

# アルカディアアニニユース

Vol.34  
2011.08月号

<発行>

アルカディアホーム 志木店(株) 東日本都市開発

埼玉県志木市柏町4-5-1  
Tel: 048-486-6522  
Fax: 048-486-6521

## ブレーカーのアンペア数を下げて、節電・節約

ご存知でしたか?たとえば30アンペアと60アンペアでは、倍も基本料金が違います。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。  
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。



さて、今や季節を問わず、日本中大節電時代を迎えました。ご家庭でもさまざまな工夫をなさっていることでしょうか。今回はその決定版ともいえる、「アンペアダウン」のお話し。電気の基本料金も下がり、変更の工事は基本、無料。格好の節電・節約術です。



### アンペアダウンで基本料金を節約

電気代は基本料金+電力量料金で決まります。このうち電力量料金は、使用量に応じて段階的に変わるので、こまめな節電によって料金を下げる事ができます。一方の基本料金は契約アンペア数によって決まります。契約アンペア数を下げれば

電気の基本料金自体が下がるので、いつもの節約につながります。でも、むやみにアンペア数を下げると、すぐにブレーカーが落ちてしまうことになり、これでは不便ですね。下記の目安表を参考に、アンペア数を調べる、または電力(ワット)÷電圧(一般家庭は100ボルト)でアンペア数を算出してみてください。一度に使う可能性のある家電のアンペア数を足し算し、わが家に必要なアンペア数を知りましょう。また東京電力のホームページ(わが家のアンペアチェックで検索)でも簡単に

主な契約アンペアとアンペアダウンの効果

契約アンペア	60A	50A	40A	30A	20A	10A
基本料金(月)	1,638円	1,365円	1,092円	819円	546円	273円

いづれも、10A下げるごとに差額は1ヶ月で273円、1年間で3,276円

### 二桁アンペアの家電は交互に使う

さて、アンペアダウンをしたら気を付けたことは、もちろん一度に多くの家電を使わないことです。なかでも10アンペア以上の家電を同時に使用すると、契約のアンペア数によってはブレーカーが落ちてしまう可能性があります。なので交互に使うようにしましょう。たとえば、電子レンジと炊飯器を同時に使わない。ドライヤーを使う時には、エアコンを切るなどです。家電製品の使用を控えることが、結果的に節電・節約につながります。また、節電の意味からも普段「強」で使っている家電を「中」や「弱」に下げる工夫も有効です。このよう

計算することができます。

### 我が家の笑顔レシピ

#### ガーリックシュリンプブレッド

夏真っ盛り、屋外でのパーティーも楽しい季節。今月はみんなで簡単に作れる豪華なカナッペをご紹介します。旬のトマトをのせた、夏バテ知らずの元気メニュー、キャンプなどにどうぞ。



#### 材料(4人分)

えび	15尾	にんにく	1片	黒こしょう	少々	パゲッド	1本
オリーブオイル	大さじ3	トマト	大1個	レタス	2枚	バター	16g

- ① えびは殻と尾を取り除き、背ワタを除いて洗い、好みの大きさに切ってキッチンペーパーなどで水気をとる。
- ② にんにくはみじん切り、トマトは薄く輪切りにし、レタスは手でちぎっておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒め、香りが立ったらえびを炒める。火が通ったら、火を止めてからこしょうで味をととのえる。
- ④ パゲッドにバターをぬり、好みの焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 焼きあがった④にレタス、トマトの順にのせ、その上に③のえびをのせる。

#### Point

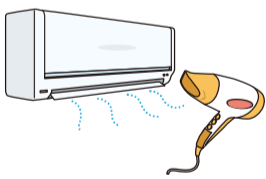
パゲッドはフライパンでもこんがり焼けます。パゲッドのカリカリ感とにんにくの効いたエビ、みずみずしいトマトの相性がバッチリのカナッペです。レタスの水気はよくふいておきましょう。

栄養価(1人分) エネルギー:335kcal たんぱく質:19.3g 脂質:12.9g 塩分:1.7g  
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 兎兎工房(中山明美)

### 電化製品別消費アンペア数(目安)

単位:A(アンペア)

テレビ	平均1.5A	洗濯乾燥機(洗濯)	6A
冷蔵庫	2A	(乾燥)	5A
掃除機(弱)	2A~	食器洗い乾燥機	13A
(強)	~10A	IHクッキングヒーター(弱)	7A
炊飯器	14A	(強)	14A
アイロン	14A		
エアコン	12~20A		
ドライヤー	12A		
電子レンジ	15A		



### 知ってコラム

#### ご存知ですか? 住宅ローン減税

「住宅ローン減税」制度とは、住宅ローンを利用してマイホームを購入した場合に、定められた一定の条件を満たせば、借入をした住宅ローンの年末残高の1%を、所得税から10年間控除できるという制度です。この先にマイホームを購入する予定のある方には有利な制度ですね。

