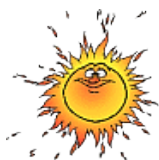


家庭の省エネは冷房から？



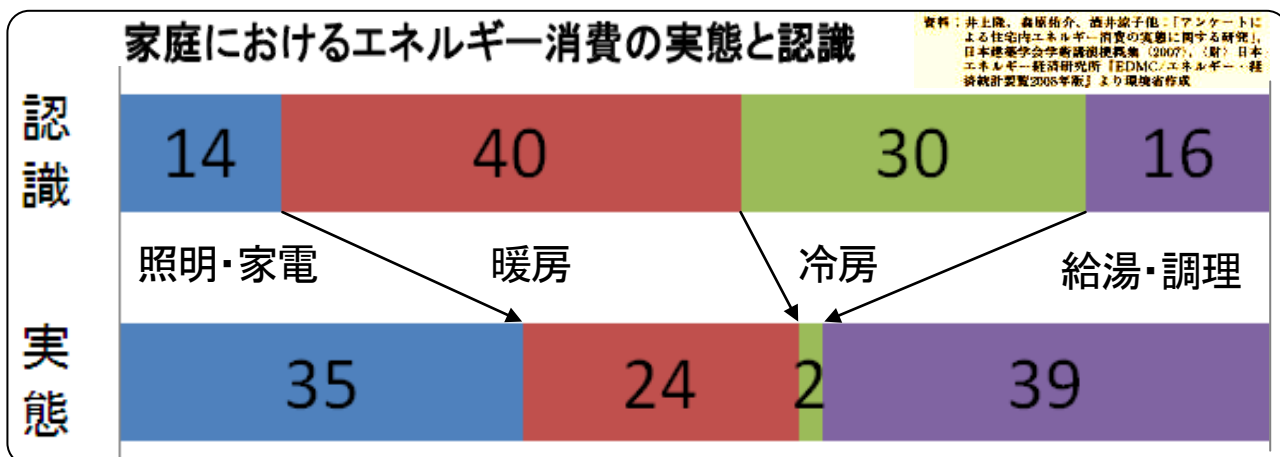
梅雨だというのに各地で猛暑日になっています。すでにクーラーを使っている方も多いでしょうが、何としても「今のままでも電力は不足しない」ことを証明し、原発に頼らない生活を実現したいものです。

でも、あまり無理に節約すると、健康を損なう危険があります。

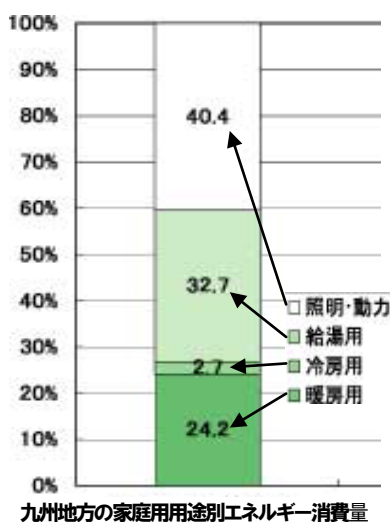
蒸し暑い日本の夏では除湿に絶大な効果を発揮するエアコンは不可欠なのです。

さらに最近のエアコンは省電力化が進み、期待するほど節電効果がないという情報もあります。

「家庭における用途別のエネルギー消費(電気・ガス・石油などエネルギー消費全体)の割合についてどう思いますか?」という質問を全国数千件の住宅で調査した日本建築学会の調査結果があります。その回答は、「冷房(30%を占めると思う→実際はわずか2%)」、「暖房(40%を占めると思う→実際は24%)」、「給湯(16%を占めると思う→実際は39%)」、「照明・家電(14%ぐらいだと思う→実際は35%)」だそうです。認識と実態は随分と乖離(かいり)しているようです。



