



## エコ発信局 ～いそちゃんの部屋～

ここでは、身近なところから環境意識を高めようと、エコに関する豆知識を発信しています。季節やブームなどに合わせて、月に一度のペースで更新していきますので、継続してお読みいただければ幸いです。

(「いそちゃん」とは執筆を担当する千葉大学環境 ISO 学生委員会のキャラクターです)

### vol. 11-2018年7月 夏の省エネあれこれ

夏といえば、たくさんの家電製品を使う季節ですよね。そんな季節だからこそ、省エネへの取り組み方もたくさんあります。今回は、1つのテーマに限定することなく、様々な角度からの省エネを紹介していきたいと思います。ぜひ1つの参考にしていただいて、身体にも地球にも優しい夏を過ごしましょう。



#### 室温を 28℃にしよう！

よく「エアコンの設定温度は 28℃がいい」と誤解されますが、正確には「室温は 28℃がいい」です。冷房の温度を 28℃に設定しても、実際の室温がそうなっているとは限りません。設定温度と室温の違いに気づかないでいると、余計に部屋を冷やしてしまったり、逆に熱中症の危険性が高まったりなんてことも…。部屋に温度計を置くなどして、室温をこまめに確認、調整するようにしましょう。



#### クールシェアしよう！

みなさんは「クールシェア」という言葉をご存知でしょうか？建物の中にいる人たちが1つの場所ないしは部屋に集まり、そろって涼を得る取り組みのことです。複数人がそれぞれいる場所で冷房を使ったら、当然電気代は高くなってしまいますよね。1つの場所に集まって過ごせば、使う冷房は1台だけで済むというわけです。

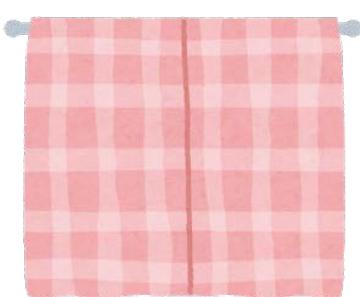
また、同じ場所で過ごすわけですから、バラバラの部屋にいるよりもコミュニケーションが増えることも請け合いです。まさしく一石二鳥ですね！涼しさを分け合って、家計にも家庭にも優しくなりましょう！



#### カーテンを活用しよう！

涼しくするための方法というと、ついついエアコンや扇風機などの家電製品に目が行ってしまいますよね。しかし、そもそも暑さをシャットアウトしてしまえばいいという考え方もできます。

そのためのキーアイテムとなるのがカーテンです。遮光・遮熱カーテンを使うことで、窓からの熱や光を遮断することができるのです。もちろん冷房の効率もアップしますし、電気代もかかりません。家電製品の工夫はやりつくしたという方、このようなアプローチもいかがでしょうか？



#### 機器の設定を変更しよう！

機器の設定を1年じゅう同じにしていませんか？季節によって機器の設

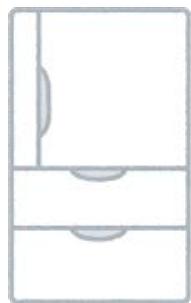


定を変更することで、省エネ効果が期待できます。これは夏だけではなく他の季節にも関係することですので、ぜひご参考にしてみてください。

・温水洗浄便座：便座暖房はオフにして、洗浄温水は低めにするなどの工夫が考えられます。

・冷蔵庫：温度設定を夏は「中」、それ以外は「弱」にしましょう。「中」や「弱」も決して、保存に適さない温度ではありません。熱いものは冷ましてから入れるなど、庫内の温度を上げない工夫をすれば大丈夫です。\*

・テレビ：テレビは画面が明るいほど電気を使います。夏は日差しが強く、それほど画面の明るさが必要ない場合もあると思います。そんなときは、画面の明るさを落としてみましょう。



## 身体を冷やす食べ物を活用しよう！

今まででは外側からのアプローチでしたが、次は内側からのアプローチを見てみましょう。その方法はぜひ、身体を冷やす食べ物を摂ることです。

身体を冷やす食べ物には、トマト・キュウリ・ナスなどの野菜類はもちろん、スイカやパイナップルなどの果物、さらには豆腐などもあげられます。これらの食べ物を摂ったとき、体内では普通の食べ物を消化するよりも多くの熱を使います。その結果、熱が奪われ身体が冷やされるというわけです。

これらの食べ物を活用して、おいしく省エネを目指しましょう！



### 環境 ISO 学生委員会によるエアコンフィルター清掃

環境 ISO 学生委員会は、エネルギー使用量削減のため、夏季のエアコン使用増加前にフィルターの清掃を推奨しています。その一環として、毎年各部屋や研究室等のフィルターの清掃を請け負うイベントを実施しています。

従来は委員会に完全委託であったフィルター清掃でしたが、近年ではエアコンを所有する部局の関係者とともに清掃するプランを用意したり、道具を貸し出したりすることによって、柔軟に対応するようにしています。



\*参照：クール・ネット東京「家庭の省エネ対策のためのリーフレット(2018年度夏版)」

執筆者：浅輪光（千葉大学環境 ISO 学生委員会 3年）