



7 ■夏は何といても窓対策から■

風も通し、太陽の日差しを和らげる日本の住まいの文化“よしず”や“すだれ”。つる性植物の天然のグリーンカーテン等は活用なさっていますか？

夏の室内が熱くなる原因は、言うまでもなく太陽。太陽の熱（輻射熱）は屋根、外壁、窓等建物のあらゆる場所から室内に入りますが、7割は窓からと言われます。

まずは、南向きの大きな窓の対策からしてみませんか。

窓の外の手軽な対策として、立てかける“よしず”、たらす“すだれ”、据え付ける“シェード”等はいかがですか。最近ご近所でよく見かけるのはゴーヤの“グリーンカーテン”。室内から緑が美しく、しかも夏バテ防止の栄養豊富な“実”の収穫も嬉しいです。

私は、手動で調節可能な簡易なオーニング（日よけ）をデッキの上に取り付けてみました。雨の日も窓を開けて風を入れられますし、強い日差しもしっかりシャットアウト。冷房は一気に減りました。

室内側では、ブラインドをきちっと下げたり、床までの長さのカーテンを閉めることで、エアコンで冷えた空気が温まりにくくなります。（NM）



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



8 ■除湿は換気や調湿素材の活用で■

湿度70%以下・換気・通風・送風で、カビ防止を！

日本では、やはり木造家屋が主流。日本の風土に合った知恵が詰まった優れた建物を上手に住みこなしたいですね。

自然を積極的に取り入れる日本の木造家屋は、柱、壁は木材、屋根も雨水が自然と排出される勾配があります。そして、濡れ縁や床面からの掃き出し窓は庭との一体感を作り、心身も癒されます。内装も畳、襖、障子等木や紙が使われ、温湿度の調整役も果たしてくれています。

これらを上手に活かし、手入れをすると、直ぐに除湿機やエアコンに頼らずとも、思った以上に快適な空間が出来上がります。そしてカビ発生も抑えることが出来ます。

私も、温湿度計で確認しながら、換気、通風、送風を意識的にするようになりました。まず、倒れにくい家具は壁から少し離して通風を確保。外の湿度の方が低い時には窓を大きく開けて室内の空気を入れ替え、畳や押し入れには、時々扇風機で風を当てます。

これらで、驚くほどカラッとして、梅雨時もちょっと楽しくなってきました。（NM）



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “除湿編”



9 ■ エアコンと除湿機は使い分けを ■

エアコンほど契約アンペアに影響せず、消費電力も小さい除湿機の上手な活用も省エネになります。

エアコンを使用するほど暑くなくても湿度が高くじめじめしている日や、洗濯物の室内干しには、除湿機が活躍します。除湿機の基本性能は大きく二つ。

「エアコン同様に空気中の水を凝縮し取り除くコンプレッサー方式」と「多孔質の鉱物が水分を吸着して室外に放出するデシカント方式」。(これら併用タイプも有り)

デシカント方式は、室内の湿度が一定以上になると、吸着した水分を再び蒸気にして室外に放出しています。蒸気にする際ヒーターで加熱するので、消費電力はコンプレッサー方式より少し大きくなることが多いです。

取り付け方式も大きく二つ。

壁付け方式では、自動的に湿気や水を室外に出すので、地下室や別荘に最適です。タンクに溜まった水を捨てる方式は、どこにでも置けますが、毎回タンクの水を捨てることと、フィルター清掃を忘れないようにして、衛生的に使用しましょう。

なお、エアコンのドライ運転では、冷えすぎないようにヒータを使うことが多いので、冷房よりかえって消費電力量が増える場合もあります。(NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう

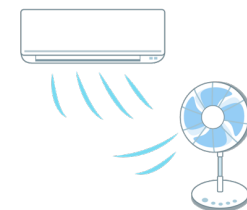


© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “冷房編”



10 ■ エアコン&送風家電で省エネ ■

エアコン使用時に、扇風機やサーキュレーターを常時併用する人は、ある市場調査ではなんと4割！まだ実施していない方は是非おすすめします。

エアコンの冷気は下に、暑い空気は上にたまります。そのため、上部に設置されているエアコンは、設定温度に達していないと判断し、必要以上に冷やしてしまうことがあります。この部屋の中の温度のムラを、送風家電を使って解消しましょう。温度が均一になると、エアコンが過剰に冷やすことが無くなり、設定温度を1~2℃高めることも可能になります。その結果、電気代の節約にもつながります。

空気を循環する力はサーキュレーターの方が勝りますが、扇風機でもある程度は可能です。さらに扇風機の場合は、体温で暖められた体の表面の空気を吹き飛ばしてくれるので涼しさを感じることができます。

