

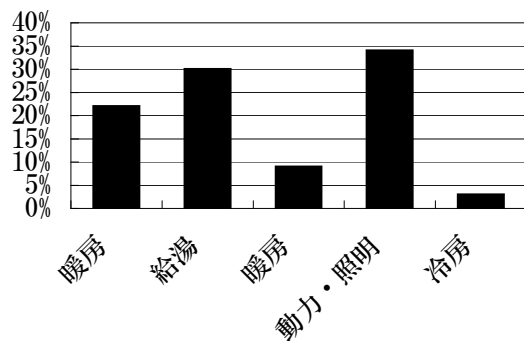


いよいよ住宅版エコポイント制度がスタート。2020年までに1990年比で25%の温室効果ガス削減にむけて、ますます注目を集める「エコ活動」です!!  
しかし難しく考えず、まずは身近な暮らしの省エネ・エコから知り、はじめてみませんか?!



## 省エネ・エコライフしませんか?!

実際のところそれと暮らしがどう関わるのか…。下のグラフをご覧ください!!  
家庭で使われるエネルギーの比率を表すものです。  
その約半分の50%以上が暖房と給湯で占められています!!日本で出されるCO2のうち、家庭部門が約14%の比率を占めていることから各家庭における給湯・暖房のエコ化が重要なテーマになっていることがおわかりいただけるでしょう。



世帯あたりのエネルギー消費原単価と用途エネルギー消費

## 『省エネ・エコライフ』にチャレンジ!!

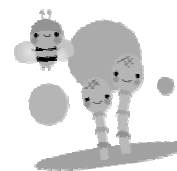
1日の暮らしの中で、知っておきたい省エネ豆知識をクイズを通して楽しく考えましょう!!

- Q1. トイレの便座暖房。  
フタを開けっ放しにしておくと、  
年間でいくらのムダになるでしょうか?  
①約250円  
②約510円  
③約770円
- Q2. つい急ぎがちなマイカーでの通勤。  
急発進で損するガソリンの量は年間  
どれくらい?  
①約37ℓ  
②約53ℓ  
③約84ℓ
- Q3. 朝使った電気ポットをお昼まで保温  
しておくと、使いたい時に再沸騰  
させるのに比べ、年間いくらの  
ムダでしょうか?  
①約 870円  
②約1,540円  
③約2,360円
- Q4. つけっぱなしが多いTV。  
1日1時間つけている時間を減らせば  
年間どれくらい節約できる?  
①約 350円  
②約 980円  
③約1,640円

※答えは裏面へ



## 春の香りいっぱい…菜の花パスタ



- 材料:(2人分)  
・スパゲティ…180g  
・菜の花…6本  
・シーフードミックス…180g  
・玉ねぎ…1/2個  
・ブナシメジ…1/2パック  
・ニンニク…ひとかけら  
・オリーブオイル…大さじ1.5  
・日本酒…大さじ1  
・塩コショウ…少々  
・粉チーズ…少々

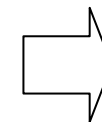


- ①菜の花は洗い、茎の硬い部分を切り落とす。玉ねぎ・ニンニクは薄くスライスする。ブナシメジは石つきを取り、ほぐしておく。
  - ②シーフードミックスはざるに入れて熱湯を回しかけて、水気を切っておく。
  - ③熱湯に塩大さじ1を入れスパゲティを茹でる。茹でる少し前に菜の花も入れて、火を通し、両方ともざるに上げて水気を切っておく。
  - ④フライパンを中火にかけてオリーブオイルとニンニクのスライスを入れて熱し、香りがたってきたら玉ねぎを加えて炒める。
  - ⑤玉ねぎが透き通ったら、シーフードミックス、シメジも入れて炒め、日本酒を加えて少し煮てアルコールを飛ばす。
  - ⑥最後にスパゲティと菜の花も加えて軽く混ぜ、温まったら塩コショウで味を調えて出来上がり。
  - ⑦お皿に盛って、粉チーズを振って食べて下さい。
- ★コツ・ポイント★菜の花を茹でる時は茎が少し柔らかめになる程度にします。茹ですぎると、炒める時に崩れてしまいます。

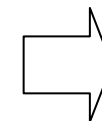
## リフォーム現場情報



トイレリフォーム  
便器の取替及びリモコンタイプの  
ウォシュレットでスッキリ! 掃除も  
楽々!



キッチンリフォーム  
窓位置はそのままにキッチン  
位置を変えて大変身!



新しいの家づくり

すなわちそれは古き風き時代の  
日本の家づくり(棟梁のいた時代)  
省エネの家づくりを  
サポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

# 住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>