

# すきっぷたいむ 第138号

Sすてきな Kくらしを Iいつも Pプロデュース

## 【地球に・お財布に・身体にやさしい夏を過ごしましょう】

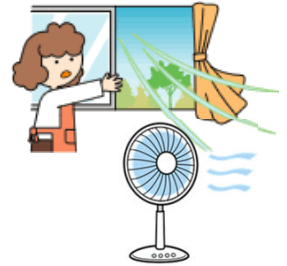


この時期、エアコンは欠かせない！というお宅は多いはず。と、同時に電気代をいかに抑えて家計の節約、省エネができないかと考えてしまいますよね。今回は、エアコンを上手に使うって節電する方法をご紹介します。でも！身体が大切です。夏バテや熱中症に気をつけながら、楽しく節電して下さい。

### スイッチを入れる前に！

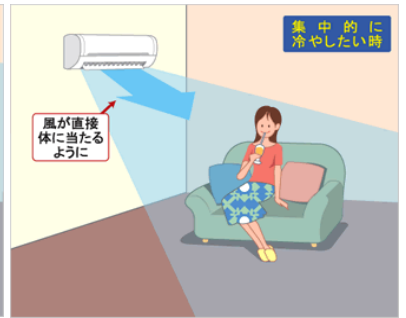
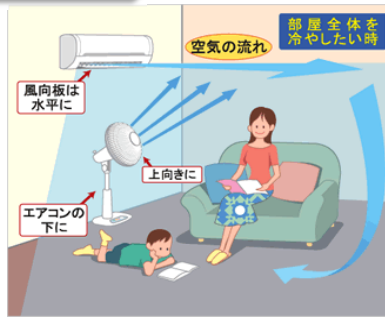


閉め切って熱気がこもった部屋で、いきなりエアコンをつけても涼しくありません。最初に部屋の換気をして暖まった部屋の空気を逃しましょう。換気する際は、部屋の対角線上の窓を開け、空気の流れをつくり逃しましょう。早く換気したい時や風の弱い時は、扇風機を風上の窓側に置き、部屋に向けて回すと換気扇代わりになり早く換気ができます。



### エアコンの使い方に一工夫してみましょう！

環境省では地球温暖化の観点から、夏場の室温を目安を28℃に設定することを推奨しています。冷房時に1℃高め設定すると約10%の節電になります。でも、28℃ではちょっと暑いという時には扇風機を併用しましょう。人体がに集まった部屋で、効率よく冷気を部屋全体に広げたいのだけ上向きにして回しましょう。首をれで、部屋全体に冷気が循環しやすくなります。逆の一人の時、風が直接当たると涼しく感じますよ。



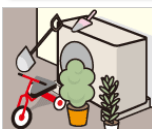
最近では、人間の体温を感知して冷房する機能が付いたエアコンもあります。買い替える時には、このような機能もチェックしましょう。(ミツワでも取り扱っておりますので、お気軽にご相談下さいね)

### フィルターの掃除は2週間に1回お掃除を！



フィルターにゴミやホコリなどが詰まると冷房が弱まり、電気代で最大25%の無駄遣いですが、また、異常音や水漏れ、臭いの原因にもなります。

### 室外機のまわりは何も置かないで！



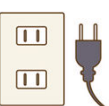
室外機は周りの外気を吸い込んで吸い出すことで熱交換をしています。吸込み口・吹き出し近くには障害物があったり、成長した雑草があれば、吸排気の妨げになり、冷房効果が弱まってしまいます。

### カーテンで熱をシャットアウト！



夏は、カーテンやブラインドを使って、窓からの直射日光を防ぎましょう。窓の大きさやカーテンの種類などによっても変わりますが日差しによる熱の侵入を約30%カットできます。

### 長期のお留守はプラグをぬいて！



長く使わない時は、電源プラグを抜いて、無駄な電力をカットしましょう。

(参考：HP「四国電力 暮らしのヒント」/HP「富士通ゼネラル」/HP「ダイキン工業 エアコン節電情報」)

ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？

よい ・ 掲載して欲しくない ・ パネルなら掲載してもよい



暑いときは、そうめんがいい!  
でも、多めに湯がいたそうめんが冷蔵庫にある時には…ちょっと味替え。

### 【簡単そうめんチャンプルー】



- 【材料】(2人分)
- そうめん…2束
  - ツナ缶…1缶
  - にら…半束
  - 玉ねぎ…1/4個
  - めんつゆ【濃縮タイプ】…大さじ2
  - ごま油…大さじ2
  - 醤油…適量
  - ごま…少々

#### 【作り方】

- 湯がいたそうめんの水気をきり、ごま油を加えなじませておく。
- 水気をきったツナ缶と3センチくらいに切ったにら、くし切りにした玉ねぎを炒め、醤油で濃いめに味をつけ皿にあける。
- ②で使用したフライパンそのままに、そうめんを入れて炒め、めんつゆを加える。
- ③に2の具材をもどし、さっと和え醤油で微調整する。

