

なすしおばら

平成 23.9.20

# 消費者だより

## 第13号

●発行 那須塩原市生活課 (☎0287-62-7126)

●編集 那須塩原市消費生活推進連絡会



東那須野公民館のグリーンカーテン

以下、それぞれの家庭の節電について、掲載しますので、参考にして頂ければ幸いです。

東日本を襲った巨大地震による大災害は、近隣に住む私たちの生活にも大きな影響を及ぼしました。計画停電といういまだかつてなかった体験をいや応なしに押し付けられました。電灯のない暗がりの生活など考えてもみませんでした。明かりを、暖房をどうしようと戸惑うばかりでした。戸惑いながらも家族で話し合い、この事態を乗り切ることができました。電気

のありがたさを初めて、身に染みて感じました。何気なく使ってきた電気がどのようにならなければならないのかすら知らず、当たり前のように考えていたことを痛切に反省しながら、今、家庭での節電率15%を目標にして、積極的に取り組み電力不足を補っていく必要があります。節電について、家族で話し合ってチェックしていけば、ほんとうに必要な温度を設定でき、余分すぎる涼しさはいらぬはず。必ずや必要以上の電気の使用の実態が見えてくるはずです。

# ライフスタイルの見直しを 我が家の節電に



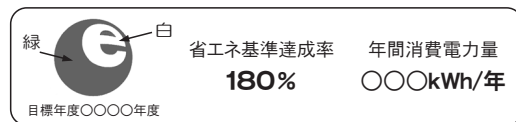
### 知っていますか？

### 「省エネラベリング制度」

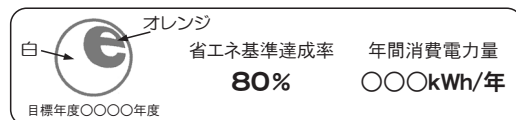
この制度は、2000年にJIS規格として導入されたもので、家庭で使われる製品が国の省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するものです。「省エネ基準達成率」の数字が大きければ省エネ性能がすぐれた製品といえます。製品を選ぶ際、ぜひ参考にしてください。

### ●ラベリング制度表示例

省エネ基準を達成しているラベル



省エネ基準を達成していないラベル



ラベルが小さい場合には一部情報が省略される場合があります。

### 対象は16製品

- |        |          |
|--------|----------|
| エアコン   | ガス温水機器   |
| 冷蔵庫    | 石油温水機器   |
| 冷凍庫    | 電気便座     |
| 蛍光灯器具  | パソコン     |
| ストーブ   | 磁気ディスク装置 |
| テレビ    | 変圧器      |
| ガス調理機器 | ジャー炊飯器   |
| 電子レンジ  | DVDレコーダー |

特集

震災後のライフスタイル

テレビや照明のつけっぱなし、冷蔵庫の中はぎっしり、無駄な電気を消費していませんか？ 節電について、消費者のみなさんが実際に取り組んだことを集めてみました。

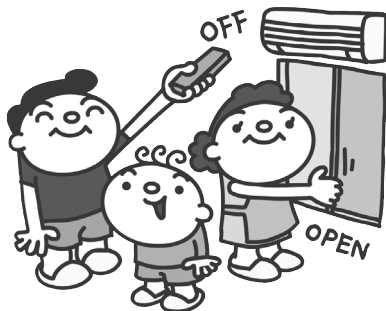
今年の我が家の

節電対策

事例1

早速「よしず」を3枚買って、リビングと和室の日よけにしました。窓からの日差しを和らげています。部屋の中では、扇風機とうちわを使っています。大きな消費電力を占めるエアコンは、我が家にはないので幸いだと思います。

冷蔵庫の設定温度を「中」から「弱」に変更してみました。「弱」でも食材やアイスクリームなどは、傷んだり溶けたりしませんでした。今も続けています。詰め込みすぎに注意し、扉の開閉は短くを心がけています。食品の買いすぎを防止するのにいい方法があります。それは、冷蔵庫の前扉にレシー



トなどを貼って、使用した食材は消し込みをしていきます。そうすることで、同じものを2回買わなくて済みます。

照明は、必要な所にその時だけつけています。テレビはつけっぱなしにしないで、見ない時は消し、音量は聞こえる程度にしています。画面は自動的に調整する機能がついていますが、こまめに画面やその周りをきれいにしています。

電気ポットは使わず、使いたいときに人数分だけ沸かします。待機電力の事を考え、すぐに使用しない時は主電源を切り、コンセントからプラグを抜いています。全部というわけにはいきませんが、こまめにチェックしていきたいと思えます。

