

子供と  
いっしょに

省エネを

エネルギーを大切に  
する習慣は子供のころから  
身につけたいものです。

コツ

1

## ゲームをやめたら テレビもOFFに!

テレビゲーム機の電源を切ると、テレビ画面には何も映らなくなります。そのため、テレビの電源も消したと錯覚することも。ゲーム機のスイッチといっしょにテレビのスイッチも切る習慣を身につけましょう。ところで、ゲーム機を起動させたままで宿題などをしていませんか?遊ぶ時間を決め、時間が来たらしちんと終了を。

ゲーム機  
OFF

テレビも  
OFF



コツ

2

## 冷蔵庫はドアの開け方に注意!

冷蔵庫は、ドアを開ける回数が増えるほど、また、開放時間が長くなるほど、なか冷えてなくなり、電気のムダづかいに。「何か食べるものはないかな?」とドアを開けるまえに、お母さんなどにおやつのある場所を確認しましょう。また、冷蔵庫のドアはきちんと閉めていますか? 隙間があれば冷気が逃げてしまいます。



何か食べるもの  
はないかな?

コツ

3

## ドライヤーをかけるまえに、タオルドライ!

ヘアドライヤーは、たくさんの電気を使うものの一つで、使用時間を短くすることが省エネになります。そこで、ドライヤーを使うまえには、髪の毛をタオルで乾かしましょう。ある程度、水分がなくなったら、乾いたタオルで髪を包み、タオルの上からドライヤーをかけます。そのほうが早く乾き、髪が傷みにくいのでおすすめです。



コツ

4

## スマホや音楽プレーヤーは設定を見直そう

スマートフォンや音楽プレーヤーなどは、機能の設定を見直すことで省エネになることも。それだけ1回の充電で使える時間が長くなります。例えば、画面の明るさを暗くしたり、不要な表示を停止する方法も一つです。また、bluetoothなど不要な通信機能や、曲を聞いていないときのノイズキャンセリングはオフにします。



コツ

5

## お部屋は、冷やしすぎない、暖めすぎない

エアコンは何度に設定していますか? 一般に、夏は28℃、冬は20℃が設定温度の目安です。それでも暑い、あるいは寒いと感じたら、扇風機で部屋の空気をかき混ぜたり、着るもので調整しましょう。また、カーテンを利用し、夏は外からの熱い日差しを、冬は冷たい空気をシャットアウトするといいですよ。







# Let's! 省タイムクッキング

手間を省いて、スピーディにおいしく



## ベーコンと野菜のスープ



## 具だくさんのスープに 白玉団子で ボリュームアップ!

### + 材料 / 4人分

〈スープの具材〉	バター…大さじ1杯
ベーコン…50g	塩・こしょう…適量
キャベツ…50g	固形スープ…2個
ニンジン…40g	水…カップ4杯
タマネギ…50g	白玉粉…50g
セロリ…40g	

### + つくり方

1. スープの具材をすべてせん切りにする。
2. 1.をバターで炒め、塩とこしょうで調味し、水と固形スープを加えて、しんなりするまで加熱する。
3. 白玉粉をボウルに入れ、水を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになるまで練る。
4. 3.を小さく丸めて熱湯に入れ、浮いてきたら水にとる。
5. 2.に4.を入れて、テーブルへ。

\* 食品カロリー 約129kcal (一人当たり)

この春、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### 省エネ習慣は子供のときから 壁スイッチ

家庭の埋込スイッチに両面テープで貼付けると、背が低い子供でも、紐を使って操作することができます。大人の場合は左右のボタンを使用。車いすの利用者は紐で、指の力が弱くなった高齢者はボタンでと、子供だけでなく大人にも便利なグッズです。



暗くなると紐の先の蛍光部分が光る。  
(旭電機化成 〈こどもスイッチ〉 ACS-01)

### 冷気を逃がさず、脱臭も! 冷蔵庫用カーテン

冷蔵庫のドアを開くたびに、冷気は逃げてしまいます。そこでカーテンで逃げ道をシャットアウト。カーテン地に脱臭剤が入っているので、食品から出る嫌な臭いが抑えられ、気持ちよくドアを開けることができます。冷蔵庫のサイズに合わせてカットし、吸着盤で取り付けます。



庫内の臭いを抑える脱臭剤入り。  
(セーブ・インダストリー 〈脱臭付冷気カーテン〉 SV-1686)



## 株式会社 創成コーポレーション

〒520-2145

アウルホーム

滋賀県大津市大將軍 3-19-6

TEL (077) 543-8515

✉ fukurou@sosei-bd.co.jp