株式会社24時間通信

26年 8月号

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46

TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

エアコン節約術 ベスト10

「節電」と聞くと、暑さを我慢するイメージがあります。しかし、本当に大切なのは我慢ではなくエアコンを「上手に使うこと」です。エアコンは夏の暮らしに欠かせないもの。使い方を少し工夫するだけで、快適さはそのままに電気代を抑えられることがあります。

そこで、今日からすぐ実践できる『エアコン節約術ベスト10』を紹介します。

■エアコン節約術 ベスト10

電気代を減らして、快適さはそのまま！

① 設定温度は28℃を目安に

冷やし過ぎを防ぐだけで消費電力を抑えられます。

② 自動運転を使う

弱運転よりも、自動運転の方が効率よく室温を保ちます。

③ フィルターは2週間に1回掃除

ほこりが詰まると約5～10%余分な電気を使います。

④ 扇風機・サーキュレーターを併用

冷たい空気を循環させると体感温度が下がります。

⑤ カーテン・すだれで日差しを遮る

窓から入る熱を減らすだけで冷房の効率はアップ。

⑥ 室外機の周りを片付ける

風通しを良くし、直射日光を避けると効率が向上します。

⑦ 頻繁なオン・オフはしない

短時間の外出なら、つけたままの方が省エネになることもあります。

⑧ ドアや窓の開閉を減らす

冷気を逃がさないことが節電のポイント。

⑨ 必要な部屋だけ冷やす

使っていない部屋のドアは閉めましょう。

⑩ シーズン終わりは内部乾燥運転

カビを防ぎ、来年も効率よく使えます。

株式会社24時間通信

26年 8月号

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46

TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

エアコン節約術ベスト10を実践した場合の節約効果（目安）

節約術	年間節約額（目安）
フィルターを定期的に掃除	約1,000～2,000円
自動運転を使う	約500～1,500円
扇風機・サーキュレーター併用	約1,000～2,000円
カーテン・すだれで日差しを遮る	約1,000～3,000円
室外機の風通しを良くする	約500～1,500円
冷気を逃がさない工夫	約500～1,000円

株式会社24時間通信

26年 8月号

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46

TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

台風が来る前に、今日できること。

近年、台風による大雨や暴風は毎年のように発生し、停電や断水、道路の冠水など、私たちの暮らしに大きな影響を与えています。しかし、台風への備えは特別なことではありません。数日前から少しずつ準備を始めることで、被害を減らし、自分や家族の安全につなげることができます。今できることをチェックしておきましょう。いざという時に慌てないためにも。

■あなたと家族を守る「3日前・前日・当日」の防災チェック

① 台風接近 3日前「備えを始める日」

□ 天気予報・台風進路を確認する

□ 飲料水を用意する（1人1日3L×3日分が目安）

□ レトルト食品・缶詰・カップ麺などを準備

□ 懐中電灯・乾電池を確認

□ モバイルバッテリーを充電

□ 常備薬を確認

□ 車はガソリンを満タンにする

□ 停電時の連絡方法を家族で話し合う

② 台風接近 前日

「家の外を守る日」

□ ベランダの植木鉢を室内へ

□ 物干し竿を下ろす

□ 自転車を固定する

□ 雨戸・シャッターを閉める

□ 窓ガラス周辺を確認

□ 排水口・雨どいの掃除

□ 浴槽に水をためる

（断水時の生活用水）

□ スマートフォンを100%充電

株式会社24時間通信

26年 8月号

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46

TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

台風が来る前に、今日できること。

③ 台風接近 当日「命を守る日」

☐ 不要不急の外出をしない

☐ 川・海・用水路へ近づかない

☐ 最新の避難情報を確認

☐ 停電に備え冷蔵庫の開閉を減らす

☐ 危険を感じたら早めに避難

☐ エレベーターは使用しない

●停電したら？

懐中電灯を使う／スマホは省電力モード／冷蔵庫はなるべく開けない／モバイルバッテリーを利用／車で充電する場合は換気を十分に

●断水したら？

飲み水を優先／浴槽の水はトイレ用／手指消毒を活用／紙皿・紙コップを利用／節水を心掛ける

●自分と家族の命を守るチェックリスト

・防災リュックに入っていますか？

☐ 飲料水

☐ 非常食

☐ モバイルバッテリー

☐ 懐中電灯

☐ 乾電池

☐ 携帯ラジオ

☐ 常備薬

☐ マスク

☐ ウェットティッシュ

☐ 現金（小銭）

株式会社24時間通信

26年 8月号

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46
TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

8月3日は「はちみつの日」

「8（はち）・3（みつ）」の語呂合わせから、8月3日は「はちみつの日」とされています。はちみつは砂糖が普及する以前から世界中で親しまれ、日本でも古くから健康食品として利用されてきました。

●はちみつの歴史

約8,000年前にスペインの洞窟壁画には、人が崖を登って野生のミツバチからはちみつを採る様子が描かれています。

●古代エジプト

はちみつは貴重な甘味料であり、食品だけでなく薬や保存料としても使われました。

●日本

『日本書紀』にも養蜂に関する記述があり、奈良時代には朝廷への献上品として珍重されていました。

●はちみつの健康効果

・エネルギー補給が早い

ブドウ糖や果糖を多く含み、体に吸収されやすいため、運動後や疲れたときのエネルギー補給に適しています。

・のどをやさしく潤す

はちみつの粘りがのどを覆い、乾燥による不快感を和らげることがあります。

・抗酸化成分を含む

花の種類によってはポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれています。

・腸内環境を整える手助け

オリゴ糖などが含まれ、善玉菌の栄養源になることがあります。

●栄養と上手な食べ方

・朝食に

ヨーグルトやトーストにかけて。

株式会社24時間通信

〒003-0826　札幌市白石区菊水元町６条３丁目6-46
TEL 011-871-2455　FAX 011-871-2444

26年
8月号

8月3日は「はちみつの日」

・飲み物に

紅茶やレモン水に加えて。

・料理に

煮物や照り焼きに加えるとコクが出ます。

・目安

甘味料の一つとして、砂糖の代わりに適量を取り入れましょう。

・結晶化しても大丈夫！

白く固まっても品質には問題ありません。
はちみつに含まれるブドウ糖が自然に結晶化するためです。元に戻すには40～50℃程度のお湯でゆっくり湯せんすると、元のなめらかな状態に戻ります。
※電子レンジで急激に加熱すると、風味が損なわれることがあります。

・保存方法

常温保存でOK／直射日光を避ける／しっかりフタを閉める。冷蔵庫に入れると結晶化しやすくなります。

■一番大切なこと

1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。
はちみつには、ごくまれにボツリヌス菌の芽胞が含まれていることがあります。大人や1歳以上の子どもでは腸内環境が整っているため通常は問題ありませんが、1歳未満の乳児では「乳児ボツリヌス症」の原因となるおそれがあります。1歳を過ぎるまでは、はちみつを与えないようにしましょう。

ミツバチ1匹が一生で集めるはちみつは、ティースプーン約12分の1杯ほどといわれています。はちみつは、たくさんのミツバチが協力して集めた、自然の恵みなのですね。