



光熱費、ガソリンなどの省エネ

2014/07/07

丸山晴美のエネ・エコライフ

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

消費税が 8%となってから早、3 カ月。いかがお過ごしでしょうか。個人的には、食材や日用品が高くなったことで、よりチラシをチェックするようになりました。今はスマートフォンやパソコンなどで、チラシをチェックできるアプリがあるので、朝アプリでチラシをチェックして、買うものを決めていきます。自炊中心となり、外食が更に減り、外食するにしてもランチがほとんどです。夏のセール？行きません。行ったら余計なものを買って、後悔するのが分かっていますから。私が楽しくお買い物ができるのは、チラシの特売品を買う時と、目標だったものを借金せずにコツコツ貯めたお金で手に入れた時でしょうか。消費税 8%でこの家計の疲労感…10%になったら一体どうなってしまうのでしょうか。

今までと同じように消費をしていると、どうしても出費が増えてしまいますので、どこかで帳尻を合わせる必要があり、それが節約であったり省エネ行動だったりするのではないかと思います。今回は光熱費、ガソリンなどの省エネ行動について考えてみたいと思います。

夏本番、毎日暑い日が続きます。夏と言えば、冷房と冷蔵庫がフル稼働です。ポイントはムダな電力を使わないようにすることです。ムダといっていますので、必要な時は使いましょ。冷房を使う際は、窓ガラスから熱が入ってきますので、できるだけ日陰を作るように、よしずやすだれ、遮光性のあるカーテン、遮光ネットなどで対策をします。そしてまた、冷蔵庫にも直射日光が当たっていないか確認をしてみてください。冷蔵庫は庫内の温度だけではなく、外側の温度が上昇すると電気使用量が増えるため、できるだけ日陰になる場所に移動させるか、窓の対策をするようにしましょう。そして、冷房時の設定温度を 28 度に設定した際に、涼しさが足りない時は設定温度を下げる前に、扇風機を併用してみましょ。下に溜まった冷たい空気を攪拌するように、扇風機の頭はやや下に向けて首振りにします。冷えた空気が上がり、体に直接扇風機の風があたることで、涼感が増します。そしてまた、以前もこのブログでご紹介させていただきましたが、2 リットルのペットボトルに 8 分目の水を入れて凍らせたものを氷柱にして、扇風機の風を当てる方法もおすすめです。この際、ペットボトルの下に受け皿を置くことを忘れないようにしましょう。ペットボトルの外側から空気中の湿気が水になって出てきますので、受け皿がないと、水浸しになってしまうからです。これなら電気代も抑えられ、1 人で冷房を使うのはちょっと気が引けてしまうかたにもおすすめの方法です。そして、夏になると活躍するのが保冷剤です。お弁当袋に小さいものを一つ入れて傷みを防ぐのはもちろんのこと、大きめの保冷剤をタオルに包んで、脇の下に挟むだけで暑さが和らぎます。クーラーが苦手だけれど暑がりな方におすすめです。私は脚枕に枕用の冷却マットを敷いているのですが、大判の冷却マットを使うよりも寝付きが良いようです。そしてここ数年で、下着や服、寝具といった肌に触れるものに冷感素材を用いた製品が増えており、こうした商品を上手に取り入れることもより快適なクールビズの助けになることでしょう。

そして夏はまた、節水の季節です。水道もタダではありませんから、上手に使いたいものです。水を使うところは限られていますが、その中でもお風呂やシャワーでの利用がメインとなります。節水の基本はコップや洗い桶といった何かに溜めて使うことですが、浴槽1杯でおよそ200リットルの水とされていますから、これを有効活用しない手はありません。洗濯や掃除に使い、日が暮れたら打ち水として使えば、暑さも和らぎます。また、炊事の水は、洗い桶を使う方法がありますが、最新の食洗機は1回の水量が11リットルというものがあります。水を1分流すとおよそ12リットル分ですので、かなり節水に貢献できるのではないかと思います。そしてまた、節水シャワーヘッドもおすすめです。最新のシャワーヘッドでは、節水率が70%に達するものまで登場しました。こうした省エネタイプの家電製品やグッズも上手に取り入れて楽にエコができるのが理想ですね。

ガソリン代につきましては、エコドライブの回で詳しく説明しておりますので、そちらをご参考にしていただけますと共に、最新のエコドライブ10のすすめは[こちら](#)もご参考にしていただけますと幸いです。

節電、節水といった省エネは根性論ではなく、昔ながらの知恵と、最新の技術を取り入れることが近道なのかも知れません。