



小さな苗から緑のカーテンへ

節電効果

エアコンの使用を抑え、電気代の節約につながる

涼しい潤いのある快適な生活

緑があると、夏は涼しく、快適です。森の中にいるようなリラックスした潤いのある生活をおくれます

この機会に始めてみませんか
**緑のカーテンで
節電エコ生活**

特集

暑さ対策+節電

家庭でできる節電対策

東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故がまだまだ
収束をみないなか、夏の強烈な暑さが刻々と迫っ
てきています。「暑さ対策と節電」、今この

折り合いをどうつけるかが、夏の節
電対策を語る上で最大の課
題となっています。

ツル性の植物 ゴーヤ、アサガオ、ヒマナなど緑のカーテンにすることにより、主に次のような効果が期待できます。
節電効果 日差しを遮り、葉から水分を蒸散させて熱を蓄えません。外からの熱を防ぐことができるため、エアコンの使用を抑え、電気代の節約になります。
潤い 身近に緑がある生活は私たちに潤いを与えてくれます。家の中から窓を覆う葉を見ると森の中にいるようなリラックス感が得られます。
収穫 ゴーヤなどの植物は、収穫もできるので、いろいろな料理を楽しめます。

手軽に始められる ゴーヤの育て方

ゴーヤを育てる場合は、日当たりと水はけのよい場所を選ぶことが大切です。過湿を嫌うので、雨が降って水がたまる、根腐れが発生しやすくなります。地植えする場合、堆肥や化成肥料は2週間前に散布し、よく耕しておきます。プランターで育てる場合は、根が深く伸びるため、なるべく容量の大きい深さのあるものを選びましょう。乾燥に弱いので、土の表面が乾いてきたら、朝晩たつぷりと水やりをします。プランターは特に乾燥しやすいので、底から水が流れ出るまで水をくをするよう注意してください。生育期間が長いので、肥料切れにならないように注意し、2週間に1回程度、肥料を施しましょう。また、つるが長く

INTERVIEW ゴーヤの育て方のポイントを伺いました



県緑化センター
熊倉 正さん Kumakura Tadasashi

旺盛に伸びることから、風で茎が折れたり、葉が破れたりしないよう、ネットを張り、丈夫な支柱でしっかりと留めて安定させることが大切。ゴーヤは比較的病害虫の少ない植物ですが、まれにアブラムシがつくことがあります。最近では、水あめなど食品成分からつくられた殺虫剤も販売しているほか、アブラムシが黄色を好む特性から開発された、ハエ取り紙に

似た黄色い粘着性テープも販売中です。これらを利用するのも、アブラムシからゴーヤを守る手段となっています。
ゴーヤは、ポイントさえ抑えて育てれば、比較的手間のかからない植物で、成長も早く葉も多く遮光性に富み、夏の節電対策にはうってつけです。これからでも苗を植えて育てることは可能なので、ぜひ挑戦してほしいと思います。

「おいしい一品おかず」が、毎日ではんをお助け！

ワザあり！

手軽な簡単おかず ゴーヤのつくだ煮

KANTAN GOYA OKAZU

簡単レシピ

●教えてくれたのは



あいあいセンター加工部
加工部長の齋藤勝江さん
(写真右)と細谷直子さん

「ゴーヤのつくだ煮を、おにぎりの具にしても、おいしくいただけます」

●材料(10人分)

生ゴーヤ……………1kg
黒砂糖……………400g
酢……………80cc
しょうゆ……………120cc
かつおぶし……………適量
ごま……………適量



●作り方

- ①生のゴーヤを半分に割って、種とわたを取り、ざく切りにする
※種とわたを取り除くと、ゴーヤの量は約800g程度となります。
- ②黒砂糖、しょうゆ、酢を鍋に入れ、ざく切りのゴーヤを入れたら、強火で煮汁がなくなるまで煮る
- ③ポイント 煮ているとアクがでるので、こまめに取り除きましょう
- ④火を止める寸前にかつおぶしとごまを入れてできあがり

