

Support

2008年10月・11月
発行 社団法人全国労働金庫協会
〒101-0062 東京都千代田区神田
駿河台2-5-15
TEL 03-3295-0718
FAX 03-3295-1140

ろうきん 検索

限りある資源

上手に使って水道光熱費を減らす



水道光熱費の節約は、家計にとって大切なことですが、地球温暖化防止のためにも必要なことです。中でも水不足は深刻で、地球上では今、人口の急増や産業発展により、アジアやアフリカなど31カ国が深刻な水不足に陥っています。水は生活用水だけでなく、家畜や農作物などの食料を育てるためにも必要な資源。無駄を見直し、限りある資源を有効に使う習慣を身につけましょう。

① 湯沸かしは、電気ポットをやめてやかんに!

3ℓのお湯を沸かす場合、電気ポットだと21.3円の電気代がかかりますが、やかんを使ってガスで沸かせば6.7円。電気ポットは保温のための電気代がかかるため、必要な分だけコンロで沸かす方がオトクです。



節約効果

年間 **5,329円**

(ガスコンロ：水温15℃の水を20cmのやかんで1ℓずつ3回沸かした場合／電気ポット：水温15℃の水を3ℓ沸かし、1ℓ使用して残りを5時間保温した場合)

② 食器洗いは手洗いでなく、食器洗い乾燥機で!

6人分の食器を手洗いで洗った場合の水道光熱費は66.1円ですが、食器洗い乾燥機を使えば21円。洗剤も少なく済むので断然オトクです。



節約効果

年間 **32,923円**

(1日に2回、365日食器を洗浄した場合の電気代、ガス代、水道代の合計額)

③ 煮物をする時は落とし蓋を!

蓋をしないで煮物をした場合のガス代は12.3円ですが、落とし蓋をすれば4.8円に。

落とし蓋をすることで、お鍋に伝わる炎の熱をより効率よく利用でき、味もしみやすくなります。



節約効果

年間 **2,737円**

(水温18℃のだしを使い、24cmの鍋で大根の煮物をした場合)

④ 水の使い方には無駄がいっぱい! 家族みんなで節水を!

◎ 食器洗いは、水道の出っぱなしに注意!

水道を1分間出っぱなしにすると12ℓ(2.7円)の無駄になります。食器洗いの際は洗剤を使う時は蛇口を閉め、流す時に開きましょう。

◎ 洗車はホースの先にシャワーノズルを!

洗車の際にはホースの水を出しっぱなしにしてしまいがちですが、20分間出しっぱなし

すると、240ℓもの水が無駄に。洗車の際はホースの先にシャワーノズルを取り付け、こまめに開閉を繰り返しながら洗きましょう。

◎ 冬場のお風呂は湯船を有効利用!

湯船にお湯を溜めると、湯気で浴室内が温められます。体を洗う時は湯船のお湯を桶にくみ、そのお湯と石鹸を使って体と頭を洗浄。シャワーは

洗い流す時にのみ使用しましょう。

◎ お風呂の残り湯は捨てずに有効利用を!

浴槽に残ったお湯は、湯船約半分の量で90ℓ(21円)。入浴後は捨ててしまわずに、植木の水やりなどに有効利用を!



諸物価の値上がりで家計がピンチ
ちよつとした「節約」と「無駄」をなくすことで
家計に、地球にやさしい。

総務省の統計によれば、2008年7月の消費者物価指数は前年と比べて2.3%の上昇。中でも目をひくのは食料品の値上がりで、スパゲッティは32.0%、食パンは20.1%、食用油は20.9%も値上がりし、家計に与える影響の大きさが改めて浮き彫りになりました。

日本以上の物価上昇率を記録しています(2008年3月時)。そんなことから今、「節約」への関心が高まっています。節約は根気と努力のいることです。将来を考えれば生活設計だけでなく、地球環境を守るためにも大切なこと。日常生活のなかで、ちよつとした工夫や節約で思わぬ出費を減らすことが可能です。節約のコツを学び、前向きな気持ちで今日から実行しましょう。

食料品がこんなに値上がりするのはなぜ?

