



キッチンの省エネ

スマートな道具づかいでわが家もエコキッチン

① 電子レンジ用の調理器はかしく利用

シリコン製のものなど、電子レンジ用の調理器が人気です。でも、使い方を間違えると加熱ムラができることも。野菜などを蒸らすときは、水にくぐらせるか、容器のなかに水を入れて加熱を速めます。また、菜っ葉類など水分が多くて、熱が通りやすいものは大きく、そうでない根菜類などは小さく切るといでしょう。



② 炊飯ジャーは保温の時間を短く

炊飯ジャーで炊いたご飯は、そのまま長く保温するよりも、食べるときに電子レンジであたためなおすほうが省エネになります。ご飯を冷凍保存するときは小分けにし、解凍時間の短縮を。また、食事時間に炊きあがるようタイマーで予約し、保温時間を少しでも短くすると省エネに。長期間使わないときはプラグを抜きましょう。



③ 圧力鍋で煮込み料理をスピーディに

圧力鍋は、一般的な鍋に比べるとなかの圧力が強いので、水が沸騰する温度も120℃と高く、調理時間が短くて済みます。さらに、余熱での調理ができるので、加熱時間を短くすることも可能。シチューなど煮込み料理が増えるこれからの季節におすすめの省エネ器具です。電子レンジ用の圧力鍋も登場しています。一度お試しを。



④ 電気ポットは低温で保温

熱いお湯がいつも出てくる電気ポットは、とても便利な家電です。最近は、断熱性能を高めることで、保温電力量を大幅にカットしたタイプが登場しています。ただし、寝る前など長時間使用しないときはプラグを抜いておきましょう。また、保温するときも低温に設定し、必要ときに再沸騰させるなど、省エネを心がけましょう。



⑤ ホットプレートは余熱を上手に使って

ホットプレートの消費電力は1000Wになることもあり、調理家電のなかでも大きめ。できるだけ使用時間は短縮したいものです。例えば、火が通りにくい食材は電子レンジで下ごしらえを。また、早めに加熱をやめて余熱を利用します。IH式は従来のシーズヒータ式に比べるとすぐに熱くなり、温度調節が細かくできるので省エネに。



親子すまいかた教室

福祉のまちづくり

監修 東洋大学 水村 洋子
さまざまなひとが暮らすまち

人はそれぞれ個性をもっていて、一人ひとりが違ってきます。そうしたたくさんの人たちが一緒に暮らしているのが「まち」なのです。たとえば、学校にあがる前の子どもと小学校高学年の子どもでは、体の大きさは違うし、できることもかなり違います。まちの中には、健康な人もいれば、持病のある人もいますし、目が見えなかったり、足が悪かったりいろいろな障害をもつ人もいます。若い人もいれば、お年寄りもいます。こうしたすべての人が、自由に無理なく動いたり、使うことのできるものや環境のデザインを、「ユニバーサルデザイン」といいます。

たとえば、公園の水飲み場には、蛇口が高い位置のものと低い位置のものがありますね。これは大人も子どもも車椅子の人も、みんなが使いやすいように考えられてつくったものです。人それぞれ違いがあっても、みんなが利用できるユニバーサルデザインは、「まちづくり」でも大切な考え方となります。

ただ、だれにでもという、かえって全体がつかみにくくなってしまいます。ですから、まちづくりでは具体的にいろいろな人の意見を聞いて、個々の不安や不自由を理解することが必要です。

まちの中にあるバリア

さて、「バリアフリー」の回でも紹介しましたが、「まち」にはバリアとなるものがたくさんあります。ふつうの人が便利だと思っても、バリアになってしまうものがあるのです。たとえば、陸橋(横断歩道橋)をつくったとしましょう。大々的な工事をして橋をつくっても、階段しかなければ、足の弱い高齢者や車椅子の人、自転車の人は渡ることがたいへん難しい。結局大回りをするか、あきらめるしかないということになってしまいます。陸橋をつくる人が、これを利用できない人もいるということに考えがおよばず、バリアをつくることになってしまうのです。また、歩道や駅などの公共の施設には、床に黄色の凸凹のある誘導ブロックが敷いてありますが、このブロックの上に自転車を置き放しにする人が少なくありません。黄色い誘導ブロックが何のためにあるのかを理解して、一人ひとりが気をつけること。それだけでバリアを減らすことにつながります。



つながりのあるまちづくり

建物や施設の一つひとつにバリアがなくとも、それらをつなぐ道路やバスや電車などの利用がうまくできないと、そこへは行きづらくなります。以前は施設と交通機関のバリアフリー(バリアがないこと)のルールは別々になっていて、かみ合わない部分がありました。しかし、昨年末にできた新しいルールでは、建物と移動のための乗り物や場所を一体と考え、総合的・連続的に整備を進めることになりました。

特に、高齢者や障害をもつ人たちが、病院や福祉施設、公園、学校、銀行、デパートなど、日常生活で欠かせない場所へスムーズに行けるような、まちづくりを進めていこうとするものです。歩行者のための道をつながりをもって整備するため、道路では歩道を広くしたり、段差をなくしたり、バスに乗りやすいようにしたり、駐車場や都市公園では利用しやすい工夫をします。また、車椅子のまま乗れる福祉タクシーを増やすことなどを新しいルールに加えました。

住みやすいまちにするには、常にいろいろな人の意見を聞いて、改善をしていかななくてはなりません。新しいルールでは、その地域にあった住みやすさにするために、高齢者や障害をもつ人など、地域の人たち自身が「まちづくり」に参加する場を設けることになりました。

