

深呼吸したくなるまち

# エコみつけ

ここはエコのど真ん中

発行・編集

見附市 都市環境課

〒 954-8686

新潟県見附市昭和町2丁目1番1号

TEL : 0258-62-1700

FAX : 0258-62-7062

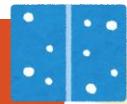
メール : tokan@city.mitsuke.niigata.jp

## 無理なくできる、冬のあったか暮らし

省エネで快適に過ごす冬のヒント

「ちょっとしたこと」の積み重ねで、冬をもっと快適に。  
少しの工夫で、あたたかさはぐんと変わります。

### 道具と住まいの工夫で、暖かく



#### 湯たんぽのすすめ



湯たんぽは、昔から使われてきた冬の定番アイテム。お湯を入れて布団に入れるだけで、電気を使わずに足元からじんわり温まります。

「熱を閉じ込めて、ゆっくり放つ」というシンプルな仕組み。カバーを工夫することで、低温やけどの予防にもなり、保温効果もアップ。毛布やタオルで包むだけでも十分です。夜だけでなく、日中の読書や作業時にも活用できる、静かなぬくもりの味方です。

#### 窓際の断熱術



冷気の侵入を防ぐには、まず窓辺の工夫から。厚手のカーテンをしっかりと閉めると、外気の影響を大きく減らすことができます。昼間は太陽の光を取り入れ、夜は冷気を遮ることで、自然の力をうまく活かせます。

さらに、隙間テープを使って窓枠のすき間をふさぐと、暖房効率もぐっと上がります。

窓に貼るタイプの市販の断熱シートも便利です。プチプチタイプや水貼りタイプなど、手軽に貼れるのも魅力です。100円ショップやホームセンターで手に入るので、気軽に試せる工夫のひとつです。



# 衣と食の知恵で、寒さにやさしく向き合う



## 部屋の中での重ね着の工夫



室内では、動きやすさと快適さのバランスが大切です。

重ね着のポイントは、1枚目は肌に密着するものを選び、2枚目以降は「締めつけすぎない」「空気の層をつくる」「暖かい空気を逃がさない」ことが大切です。

まず肌に近いインナーには、伸縮性があり、汗を吸って保温してくれる素材を選びましょう。汗が外に逃げない素材を着てしまうと、汗冷えの原因になるので注意が必要です。

2枚目には、ウールやフリース、裏起毛など、糸の間に空気をたっぷり含む素材の衣類がおすすめです。中間層を重ねることで、暖房に頼らず快適に過ごせます。

足元は、厚手の靴下にスリッパを合わせ、さらにレッグウォーマーを加えると冷え対策に効果的です。

首まわりには、ネックウォーマーやストールを軽く巻くだけで、体感温度がぐっと上がります。

締めつけすぎず、空気の層を意識した重ね方が、室内でも心地よいぬくもりを生み出します。

## 食の知恵



しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじんなどの根菜類は、体の芯から温めてくれる冬の味方。

発酵食品の味噌や酒粕も、腸を整えながら体を温めてくれます。具だくさんの汁物や酒粕スープなど、台所から立ちのぼる湯気と香りが、家の空気をやさしく包んでくれます。食材の力で、寒さに負けない体づくりを。

ちょっとした工夫の積み重ねが、冬をもっと快適にしてくれます。無理なく、あたたかく過ごす冬の時間を、ぜひ楽しんでみてください。

# 冬の省エネ

寒い冬は、暖房や給湯などでエネルギーの使用が増える季節です。少しの工夫で、快適に過ごしながらエネルギーの無駄を減らすことができます。無理のない範囲でご家庭で取り組んでみましょう。

## まずは、ほんの少しの心がけから

### 暖房



重ね着をしたりして、無理のない範囲で室内温度をいつもより1~2°C下げましょう

窓に厚手のカーテンを掛けましょう  
室内の暖かい空気を逃がさないようにします。

扇風機やサークュレーターを天井に向けて動かしてみましょう

暖かい空気は天井にたまりやすいため、空気を循環させましょう。また、湿度が低いと寒く感じやすいため、加湿器などを利用して、体感温度を上げてみましょう。

フィルターの掃除をしましょう

目詰まりしたフィルターだと暖房効率が悪くなります。定期的に暖房機器のフィルターを掃除しましょう。

### 冷蔵庫

冷蔵庫を冷やしすぎないようにしましょう  
(冬の間は、強→中へ)

※食品の傷みにはご注意ください。

扉を開ける時間を短くしましょう

食品を詰め込みすぎないようにしましょう

## 無理なく「減らす」



それぞれのご家庭にあわせて

### 「ゆったり省エネ」

### 給湯



お湯の出しすぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう

入浴は追い焚きをしなくていいように、間隔を空けずに入りましょう

お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう

### 照明



### 温水洗浄便座



便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたをとじましょう

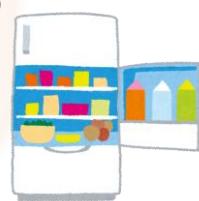
リビングや寝室の明るさを下げ、不要な照明はすべて消しましょう



### テレビ

省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう

見ていないときは消すことを心がけましょう



「省エネ」という、我慢して無駄を減らす、というイメージがありませんか？

新潟の冬の寒さを我慢してというのはちょっとつらいですよね。寒すぎるの健康にも良くありませんので、我慢するのではなく、ちょっとしたことできる省エネをしてみましょう。エアコンのフィルターを定期的に掃除する、冷蔵庫を冷やしすぎない(冬の間は強→中へ)、便座のふたを閉じる。どれもたったこれだけで?ということですが、無理なく減らすのに有効な方法です。

また、初期費用は少しかかりますが、照明をLEDに交換すると節電にもなりますし、LEDの寿命は長いため交換作業の回数が大幅に減り、長期的にみて大変お得です。