食料品が値上がりしている要因の1つは、世界的な小麦相場の高騰。原油が高騰し、バイオ燃料に注目が集まり、小麦生産農家の多くはトウモロコシの生産に移行。小麦生産量が減少する一方で、経済成長を続ける中国やインドでの需要が拡大。小麦価格は一気に高騰し、パンやスパゲッティなどが値上がりする結果となりました。

燃料に大量に使われてしまったために、家畜の飼料や食用に回らなくなりました。海外農家の多くは、トウモロコシの作付けを増やし、大豆畑を減らしてしまつたために大豆までもが品薄となり、食用油やマヨネーズ、ピーマンなどが次々と値上がりする結果となつてしまつたわけです。



※出典：東京電力「暮らしのラボ」／東京ガス「ウルトラ省エネBOOK」／TOTO「ウォッシュアップエコ節水・節約」／東京都水道局「水を大切に」／平成18年度実態調査 ※算出データの使用数値：1・3はガス料金126.98円/㎡、電気料金22.39円/kWh、水道料金249.9円/㎡。2・4は電気料金22円/kWh、水道料金228円/㎡で算出。



ますます便利に!

19時以降も手数料無料で!



「食の風物詩」 武士が愛した、越後村上鮭物語

秋味といえば“鮭”ですが、食通に人気ののが新潟県村上産の塩引き鮭。“村上の鮭”は「イヨボヤ」(魚の中の魚)といわれ、平安時代より朝廷への献上品として納められてきました。

“村上の鮭”を語る上で欠かせない人物が、村上藩の下級武士であった青砥武平治。江戸時代、鮭は藩の大切な収入源でしたが、ある年から不漁に陥ってしまいました。武平治は鮭の生態から回帰性に気づき、戻ってきた鮭が安心して産卵できるように三面川の大工事を決行。世界初の鮭の自然孵化増殖システムを考案し、30年の月日を費やして完成させました。これにより遡上数は回復し、明治時代には73万7,000尾という大漁を記録。この大漁が、食通たちを唖然させたと言われています。

北海道の新巻鮭は、お腹を開かれ頭を上にして軒下に吊るされますが、村上の塩引き鮭はお腹の中央を残して開き、頭を下に吊るすのが特徴。切腹と首吊りを嫌ったもので、城下町の人々の思いが込められています。



※参考資料：村上市役所「青砥武平治」/村上市「イヨボヤ会館」/東北電力「みちのく食の文化誌」

「モッタイナイ」を実行 食材を有効にいかす

日本の家庭から排出される食品廃棄物は年間約 1,900 万トン。これは国内流通量の約 2 割にあたる量で、そのうちの約 1,100 万トンは食べ残しであると推測されています。日本の食料自給率はわずか 4 割で、食環境は決して豊かとはいえません。一つひとつの食材を大切に、無駄のない食生活の知恵を身につけましょう。

①余ったパン粉はドーナツに!

フライで余ったパン粉、溶き卵、小麦粉をボールに入れ、ひとつまみのお塩と適量のお砂糖を入れて混ぜます。160℃に熱した油の中に、大きなスプーンで一つずつまとめるように入れて揚げれば、美味しいドーナツに。



④残り少なくなったジャムは、ヨーグルトドリンクに!

瓶に残ったジャムが少なくなったら、プレーンヨーグルト 1、牛乳 1/2 の割合で瓶に入れます。蓋をしっかりと閉めてよくふれば、美味しいヨーグルトドリンクに。



②ツナ缶の油は炒め物に!

ツナを取り出した後に残った油は、ガラス容器にとって保存。炒め物として使ったり、茹でたパスタに野菜と一緒にあえると美味しく食べられます。



⑤魚の骨はカルシウム たっぷりの骨せんべいに!

サンマやアジなどの魚の骨はざるに並べて両面にお塩をふり、5分おいて水気をふきます。160℃に熱した油で2~3分揚げたらいったん取り出し、油の温度を180℃に上げて再び上げると、カラッと美味しい骨せんべいに。



③ねぎの青い部分やしよがの残りは、チャーシューの煮汁に!