IHクッキングヒーター(3口)の定格消費電力は、5800Wで他の電気製品に比べると高いので、工夫して手早く料理を作ろうと思っています。

別棟の息子宅では竹やぶから竹を切り出し、緑のカーテンの枠作りをし、ゴーヤ・アサガオ・瓢箪などのつる性植物の苗を植え、日差しを遮る工夫をしています。

玄関先はアスファルトになっているので、暑いときは打ち水をしています。

このように、毎日の生活を見直すことで、節電につながることがいっぱいあります。楽しんで節電していこうと思えます。

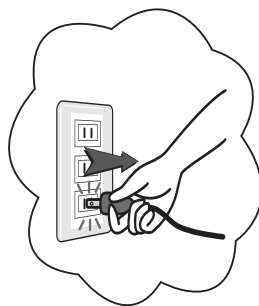
事例2

あまりエアコンを使わない我が家にとって、さらに15%の節電は、ちょっと厳しい数字ですが、まずは身近な所からと、2つ取り組むことにしました。

① 電気ポットを使わない  
朝ガスコンロでお湯を沸かし、ポットへ。冷たいものも飲むので日中はOK。夕方にもう一度沸かし、またポットへ。この2回で充分でした。

② 電気炊飯器を使わない  
厚いアルミのお鍋を引っ張り出し、ガスで一度に6合炊きます。炊飯時間は25分程ですが、その間は目が離せません。炊き上がったら、一食分ずつ冷凍・冷蔵にし、食べるときに電子レンジで温めます。3日に1回の割合で炊いています。

炊き上がりが毎回違ったり、おもしろがって、なんとか続けました。正直、(炊飯器は楽だなー)と実感しきりです。



我が家は遊びも節電



小学生の娘の遊びといえば、録画したテレビ番組を繰り返したり、ゲームを楽しんだりすることが多いのですが、震災直後は自分なりに節電を意識していたようで、ちょっとした変化がありました。携帯型ゲーム機の充電をやめ、クイズの本を持ち出し「クイズ大会やろう!」というのです。計画停電の時には、懐中電灯を囲み、家族で盛り上がりました。

電気を使わない遊びは、あやとりやトランプ、お手玉、ヨーヨーなど、自分が子ども頃に夢中だった遊びでした。これが現代っ子には新鮮だったようです。おばあちゃんに教わりながら、楽しんでいきます。これをきっかけに、みなさんも電気を使わない遊びを楽しんでみませんか。

### 生活の変化・

#### 節電・節約について

友人から聞いた話では、地震時に、たまたま小学生の子どもが一人で留守番をしていました。その後、精神的に不安定になり、子どもと一緒に家の中の危険なところを見回し、一つひとつ確認しながら地震対策をしました。少しづつ安心感をもてるようになってきました。

家族が一つの部屋で本を読んだり、同じ空間で過ごすようになりました。また、小学生の居る家庭では、就寝時は同じ部屋で寝るようになりました。

家族が一つの部屋で過ごすことにより節電にもつながり、何よりも不安な気持ちが変わり、家族のつながりも今までより深くなりました。

☆毎年つる性の植物で緑のカーテンを作っています。南側と西側に2階まで育つようにして、西日を遮るようになっています。

☆入浴の際は、続けて入るようになっています。

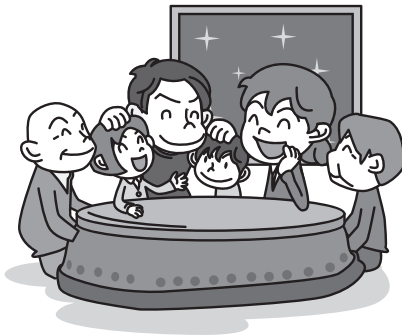
☆冷蔵庫の中は、詰め込まないようにしました。何がどこに入っているのか整理し、

覚えて(記入して)おくことも必要です。

☆寝具・衣類は、季節に合った素材の物を使用すると、体感が違い気持ちよく過ごせます。

☆エコポイントを使い、外気を遮断する効果が高いペアガラスを付けました。

他に、地震・停電に備え、懐中電灯の置き場所を決め、枕元にも置くようにしました。食器棚の食器の移動を防ぐため、棚シートを滑り止めのものに変えました。大きなもの(つばや鏡)の落下防止に備えて、床に置くなどしてレイアウトを変えました。など、今回の地震を経験して生活全般を見直すようになりました。



### グリーンカーテンの効果は「石?鳥」

この夏、大活躍したゴーヤは「グリーンカーテン」として日差しを遮り、また、ピタミンCをはじめミネラルが多く含まれ、疲労回復や食欲増進に効果があると言われています。沖縄地方で食べ続けられている夏バテ解消にうってつけの食材です。

ゴーヤといえば、真っ先に思い浮かぶのがゴーヤチャンプルですが、ここでは、ちょっと意外でお手軽な夏バテ解消レシピを紹介します。グリーンカーテンで涼んだ後は、ゴーヤを食べて元気になるようにしましょう!



#### 《苦味を抑える方法》

縦半分に切った後、スプーンで丁寧な種とワタを取り除くことがポイントです。(以下のレシピは、この下準備後の調理方法です。)

#### ゴーヤの黒砂糖煮

お茶受けに最適!



【材料】  
ゴーヤ 1kg  
黒砂糖 300〜400g  
(好みで)

#### 【作り方】

- ①ゴーヤを厚さ5mmの半月切りにする。
- ②①をさつとゆがく。
- ③ゴーヤと黒砂糖を鍋に入れ、煮詰める。(水は加えない。)\*くるみ、白ごま、小女子などをに入れてもよい。

#### ゴーヤのかき揚げ

苦味が気にならず、サクツとして美味しい!



