

# 暮らしの通信

<発行>

(株)NHファシリティーズ

千葉県市原市八幡海岸通1

TEL (0436) 41-1078

FAX (0436) 41-3099

https://www.mesf-refom.com

## 今年には真剣！ 夏の節電

ばかにならない最近の電気料金  
家庭でできる対策を  
まとめました。



暮らしメモ

お得にZEHをはじめするには

社会の情勢にあわせて変動する電気料金。今後も上昇が予想されるそう。この夏は、節電・節約について考えてみませんか。



**夏の節電は冷房が要  
効果を高める使い方は？**

夏場の電力消費の約4割がエアコンによるものです。節電するならば、まずはエアコンに目を向けましょう。消費電力を抑えつつ冷房効果を高めるには、空気の循環を促すためのサーキュレーターとのダブル利用、また、外の熱を家の中に入れないための遮熱カーテン、オーニングなどによる日差し対策が効果的です。

また、エアコンの効果を保つために、フィルターの掃除はこまめに行いましょう。月に2回が目安です。



**家電は省エネ性能に  
優れた新しいものを**

家電の節電性能は年々向上しています。もし10年以上前の製品をお使いなら、買い替えも考えてみて。長時間使わないものはさほど影響しませんが、たとえばエアコン、冷蔵庫、テレビなど、「つけっぱなし」または「長時間利用」が基本となる家電では、電気料金に大きな違いが出てきます。「つけっぱなし」にすることが多い家電と

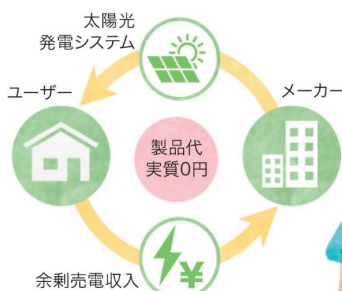


【出典】経済産業省 夏季の省エネ・節電メニュー（令和4年6月）  
経済産業省 資源エネルギー庁『省エネ性能カタログ家庭用』2022年版

いえば照明です。こちらはLEDがおすす  
めです。たとえばシーリングライトで比較した場合、蛍光灯に比べてLEDは約50%も省電力。電気料金的大幅カットが期待できます。なお、蛍光灯のランプの寿命はLEDの6分の1以下。定期的な

買い替えが必要になることも考慮すれば、やはりLEDがおすすめです。

同じ家電でも、使い方次第で電気料金はずいぶん変わります。今年の夏は、省エネ家電への乗り換えも考えてみては？



●**実質ゼロ円「建て得」とは**  
太陽光発電システムをメーカーが無料（工事費別）で提供する代わりに、ユーザーは設置後の余剰売電収入を10年間提供するという仕組みが「LIXIL TEPCO スマートパートナーズの『建て得』」です。省エネ住宅へのリフォームをお考えなら、ぜひ一緒に検討を。エコでお得な新しい住まいへ、賢く乗り換えしていきましょう。