とりわけ冷房に消費するエネルギーが僅か2%(電力消費の6%)しかないというデータは、にわかに信じがたい数字です。「全国平均だから、私の地方ではもっと多いはず」と感じられるでしょうが、左のグラフ



のように九州地区でも冷房エネルギーはわずか2.7%にすぎません。

夏季のピーク時に電力不足が騒がれるなど、しばしば冷房がやり玉に上がりますが、エアコンの省エネ性が進化し、暖房に比べると僅かなエネルギー消費で済みます。

しかも冷房の使用時間は、リビングで夕刻の4~5時間、あとは寝室で就寝までの1時間程度です。

いっぽう暖房は朝夕、トイレや浴室も含めた広範囲で長時間行われます。認識と実際が15倍もの開きを生み出しているのは、夏の蒸し暑さがストレスとなって余計に冷房のことが気になり、電気を大量消費しているというイメージになってしまうせいでしょうか。

これをがんばって半分に減らしたとしても、住宅のエネルギー消費は1%(電力消費の3%)しか減りません。

原発再稼働の是非が問題になる昨今は確かに節電が緊急の課題ですが、長い目で家庭における省エネ対策を考えた場合には、家庭で消費するすべてのエネルギーの6割を占める熱エネルギー（給湯と暖房）を削減していくことが重要です。

まずは給湯、そして暖房のエネルギー消費を大幅に削減する工夫が大切だと思います。

シンプルな太陽熱利用を再評価しましょう

エコキュートなどハイテク機器が普及するいっぽう、昔ながらの太陽熱温水器＝ソーラー給湯システムは忘れ去られてしまったかのようです。

しかしながら、暖房や給湯には、「太陽熱」の直接利用が意外に有効なのです。

今や時代遅れと見られがちな「ソーラー給湯システム」が欧米では再評価され、ソーラー発電以上に普及しています。

その理由は下記の図にあるように、エネルギー変換のロスが全くなく、CO₂の発生もないからです。



世界は「エネルギーの分散・多様化」へ

日本では原発が生み出す夜間電力の有効利用という目的でオール電化が普及してきました。

そして工場やオフィスでの電力消費が激減することもあり、夜間電気の料金がとても安くて家計を助けることにつながっています。



いっぽう欧米では、1980年代のチェルノブイリ原発事故以降、原発の建設が控えられてきたため、エネルギーの分散・多様化が進んできました。

ドイツのエコ団地に暮らすご家族のお話をうかがったことがありますが、「行き過ぎたハイテク化は、給湯器やキッチンなどの家庭用機器を複雑化させ、短命で高額になるからエコに逆行する」、「ローテク技術を磨き、安価で単純な構造とすることで頑丈になり、特別技術がなくても近所の職人さんがいつでも修理できるから長命化する」、という考え方があるようです。

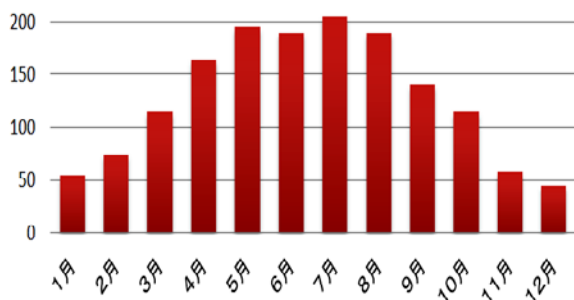
世界的に日本の冬は「晴れる」？！

太陽熱利用などのローテク技術の再評価が、これからの脱石油社会へ向けた大切な鍵です。

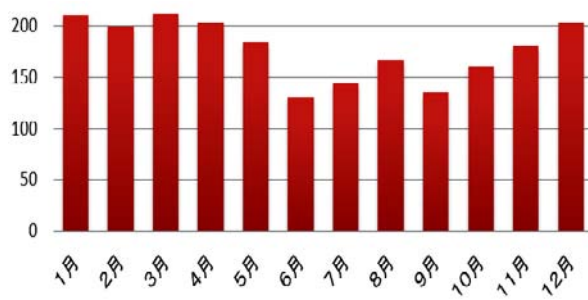
給湯や暖房に必要なエネルギーは、ただだか40℃とか20℃という低レベルな熱エネルギーであり、太陽熱をそのまま使う昔ながらの「太陽熱利用技術」が最も効率的なのですが、マスコミはあまり報じてくれません。