使い方は、空気を攪拌できるよう、エアコンと向き合う位置の風下に置き、可能な限り上向きに送風することがポイントです。(FG)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “扇風機編”



11 ■ 進化する扇風機に注目！ ■

最近には多様な扇風機が発売されています。自分のライフスタイルに合わせた活用で、省エネと涼しさを実現してみませんか。

DCとAC、これは直流（Direct Current）と交流（Alternate Current）の略です。扇風機に搭載されているモーターにはこの2つのタイプありますが、最新の扇風機は、DCモーターを使用したものが主流です。その特長は、風量を細かく調整でき、運転音が静か、さらにACモーターより電気代を安く抑えることができることです。ただし、価格はACモーターよりも高めです。

今、注目されているのは、3D首振りタイプの扇風機。上下左右に首振りが可能なため、室内の空気を攪拌するサーキュレーター機能もあります。人の肌へ風を送るのはもちろん、冷房や暖房時の室内温度のムラの解消、部屋干し時に使用するなどいろいろな目的で使えます。

扇風機売り場を見ると、充電式、卓上で使用できる小型タイプ、携帯タイプなどがあります。扇風機の電気代は、エアコンの1/10程度。夏を乗り切るために、扇風機の活用を見直すことをおすすめします。(FG)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “調理編”



3時間水に浸したパスタ

12 ■ 熱を使わない調理① ■

部屋も自分も暑くならない、快適なキッチンライフを目指して！

猛暑の夏、エアコンの利きも悪い、そんな時汗をかかずに作れるおいしい料理は、と悩みませんか？

それなら、できるだけ熱源の使用時間を減らしましょう。生野菜のサラダ以外にも熱を避ける工夫はありそう。

まずは麺類、そうめん・春雨・フォーなど茹で時間が短いものを使います。パスタは3時間ほど水に浸すと茹で時間が三分の一になりました。味覚的に若干影響してもOKという方はお試しを。室温が高くて心配なら蓋つき容器で冷蔵庫に入れてください。

通常は加熱する素材にんじん・なす・ズッキーニ・キノコ類なども、極力薄切り・せん切りに、塩少々振って揉みましょう。塩味が強ければ水で洗い、オリーブ油・レモン汁・マヨネーズなどで調味します。詳しいレシピはなどと考えないで、スパイス・ハーブやソース類はご自身の挑戦です。(AM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “調理編”



13

■ 熱を使わない調理② ■

消費電力が小さくてスピーディーに働く調理器具たちの出番です。

熱を使わずにスープやソース、サンドイッチの中身などが作れる素材を常備しておくとお助かります。生や水煮・冷凍の野菜、例えばかぼちゃ・アボカド・ブロッコリー等。野菜ジュース各種。ツナ・アスパラガスの缶詰。うずら卵の水煮・めんたいこ・スモークサーモン・アンチョビ・ピクルス・マヨネーズ・ヨーグルト・生クリーム・サワークリーム・ココナッツクリーム(パウダーでも)。牛乳・豆乳・クリームチーズ・ローストナッツ・パン粉・にんにく・ペースト状のトマト・バジル・アーモンド等。

ブイヨンキューブを溶かしたものや出汁も冷蔵。

さてこれらの素材をスープやソースにするのはフードプロセッサー、ミキサー、ジューサー、ハンドミキサーなどの小型家電。いずれもW(ワット)数が小さくて仕事は早い。1時間使っても電気代は10円もかからないでしょう。レシピをお探しならばWeb宝库を活用。(AM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

夏の省エネ “充電編”



14

■ 充電して使うもの ■

充電する時間帯が大切。充電したら電源から外すと電気代の節約にもなりますよ。

充電式の掃除機、毎日手放せないスマホ、持ち運びが出来るパソコンなど、身の回りには充電して使う機器がたくさんありますね。

皆さんはいつ充電していますか。昼間、充電できる方は、太陽光が発電して、比較的電力に余裕のある昼間、夜にならないとご自分の時間が取れない方は、家庭だけでなく、工場等も、昼間ほど電気を使わない夜間に充電してはいかがでしょうかでしょう。

充電式掃除機を使っている仲間は充電が終わったら、充電器から外しているそうです。消費電力はゼロになるそうですよ。

最近は、複数のスイッチを個別に on/off 出来る電源タップやコンセントの着脱が楽に出来るものもあります。

大切なのは、ご自分の生活の中で持続可能な方法を見つけること。一番省エネ出来る方法ではなく、一番長続きする方法を見つけましょう。(MT)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



© 2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク (WEN)