## フェムテックで 生理の期間を快適に

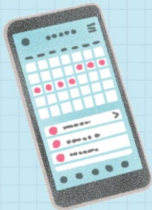
### 吸水ショーツ

水分の吸収機能を備えたショーツで、気分よくすごしましょう。多い日にはナプキンとの併用で、少ない日にはショーツのみという使い方がおすすめです。



### 月経管理アプリ

生理日や排卵日の予測に加え、体調の記録、健康情報の提供など、様々な機能が詰まったアプリです。無料で使えるものもありますので、ぜひ活用してみましょう。



### 月経カップ

膈内で経血を集める小さなカップ。洗って繰り返し使えるエコな生理用品です。最初は抵抗があるかもしれませんが、「慣れてしまえばこれが1番」という声も。

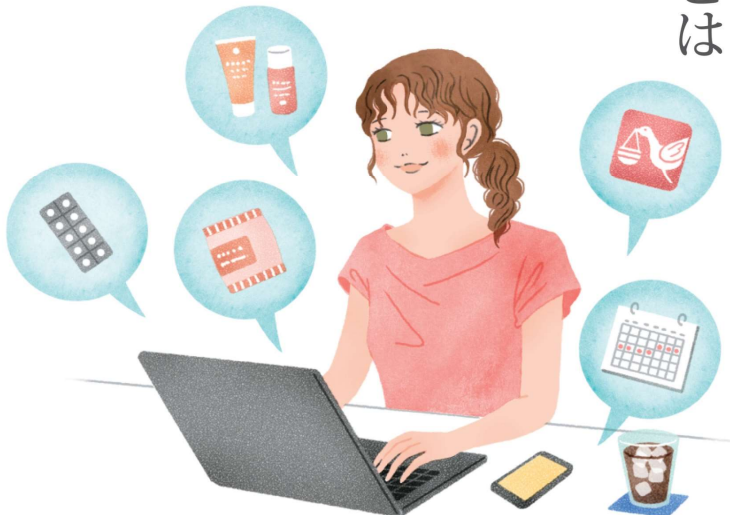


●**どんな製品があるの？**  
代表的なフェムテック製品といえば、生理痛の改善や月経周期の予測、妊娠中の生活の質の向上に関するもの。また、更年期障害の改善など、幅広い分野で取り組みが進んでいます。

●**なぜ今、注目されているの？**  
これまで、女性の「性」にまつわる話題は、たとえ健康に関するものでもタブー視されることが少なくありませんでした。しかし、人口の約半分は女性、多くの人が似たような悩みを抱えています。  
フェムテックの背景には、女性の社会進出や女性起業家の増加があると言われています。ようやく女性特有の様々な課題に注目が集まるようになってきたのです。

# 女性の悩みを解決！ 「フェムテック」とは

「フェムテック (Femtech)」とは「Female (女性)」と「Technology (テクノロジー)」を掛け合わせた新しい言葉です。女性特有の悩みや健康の問題をテクノロジーで解決する産業のことで、最近大きく注目されています。女性の生活の質の向上に直結する数々の製品を、ぜひ試してみてください。



## 暮らしのレシピ

### 夏におすすめ、蕎麦アレンジ

市販のめんつゆで手軽にいただく、夏にぴったりの冷たいお蕎麦。2つのレシピをご紹介します。



#### レモン香る冷しゃぶ蕎麦

##### ▼材料(4人分)

蕎麦(乾)	400g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g
長ねぎ	1本
水菜	40g
大葉	適量
④ めんつゆ(市販)	4人分
レモン(しぼり汁)	1/2個

##### ▼作り方

【下準備】水菜は食べやすい長さにカットする。長ねぎは千切りして白髪ねぎに。大葉も千切りしておく。

①蕎麦を製品の表示通りに茹でて流水で洗う。さらに冷水にとってざるに上げる。

②豚肉は沸騰したお湯でさっと茹でる。火が通り色が変われば氷水にとり、ざるに上げる。

③一人分の器に①、②を適量盛りつけ、さらに水菜、長ねぎ、大葉のをせたら④を合わせてまわしかける。

#### オクラ、納豆のねばねば蕎麦

##### ▼材料(4人分)

蕎麦(乾)	400g
納豆	3パック
トマト	中2個
オクラ	6本
⑤ めんつゆ(市販)	4人分
ポン酢しょうゆ	大さじ2

##### ▼作り方

【下準備】納豆はボウルでよく混ぜる。トマトは1口大にカットする。

①オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりし、産毛を取り除く。その後、熱湯でさっと茹でて水にとる。冷めたら水気をきって輪切りにする。

②蕎麦を製品の表示通りに茹でて流水で洗う。さらに冷水にとってざるに上げる。

③一人分の器に②を適量盛りつけ、①、納豆、トマトをバランスよくのせたら⑤を合わせてまわしかける。

## 暮らしのヒント ● 「ボディポジティブ」でいこう!

ありのままの身体(ボディ)を前向き(ポジティブ)に愛する

非現実的な痩せたスタイルや、画一的な美ばかり目指すことをやめませんか。どんな外見をしていても、それが自分らしくて素敵なのだという「ボディポジティブ」の考え方が世界で広がっています。そのコンプレックスは、本当に悩む必要のあるものでしょうか。皆がきっと生きやすくなる、この新しい価値観をぜひ知ってください。



## 暮らしのワンポイント

### エアコンを快適に使うために

お手入れは、始めと終わりが大切です

そろそろ冷房の欠かせない季節。久しぶりにエアコンを運転するなら、事前に必ずフィルターのお掃除を。これを怠ると、使っていなかった間に積もったほこりやカビが室内に大放り……、なんてことになりかねません。夏の終わりの使い納めには、送風または暖房などで3時間以上運転して内部を乾燥させましょう。カビの発生を抑えるためのひと手間です。