【材料】  
ゴーヤ 1本  
桜えび 大きじ3  
大葉 3枚  
卵 1個  
薄力粉・水・油 適量

【作り方】  
①ゴーヤを厚さ2mmに切り水にさらす。

#### ゴーヤシユース

意外に飲みやすく、美容にも効果あり!

【材料】※コップ5杯分  
ゴーヤ 大きめ1本  
豆乳又は牛乳 1ℓ  
バナナ 1本  
はちみつ 大きじ1



- 【作り方】
- ①ゴーヤ、バナナをざく切りにする。
  - ②すべての材料をミキサーにかける。
- \*時間が経つと苦味が出てしまうので、作ったらすぐに飲みましょう。

#### 《保存方法》

薄切りにして冷凍保存しておく、そのまま料理に使えます。ゴーヤシユースに使くと、冷たくておいしく仕上がります。



インフォメーション

食品栄養表示義務化へ

食品を選ぶ際、あなたが気にかける栄養成分はなんですか？

消費者庁は、熱量(カロリー)やナトリウムなど、食品の栄養成分表示を義務化する方針を固めました。栄養バランスのとれた食生活を送るため、商品を選択しやすくすることなどが目的です。また、表示する際の栄養成分の順番についても、左図のようにナトリウムを2番目に表示することを検討しています。これは、日本人は世界の中でも塩分摂取量が多く、それが脳血管疾患のリスクと関係しているといわれているからです。みなさんも、商品を選ぶ際、栄養成分の表示を参考にしてはいかがでしょうか。

現在の表示順

- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④炭水化物
- ⑤ナトリウム

検討されている表示順

- ①エネルギー
- ②ナトリウム
- ③脂質
- ④炭水化物
- ⑤たんぱく質

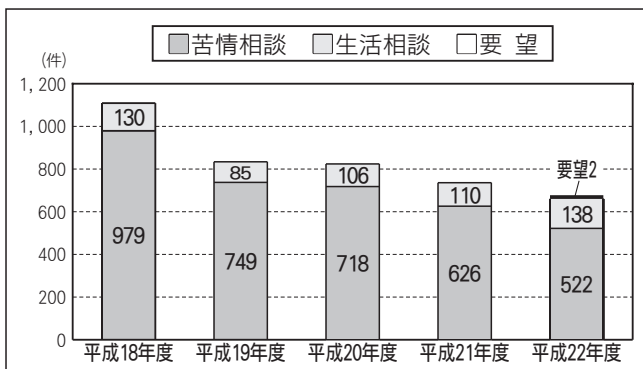
消費生活センターから

消費生活のトラブルは消費生活センターへ相談

- ◆開設日 月～金曜日(祝日は除く)
- ◆開設時間 8:30～17:00
- ☎0287-63-7900

平成22年度の相談状況

相談件数は、662件で前年度より74件減少しました。



その中で苦情相談は、52件で前年度より104件減少し、生活相談は140件で30件増加しました。

苦情相談の減少した主な要因は架空請求・不当請求が減少したことによりです。

苦情の多い商品を見ると、第1位が融資サービスで106件、その中で、多重債務相談の割合が多く見られます。第2位は放送・デジタルコンテンツ等91件、利用した覚えのない有料情報サイト、アダルトサイトにつながり高額な利用料を請求された等の相談です。

第3位は商品一般で26件、身に覚えのない債権について連絡を求めるハガキや封書、電子メール等で送付される架空請求で、平成18年度から激減してきたものの、業者名や名目を次々と変えた手口を使い、悪質化しています。

悪質業者は、あの手この手で消費者を狙っています。悪質商法などの被害で困ったときは、できるだけ早く相談してください。



多重債務相談のご案内

消費生活センターでは、相談者とともに問題を整理し、よりよい解決に結びつけるため法律専門家等への橋渡しをします。一人で悩まないで、早く相談してください。

出前講座のご案内

消費生活センターでは、悪質商法にだまされないための出前講座を行っています。高齢者グループ・各種団体・サークルなどを対象に、無料で講師を派遣します。

相談事例に基づいた対処方法をわかりやすく解説しますので、お気軽にご利用ください。

【利用案内】

- ・利用日 月曜～金曜(祝日は除く)
- ・所要時間 1時間～1時間30分
- ・申込先 消費生活センター ☎0287-63-7900

編集後記



3月11日の大震災以降、私たちも日常生活の見直しを余儀なくされました。今までいかに大量の電気を無意識に消費していたことか。いや応なく、実感させられました。計画停電を経て、夏の15%節電。そこで今回は、節電対策実践特集を組みました。みなさんは、どのようにこの夏を乗り切ったのでしょうか？ クール関連グッズも多く売られ、特に扇風機と冷感スカーフはすごく売れたそうです。この経験を踏まえ、一過性で終わるのではなく、自分達の暮らしを見つめ直す良い機会ととらえましょう。最後に、被災地の一日も早い復旧、復興を願って止みません。