### 【めんつゆアレンジ

#### 『ごまみそつゆ』



- 【材料】(2人分)
- 豆乳…300ml
  - 味噌…大さじ2
  - めんつゆ…大さじ2
  - ごま…大さじ2
  - ネギ か みょうが …小口切り大さじ1

#### 【作り方】

全てを混ぜるだけです。

豆乳と味噌の相性がなかなか良いですよ(^.^)

#### 136号の答え

1955年に発売され現在低速回転のタイプのジューサーが拡大しています。低速回転だとビタミンや酵素等の栄養素が壊れにくい特徴があり、健康志向と相まって注目をあびています。さて、ジューサーとミキサーの違いわかりますか？当てはまる説明を線ですらないで下さい。

136号(テンビュールピロー)の当選者5名に対し応募者は107名。  
137号(プラント折り畳み傘)の当選者6名に対し応募者は79名です。  
(7月30日現在)

ミキサー  
X  
ジューサー

食材を細かく砕いてフィルターで濾しながら水分を絞り出します。食材の身が取り除かれ水分だけが残るので100%の

食材を細かく切り刻んで攪拌し、牛乳などを加える等でジュースを作る。食材をそのまま摂取することができます。



### 【138号のクイズ】

※正しいと思うもの○をつけて下さい。

本当に暑いですね・・・。少し動くだけで、汗がタラリ。この時期は一日に何度も着替えられる方もいらっしゃると思います。お子様がいらっしゃるご家庭では、特に洗濯物も多いと思います。毎日のように使う洗濯機。ご家庭の人数と洗濯機の衣類容量はあっていますか？そこで問題です！家電製品協会によると洗濯容量の目安として選択する基準の容量があります。目安量はどれでしょうか？

kg × 人数



あてはまる容量は下記のとおりです。

- A : 1.5 (kg)
- B : 3 (kg)
- C : 5 (kg)

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。

### 【138号のクイズ】

本当に暑いですね・・・。少し動くだけで、汗がタラリ。この時期は一日に何度も着替えられる方もいらっしゃると思います。お子様がいらっしゃるご家庭では、特に洗濯物も多いと思います。毎日のように使う洗濯機。ご家庭の人数と洗濯機の衣類容量はあっていますか？そこで問題です！家電製品協会によると洗濯容量の目安として選択する基準の容量があります。目安量はどれでしょうか？

kg × 人数

ただし、まとめ洗いをしたり、小さい子供がいたりする家庭ならこの目安よりやや大きめの物がよいです。

あてはまる容量は下記のとおりです。

- A : 1.5 (kg)
- B : 3 (kg)
- C : 5 (kg)



株式会社ミツワ

E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp

- スキップ隊 川西・大阪 〒666-0024 兵庫県川西市久代2-2-1
- スキップ隊 北神 〒651-1502 神戸市北区道場町塩田字下芝名2081-4
- スキップ隊 丹波 〒669-3309 丹波市柏原町柏原2146-1



0120-880-320

【ガスの事】

0120-669-320

【器具の事】

0120-055-320

0120-772-320

072-756-1751



「すきっぴたいむ」編集部 担当 森



# 「すまいるぱたいむ138号」のおまけ

## 雑学コラム

## 『不快指数』とは…



私たちは、普通、暑さを気温で表します。しかし、からだに感じる温度、つまり体感温度は、湿度に大きく左右されます。人は、汗により体温調節を行っていますが、それは、主に汗が皮膚表面で蒸発する際に気化熱を奪う事によってなされますが、湿度が高い状態だと、汗の蒸発が阻害される為、「蒸し暑い」と感じます。

1957年アメリカで夏の蒸し暑さを数量的に表した数字「不快指数(ふかいしすう)」が考案されました。これは、気温と湿度を組み合わせる事によって実際に感じる暑さの程度をみるものです。



ただし、風速が含まれていない為、体感とは一致しない事があります。何通りかの計算式があるようですが、下記のような計算式で算出されます。

$$\text{不快指数} = 0.81 \times \text{気温} [^{\circ}\text{C}] + 0.01 \times \text{湿度} [\%] \times (0.99 \times \text{気温} [^{\circ}\text{C}] - 14.3) + 46.3$$

例えば、気温29℃、湿度70%の場合不快指数が80となります。不快指数が75で9%の人が、77で約65%の人が不快に感じるようです。

不快指数	体感
~55	寒い
55~60	肌寒い
60~65	何も感じない
65~70	快い
70~75	暑くない
75~80	やや暑い
80~85	暑くて汗が出る
85~	暑くてたまらない

不快指数凡例 :70以下 :70~74 :75~79 :80~84 :85以上

大阪(大阪)の 週間の 不快指数 2015年07月30日 06:00発表

日付	08月01日 (土)	08月02日 (日)	08月03日 (月)	08月04日 (火)	08月05日 (水)	08月06日 (木)
指数	指数:86	指数:87	指数:85	指数:85	指数:85	---
	猛烈な暑さで、屋外にいられない	猛烈な暑さで、屋外にいられない	猛烈な暑さで、屋外にいられない	猛烈な暑さで、屋外にいられない	猛烈な暑さで、屋外にいられない	---

