

# エコ暖ライフ

～暖房時の室温は20℃に～



## ★冬の省エネに取り組もう

暖房に頼りすぎていませんか？

限りある資源を守り、地球温暖化を防ぐため、エアコンやストーブの温度設定は低めにしましょう。一般的に、冬は室温が20℃あれば快適に過ごせると言われています。



効果大きい、  
冬の省エネ

4倍

日本では、年間の暖房日数が冷房日数よりも長く、外気温と室温の差が大きいため、冬の省エネのほうが削減効果が高くなります。  
(環境省HP)

夏にエアコンの温度を27℃→28℃にした  
CO<sub>2</sub>削減効果 5.8kg 節約効果 408円

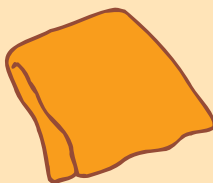
冬にエアコンの温度を21℃→20℃にした  
CO<sub>2</sub>削減効果 25.4kg 節約効果 1,781円

省エネといっても、やせ我慢は不要。少しの工夫で、意外と暖かく過ごせます。たとえば、重ね着をしたり、温かい食べ物や飲み物を食べたり…。冬だからこそできる、「あたたかい暮らし」を楽しんでみませんか。

重ね着で  
こんなに暖かい!



カーディガン  
(+2.2℃)



ひざかけ  
(+2.5℃)



ソックス  
(+0.6℃)



スリッパ  
(さらに+0.6℃)

(財)省エネルギーセンター 着衣と体感温度の違いより

## ★試してみよう!「暖をとる智慧」

床につく長さの厚手のカーテンで、窓からの冷気をシャットアウト!

重ね着は省エネの基本です。

家族で一つの部屋にいれば、暖房代の節約に。

暖房器具は、窓を背にして置くようにすれば、効率的に暖まります。時折窓を開けて、空気を入れ換えましょう。

鍋料理や根菜類など、体の暖まる食べ物を毎日のメニューに取り入れましょう。

# 暖をとる智恵紹介

皆さんから応募のあった「智恵」をご紹介します。

## ★衣類の工夫編

- ・机についての事務量が多いので、手が冷えてしまわない程度の軽い暖房は入れますが、基本的には厚着します。足が冷えるので、大きめの膝掛けを愛用。これをつま先までかければ、たいていの寒さは大丈夫。  
(日田市 K.H さん)

- ・寒いときは二重の靴下に、肌着を二重に、首にタオルを巻いて、快適。

- ・首まわりを暖かくします。身近な場所にマフラーをおいています。出かけるときもバッグに入れてあります。車の中にもマフラーやひざ掛け等をおいています。  
(M.T さん)

- ・古着や古布を利用して、パッチワークで、背中あてやひざ掛けを作ります。(豊後大野市 K.T さん)

- ・10年以上も前になってしまいましたが、学生の頃、制服の下にジャージ(上下とも)を着て通学していました。動きにくかったけれど暖かったです。あと、後ろ側の首筋にカイロを当てると暖かいですよ。  
(大分市 K さん)



### 基本編

- ・重ね着をして、体のまわりに、空気の層を作ると暖かいよ。
- ・首を温めよう！体の回りで暖まった空気は、首筋から逃げていくよ。

## ★食事の工夫編

- ・意図的に辛いモノを食べる。(T.S さん)

- ・早寝・早起きをして朝ご飯をきちんと取り、新陳代謝をよくする。  
(匿名希望♀ さん)

- ・温かい飲み物をとる。(たまご酒、牛乳にはちみつなど…)  
(玖珠町 K.M さん ほか)



母から教わった方法です

### しょうが湯

コーヒーカップにすりおろしたしょうがとはちみつを入れて、熱湯を注ぐ。

### 片栗湯

マグカップに片栗粉、すりおろしたしょうが、黒砂糖を各大さじ1杯入れて熱湯を注ぐ

ぽかぽかとよく暖まります。

しょうがはすりおろして製氷皿で凍らし、バラバラにして袋で保存。その一つを使います。1個はおおよそ大さじ1杯になります。(お手軽なのはチューブ入りしょうが)

(別府市 Y.N さん)

### 基本編

- ・体が暖まる食材を食べようしょうが、トウガラシ、根菜類など
- ・冬の定番「鍋」を活用して家族団らんを愉しもう



## ★住まいの工夫編

### 基本編

- ・住まいの熱はどこから逃げる？熱が逃げるところを探して、うまく閉じこめよう！

開口部 48%  
すきま風・換気 17%



天井・屋根 6%

外壁 19%

※省エネルギーセンターHP  
(かしこい住まい方ガイド)から

床 10%

- ・夜になったら雨戸をしめる。(大分市 MORI さん)
- ・窓からの冷気を、窓用ビニールシートを貼ったり、厚手で長めのカーテンを下げることで防ぎ、暖をとっています。  
※ビニールシートは市販されていますが、わが家では、プチプチシート(エアキャップ)を活用しています。(Tさん)
- ・暖房に加湿器を併用すると、より暖かく感じますよ。
- ・エアコン・ファンヒーターのフィルターは、2週間に1度はきれいにしましょう。  
(豊後大野市 豊後大野県民保健福祉センター 職員 さん)
- ・部屋の仕切り等、戸があるところはなるべく締め切ると、暖房の効率が良くなる。(押入れも)
- ・こたつの敷き布団を重ねると、より暖かい。(大分市 A.Kさん)
- ・こたつの中に、常に「はんでん」を入れておく。こたつに入ってその「はんでん」を着ると常に暖かい。(こたつは「弱」にしておく。はんでんの熱でこたつの中も暖くなる)こたつから出る時(夜寝る時や外出時)はそのまま入れておけば置き場所もとらずに部屋の中はすっきりする。(中津市 K.Tさん)



←四隅に入れるのがポイント。真ん中は熱が強いし、足の入るスペースを作るため。

### 基本編

- ・汗をかかない程度の軽い運動をすれば、ダイエット効果も。犬の散歩や、階段運動などを楽しみましょう！

## ★その他、運動など…編

- ・体を動かすのが一番だと思います。無理な運動をするのではなくて、近所をぐるっと歩いたり、散歩に出たり。厚着をしなくてもポカポカ温まり、逆に汗が出るくらいです。家にいるとついムダ使いしがちな照明、TV、暖房もつけなくて済むし、出会った人とふとしたことで友達や知り合いになれて、良いことづくめです。(別府市 K.Mさん)
- ・通勤には自転車。職場に着く頃にはあったまります。(大分市 Iさん)
- ・学生時代にユースホステルを泊まり歩いていたときの発見ですが、シーツを筒状に縫って寝ると、これが意外と暖かったんです。シングルのシーツであれば、2枚使うと楽に休めると思います。(K.Tさん)
- ・夜は電気毛布を使わず、ストーブの上で沸かした湯を入れたゆたんぼを使う。ゆたんぼの湯は、翌朝顔を洗ったり、掃除に使う。(日出町 内堀エコクラブごみO推進隊 さん)
- ・入浴 温泉ならばもっとよい。(日田市 T.Tさん)

