

月刊 利根日石新聞 第000154号

発行

利根日石株式会社 TEL 0278-24-1635  
本社販売部 FAX 0278-23-7980

夏

暑い夏本番が近づいて来ました。暑い夏を乗り切る為に、みなさんはどんな事をしておりますか。私は暑いの寒いのおばさんで室内でも体温調節がうまくいきません。

対策のひとつとして旬の食材を食べる事が良いとされておりのでキュウリ、トマト、ピーマン、なすの夏野菜を食べます。水分カリウムが豊富に含んでいるものが多くあり、体にこもった熱をクールダウンさせる効果があるとされています。疲れた体にはキュウリとカキ、玉ねぎの酢の物を食べます。ひじきとにんじん、きのこを煮て酢飯と一緒にせてまぜご飯にしたり、野菜たっぷりの酢豚もレシピですか?夏に一度は食べなくてはと思うのは右下の写真のうなぎです。土用の丑の日うなぎを食べるのは体が疲れやすい夏、気温の変化が激しい7月に昔から土用にはうのづく食べ物、梅やうり、うなぎが食べらるようにならざるを得ません。

・瞬間に腰の部分へ負荷をかけた場合。  
・腰を回転させる動作のあるスポーツ。  
・運動不足である方が、いきなり体を動かして慣れていないことを危険性が高まる。  
・腰部に疲労がたまっている場合(例:座り仕事)

・脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニア、脊椎すべり症などの腰部に

関係した疾患が原因となっているケースも多くある。

・高齢の方で転倒による腰の扭損や脊椎を骨折するなど外傷がきっかけとなることがある。

・内臓疾患に起因している場合はとくに気をつけが必要がある。腰部といふ身体の位置から腎臓や膀胱などの疾患や急性膀胱炎や腹部大動脈瘤といった重篤なものによる腰痛である可能性も稀なケースとしてはあります。

さっくり腰、ぽかんできています。でも重い物を持たない限り、とにかくいいし、動きやすくってちょうどのもの。

最大の原因、運動不足。今後のためにもさっくり腰によろばせよ時間を作つて運動をしよう。

うねうね食べても元気さう!!



ご予約承り中

# 電力逼迫+電気代高騰→節電!

6月に早々と梅雨明けが発表され、観測史上最も早くて短い梅雨となりました。そして梅雨明けと同時に襲ってきたのが猛暑です。身体が暑さに慣らされてない中での猛暑は堪えますね。ついエアコンに頼ってしまうのですが、今年は電力の逼迫が心配です。

関東地方では連日、「電力需給ひっ迫注意報」が出されています。これは電力の予備率(供給能力から使用量を差引いた余力の割合)が連日5%を下回る見込みの為です。(注意報は5%未満で発令、ここ数日は3%代)ちなみに3%を切ると突然的な設備のトラブルで大規模停電が発生する恐れが出てくる為、「電力需給ひっ迫警報」が発令されます。

電力不足に加えて、上かり続ける電気代も心配です。今年の2月号で詳しくお伝えしましたが、LNGや原油等の高騰を受けて、電気代に含まれている「燃料費調整額」が上かり続けています。2月号でお伝えした時に長く続いたマイナスからプラスに転じた(+0.74円/kWh)単価は7月には+4.15円/kWh! 7月の平均使用量331 kWh(環境省調べ)で換算すると、2月からの5ヶ月で1,125円値上がりする事になります。

このように、①電力の逼迫と、②電気代の高騰で、いつも以上に節電が必要になるのが今年の夏なんですね。ところで、家庭で一番電気を消費する家電製品って何だか分かりますか? 実は冷蔵庫です! ですから、節電に取り組むならまずは冷蔵庫から!

## ●冷蔵庫の節電

①開ける時間はなるべく短く! 余分な開閉は極力減らす!

開閉が多いと冷気が逃げてしまい、消費電力が増えてしまいます。冷蔵庫と冷凍庫のドアの開閉回数が多め50回・16回の場合、25回・8回の場合に比べて消費電力が約6%増えるケースもあるそうです。また、設定温度は夏なら「中」、冬なら「弱」にしましょう。

②物を詰め込み過ぎない!

冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなります。また中の物が見えにくいで、ドアを開けている時間も長くなりがちです。冷蔵庫の中を整理して、要らない物を処分するだけで節電に繋がります。

③熱いものは冷ましてから入る!

麦茶やカレーなど、熱いものを冷ますに入れるとき冷蔵庫内の温度が上昇して、周囲の温度も上げてしまします。再度冷やすためにには余計な消費電力を要ります。

④周りには適切な間隔を!

後ろや側面がピッタリ接していると効率良く放熱が出来ません。5cm程度は間隔を保ちましょう。

冷蔵庫とともに夏の家電といえばエアコン!

## ●エアコンの節電

①カーテンで熱の出入を遮断!

外出時は、屋内でもカーテンを閉めると効果的です。日照を遮るほか、冷気が逃げるのを防ぎます。

②フィルター等、内部の清掃はこまめに!

フィルターが目詰まりをしていると冷房の効果が落ちます。2週間に1度はチェックして埃など溜まっていたら掃除しましょう。また内部の汚れは見た目だけではありません。使用頻度や立地条件で異なりますが、2~3年に1度は専門業者にクリーニングしてもらいましょう。ベニーリ沼田店で承っています。

③室外機の周りに物を置かない!

特に室外機前面の吹出口の前に物を置くと、冷房の効果は弱められます。室外機の周りには物を置かず、風通し良くしておきましょう。

更に電気代を下げるにはENEOSでんき! 7月15日までのセイパン期間中に申し込み頂くと、半年間、ずっと基本料金が半額に! さらに¥3,000円分のガソリンギフト券も7%還元中です!