「住宅ローン減税」制度の適用期間は平成25年12月末入居分までで終了となり、ローンの控除対象借入限度額は毎年1000万円ずつ減額されていきます。また、新築だけでなく増改築等のリフォームでも一定の条件を満たせば「住宅ローン減税」制度を受けることができますので覚えておくとよいでしょう。

その他、詳しい内容は国土交通省住宅税制ホームページに掲載されているので、興味のある方はチェックしてみてください。



住まいのことならアルカディアホームへお任せ下さい。

# イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

## 熱中症対策にヨーグルト！？

暑い夏に心配なのが熱中症。水分補給など心がけている方は多いと思いますが、最近話題なのがヨーグルトを食べる熱中症対策です。少し息が上がるくらいの速度（早歩き）を3分間続けたあとに、速度を落としてゆっくりと3分間歩き、次もまた早歩き。これを30分程度、週3～4回、行ってみてください。そしてこの運動の後にヨーグルト（糖質やたんぱく質を含んだ食品、牛乳でも可）を食べると、身体の血流量が増加します。血流量が増えると身体に熱がこもらずに放出することができて、熱を逃しやすい体になる、つまり、熱中症の予防になるそうです。



## えっ！？宇宙で試写会？

地球上空、約400キロに位置する国際宇宙ステーション日本実験棟「きぼう」で7月下旬、映画「はやぶさ/HAYABUSA」（堤幸彦監督、10月1日公開）の宇宙試写会が開かれることになりました。今回の企画は「きぼう」でさまざまな実験に従事し、多忙な日々を送る古川聡宇宙飛行士に、「はやぶさ」の快挙を描く映像でエールを送りたい、という映画関係者からのオファーが実現したということです。試写会は数あれど、公開前の映画が宇宙で試写されるのは世界初の試み。映像を見終わったあとは、古川さんの感想も送られてくるとか。

## 手早く髪を乾かすひと工夫

お風呂やシャワーから上がった後、乾いたタオルやドライヤーで髪を乾かす…。その時、こんな方法を試してみませんか。洗髪後、タオルで髪をくるむ方は多いと思いますが、その時、乾いたフェイスタオルを頭にかぶりその上からドライヤーを当ててみてください。髪そのものではなく、タオルに吸収させた髪の水分をドライヤーで蒸発させるため、普段の約半分の時間で髪が乾きます。この方法で9割ぐらい乾かしたら、ブラシなどで整えれば、スタイリングも手早く決まります。湿気の少ないリビング等で行えば、より効果的です。



## こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

## あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いい紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。長寿命住宅協同組合のアルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

### 取付け場所を選ばない新発想のオーニング

オーニング(外部日除け)

## 彩樹(アヤージュ)・彩鳥(あやどり) [トステム]



オーニング「彩樹」



オーニング「彩鳥」

昨今では節約・節電が大きく取り上げられていますが、光、風、熱などの自然の力を上手に活かした暮らしを快適にしてみませんか？

トステムの「彩樹」「彩鳥」は可動式の日除けなので、季節に応じて日差しを遮る・採り入れるなど自由に調整することができ、冷房効率を高めてくれるので省エネ効果も期待できます。さらに、人体に有害な紫外線もしっかりカットしてくれるので、夏場でも窓を閉め切ることなく新鮮な空気を取り込むことができます。

また「彩樹」は住宅に取付けられない独立タイプなので、お住まいに傷をつけずに設置することができます。

オーニング製品に興味がありましたら、当社までお気軽にご相談ください。

### 「多彩に使える」オーニング・デッキのある暮らし。

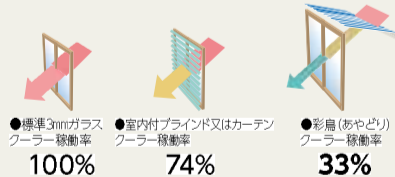
#### POINT 01

#### 陽射しを調整して省エネ効果

夏の冷房費は、窓ガラスに何も付けない場合と比較して、約1/3まで節約できます。可動式なので季節にあわせて、陽射しを取り入れることもできます。

#### 抜群の省エネ効果・冷房費は1/3に!

夏の冷房費は窓ガラスに何も付けない場合と比較して、約1/3まで節約できます。冬は収納できるので、天気の良い日は暖かい日差しを取り入れる事もできます。



#### POINT 02

#### 強い陽射し・紫外線をカット

長い庇のように張り出したオーニングが紫外線をしっかりカット。陽射しの強い真夏でも、安心してお子様を遊ばせることができます。また紫外線はフローリングや家具などの色褪せの原因になります。オーニングが紫外線をカットしてくれるので、美しい状態を長く保つことができます。



#### POINT 04

#### デッキと組み合わせて屋外リビングに

オーニングと合わせてデッキを設置すれば、オープンエアが爽やかなアウトドアリビングに。大勢を招いてのガーデンパーティーや、お子様の遊び場としてびったり。開放的な空間はさまざまな用途に活躍します。



ご相談・お問い合わせはこちらまで

## アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1  
TEL : 0800-888-6522 FAX : 048-486-6521  
http://www.arcadiahome.co.jp  
会員様用 http://www.arcadiahome.jp