

# スイカを 楽しもう

みなさまに快適な暮らしを過ごすため  
にちよっと役立つ  
情報をお届けします。

今回のテーマは  
「スイカ」です。



甘くてジューシーなスイカの抗酸化作用があるベータカロテンやリコピン、ビタミンCのほか、カリウムなどを含み、栄養豊富です。そんなスイカを食べるだけでなく、違う形で楽しんでみては？ まずはジュース。ひと口大に切ったスイカと砂糖、塩を適量入れ、ミキサーで混ぜて濾せば完成します。スイカのみのも美味いですが、砂糖や塩を少し加えることで、スイカの甘さが引き立ちます。

シロップを加えるのもおすすめ。スイカの果汁を凍らせて、氷代わりにすれば、味おいが薄まることなく最後まで楽しめます。熟しすぎたスイカも活用できます。ほかに、スイカを横半分に切って中身をくりぬき、サイダーを入れてひと口大に切ったスイカやキウイ、バナナ、市販の白玉などを入れてフルーツポンチはいかが？ パーティにもおすすめですよ。



# 電気代も熱中症も心配

# 住まいの快適レポート

## 節電・省エネ対策で、快適エコ生活を実現

今年は5月から真夏日が続出し、すでにエアコン稼働も、電気代も高騰する中、節電・省エネを意識して、快適に夏を乗り切る工夫を実践！

### 家計を圧迫する、**電気代高騰**の背景

大手電力会社の多くが一斉に電気料金を値上げしました。主な理由は、コロナ感染後の経済復興やウクライナ戦争が引き金となり、天然ガス・石油・石炭などの化石燃料価格が高騰したためと考えられます。世界中で問題視されている地球温暖化の影響で、年々気温も上昇し、エアコンのフル稼働は必至。CO2を減らす意味でも、日々の節電を心がけましょう。



### できることから始めよう！ 家計にも地球にも優しい節電対策

#### エアコン稼働の鉄則

- エアコンの温度設定は1℃上げると約10%の節電になるそう。なるべく、26～28度を維持しましょう。
- フィルターはこまめに清掃を。また扇風機と一緒に使用するのも、冷却効率アップにつながります。
- 節電だからと頻りにスイッチを切るのは逆効果。エアコンは作動時にもっとも大きなエネルギーを消費します。

#### 家屋や室内を冷やす工夫

- 屋外の遮光対策が有効。つる性植物で外壁や窓を覆う緑のカーテンや、サンシェードなどを活用して、強い日差しを和らげましょう。室内カーテンも遮熱タイプにして、熱の吸収を抑える明るいカラーを選ぶのがベストです。
- 早寝早起き生活を実践。照明も室温を上げる一要因です。また照明器具はLEDに交換すれば、大幅な節電が期待できます。
- 部屋にこもった熱を逃がすには換気が一番です。対角線上にある2カ所の窓を開けて風の通りをよくしましょう。



再生可能エネルギー、太陽光発電の導入も考えてみよう！



#### 視覚と香りで体感温度を下げる

- 白やブルーの寒色系インテリアに衣替え。視覚に加え、ペパーミントの香りは体感温度を下げる効果が期待できると言われています。清涼感のあるルームフレグランスの活用を。



前月の問題 答え

答えは来月号で発表

### 頭の体操！間違いさがしゲーム



左右で間違いが5箇所



**HA はしまや**  
豊かな地域社会づくりのために

☎ **0854-28-6600**  
営業時間：8:30～17:30 定休日：土・日・祝  
FAX **0854-28-6789**  
<http://hashimaya.jp> はしまや 安来

WEB

Instagram YouTube Twitter Facebook