピッククイズにチャレンジ！

Q1 ロンドンでの開催は何回目？
A．はじめて　B．2回目　C．3回目

Q2 イギリスで27日7:00p.mのとき日本は？
A．27日11:00a.m
B．28日3:00a.m
C．28日4:00a.m

Q3 イギリス発祥でない現代スポーツは？
A．サッカー
B．テニス
C．トライアスロン

Q4 前回オリンピックのイギリスの金メダル数は？
A．5個　B．10個　C．19個

答えは下です

スポーツを愛好するイギリス人

64年ぶり3度目という、史上最多のオリンピック開催都市となるロンドン。サマータイム時期のため、時差はイギリスに対し+8時間（冬は9時間）になります。深夜の生放送が多くなるので寝不足が続きそうですね。イギリス人気質のひとつがスポーツ好き。サッカー、テニス、競馬など、イギリス発祥の現代スポーツも多くあります。北京オリンピックでは、金メダル数19総メダル数47で共に第4位。今回も活躍が期待され、国民あげて盛り上がること間違いなし！

また、見どころのひとつがマラソンです。バッキンガム宮殿、ビッグベンなど観光スポット沿いのコースを走ります。ロンドンは緑地が多く公園都市としても有名。スポーツの感動とともに、美しい景色や文化の香りも楽しみましょう。

体がよろこぶ

旬彩のお話

おひさま色の夏野菜
とうもろこし

先についているひげはめしべで実（粒）の数だけあり、茶褐色、黒褐色のものが完熟しています。コレステロール値を下げる働きを持つリノール酸が豊富。生は味が落ちやすいので、早めに加熱し食べ切りましょう。

自然の甘さを味わう　おやつはいかが

＜とうもろこしのパンケーキ＞
小さめに焼いて、おやつやブランチにどうぞ。

材料　とうもろこし…1本　卵…1個　牛乳…100CC　塩…少々　溶かしバター…大さじ1　小麦粉…100g　ベーキングパウダー…小さじ1　サラダ油…適宜

①茹でたとうもろこし（熱湯で約5分）を冷まして粒をはずす。

②①のうち50gと牛乳をミキサーで混ぜる。

③卵をほぐし、②、塩、溶かしバターを混ぜ、残りの粒（40～60gくらい）を入れ、小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら混ぜる。

④フライパンにやや多めの油をしき、直径7cmぐらいずつ焼く。厚くならないよう注意。

⑤食べるときは、ジャム、クリームチーズ、メープルシロップなどを添えて。

わくわく！生き物探し

干潮の磯はミニ水族館
巻貝、ヤドカリ、ウミウシ、ヒトデ…

注意
⚠ 長靴か運動靴＆軍手でね
⚠ 干潮は潮時表でチェック

オリンピッククイズの正解　①C　②B　③C　④C