あいあいセンター
販売商品のご紹介



好評発売中！
ゴーヤ入り
ゆでまんじゅう



好評発売中！
ゴーヤ入り
ねじりまんじゅう

■写真 ゴーヤの緑のカーテン

アラカルト	家庭の節電対策 etc. 緑のカーテンのほかにも 家庭でできる節電対策を ほんの一部をご紹介します
エアコンの設定温度	28℃を目安に設定し、 フィルターはこまめに掃 除します  扇風機を使用すると、ある程度エアコンの設定温度を上げても快適に過ごせます。フィルターが目詰まりすると、余計に電力を消費するので、2週間に1回程度掃除しましょう。 ※設定温度を上げすぎて室内温度が上昇すると熱中症になる危険もあるので注意。
冷蔵庫の設定温度と扉の開け閉め	冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にし、扉の開け閉めをなるべく短くします  取扱説明書に従い、壁とのすき間を十分にあげることも効果的。冷蔵庫内にものを詰めすぎないようにして、ムダな開け閉めを控え、開ける時間をなるべく短くするだけでも、消費電力を少なくできます。
照明の節電と交換	昼間は照明を消す。電球を省エネ型のものに交換  日中は基本的に照明を消す。夜間も使っていない部屋や廊下などの照明をこまめに消す。白熱電球を電球型蛍光灯やLED ランプなどに交換すると節電効果も大きいです。
太陽光発電	太陽光発電設備を設置してみる  3.0 キロワット程度の太陽光発電設備を設置すると、晴れた日には家庭の消費電力のほとんどをまかなうことが可能。設置には費用がかかりますが、設置から10年間は余った電気を高く売ることができ、10～12年程度で設置費用を回収することができます。
家電製品の電源	家電製品本体の主電源を切ります  リモコンで電源を切ると、機器を使っていなくても電力を消費してしまうので、家電製品本体の主電源を切るようにする。長時間使用しないときはコンセントを抜くようにしましょう。
省エネ家電	最新型の省エネ家電に買い替える  最新型のエアコン、冷蔵庫、テレビなどの消費電力は10年以上前の製品と比べ、約半分程度。買い替えの費用がかかりますが、長期的にみると電気代が安く抑えられ、家計の助けにもなります。
住宅用太陽光発電システム設置補助金 クリーンエネルギーの普及を目指して 町では、クリーンエネルギー普及促進のため、予算の範囲内で住宅用太陽光発電システムを設置した人への補助を行っています。 ▶対象 町内に住所があり、次のいずれかの条件を満たす人 ①町内の専用住宅や併用住宅（居住部分2分の1以上）に太陽光発電システムを設置した人 ②町内に発電システム付き住宅（発電システム未使用）を購入した人 ▶補助額 1キロワット当たり2万円 で、上限が6万円 ※1 発電システムにつき1回限りで、1申請者1回に限りです。 ▶申請期限 設置完了後30日以内 ▶申請・問合先 役場生活環境課 ☎ 47-5018	

INTERVIEW 群馬県地球温暖化防止活動推進員 大内仁さんに聞く

発想の転換で節電対策

夏の家での消費電力のうち53%がエアコンです。この消費電力を、どれだけ抑えるかということが、節電へ大きな一歩を踏み出すきっかけになります。

エアコンを使わず快適に過ごすためには、発想の転換が必要です。植物の蒸散作用による気化熱は、周囲の温度を下げる作用があるので、この植物のチカラを利用することが暑さ対策と節電の近道になると思います。つまり、家の周りに植物が多ければ多いほど、温度は低く抑えられ、涼しさを体感できるというわけです。コンクリートや石などは熱を吸収するので、この部分が多い家は、夏の猛暑の時に周囲がとて暑くなります。都会のコンクリートジャングルより、緑に覆われた田舎の家の方が、涼しさを感じるのはこのためです。

夏の家での消費電力のうち53%がエアコンです。この消費電力を、どれだけ抑えるかということが、節電へ大きな一歩を踏み出すきっかけになります。

エアコンを使わず快適に過ごすためには、発想の転換が必要です。植物の蒸散作用による気化熱は、周囲の温度を下げる作用があるので、この植物のチカラを利用することが暑さ対策と節電の近道になると思います。つまり、家の周りに植物が多ければ多いほど、温度は低く抑えられ、涼しさを体感できるというわけです。コンクリートや石などは熱を吸収するので、この部分が多い家は、夏の猛暑の時に周囲がとて暑くなります。都会のコンクリートジャングルより、緑に覆われた田舎の家の方が、涼しさを感じるのはこのためです。

ですから、手軽に始められる緑のカーテンを利用することは、節電対策に効果があると思います。日の当たる南側はもちろんのこと、家の西側に張り巡らせれば、夏の暑い西日による温度上昇も抑えることができます。こうした緑のチカラを利用して、家の周りを涼しくし、その涼しい風を取り入れて、部屋の空気を常に循環させることで、エアコンいらずの節電対策につながるのです。

どうしてもエアコンを使わなくてはならない場合でも、設定温度は以前より高く設定でき、使用に際しては、室外機によしずや遮光ネットをかけて日陰にしたり、水をかけたりすると、室外機の熱効率が上がり、さらなる節電にもなります。

真夏の水風呂も汗をかき、ほてった体を冷やしてくれるので、エアコンいらずの暑さ対策です。水風呂に入れない人は、ぬるま湯でも効果はあるので、試してはどうですかね。

実は身近なところに節電対策はある

電気炊飯器の保温や電気ポットの湯沸かしは、とくに電力を消費します。炊飯したら、ご飯を冷凍しておいて、食べる時に温めたり、ガスでお湯を沸かしたら魔法瓶に入れたりすれば、消費電力は抑えられます。冷蔵庫は十分な間隔をとって配置し、扉以外には放熱板があるので、張り紙などはいらないということも肝心。冷蔵庫の中に、すだれのカーテンを取り付けて、扉の開閉時に冷たい空気を逃がさないようにするだけでも、消費電力は約23%にのぼるからです。

部屋なども明るくしすぎないようにして、LED電球などを活用してみても効果はあると思います。最近では、省エネ型の電化製品も販売されていますので、買い替えもひとつの手段になるはずですよ。

一時的な取り組みだけでは、節電の効果は少ないです。より多くの人たちが環境にやさしいライフスタイルを実践することが、真の意味での節電になるのです。

少しでも夏の暑い日を快適に過ごすために

ゴーヤで緑のカーテンに挑戦中

INTERVIEW 緑のカーテンを実践している堀越さん夫婦

「緑のカーテンを始めて、今年で3年目。夏の強い日差しを遮り、日陰になり、とても涼しいですよ」と語る堀越さん夫婦。緑のカーテンの下で、ご主人は大工仕事もするそうです。

「今年始めて、緑のカーテンをゴーヤで挑戦しています。今順調に育っています。これからも緑のカーテンは、続けていきたいですね」と、ご夫婦二人笑顔で話してくれました。



堀越さん宅のゴーヤは、順調に育っています



堀越初夫さん、榮さん
(上下西宿・7区)