



日差しも少しずつ温かくなり
身も心もワクワクする季節ですね。

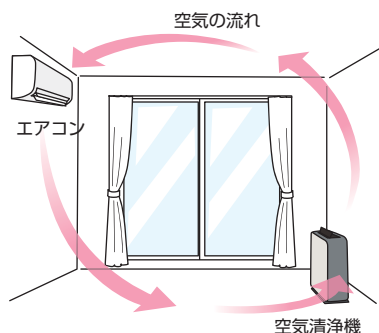
お子さまの入学や就職など、
4月から始まる新しい生活に向けて準備しながら
ワクワクしている方もいらっしゃるでしょう。春はもうすぐですね！

季節の Cai Teki

花粉シーズン到来！ 空気清浄機の 上手な使い方！

置く場所によって
効果が変わります！

花粉は粒子が重いので、低い空間に溜まっています。だから空気清浄機は台などの上ではなく、床に直置きがおすすめ。また、花粉の侵入経路である窓や扉の近くに置くと、効果が高まります。



ポイントは「空気の流れ」！

吹き出し口・吸い込み口の近くに家具や壁があると、お部屋の空気をスムーズに循環させることができません。離して置きましょう。また、エアコンの反対側に置くと空気の流れがさらに良くなり、効果的です。

選ぶ際は「フィルター寿命」と
「適用床面積」に注目！

「効きが悪くなったかも」と感じたら、早めにフィルターのお手入れ・交換を。新たに購入する際はフィルターの寿命が長いものを選ぶと、交換のコストも手間も省けますよ。

また「適用床面積」は、実際のお部屋の広さよりも大きなものを選んだ方が、空気をより早くキレイにできます。



フィルターは
定期的
にお掃除
しましょう！

まいにち、養生ごはん

薬膳の考え方をベースに、気軽につくれる「養生ごはん」。
食による「こころとからだのセルフケア」を始めませんか？

春菊とグレープフルーツの 気めぐりサラダ

春は、職場や家庭など環境の変化が多く、緊張したりイライラしたりしやすい季節。薬膳では「気のめぐり」を整える食材を積極的に摂ることで、そんな不安定な感情が和らぐと考えます。そこで今回は、春菊とグレープフルーツを使った、さわやかな香りで気をめぐらせるサラダをご紹介します。



材料(2人分)

春菊…1/2袋 グレープフルーツ…1/4個
玄米…小さじ1〜2、無くてOK
茹でた大豆…大さじ1 ドレッシング

作り方

- 1 春菊は、3〜4センチ幅のざく切りにする。グレープフルーツは房から実を取り出し、2〜3等分する。
- 2 玄米は、油をひかずに、表面加工のあるフライパンで香ばしくなるまで炒っておく（パリパリした食感が味のアクセントになる）。
- 3 器に春菊・グレープフルーツ・茹でた大豆・煎った玄米を盛り、お好みのドレッシング（酸味の効いたさっぱり味のものがおすすめ）をかけていただく。

体内によい香りを取り込むことで、気のめぐりが良くなるとされています。食材だけでなく、アロマを炊いたり、入浴剤を変えてみたりと、身体の内と外から香りを楽しんで、リラックスしてくださいね。

（養生キッチンふうど 主宰／松橋佳奈子）

季節の省エネ

新生活を機に
もっと省エネなくらし、
始めましょう！家電選びは
「省エネラベル」を参考に！

入学、就職、転勤など、春から始まる新生活に備えて、家電の買い替えや新規購入をお考えの方も多いことでしょう。その際、省エネ型製品を選べばCO₂の削減に貢献できる上、光熱

費も節約できて経済的です。特に月々の電気代を左右するエアコン、テレビ、冷蔵庫、照明器具などは「省エネラベル」が表示されているので、選ぶ際の参考にしてください。

待機電力の
省エネ効果は意外と大きい！

1世帯あたりの待機電力消費量は年間228kWh、電気料金に換算すると約6,160円分に相当します*。意外と多いですよ。リモコンではなく、本体の主電源でオフにすると、待機電力消費量を約19%削減できます。さらに、プラグをコンセントから抜くようにすると、約49%も待機電力消費量を削減できるんですよ。

* 経済産業省資源エネルギー庁「省エネ能力カタログ2015年夏版」より。

統一省エネルギーラベルの例（電気冷蔵庫）

多段階評価

- 省エネ性能を5段階の星で表示する制度です。省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星で表示。
- 星の下にマーク(◀▶)でトップランナー基準達成・未達成の位置を明示。

新旧《照明》
比べてみたら
こんなに省エネ！

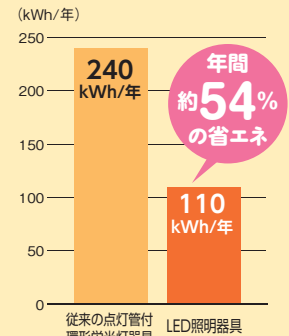
「モリソーとキッコロ」「冷凍マンモス」「サツキとメイの家」——懐かしいですね。2005年に開催された愛・地球博、あなたにはどんな思い出がありますか？とにかくすごい人でした。185日間の会期中に2,200万人が来場したそうです。今のモリコロパークも楽しいですよ。

この年、2005年には
こんな出来事もありました

- エスニックファッション流行
- 「電車男」ベストセラー
- 和泉元彌プロレスデビュー
- 「チョイ不良(ワル)オヤジ」流行語に

愛・地球博の頃に取り付けたシーリングライト、
そろそろ寿命かもしれないね。LEDにすれば年間 約54%も消費電力削減！
安全のためにも古い照明器具は早めに交換を！

愛・地球博から10年以上経ちました。照明器具の交換の目安も10年です。外から見ても分からない箇所が劣化している恐れがあります。特に変な臭いや音がする場合、使い続けると危険なので早めの交換を！蛍光灯シーリングライトをLEDシーリングライトに替えれば、年間約54%も消費電力を削減できます。しかも最近の製品は、生活シーンに合わせて光の色を変えられたり、明るさを自動調整してさらに省エネできたり、とても便利です。

12畳タイプのシーリングライト
年間消費電力量の比較

※年間点灯時間：2,000時間と想定、インバータ(安定器)損失は考慮しない。一般財団法人 家電製品協会ホームページ「省エネ家電 de スマートライフ」より。

がんばらない
ガーデニング

庭に植えるメインの植物にガーデンセンターで花がきれいなものを衝動買いしてはいけません。一年かけて、ご近所をぶらぶら散歩しながらあなたの庭にふさわしい植物を見つけてください。

宿根草を探す

春の芽だしから伸長、開花、結実と毎年決まったサイクルで生長を繰り返し、冬、地上部は枯れますが、根は残り数年は植え放しでだんだん良くなる宿根草や球根がお勧めです。

秋の七草や山野や高山のお花畑等が仲間です。昔からごく身近な風景の中にあった、これらの植物を多く取り入れた庭は落ち着いて見えるし、季節の訪れを感じさせてくれます。宿根草の多くは、種や苗から育てる場合二～三



年目までは花等も少なく我慢のしどころです。しかし一旦定着すると、花だけでなく葉や姿も美しいものも多く、水やり等の手間もあまりかからず長年にわたって楽しめます。

播種や植え付けは、春先か、秋になります。その時、気候条件(耐暑・耐寒性)・日当たり具合(日陰で美しいものも多い：ギボウシ等)水はけ等を考えて、三か所に植えてみて、最もふさわしい場所を決めます。

井上忠佳(著「がんばらないガーデニング」)

