

コラム〔省エネの裏ワザ教えます〕

効率よく 20℃ に暖めるには (住まい編)

まずは、家の中で熱の出入りが最も多い場所の対策から。
窓は、複層ガラスや真空ガラス、二重サッシにリフォームすれば大きな省エネになります。
でも、なかなか簡単にできる話ではありません。

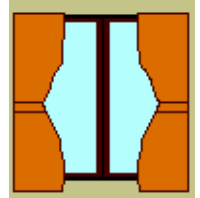
そこで**カーテンを上手に利用しましょう**。具体的な方法としては、

- ① 冬は厚めの生地のものを選ぶ。
- ② 二重掛けにする。
- ③ 窓をキチンと覆う。

これで熱を逃がしにくくできます。

和室でも、障子の利用でカーテンの二重掛けと同様の断熱効果があります。

断熱シートを窓に貼る方法もあります。お手軽なので試してみたいでしょうか。



窓の対策以外にも、こんな方法で省エネできます。

- **暖房機器は、窓側など冷気の入ってくる位置を背にして置きます。**
暖気が冷気を押し上げて、効果的に暖めることができます。
- エアコンでは**風向きを下にし**、ファンヒーターやストーブでは**扇風機をまわして空気を混ぜます**。
こうすることで、足元が暖かくなり効率的な暖房ができます。
- **空気取入口やフィルターを掃除する**と効率が良くなります。
- コタツの**下に保温性の良いものや布などを敷く**ことも効果があります。
これは電気カーペットにも使えます。特にフローリングなど断熱性の低い床面で敷く場合は、効果がさらに大きくなります。

20℃でも暖かくなるには (着る物編)

冬の暖房の目安として、20℃では、少し肌寒く感じるかもしれません。
例えば、下のように服装を工夫して温かく過ごしましょう。コツは体の熱を逃がさないことです。

- **えりやそでの小さな服で、空気の逃げ道をふさぎましょう。**
重ね着して空気の層を作ります。
- タートルネックのセーターで、**首まわりを暖めましょう。**
体の熱が多く逃げる場所は、首まわりです。
- **薄手で保温性が高い素材を使った下着や靴下**で、着ぶくれせずに保温できます。
最近は、スポーツウェアやアウトドアで使われている素材が、普段着るものにも使われるようになっていきます。



20℃でも暖かくなるには (食べ物編)

体の外から温めるのも大事ですが、体の中から温める方法もあります。
それは、食べ物を工夫すること。**香辛料や冬に旬になる根菜類(大根、ニンジン、ごぼう、たまねぎなど)には、体を温める効果**があります。

冬で根菜類と言えば、思い浮かぶのはお鍋です。みんなで食べれば部屋も暖まり、暖房をする場所も減らせます。さらに旬の食べ物は、食べ物を作るときのエネルギーも少なく、**冬の鍋料理は一石で何鳥にもなります**。

