

家庭でできる省エネキャンペーン

地球にやさしい家になる



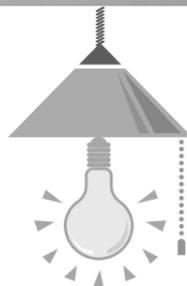
今月号から2回に分けて、家庭でできる省エネのポイントを紹介いたします。今月号は「照明器具編」と題して、省エネで明るい照明の工夫をお知らせします。



家庭での照明器具の消費電力は、全体の約20%。少しでも省エネを心がければ、家計にも、環境にもやさしいこと間違いなしです！

『白熱電球灯vs電球形蛍光灯』コスト比較

明るさで比較すると、白熱灯60W型と電球形蛍光灯12W型が同じ明るさになります。それでは、明るさが同等といわれるランプについて比較してみましょう。



比較項目	白熱灯 60W形
電球色は1種類で暖色	
消費電力	54W
ランプ寿命	1,000時間
ランプ価格	¥160

【注：価格は販売店によって異なります】

比較項目	電球形蛍光灯 12W形
電球色は3種類あり部屋の用途に合わせやすい	
消費電力	12W
ランプ寿命	6,000時間
ランプ価格	¥1,800



どっちがおトク！

計算してみよう！

蛍光灯が白熱灯の10倍以上も価格が高いので、トータルコストはどうなの？と思いますが、1年間の電気代を計算してみると...

1年間の電気代比較

消費電力 ÷ 1,000 × 点灯時間 × 23円

点灯時間 1日6時間 / 電気代 1kwh=23円

〔白熱灯〕 54W ÷ 1,000 = 0.054kwh

0.054kwh × 6時間 × 365日 × 23円 = 2,719円

〔蛍光灯〕 12W ÷ 1,000 = 0.012kwh

0.012kwh × 6時間 × 365日 × 23円 = 604円

豆知識

電球形蛍光灯は電気の持つエネルギーのうち、そのほとんどを熱として放出してしまう白熱球に比べ発熱量も少ないので、室温の上昇が抑えられ、とくにこれからの季節はエアコンの効き具合にも効果があります。

電球形蛍光灯がおトク！

1年間の電気代だけでも、2,115円の差があります。価格が高くても蛍光灯が、トータルではおトクといえます。また、1日6時間の点灯として、1年間で2,190時間(6時間 × 365日)点灯しますので、ランプ寿命6,000時間の蛍光灯だと約3年弱使えるという計算になります。ランプを頻繁に交換しないというのは、私たちにも省力化ですし、省資源にもなり環境にやさしいです。

エコ心で今すぐできること！

人のいない部屋は消灯します。こまめにスイッチを切る習慣を身につけて、消し忘れをなくしましょう。



気分やからだに不調は

～うつ病予防について～

続いていますか？

さわやかな5月になり、そろそろ学校や会社にも慣れてきたころなのに、何となく気がめいって「勉強や仕事に身が入らない」「集中できない」などの症状の人はおられますか？

うつ病の発症は、病気やけが、学校や職場の人間関係、子どもの独立、家族や友人の死別など、さまざまな出来事がきっかけになるといわれています。

「うつ」とは？



脳の神経伝達物質の放出や代謝の働きが低下すると、うつ状態になるといわれています。症状はさまざま、周囲の人が気付くこともあります。体の不調が表に出て、うつ状態に気付きにくい場合もあります。

「うつ病かも？」と思ったら...

かかりつけの医師に相談するか、専門機関(精神科・神経科・心療内科)を受診しましょう。最近は、気軽に受診できるよう、市役所や福祉保健所にも相談窓口があります。

身近に「最近気持ちが落ち込んでいるのかな？」と思う人がいたら、まず話をじっくり聞いてあげてください。「1人ではないと感じることが大切」といわれています。また、励ましたり、しかったりすることは禁物です。限度を超えて頑張っている本人の、焦りや絶望感が増すことがあるからです。

自殺を防ぐために...

自殺をする人の多くは、うつ状態やうつ病になっているといわれており、うつ病対策は自殺予防につながると考えられています。

「死にたい」という言葉がでたら、冗談に聞こえても笑顔を見せていても、決して軽く考えず治療を勧めてください。正しい知識と早めの治療、そして周囲の理解で「うつ」と上手に付き合っていくことが大切です。

健診へ行こう！



主な症状

- 寝つけないで何度も目が覚めるなどの睡眠障害がある
- 頭痛、肩こり、体の痛み、食欲低下、体がだるいなどの症状がある
- 憂うつ、寂しい、不安でどうしようもなく焦ってばかりいるなどの気分・感情の障害
- 好きだったことにも興味や関心がなくなるなど意欲の障害
- 悲観的で判断や決断ができず自分を責める、自分がだめな人間に思えるなどの思考・判断力の障害
- 動作が鈍くなる、身の回りのことができなくなるなどの行動の障害

【相談窓口】

- 相談は無料で、秘密は必ず守られます。
- 市役所 健康対策課 ☎57-7516
- 香南市 福祉事務所 ☎57-8509
- 中央東福祉保健所 健康障害課 ☎53-3171

かつおのそぼろご飯



1人分の栄養価
エネルギー 357kcal 脂質 4.2g
たんぱく質 15.8g 塩分 0.9g

材料(4人分)

- ご飯 お茶わん4杯分
- たまご 1個
- みょうが 1本
- かつお 200g
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2

How to cook

- 1 かつおは熱湯でゆでて、身をほぐす。
- 2 なべにかつおと①を入れて、中火でパパラにいりつけて「そぼろ」を作る。
- 3 たまごは、塩少々を加えて「いり卵」にする。みょうがはせん切りにする。
- 4 をご飯に混ぜ、器に盛り「いり卵」とみょうがを散らす。



4月～6月に捕れるカツオを「初カツオ」と呼びます。カツオには良質のたんぱく質のほか、骨粗しょう症を予防するビタミンD、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸(EPA)、貧血を防ぐ鉄などが含まれ栄養豊富な食材です。