



2016年スタート! 今年はどんな年にしたいですか?

家族みんなにとって、素敵な一年になるといいですね。
まだまだ寒い日が続きますが、風邪などひいていませんか?
お出かけの際は温かくして、帰宅後や食事前の手洗い・うがいも忘れず、
一年のスタート、1月を元気に過ごしましょう!

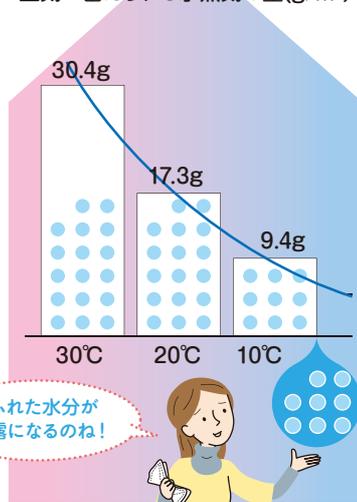
季節の Cai Teki

結露はなぜ起こる? 簡単対策で カイトキな暮らしを!

キーワードは「飽和水蒸気量」

暖房を使う季節になると窓に結露が……そんな悩みをお持ちのご家庭は多いかと思えます。そもそも結露はなぜできるのでしょうか。キーワードは「飽和水蒸気量」です。

空気が蓄えられる水蒸気量(g/m³)



これが結露のメカニズム

飽和水蒸気量とは、空気が最大含むことのできる水蒸気量です。暑いときはたくさん含むことができますが、寒いと少しくなります。水蒸気をたくさん含んだ暖かい空気が冷えると、含みきれなくなった水蒸気が水になります。これが結露です。

空気中に 水蒸気をためこまない!

結露防止のポイントは、空気中に水蒸気をためこまないこと。除湿機を使う、換気扇をまわす、窓を開ける、などの方法があります。またエアコンなど電気暖房器具なら燃焼による水蒸気が発生しないため、結露に悩むご家庭にはおすすめです。

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?

胃腸をいたわる、 紅白のおかゆ

クリスマス、お正月、忘年会や新年会など、外食が続いておなかが重くなってきた時に食べたくなるのが、おかゆ。消化のよいもので胃腸を少し休ませてあげると、また食欲が戻ってきます。今回は、紅白のおかゆをご紹介します。この時期らしい色あいに、見た目も楽しく召し上がっていただけたらと思います。

材料(2人分)

【白】A(米1/3カップ、切り干し大根5g、水400cc)、塩・陳皮(なければ柚子の皮)少々
【赤】B(黒米1/3カップ、米1/3カップ、小豆(乾燥)大さじ2)、塩・干しエビ少々



作り方

- 1 切り干し大根はさっと洗って、分量の水で戻す。
小豆はたっぷりのお湯で茹でこぼす。
- 2 A・Bの材料をそれぞれ小さめの土鍋に入れて、強火にかける。
沸騰したら弱火にして、30~40分ほど炊き、火を止めて10分蒸らす。
- 3 白いおかゆには塩・陳皮、黒いおかゆには塩・干しエビなどをお好みで加えていただく。

大根や陳皮は胃腸の消化力を高め、黒米や小豆は冬に疲れやすい「腎」をいたわってくれます。炊きたてのおかゆの、シンプルながらじんわりと染みる味わいを楽しんでください。

(養生キッチンふんど 主宰/松橋佳奈子)

季節の省エネ

今すぐできる! 電気こたつ & 電気カーペットの省エネ術!

服一枚でできる省エネ!

電気こたつを、こたつ布団だけで使っていませんか? 上掛けと敷布団を併せて使うと年間約880円分*1の省エネになります。

また、服を一枚多目に着るなどして設定温度を低めにするのも効果的。年間約1,320円分*2も節約できます。



熱を床の下に逃さない!

電気カーペットは、下に断熱マットを敷くのが省エネのコツ。熱が逃げずに暖房効率が高まります。設定温度を低めにすれば、年間約5,020円分*3も省エネできるんですよ。



カーペットのカバー
電気カーペット
断熱マット

*1 こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(1日5時間使用)。
*2 「強」から「中」に下げた場合(1日5時間使用)。
*3 3畳用のカーペットで「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)。
節約額は、経済産業省資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ2015年夏版」より。機器の型式、使用時間、気象条件等により変動します。

新旧《電気給湯機》
比べてみたら
こんなに省エネ!



うちの電気温水器って、たしか USJができた頃につけたような気がする。

USJが開業したのは2001年。もう10数年も経つんですね。「開業した年に子どもを連れて行ったなあ」としみじみ思い出している方もいらっしゃるでしょう。最近も「ハリウッドター」エリアの効果でますます人気を集めています。どんどん進化していて、すごいですね。

この年、2001年にはこんな出来事もありました

- 「千と千尋の神隠し」大ヒット
- 小泉内閣発足
- ローライズ・ジーンズ流行
- MLBでイチローが新人王・MVP



エコキュートに買い替えれば 10年で約50万円の節約に!

電気温水器を使い始めてけっこう経つかも、という方、ぜひエコキュートへの買い替えをご検討ください。空気の熱を利用してお湯を沸かすエコキュートなら、消費電力は電気温水器と比べて約3分の1*。電気代は1年間で約5万円もおトクになります。これから10年使い続ければ、約50万円も節約できますよ。しかも自動配管掃除機能やリズムシャワー等、機種によっていろいろな便利機能もあります。

年間のランニングコスト(給湯)



*給湯にかかるランニングコストのみの試算です。モデル条件をもとに算定した目安の金額です。※導入時に必要となる初期費用(機器費用・工事費用など)は含まれません。
(試算条件)※名古屋市の4人家族を想定。※給湯熱量16.3GJ、370L(昼間沸騰無し)※機器効率(エコキュート)JIS3.0(電気温水器)90%※電気料金(ナイトタイム)13.45円/kWh

がんばらない ガーデニング



ちょっとした
手間だけで
庭を美しくする、
なまけもの
ガーデナーになろう!

植物にふさわしい住処を考える

寒い時期には、庭づくりをする場所のことを考えましょう。

- 敷地の水はけの良し悪し、日当たり具合、植物によい土(表土)の有無、コンクリートの塊や瓦礫などが混ざっていないか

などをよく観察します。

- 雨は、できるだけ地中に浸透させましょう。水はけが悪い場所に湿水性植物を植えるなどの工夫で楽をすることができます(レインガーデン)。
- 水栓から遠い場所は、乾燥に強い植物



を植えることで、水やりをする手間を減らすことができます。軒下なども同じです。

- 庭にする場所の日当たり具合を観察しましょう。観察した時だけでなく、さまざまな季節ごとの、朝、昼前後、午後の別ごとに、日が当たる場所、日陰になる場所を想定します。

植物には、日向でよく育つもの、半日陰が好きなもの、日陰でよく育つものがあります。日陰の方が、がんばらないガーデニング的には楽かもしれません。