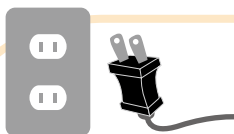


まわりを見渡せば、もったいないがあふれてる!!

暮らしの賢い節約術

節約したいけれど、何からはじめようかしらという人、必見です。

ちょっとした心がけひとつでできる、電気・ガス・水道代の節約術をご紹介します。毎日使うものだから、習慣にしてしまうと気づかないうちに節約効果が現れます。

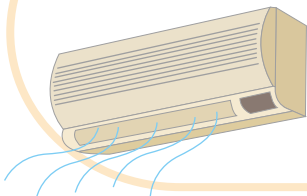


電気

光熱費の中で、一番大きいのが電気代。

まず、はじめはコンセントを抜くことから始めましょう。

- ①使わない電気のコンセントを抜いて、待機電力をカット。家電を使った後にコンセントを抜く習慣をつけましょう。
- ②エアコン(冷房)の設定温度を1度あげ、使用時間を1時間控えましょう。
- ③白熱電球を蛍光灯に。蛍光灯の寿命は、白熱電球の約6倍。しかも、電気代は1/3以下です。
- ④冷蔵庫は、無駄な開閉を減らしましょう。また、ものを詰め込みすぎず整理整頓すると、節電につながります。

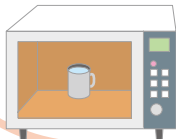
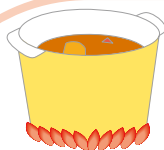


ガス

まずは、ガス代を考えた調理を心がけること。

シャワーやお風呂など給湯関係の節約も意識してみましょう。

- ①炎が鍋の底からはみ出さないように。はみ出している炎は、明らかにガス代の無駄になっています。火力を調節しましょう。
- ②調理には、落しフタを使いましょう。フタをすることで、空気と触れる部分が少なくなり調理時間が短縮。
- ③コップ1杯のお湯を沸かすなら、電子レンジを。ヤカンで沸かすより、時間もガス代も節約できます。
- ④シャワーの使い過ぎに注意。湯船の水を併用して、なるべくシャワーを控えましょう。



水道

節水の基本は、無駄遣いをしないことです。

また、風呂の水や米のとぎ汁などの二次利用がおすすめです。

- ①食器のがんこな汚れは、あらかじめスポンジやヘラで落としましょう。また、使った後すぐ洗う習慣を。
- ②節水式のトイレが増えていますが、旧式の場合は、タンクに水を入れたペットボトルを入れることで節水できます。
- ③米のとぎ汁は、食器の油落ちをよくするので食器洗いに使うとよいでしょう。
- ④風呂の残り湯は、洗濯や掃除に利用しましょう。二次利用することで、節水効果が高まります。

