



女性のための生活情報紙

リビングたかまつ

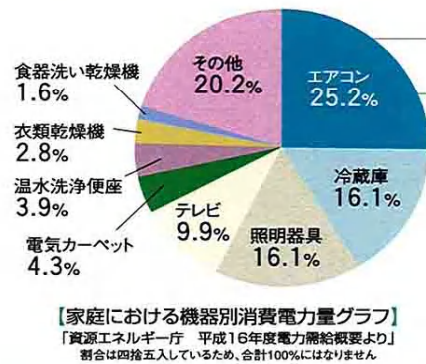
フジサンケイグループ

JAFNA 日本生活情報紙協会加盟誌

発行/高松リビング新聞社 〒760-8545 高松市亀井町8-11 リビング新聞は仙台から鹿児島まで全国66エリア(版)、957万部をネットワークしています

2007年12月1日号 第1439号

川上矯正歯科
www.e-kawakami.jp
歯ならびと噛み合わせのQ&Aや
治療体験談など情報満載のHP公開中!
☎0120-488-890 高松市番町1-3-30(美術館通り)
☎携帯サイトURL: www.e-kawakami.jp/kf



チェックすべきポイントは

どうすれば、エコな使い方ができるか。冷蔵庫でチェックすべきポイントを紹介いたします。これらのことを意識するだけで余分なエネルギー消費を削減。しかも家計にうれしい! あなたの家庭は、どうですか? 節約の金額は「資源エネルギー庁 平成16年度電力供給概要」より。



冷蔵庫

知っているのと、こんなに節約できます
その「エコ」な使い方

平成17年に京都議定書が発効されたことをきっかけに、12月は地球温暖化防止月間としてさまざまな取り組みが行われるように。香川でもいくつかのイベントが行われます。そこで家庭でも何かしたいけれど、何から始めればいいのかと、考えている人へ。今回着目したのは、生活の必需品、冷蔵庫です。

冷蔵庫は、家庭の機器別消費電力でもエアコンに次いで2番目。でも、こまめにスイッチを切るといった節電対策はできないし、「と、あきらめるのは待って! 使い方で消費電力に大きな差が出るのです。冷蔵庫がいつの間にやら年々年々始に向けて、冷蔵庫のエコ」について、ポイントをとめてみました。

取材協力: 香川エネルギーセンター 四国支部事務部長・大西尚子さん(三和電気水道ガスOECグループ 販路調整部 長三和電気水道)

置き場所を選ぶ

冷蔵庫の上部と両側面が壁に接している場合に対し、片側だけが壁に接している場合、年間990円の節約

実践ポイント

- ※コンロなどの熱源の近く、直接日光が当たる場所を避ける
- ※上部と後ろ側は最低10cm、側面はそれぞれ最低2cmずつ、天井や壁から離す

季節に合わせて設定温度を調節

周囲温度15℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合、年間1360円の節約

実践ポイント

- ※年間を通して「中」で問題なし。冬場は弱でもOK(衣替えの時期が切り替えの目安)

詰め込み防止

冷蔵庫内に食品などを詰め込んだ状態に対し、半分に減らした場合、年間960円の節約

実践ポイント

- ※賞味期限切れの食材、冷凍して2か月を超えたものはすみやかに整理する(冷凍保存を過信しない! 最大でも2か月)
- ※冷蔵保存の必要のない食材(未開封の調味料や缶詰、カットしていない根菜類、イモ類、カボチャ、みかんなど)は入れない

開ける時間を短くする

開けている時間を20秒から10秒にした場合、年間130円の節約

実践ポイント

- ※良く使うものは手前に、残ったおかずは奥段目、など定位置を決めておく
- ※保存は中身の見えやすい容器で、誰が見ても分かるようにラベルを貼るなどの工夫を

こまめに掃除をする

庫内の整理だけではなく、周囲の掃除を行うと、より節電に

実践ポイント

- ※冷蔵庫の「小分け掃除表」を作成
- ※具体的な掃除のポイントは2面参照

【2面へ続く】

プレゼントは新しくなったサンヴェルジェで

サンヴェルジェ Sunverger

P 専用大駐車場完備 ☎0120-8343-33
高松中央に3分車 高松・林町
高松市林町1971-15 TEL087-888-1147(代) 営業時間:午前10時~午後7時

医療法人社団 藤岡会
やまもと医院
院長 山本 良隆

こころから
心と身体の
健康相談

心療内科・内科・在宅診療
アレルギー科

お昼も土曜日も診療しています
診療時間 AM9:00~PM7:00
休診日 日・祝日 木曜日 PM1:00~

高松市天神前5-22 1F(東庁前)
TEL087-837-0707

高松サティ専門店

Xmasガラポン大抽選会

空くじなし

ガラポン抽選券の配布は**12月1日(土)**からスタート!

