

最近ますます寒さも厳しくなってきた、朝ふとんからなかなか離れられませんよね。
部屋を暖めるには薪以外の一般的な方法ではどうしても大量のCO2を放出してしまう。
それでも暖房無し生活なんて考えられない！
薪ストーブなんてなかなか設置できないし、ましてやマンション住まいじゃ薪ストーブは無理！
部屋はあったかく、それでいて出来るだけエネルギーを節約出来る方法ってないかなあ？

ということで今回は・・・

ご自宅や身近なところでのちょっとしたエコについて紹介します

★ 環境にやさしいエコ暖房のすすめ

『省エネHow much?』

使えば使っただけ環境を壊すことになるのなら、できるだけ暖房を使わないというのがポイント。
でもまったくつけないというわけにもいきませんよね。
それならいつもの暖房機器を使いつつ、なるべく環境にやさしい使い方をするにはどうすれば良いのかを
考えよう。よくエアコンの設定温度を1度下げるとなるとか、というけれど・・・

エアコンは空気を汚さないし、安全だし、どうしてもつけっぱなしにしてしまうなんて経験が皆さんあるのでは？
エアコンは設定温度がやっぱり「重要」。暖房の設定温度というと20℃というのが基本だそうです。

(財)省エネルギーセンターの資料によれば、外気温7℃の時、エアコン(2.2kw)の暖房設定温度を
21℃から20℃にした場合(使用時間9時間/日)、年間(10～4月までの169日間)で電気71.27kwhの
省エネになる。CO2に換算すれば8.55kg(1世帯当たりの年間CO2排出量は約5900kg/環境省)。
金額にして約1,640円の節約に。

また、1日に1時間、エアコンの使用を短縮したとしたら、設定温度20℃の場合、
年間50.73kwhの省エネになるそうです。CO2にして6.09kg、金額にして約1,170円。
もちろんキレイなフィルターを使うのと、ホコリで目詰まりしているものを使うのでも
ずいぶん差が出るのでご注意ください！



また、石油やガスファンヒーターを使う場合も設定温度は20℃がベター。

エアコン同様、21℃から20℃の1時間短縮で、ガスなら年間で14.75m³、CO2削減量は9.48kg、約2,070円。
石油なら(21℃から20℃の1時間短縮)、年間15.71L、CO2にして11.1kg、約710円の省エネ効果が！

※ エアコンのフィルターの掃除は2週間に1度というのが目安だそうですよ。

暖房になんて頼りたくない！そんな人たちへ

◎ 暖房に頼らない【冬のエコ】温活ウォームビズ5か条

《1》 食で内側から温める

豆腐などの食材も、鍋で熱して食べるにより体の中からぽかぽか温めてくれます。

《2》 軽い運動で体を温める

毎日少しずつでも軽く体を動かすことが大切です。血管が詰まり易い手足の運動が良いですね。

《3》 蒸気でほっこり温める

蒸気を含んだ温活グッズは温かさが全身に広がりやすく効果テキメン！更に蒸気で保温効果もアリ。

《4》 お風呂で温める

湯温38～40度で風呂の蓋をして湯温を冷まさないようにするのがポイント！全身浴でゆっくりと。

《5》 服装で外から温める

特に露出を避けたいのは「首」「手首」「足首」の3箇所。ここは太い血管が通っている場所。
ここが冷えると全身が冷えてしまいます。服装は分厚い服より、薄い物を重ね着した方が温まります。

