

省エネ 冬の陣

光熱水費の値上げも

コワくない!

寒い冬、省エネテクニックで
CO₂を削減しよう!!

その1 身体を暖める



- 首にタオルなどを一枚巻くと、とってもあったかい。
- 古い靴下をカットして、足首を温めて寝るとグッド。
- 湯たんぽなどで、寝る前に布団を暖めよう。
- 旬の野菜（しょうが・ごぼう・れんこんなどの根菜類）は身体を暖める効果があるので積極的に食べよう。
- 冬は、できるだけ早く寝ちゃいましょう。

その2 すまいを暖める

- 床が冷えるので、じゅうたんなどを活用。電気カーペットの下には、必ず断熱マットを敷きましょう。
- カーテンは、床に隙間ができないように長めのものを使用し、夕方日差しがなくなったら早めにカーテンをしめて、暖かい空気を逃がさないようにしましょう。
- 広すぎるリビングルームには、天井にカーテンレールをつけて、小さく区切れるようにし、部分暖房を心がけましょう。
- 天井に上がってしまった暖かい空気を扇風機でかき混ぜてみましょう。



カーテンのすそが短い場合は、フックで調節するか、すそに別布をとりつけてみましょう。

その3 ラクちん編

- 米は、熱効率のよいガスで炊くのが、短時間でおいしく出来上がるコツです。電気炊飯ジャーではなく、土鍋や圧力鍋を利用してみましょう。
- とろ火でことこと料理には、なべ布団が大活躍。ふきこぼれたり、こがしたりする心配もなく、おいしい煮物が出来上がりますよ。