抽選券配布期間は**12月1日(土)~12月24日(祝)**まで ※12月24日の配布は18:00まで

抽選日時 **12/23日・24日** 10:00~19:00 **抽選日は2日間限り!**

場所 **高松サティ2階 憩いの広場北側**

参加方法 **抽選券1枚** または **抽選補助券6枚** で **ガラポン抽選に1回チャレンジ!**

3,000円のお買物で1枚配布 または 500円のお買物で1枚配布

選べるプレゼント

- 4等賞 300円 カップ麺1ケース
- 5等賞 800円 クリスマスブーツ
- 6等賞 100円お買物券
- 2等賞 20本 ワンダーマイカルシネマ高松
- 3等賞 50本 ペア映画鑑賞券
- 1等賞 10本 任天堂DS Lite
- 特賞 2本 地上デジタルハイビジョン液晶テレビ

高松サティ専門店 Xmasガラポン大抽選会
平成19年12月23日・24日 10:00~19:00

抽選+1回券
★券をご持参いただくと、抽選が1回多くできます!
※抽選券1枚(抽選補助券6枚)以上お持ちのお客様に限り。お1人様1回限りとさせていただきます。他券との併用はできません。



Shop File

和と洋がなじむ空間でのんびりと
Café MONTE (カフェ モンテ)

箱を並べたような外観が印象的な店のドアを開けると、やわらかな照明に演出されたモダンな空間が迎えてくれます。店の奥へ足を踏みいれると、一転、古民家の屋根裏を思わせる天井、しっくい壁、窓の外には庭が眺められる和の風情たどるスペースが広がり、ほっとため息がもれるほど。

同店は、川島で28年間続いた製茶店「モンテポニー」が移転し、装いも新たに先月お目見えした。「よく、「モンテさん」って呼ばれていたもので、その名を残すことにしたんです」と湯浅千恵さん。マスターの正士さんと結婚後、ずっと店を手伝ってきたそうです。残っているのは名前だけではありません。内ドアのノブやカウンター側の照明器具も、以前のものを愛用。「ランチタイムも好評だったので、特に日替わり（コーヒー付き750円）はしっかりした内容を考えています」とのこと。家族が丹精込めて育てた米や野菜が使われ、栄養いっぱいボリュームたっぷりなのです。「ブレンドコーヒー」（400円）や「カフェカプチーノ」（450円）、「パリパリスイートポテト」（550円）などのカフェメニューも充実。長年培われたマスターとママならではの心配りが、ゆっくりしたくなる雰囲気を生んでいるのかもしれない。

高松市川島本町442-1
☎87(848) 1858
AM8:00~PM6:00 休土曜(夜)

冷蔵庫

定期的なメンテナンスと掃除も大切です

1面のチェックポイントに続き、2面では、省エネにつながる冷蔵庫のメンテナンス、掃除のコツについて紹介します。



冷蔵庫の性能の進歩で省エネ度もアップ

15年くらい前の型に比べ、最新の製品は、①真空断熱材の採用②インバーター制御搭載③ヒートポンプの強化、などの理由によって消費電力量が約6分の1に削減されています。耐久年数は機種によっても異なりますが、買い替えの目安は約10年。ただし、ドアのパッキン(ゴムの部分)は劣化が早く、傷んだままにしていると庫内の冷気がもれて余分なエネルギーを消費します。はがきを挟んでみて、スルスルと落ちたら危険信号。5~7年くらいを目安に、パッキンを取り替えましょう。

ポイント



※買い替えるときは、省エネルギー性能の高い、「グリーン」の省エネラベル」の製品を選びましょう



※パッキンに汁物などをこぼしたらすぐにふき取る。時間が経つと傷みの原因になります

冷蔵庫の掃除は、一気にしようと思わないこと

定期的な中の食材を整理することも、詰め込み防止につながり省エネ効果大。それとともに、冷蔵庫上部や後ろの放熱板にほこりがたまり、放熱が滞り、エネルギー効率が悪化するので、そちらの掃除も忘れずに。とはいえ、一気に掃除しようと思うとなかなか大変。そこでおすすめなのが「小分け掃除法」(下の表参照)です。部分ごとに掃除予定日を記入した表を作成して、ドアに貼っておくという方法。このローテーションでいくと各部とも、最低3カ月に一度くらいの頻度で回ってきます。

ポイント



※上部と後ろは、先に掃除機でほこりを吸い取ってから雑巾などでふく。その際、必ずプラグを抜いてから作業を



※プラグの傷みは漏電の原因になるのでついでにチェック!