さらに、世界的に冬は曇天が多いのですが、日本の冬はすごく晴れます。アラブの石油やロシアの天然ガスに頼らなくてすむ、自前の天然エネルギーです。この太陽熱を利用して暖房や給湯を行う太陽熱利用機器は、ソーラー発電システムの5倍のエネルギー変換効率＝温暖化防止効果を発揮します。

■ドイツ(デュッセルドルフ)の月別日照(快晴)時間

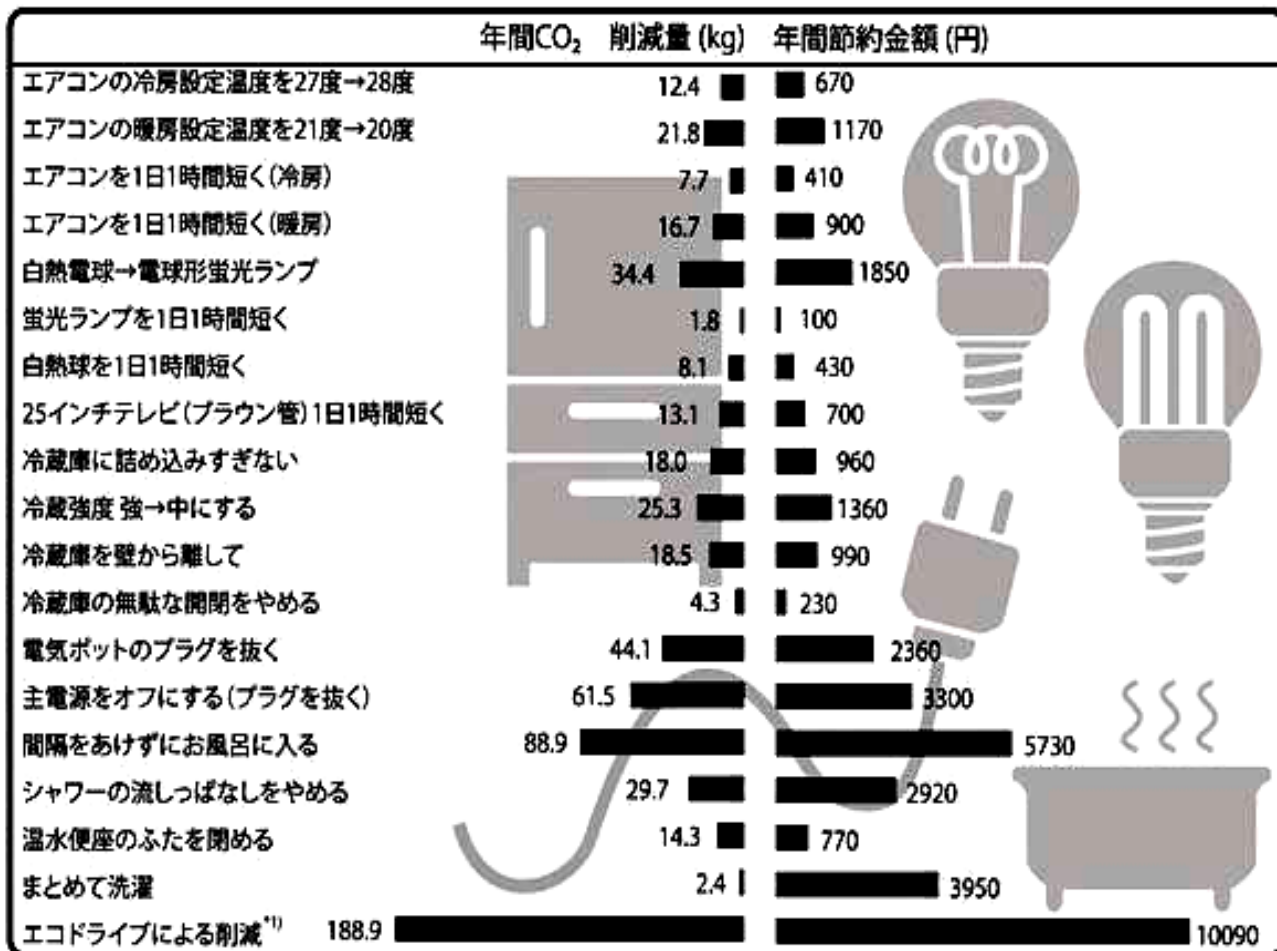


■日本(群馬県前橋市)の月別日照(快晴)時間



最後に、「省エネ」の努力がどの程度の成果につながるか、という資料を紹介します。

自動車による影響が圧倒的に大きいことがわかります。また、待機電力や電気ポットや電球が意外に電力を消費していることがわかります。



自分の合計:

? / 611.9 kg



? / 42,880 円



忙しいミセスのためのカンタンIHレシピ

梅雨を吹き飛ばす色鮮やかな一品

フライパンで作る
簡単パエリア



エネルギー 593.0kcal
たんぱく質 36.6g
脂肪 9.1g

(エネルギー、たんぱく質、脂肪は
一人前当たりの値となります。)

材料

米	2カップ	トマト水煮缶	200g
玉ねぎ	1/2個	いか	1杯
あさり	12個	えび	8尾
ムール貝	8個	パプリカ(粉)	小さじ1
鶏肉(もも)	200g	ブイヨン	900cc
パプリカ(赤・緑)	1/2枚	サフラン	少々
		オリーブ油	

手順

- 1 玉ねぎは粗みじん切り、貝はよく洗って砂出しをしておく。鶏肉は小さく切り、いかは輪切り、えびは背ワタをとる。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し玉ねぎを炒め、サッと洗った米を加えてさらに炒める。パプリカをふり、サフランを加えたブイヨンを加える。
