



## 十回目のお題

# 節約術

簡単節約術で賢く生きる  
余ったお金でちょっぴり贅沢  
エコにも繋がり一石三鳥

ほんのちょっとした節約も、毎日積み重ねたら「温泉旅行」にいけちゃう!? 手軽で楽しく節約、これが毎日続けるコツ。主婦の皆様には常識だと思えますが、おさらいとしてご一読を。

## ■電気代編

### ①冷蔵庫の節電

中に物を詰め過ぎない、扉の開閉を減らすことは基本中の基本。庫内の食品が一览できるメモを作って扉に貼るのも良い方法ですが、毎日マメに書換えるのが難しい場合は、買物したレシートを貼っておくだけでもだいたいの中身を把握できるようになります。

### ②炊飯器の節電

朝ごはんを炊いて夜まで保温…、機種にもよりますがこれは炊飯時の電気代とほぼ同額の電気代がかかっています。長時間の保温はお米の水分を奪うため味も落ちてしまいます。一度の食事で余るごはんは、できるだけ炊きたての時点でラップに包んでから、冷まして冷凍保存。再加熱してもおいしく食べられます。

### ③パソコンの節電&節約

パソコンをしながらテレビを見たりしていませんか？人間は同時に二ヶ所を見ることが出来ないのですから「ながら」行為に気をつけるだけで消費電力は減ります。しかしパソコンを頻繁にON・OFFすることはハードディスクの負担になりますので、少し席をはずす程度なら「省エネモード」がかしこい選択の場合もあります。

## ■水道代編

### ①シャワーはダブル消費

シャワーは水道代とガス代(または電気代)をダブルで消費していることを念頭におきましょう。必然的に、お風呂のお湯とシャワーの使い分けをするようになります。(洗うときはお風呂のお湯、す

すぐときだけシャワーにするetc.)

### ②浴槽のお湯は適量を

湯舟いっぱいにお湯をためて子どもと一緒にザブーン!…気持ちいいですが、流れていったお湯にはいろんな使い道があったんです…。せめて3度に1度に減らしましょう。お湯をはるのは浴槽に半分程度にして、健康的に半身浴もオススメです。

## ■ガス代編

### ①大きな鍋でお湯を沸かす

大きめの鍋のほうが熱源に触れる面積が広いので、お湯を沸かすときは小さい鍋より短時間で沸騰します。

### ②夏と冬で違うお風呂の溜め方

お風呂のお湯を沸かす場合、夏であればまず水を入れ、水温が室温に近くなって(上がって)きてから沸かします。冬は室温が低いのでこの方法は使えません。最初からお湯をはるほうが得策です。

## ■番外編

### ①図書館を利用しよう

図書館には、子供向けの本や最新刊、雑誌も幅広く揃っています。利用しない手はありません。

### ②ジェネリックで薬代を節約

ジェネリック薬品は成分・効き目などがほとんど同じで値段は安くなります。全ての医療機関で取り扱っているわけではないので、かかりつけ医の先生か保険調剤薬局に相談してみましよう。

どうですか？全部知っていた方は節約名人認定！

ちなみに、テイカップを毎月欠かさず読んでくださっているあなたには、さらに達人の称号を差し上げます。