※ドアを開けたまま作業をせず、取り外し可能なものは外してから洗う

家電機器の省エネ3つのポイント

三村電気水道CEO兼グループ戦略部長・三村彰裕さんに聞いた、省エネのポイントとは一。面倒なこと、大きな労力を使うことは長続きしません。それよりは「簡単なことを長く続ける」ことが大切です。また、それによって生まれる節約効果を「具体的な数字や金額で知る」ことも、やる気につながります。ダイエットと同じですね。3つ目は「家電機器の仕組み(性格)を知る」こと。資料や専門家の意見を参考にして、より省エネ効果の高いものから始めていくといいでしょう。

部位/掃除予定日 (冷蔵庫のドアに貼って、実行したら○印を記入する)

内部上段	11/3 (○)	
内部中段	11/10 (○)	
内部下段	11/17 (○)	
チルド室	11/24 (○)	
野菜室	12/1 ()	
冷凍室	12/8 ()	
自動製氷機	12/15 ()	
蒸発トレイ	12/22 ()	
ドア内側	12/29 ()	
外部側面・前面	1/5 ()	
外部上・後ろ・床	1/12 ()	

※できるだけ細かく分割して、1回の掃除範囲を少なく、時間を短くするのがポイント

食の達人のこだわりごはん



“簡単・おいしい”レシピがあれば 食事は家族の幸せの源に!

家族みんなが幸せな気分になれるおいしい料理を、手早く簡単に作りた。そんなミセスが目玉のブログ「こうちゃんの簡単料理レシピ」で、人気上昇中。幸せ料理研究家・こうちゃんこと相田幸二さんに、話を聞きました。

食事って何のためにあると思いますか? 僕は1日3回の楽しみであり、幸せを味わうものだと思うんです。料理は作る人がストレスを感じてはいけなし、「おいしいね!」とうやうや作ったの?と会話弾むものであってほしい。

僕のレシピは食事=幸せであることにこだわっています。まず、誰もが簡単に、すぐに作れること。さらに、家族から「おいしい!」が聞ける料理だということ。だから、「料理とはこうあるべき」と型にとらわれることはありません。料理のプロから見たら「アレっ!?!」と思うことでも、簡単に分かりやすければそれでいい。ブログでは、反響に応じて、紹介したレシピに手を加えることもあるんですよ。

手に入りやすい材料を使ったり、簡略化するなど、気軽に取り込んでもらえる工夫もしています。

また、「日常」の食事に「非日常」のスパイスを加えると、人の目をひき、会話が盛り上がるきっかけに。例えば器にこだわる、盛り付けに凝ってみる...。オシャレにできたら「自分ってステキ!」と思えるし、家族も「今日の食卓、いつもと違うね」と期待するようになるでしょう。そんな一つの演出が、家族の団らんにつながるんじゃないかな。



相田 幸二さん(こうちゃん)

Profile
幸せ料理研究家。16歳で板前修業、ホテルの和食部門で働く。会社勤めを経て、2005年に開いたブログ「こうちゃんの簡単料理レシピ」が大人気。ブログと同名のレシピ本も好評発売中。
<http://blogs.yahoo.co.jp/booooy2005>

アウトドアにぴったりのランチボックス

アポカドシュリンプサラダ、ロミロミサーモン、スパイスツナなどの3種のディップは、どれもアツという間に完成!

食の情報満載「わが家ごはんWEB」はこちら <http://wagaya-gohan.jp/>

MAS

サンポートで カジノ気分

OPEN CASINO PARTY 2007

12/8(土) 16:00~19:00 | 12/24(月) 12:00~20:30

高松シンボルタワー1F デックスガレリア

12月はサンポートへGO! 行くだけでももらえる「カジノ気分体験コイン引換券」

期間中、サンポート高松各施設を利用したすべての方に「カジノ気分体験コイン引換券」を進呈します。オープンカジノで遊んだコインを貯めて、その場で応募する抽選会で賞品をGETしよう!

＜コイン引換券・対象施設＞ マリタイムプラザ高松、e-とびあ・かがわ、かがわプラザ、ヨントンプラザ・サンポート、モバポート、ホテルルクメント高松、サンポート高松地下駐車場

豪華賞品

- 韓国旅行2泊3日ご招待 (航空券&宿泊券) 2組4名様
- EYE EYE ISUZU 提供の高級腕時計 3名様
- 任天堂 Wii 2名様
- 3鉄人のレストランお食事券 合計14名様
- ALICE IN 高松 by QUEEN ALICE
- Szechwan restaurant 隣
- 中村孝明 TAKAMATSU

他 賞品を多数用意!!

コイン引換券・配付期間

12/1(土)~12/24(月)

■主催:シンボルタワー開発(株) ■協賛:ポップサーカス ■特別協力:セブンラックカジノ、韓国観光公社、アジアナ航空、ルネッサンス・ソウル・ホテル、ミレニアム・ソウル・ホテル ■後援:四国新聞社、高松リビング新聞社、西日本放送、KBS瀬戸内海放送、OHK岡山放送、RSK山陽放送、TSCテレビせとうち、FM香川 ■お問い合わせ先:運営事務局 087-815-1691