- 3 2に鶏肉、パプリカ、トマト水煮缶、えび、いかの順に加えて最後に貝も加えて弱火で10分程煮る。
- 4 パセリなどを散らし、ごく弱火にして蒸らす(2~3分)。
- 5 器に盛り、レモンを添える。

レシピ監修のご紹介

内山恭子先生(料理研究家)

フランスをはじめスイス・イタリアで修業した
本場仕込みの技術を活かし、和歌山の
「クッキングスタジオうちやま」でお料理教室を開催中。



健康のために、ちょっといいこと

削れば食べられる?ホントは怖いカビの姿

この季節、気をつけていても、食べ物は早く傷んでしまいます。
カビが生えた食材、お宅ではどうされていますか?



意外と知られていないカビの姿

「カビが生えた部分は、削って調理すれば大丈夫」と思っておられる方も多いのではないのでしょうか。カビは、菌糸と呼ばれる糸状の細胞を伸ばし、その先に形成される胞子を飛ばして増殖します。私達に見えているのは、実はこの胞子の部分だけ。表面だけを取り除いても、食品の中には菌糸が張っているかも知れないので要注意。
また目には見えませんが、カビが生えた食べ物と一緒に保存していた物にも、胞子が付着していることがあります。

食中毒やアレルギーの原因に

種類によっては、人や動物に有害な、カビ毒と呼ばれる化学物質を産生します。カビ毒は、加熱しても分解されません。知らずに摂取すると、アレルギーや食中毒の原因になることがありますので、カビの生えたものは捨てたほうがよいでしょう。
とくに生鮮食品は早く食べ、カビを発生させないことが大切です。