……水分をきちんととって乗り切りましょうね。

(参考:HP「国土交通省 気象庁」/HP「ブリタニカ国際大百科事典」/HP「日本気象協会」/著書「つい誰かに話したくなる雑学の本」)



## 暮らしのヒント

### 冷凍果物でのビタミン補給



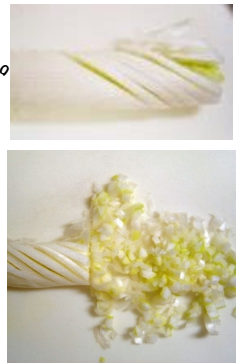
フルーツを生そのまま冷凍しましょう。ブルーベリーにバナナ、オレンジにパイナップル、キウイなどのバナナは、皮を剥いて筋をとり、1センチ程度の厚さに切ってラップに包んで冷凍。ブルーベリーはそのまま冷凍。キウイは皮を剥き、輪切りやくし切りなどにカットし冷凍。パイナップルは、枝から実をはずし水気をとってから。

食べる時は、自然解凍するか、ヨーグルトなどに混ぜて食べて下さい。スイカも冷凍できますが、一口大にカットした状態で冷凍し、半解凍し、下さい木で解凍し、水が抜けて美味しくいただけます。(参考:「生で冷凍、そのまま調理のすぐおざり便利帳」)



### ねぎのみじん切り早わざ紹介

ねぎのみじん切りを大量に欲しい時、早わざで、白木斜めに2~3ミリ幅で切れ込みを返してこの切りがそのまま直に切りたい。斜め切りにこの切りがそのまま直に切りたい。斜め切りにこの切りがそのまま直に切りたい。



### 煮だしたお茶パックで脱臭

この時期は、麦茶パックを煮だして飲まれている方も多いはず。実は、この麦茶パックには色々と活用があるので。お茶の成分には脂分を分解する成分があるので、パックのままシンクをこするだけで汚れがおちますよ。また、煮だしたあとの麦茶パックを排水口の嫌なニオイやぬめり、お茶パックも効果があります。ただし、お茶パックに雑菌が付き逆効果になりますので、注意ください。



(参考:HP「暮らしのヒント」/HP「暮らしのヒント」/HP「暮らしのヒント」)







お腹もいっぱいになったところで日本の滝百選に選ばれている落差88mの兵庫県下最大の名滝「原不動滝」を見学。  
原生林に囲まれた清流が3段状になっていて、岩肌を滑り落ちる姿はとても美しく見事です。  
前日に雨が降っていたので、滝が壮大でした。マイナスイオンを感じながら、暑さの中のひと時の涼しさは、とても心地いいですね。

山道をかえって来られたところで、疲労回復効果のあるお酢を飲んでいただくこと「りんご酢」を「バナウエル」で希釈した飲み物と凍らせたおしぼりをお出しまし



冷たいお飲物を片手に、凍らせたおしぼりを首筋にあて、ひと時の休息…  
「たくさんの写真を撮ってきたよ～」 「滝の近くは風が気持ちよかったわ」と、みなさんそれぞれでお楽しみ頂いたようです。

『りんご酢（「バナウエル」で希釈しています）か『「バナウエル」のお水そのまま』かどちらかどうぞ～



ご昼食場所「楓香荘」＆「原不動滝」からバスで5分程度の「原観光農園」へ。ここは、リンゴ園が主ですが、夏はブルーベリー園となっています。ブルーベリー狩り＆食べ放題を堪能して頂きました。私もお客様と一緒にふっくらと濃い紫色になったブルーベリーを頂きました。とてもみずみずしく、甘酸っぱくて美味しかったです！



ここ「原観光農園」の自家製”りんごのソフトクリーム”は格別でした。爽やかな酸味と甘ったるくない、ちょうどいい甘さがマッチして、さっぱりとしていました。（もちろん！私も・・・）



冬場はスキー場で知られている「ちくさ高原」。夏はゆり園として平成25年にオープンした「ちくさ高原ゆり園」です。リフトで上まで登られ歩いて下りてご案内の方や、上まで歩いて登られる方、思い思いの楽しみ方でゆくり楽しまれていました。もちろん、先導している添乗員もいましたし、後ろからついて登る添乗員も。ユリは5分咲き位でしたが、目の前に広がる一面のユリ畑が壮大で本当にきれいで癒されました。ユリの苗も販売されていたので、お気に入りの品種・色のユリを買われた方もいらっしゃいましたよ。



バスに戻ってこられたお客様一人一人に凍らせたチューベットをプレゼント！みなさん「何十年ぶりに食べたかしら？」 「懐かしい」とおっしゃっていただき、少し涼んで頂きました。

これで、今回のご旅行の行程は終了です。帰りのバスの中では、思い思いの時間を過ごして頂き、特に目立った渋滞もなく、予定より少し早めに解散場所に到着する事が出来ました。

お帰りに今回のご旅行の思い出にゆりの花が刺繍されたミニタオルをお持ち帰り頂きました。

参加されたお客様の笑顔が本当に素敵でした。その笑顔に達成感とともに私自身心を癒された一日でした。