長ネギの青い部分は、捨てずにチャップ付きポリ袋に入れて冷凍保存。残ったしょうがやんにんにく、豚のブロック肉と一緒に鍋に入れ、お水を入れて中火の火にかけます。アクが浮いてきたらきれいにすくい取り、コトコトと1時間弱火で煮れば、美味しいチャーシューに。煮汁はお鍋やラーメンなどのだし汁として使えます。



⑥みかんの皮は入浴剤として活用!

食べ終わったみかんの皮は、広げてラップをかけずに電子レンジで乾燥。お茶パックに入れば天然入浴剤として使えます。



出典：ベターホーム協会「続・食べ物を無駄にしない読本」/つつい梨花「主婦の節約術」

ネット検索を活用 リアルタイムに節約情報をゲット

①毎日のお買い得商品をチェックできる「毎日特売」

<http://www.navit-tokubai.jp/>
「毎日特売」は様々なスーパーの特売情報を検索できるサイト。よく行くスーパーを登録しておけば、本日のお買い得情報が検索できます。ほぼ全国の地域を網羅しているので、出先近くのスーパーでお買い得商品をゲットすることも可能!



②ガソリン価格をリアルタイムで検索「gogo-gs」

<http://gogo.gs/>
「gogo-gs」は全国のガソリン価格をリアルタイムで提供しているサイト。地域やメーカー、ガソリンの種類に応じて一番安いガソリンスタンドを検索することが可能です。情報はサイト利用者からの口コミで、雨による路面情報なども提供。旅先での給油にも便利!



ぐっすり眠れていますか? 快眠チェック表

下記の質問の回答を4つの中から選び、点数を足してあなたの快眠状態をチェック!
[回答] ない・0点/少しある・1点/よくある・2点/とてもある・3点

[質問]	[診断]
①寝つくまでに時間がかかる。	<input type="checkbox"/>
②夜中に何度も目が覚める。	<input type="checkbox"/>
③早く目が覚めて、その後眠れない。	<input type="checkbox"/>
④ぐっすり眠れた時間が短い。	<input type="checkbox"/>
⑤よく眠れていないと思う。	<input type="checkbox"/>
⑥日中、気分が落ち込む。	<input type="checkbox"/>
⑦日中、十分に活動できない。	<input type="checkbox"/>
⑧昼間、眠くてたまらない。	<input type="checkbox"/>

◎ 3点以下の人「ぐっすり快眠タイプ」
質の良い睡眠をとれているようです。このまま規則正しい生活を心がけ、健康を維持しましょう。

◎ 4~5点の人「眠りの質低下タイプ」
睡眠の質が低下しているようです。生活習慣を見直して、眠れる環境を整えましょう。

◎ 6点以上の人「不眠症の疑いあり」
眠れないせいで、かなりつらい思いをしているようです。我慢せずに専門医に相談してみましょう。

※参考資料：「快眠レシピ」(早稲田大学スポーツ科学学術員教授 内田直監修)

秋の夜長ぐっすり眠れていますか? 心地よく眠るための快眠レシピ

■快眠の秘訣は「深く眠る」こと。
睡眠は、浅い眠りである「レム睡眠」と、深い眠りである「ノンレム睡眠」が交互に繰り返されることによって成り立っています。心身を休ませるためには、深い眠りであるノンレム睡眠をしっかりとりとることが大切で、一番深い眠りが得られるのは就寝後の3時間。つまり、寝始めの3時間をぐっすり眠ることが快眠の秘訣なのです。

①寝る前は、タバコやお酒を避ける!
タバコに含まれるニコチンは、脳を覚醒させる作用があるので寝つきが悪くなったり、睡眠の質を低下させる原因に。また、寝酒は最初のうちはぐっすり眠れますが、体内でアルコールが分解されると眠りが浅くなるので夜中に眠れなくなることがあります。

②夜遅くとも食事は炭水化物を!
適度に消化吸収のすんだ状態で眠りにつくのが、快眠のポイント。夜遅くに食事をする場合は、脂っこいものをさけてご飯やうどんなどの炭水化物をとりましょう。

③体内時計を整える!
睡眠のリズムをつくる体内時計は、朝の光を浴びることでリセットされます。目覚めたら、日の光を浴びて体内時計をリセット。また、快眠のポイントは規則正しい生活をするので、休日にもなるべく同じ時間に起きて、起床時間のズレは2時間程度に。

